

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

## Guía para el sexo seguro

### Actualizaciones recientes:

11/10/20: Se actualizan las definiciones de aislamiento, cuarentena y contacto cercano, así como también la información relacionada con la forma en que se propaga la infección y cómo protegerse.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles solicita su apoyo para ayudar a disminuir el contagio de la enfermedad causada por el nuevo coronavirus (COVID-19) en el Condado de Los Ángeles. Para ello, les pedimos a los Angelinos que se queden en casa tanto como sea posible y minimicen el contacto con otros para reducir la propagación del COVID-19.

### Pero ¿qué pasa con el sexo?

El sexo es una actividad humana saludable y normal, y una forma de divertirse sin salir de su casa. Sin embargo, es importante que durante esta pandemia usted practique el sexo de forma más segura de varias formas. Le presentamos algunos consejos para disfrutar del sexo y evitar el contagio de COVID-19.

#### 1. Saber cómo se propaga el COVID-19.

- **Usted puede contagiarse de COVID-19 de una persona que lo tenga.**
  - El virus se propaga a través de partículas que se encuentran en la saliva, la mucosidad o el aliento de las personas con COVID-19, incluso de las personas que no presentan síntomas.
  - En el caso de las personas que sí presentan síntomas, éstas pueden comenzar a propagar el virus a otras personas dos días antes de que experimenten algún síntoma.
- **Aún nos queda mucho por aprender del COVID-19 y el sexo.**
  - Se ha encontrado el virus en el semen y las heces (popó) de personas con COVID-19.
  - No sabemos si el COVID-19 se puede contagiar a través del sexo vaginal o anal.

#### 2. Tenga sexo con personas cercanas a usted.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación no esparcirá el COVID-19, especialmente si se lava sus manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón por lo menos 20 segundos antes y después del sexo.
- **La siguiente pareja sexual más segura es alguien con quien usted vive.** Tener contacto cercano – incluido el sexo – con un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación del COVID-19.
- **Deberá limitar el contacto cercano – incluido el sexo – con cualquiera afuera de su casa.** Si tiene relaciones sexuales con otras personas que no pertenezcan a su casa, tenga el menor número posible de parejas y elija personas en las que confíe. Hable sobre los factores de riesgo del COVID-19, como lo haría con la PrEP (profilaxis pre-exposición), los condones, y otras cuestiones para tener sexo seguro. Pregúnteles acerca del COVID-19 antes de estar con ellos.
  - **¿Tienen o tuvieron síntomas en los últimos 14 días?** Aunque muchas personas con COVID-19 presentan síntomas, la propagación asintomática se produce con facilidad. La tos, el dolor de garganta y la falta de aliento son algunos de los síntomas sobre los que hay que preguntar. Visite la página web [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) para obtener una lista más detallada de los síntomas.

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

## Guía para el sexo seguro

Tenga en cuenta que preguntar sobre los síntomas no es una manera perfecta de conocer si alguien tiene COVID-19 ya que muchas personas infectadas no presentan síntomas.

- **¿Fueron diagnosticados con COVID-19?** Es probable que las personas que se recuperaron del COVID-19 (deben pasar al menos 10 días después del día en que comenzaron los síntomas y no debe tener fiebre durante al menos 24 horas y los síntomas deben mejorar) ya no sean infecciosas.
  - **En caso de que esté considerando celebrar una fiesta de juegos sexuales,** es importante tener en cuenta que las grandes reuniones de cualquier tipo no son seguras durante la pandemia del COVID-19. Por eso mismo, debe evitarse el contacto cercano con varias personas. A continuación se ofrecen consejos para reducir el riesgo de contagiarse o contraer COVID-19:
    - Asista con una pareja sexual estable.
    - Elija espacios más grandes, más abiertos y bien ventilados.
    - Use un cobertor facial, evite los besos y no se toque los ojos, nariz o boca si no se lava las manos antes.
    - Utilice un desinfectante de manos a base de alcohol con frecuencia.
  - **Si normalmente conoce a sus parejas sexuales en línea o es trabajador/trabajadora sexual,** tome un descanso de las citas en persona. Las citas por video, el “sexting”, las plataformas de fans por suscripción, “fiestas de Zoom” sexis o salas de chat pueden ser una alternativa.
  - **Si decide tener sexo o estar con una persona fuera de su círculo de contactos:**
    - Controle con atención sus síntomas.
    - Considere la posibilidad de hacerse la prueba de detección con más frecuencia.
    - Tome precauciones al interactuar con personas que corren el riesgo de padecer una enfermedad grave debido al COVID-19, como las personas mayores de 65 años o aquellas con afecciones médicas graves.
    - Esté atento a los cobertores faciales y a la higiene de manos para minimizar el riesgo para los demás.
- 3. Contar con anticuerpos contra el virus que causa el COVID-19 o una prueba molecular previa positiva no significa que no pueda contagiarse de COVID-19 nuevamente.** Una prueba de anticuerpos positiva para el virus que causa el COVID-19 puede indicar que estuvo expuesto al COVID-19 antes, pero no significa que no pueda contagiarse de nuevo.
- Una prueba molecular positiva previa (hisopo nasal o saliva) significa que tuvo COVID-19 y que es menos probable que se vuelva a contagiar. No sabemos qué tan fuerte es esa protección ni cuánto tiempo dura. Consulte la [página web de salud pública sobre las pruebas de detección](#) para conocer más información sobre las diferentes pruebas que existen.
  - **Tenga cuidado al usar estas pruebas para tomar decisiones sobre con quién tener sexo y qué tipo de sexo tener.**
- 4. Cuídese durante el sexo.**
- **Besar puede transmitir el COVID-19 fácilmente.** Evite besar a cualquiera que no sea parte de su círculo pequeño de contactos.
  - **Los besos negros (boca en el ano) pueden esparcir el COVID-19.** Los virus en las heces pueden entrar a su boca y causar una infección.

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

## Guía para el sexo seguro

- **Use un cobertor facial o mascarilla.** Tal vez sea lo suyo, tal vez no, pero durante la pandemia del COVID-19 utilizar un cobertor facial que cubra tanto la nariz como la boca es una buena manera de añadir una capa de protección durante el sexo. La respiración pesada y los jades pueden propagar el virus aún más. A su vez, si usted o su pareja tienen COVID-19 y no lo saben, la mascarilla puede ayudar a detener esa propagación.
- **Experimente.** Sea creativo con las posiciones sexuales y las barreras físicas, como las paredes, que permitan el contacto sexual mientras evita el contacto cara a cara.
- **Mastúrbense juntos.** Usen la distancia física y los cobertores faciales para reducir el riesgo.
- **Los condones y las barreras dentales pueden reducir el contacto con la saliva, el semen o las heces** durante el sexo oral o anal.
- **Lavarse antes y después de tener sexo es más importante que nunca.**
  - Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
  - Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
  - Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparta con otros.

### 5. Evite tener sexo si usted o su pareja no se sienten bien.

- **Si usted o su pareja se sienten mal,** eviten besarse, tener sexo o cualquier contacto cercano con otros.
- **Si estuvo expuesto a alguien con COVID-19,** evite el contacto cercano con cualquier persona que no pertenezca a su hogar y siga las pautas del Condado de Los Ángeles sobre la cuarentena.
- **Si usted desarrolla síntomas que podrían deberse al COVID-19,** debe quedarse en su casa y consultarle a su proveedor de atención médica sobre la necesidad de hacerse la prueba de detección y el aislamiento. Si sus síntomas son leves, podrá quedarse en su casa y recuperarse. Siempre que sea posible, no vaya al consultorio médico sin llamar con antelación. Para más información, consulte la página web [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- **Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es positivo y/o un médico piensa que tiene COVID-19, usted debe aislarse** por al menos 10 días desde la aparición de sus síntomas Y al menos 24 horas después de que su fiebre haya desaparecido sin el uso de medicamentos Y sus síntomas (como tos y falta de aliento) hayan mejorado. Si el resultado de la prueba dio positivo pero usted no presenta síntomas, deberá quedarse en su casa durante 10 días a partir de la fecha de realización de la prueba. Para más información, visite la página web [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).
- **Si el resultado de la prueba de detección del COVID-19 es positivo, asegúrese de decirle a todos sus contactos cercanos que ellos necesitan estar en cuarentena por 14 días después de su último contacto con usted.** Los contactos cercanos incluyen a todos los individuos que estuvieron *dentro de 6 pies de usted por un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas, empezando 2 días antes del inicio de sus síntomas, hasta que su período de aislamiento termine.* Además, cualquier persona que tuvo contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como tosidos o estornudos, compartido utensilios o saliva, o dado cuidados a usted sin usar equipo de protección) deben estar en cuarentena. Para más información, visite la página web [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine).
- **Si usted o su pareja tienen un padecimiento que podría ocasionar un COVID-19 más severo,** quizás debería evitar el sexo.

# Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

## Guía para el sexo seguro

- Los padecimientos médicos incluyen enfermedad pulmonar, del corazón, diabetes, cáncer o un sistema inmune debilitado (por ejemplo, tener VIH no suprimido y una cuenta baja de CD4).

### 6. Prevenga el VIH, otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazo no planeado.

- **Condomes:** Los condones ayudan a prevenir el VIH y otras ETS. Para más información sobre cómo ordenar condones gratis, por favor visite [lacondom.com/order-condoms](http://lacondom.com/order-condoms).
- **PrEP y PEP:** La profilaxis pre-exposición (PrEP) y profilaxis post-exposición (PEP) también ayudan a prevenir el VIH. Para más información sobre la PrEP y PEP, visite [getprepla.com](http://getprepla.com).
- **Pruebas de VIH y ETS:** Hacerse pruebas de VIH y otras ETS es una forma importante de proteger su salud. Para encontrar un lugar cercano que ofrezca pruebas de VIH y ETS, por favor visite [gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov).
- **Cuidados de VIH:** Para personas que viven con VIH, es importante estar bajo cuidado. Para más información sobre cuidados de VIH, y mantener una carga viral indetectable, por favor visite [getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment](http://getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment).
- **Planificación familiar:** Asegúrese de tener un método anticonceptivo efectivo para las próximas semanas. Visite [https://www.bedsider.org/where\\_to\\_get\\_it](https://www.bedsider.org/where_to_get_it) para encontrar opciones anticonceptivas de bajo costo o gratuitas cerca de usted.
- **Anticonceptivos de emergencia:** Pueden utilizarse para prevenir el embarazo hasta cinco días desde que se mantuvieron relaciones sexuales sin protección. Puede obtener algunos tipos, como Plan B, de venta libre sin receta en una farmacia, supermercado (llame antes para saber si hay disponibilidad) o en línea. Para el DIU de cobre o Ella, debe consultar con su proveedor de atención primaria, ginecólogo-obstetra o en una clínica. Para saber más, visite [bedsider.org/methods/emergency\\_contraception](http://bedsider.org/methods/emergency_contraception).

Para más información sobre el COVID-19 en el Condado de los Ángeles, visite [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus).

**Reconocimientos:** “Safer Sex and COVID-19”, Departamento de salud de NYC, 8 de junio de 2020