

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el sexo

Actualizaciones recientes:

07/22/20: El período de aislamiento en el hogar cambió de 72 horas a 24 horas sin fiebre.

El período en que se considera que alguien es infeccioso, cambió de 48 horas a 2 días antes de que comiencen los síntomas.

07/03/20: Se incluyó información sobre las personas sin síntomas capaces de propagar la enfermedad. También se incluye información sobre anticoncepción de emergencia.

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. A Salud Pública le gustaría proporcionarle información general a usted sobre COVID-19, al igual que medidas específicas que debe tomar para prevenir el contagio de la infección por COVID-19.

Pero, ¿se puede tener sexo?

El sexo es una actividad humana 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 puede esparcirse a personas que se encuentren dentro de 6 pies de distancia de una persona con COVID-19 cuando esa persona tose, estornuda o habla.
 - El virus puede propagarse mediante el contacto directo con moco o saliva.
 - Las personas pueden esparcir el virus dos días antes de sentir cualquier síntoma.
 - Algunas personas se contagian de COVID-19 sin mostrar síntomas, pero aún pueden transmitir la infección a otros.
- **Aún nos queda mucho por aprender del COVID-19 y el sexo.**
 - Se ha encontrado COVID-19 en las heces de personas que tienen el virus.
 - Aún no se ha encontrado COVID-19 en el semen o fluido vaginal.
 - Sabemos que los demás coronavirus no se propagan fácilmente de forma sexual.

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 evitar contacto cercano – incluido el sexo – con cualquiera afuera de su casa.**
- **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” o las salas de chat son opciones más seguras.

3. Cuídese durante el sexo.

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para 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.
- **Los condones y barreras dentales pueden reducir su contacto con saliva o heces,** especialmente durante el sexo oral o anal.
- **Lavarse antes y después de tener sexo es más importante que nunca.** Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón y por lo menos 20 segundos.
 - Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
 - Desinfecte los teclados y pantallas táctiles que comparta con otros (para video chat, para ver pornografía o cualquier otra cosa).

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

- **Si usted o su pareja pueden tener COVID-19,** evite el sexo y, especialmente, besarse.
- **Si usted empieza a sentirse mal,** podría estar a punto de desarrollar síntomas de COVID-19, los cuales pueden incluir una combinación de los siguientes: fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, dolor de garganta, náuseas o vómitos, diarrea, congestión o secreción nasal, o nueva pérdida del gusto u olfato. Esta lista no incluye todos los síntomas .
- **Si usted desarrolla fiebre, tos o falta de aliento,** o si un profesional médico le dice que es probable que usted tenga COVID-19, usted deberá aislarse a sí mismo en casa. Si usted desarrolla otros síntomas de la lista previa o cualquier síntoma preocupante que no esté en la lista, por favor consulte con un profesional médico sobre la prueba y su autoaislamiento.
- **El autoaislamiento implica quedarse en casa** 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 respiratorios (como tos y falta de aire) hayan mejorado.
- 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 más de 15 minutos, empezando 2 días antes del inicio de sus síntomas, hasta que su periodo 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.
- **Si usted o su pareja tienen un padecimiento que podría ocasionar un COVID-19 más severo,** quizás debería evitar el sexo.
 - 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).

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

- **Condones:** 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](https://www.lacondom.com/order-condoms).

Nuevo coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles

Guía para el sexo

- **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.
- **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.
- **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.
- **Planificación familiar:** Asegúrese de tener un método anticonceptivo efectivo para las próximas semanas. Visite 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.

Para más información sobre el COVID-19 en el Condado de los Ángeles, visite publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus.

Reconocimientos: “Sex and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)”, Departamento de salud de NYC, 21 de marzo, 2020