



Relaciones sexuales más seguras y COVID-19¹

Los habitantes del Condado de Alameda deberían permanecer en casa tanto como sea posible y reducir al mínimo el contacto con otras personas para reducir la propagación de la COVID-19.

Tener relaciones sexuales es algo normal y es parte de la vida, y siempre debería tener lugar con el consentimiento de las personas que participan. En este documento, se describen estrategias para reducir el riesgo de propagar la COVID-19 durante el sexo. Las decisiones sobre sexo y sexualidad necesitan encontrar un equilibrio con la salud personal y la salud pública. Durante esta extensa crisis de salud pública, las personas deberían tener y tendrán relaciones sexuales. Tome en consideración utilizar estrategias de reducción de daños para minimizar el riesgo contra usted mismo, las otras personas y la comunidad.

¿Entonces, puede tener relaciones sexuales?

¡Sí! Aquí compartimos algunas sugerencias sobre cómo disfrutar de relaciones sexuales más seguras y reducir el riesgo de propagar la COVID-19.

1. Conozca cómo se propaga la COVID-19.

- **Puede contraer la COVID-19 de personas que tienen el virus.**
 - El virus se propaga a través de las partículas de la saliva, la mucosidad o las gotitas respiratorias de las personas que tienen COVID-19, incluso de las personas que no tienen síntomas.
- **Nos queda mucho por aprender de la COVID-19 y el sexo.**
 - Se ha identificado la presencia del virus en el semen y las heces (excremento) de las personas con la COVID-19.
 - No sabemos si la COVID-19 puede propagarse a través del sexo vaginal o el sexo anal.
 - Sabemos que otros coronavirus no se propagan fácilmente a través de las relaciones sexuales. Esto significa que las relaciones sexuales no son probablemente una forma común de propagación de la COVID-19.

2. Tenga relaciones sexuales solo con personas cercanas.

- **Usted mismo es su pareja más segura.** La masturbación no propaga la COVID-19, especialmente si se lava las manos (y los juguetes eróticos que utiliza) con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos antes y después del sexo.
- **La siguiente pareja más segura es una persona con quien usted vive.** Tener contacto cercano — incluidas las relaciones sexuales — solo con un círculo pequeño de personas permite evitar la propagación de la COVID-19.
 - Tenga relaciones sexuales **solo** con **parejas que dan su consentimiento**.
 - Para obtener información sobre el consentimiento, visite [este sitio](#).
- **Debe limitar el contacto cercano — incluidas las relaciones sexuales — con personas que no viven dentro de su casa.**

¹ Adaptado de New York City Health Department: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex-guidance.pdf> visitado el 24 de julio de 2020



Si de todas maneras tiene relaciones sexuales con personas que no viven en su casa, tenga tan pocas parejas como sea posible y elija parejas en las que confía. Platiquen de los factores de riesgo de la COVID-19, igual como platican de temas como la profilaxis o cuidados previos a la exposición, los condones y otros temas sobre cómo tener relaciones sexuales más seguras. Pregúnteles sobre la COVID-19 **antes de** tocarse.

- **¿Tienen síntomas, o han tenido síntomas en los últimos 14 días?** La mayoría de las personas con la COVID-19 tienen síntomas, pero es posible la propagación asintomática. Los síntomas sobre los que debe preguntar incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y problemas para respirar. Tome en cuenta que preguntar sobre estos síntomas no es una forma perfecta de saber si alguien tiene la COVID-19.

¿Les han dado un diagnóstico positivo de la COVID-19 mediante una muestra de hisopado nasal o una prueba de saliva? Las personas que ya están recuperadas de la COVID-19 por lo menos 10 días desde que comenzaron sus síntomas y además no han tenido fiebre por lo menos durante tres días probablemente ya no sean contagiosos.

- **Si dos es compañía, entonces tres (o más personas) definitivamente es una multitud.** Las reuniones de cualquier tipo con muchas personas no son seguras durante la pandemia provocada por la COVID-19. Es necesario evitar el contacto cercano con varias personas. Sin embargo, si usted decide participar en un grupo, a continuación, algunos consejos para reducir el riesgo de propagar o contraer la COVID-19:
 - Limite el tamaño del grupo, a lo más íntimo posible.
 - Elija una pareja de forma consistente.
 - Elija espacios más grandes, más abiertos y con buena ventilación.
 - Use un [cubre bocas](#), eviten los besos y tocar los ojos, la nariz o la boca con las manos no lavadas.
 - Lleve un desinfectante de manos con base de alcohol.
- **Si normalmente encuentra a sus parejas sexuales en Internet, o se gana la vida en base a actividades sexuales,** considere dejar por un tiempo de tener contacto directo en persona. Algunas opciones disponibles incluyen las citas por video, los mensajes de texto con contenido sexual, las plataformas basadas en una suscripción, las fiestas eróticas por “Zoom” o salas de chateo.
- **Si decide tener relaciones sexuales fuera de su círculo de contactos o de forma casual:**
 - Monitoree de cerca sus propios síntomas.
 - Tome en cuenta hacerse pruebas frecuentes de saliva o mediante muestras de hisopado para descartar si tiene la COVID-19 (mensualmente o dentro de un plazo de cinco a siete días desde el encuentro casual). Visite el sitio [Alameda County Testing](#) o llame al (510) 268-2101 para obtener información sobre los lugares donde pueden hacerle la prueba.
 - Tome precauciones al interactuar con personas en alto riesgo de contraer la COVID-19, como las personas mayores de 65 años o con serias [condiciones médicas](#).



- Mantenga buenas prácticas para cubrirse la nariz y boca y lavarse las manos para minimizar el riesgo para otras personas.

3. Tener anticuerpos contra el virus que provoca la COVID-19 o una prueba de diagnóstico positivo anterior no significa inmunidad total. Utilice los resultados con precaución al momento de tomar decisiones sobre sexo.

- Una prueba de anticuerpos positiva sobre el virus que provoca la COVID-19 puede indicar que ha estado expuesto anteriormente a la enfermedad, pero no significa que es inmune a la reinfección.
- Una prueba de diagnóstico positivo anterior (hisopado nasal o saliva) significa que usted ha tenido la COVID-19 y es menos probable que se reinfecte. No sabemos qué tan fuerte es dicha protección ni por cuánto tiempo puede durar.
- **Tenga cuidado al utilizar estas pruebas para tomar decisiones sobre las personas con las que tiene relaciones sexuales y el tipo de relaciones sexuales que va a tener, ya que los resultados de las pruebas de anticuerpos no son prueba definitiva de inmunidad.** Para obtener más información sobre las pruebas de la COVID-19 y cómo interpretar los resultados, visite el sitio [Alameda County Testing](#) y consulte la sección **COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions (Pruebas realizadas por el condado de Alameda: Preguntas y respuestas).**

4. Tenga cuidado al tener relaciones sexuales.

- **El virus puede transmitirse fácilmente a través de un beso.** Evite besar a personas que no forman parte de su pequeño círculo de contactos cercanos.
- **El virus puede propagarse al pasar la lengua por el ano.** El virus presente en las heces puede ingresar a la boca y de esta manera provocar la infección.
- **Use un cubrebocas o mascarilla facial.** Quizá le guste, quizás no le guste, pero durante la pandemia de la COVID-19 ponerse un cubrebocas para protegerse la nariz y la boca es una buena forma de añadir una capa de protección durante el sexo. La respiración acelerada y jadeante puede propagar el virus todavía más, y si usted o su pareja tienen la COVID-19 y no lo saben, un cubrebocas puede ayudar a detener la propagación.
- **Póngale una chispa.** Sea creativo con las posiciones sexuales y el uso de barreras físicas, como las paredes, que permiten el contacto sexual y al mismo tiempo evitan el contacto cara a cara.
- **Usen la masturbación juntos.** Mantengan el distanciamiento físico y utilicen cubrebocas para reducir el riesgo.
- **Los condones y las barreras bucales de látex pueden reducir el contacto con saliva, semen o heces** durante el sexo oral o anal.
- **Lavarse antes y después de tener relaciones sexuales es ahora más importante que nunca.**
 - Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos por lo menos.
 - Lave los juguetes eróticos con agua tibia y jabón.
 - Desinfecte los teclados y pantallas táctiles que comparte con otras personas.

5. No tenga relaciones sexuales si usted o su pareja no se siente bien.

- **Si usted no se siente bien**, aunque solo sea que comienza a no sentirse bien, evite



besarse, tener relaciones sexuales y todo contacto cercano con otras personas.

- **Si ha estado expuesto a alguien con COVID-19**, evite tener contacto cercano con cualquier persona que no vive en casa y siga las pautas del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda sobre cómo evitar exponer a otras personas. Las personas expuestas a la COVID-19 deben someterse a una prueba de despiste del virus mediante el hisopado nasal o una prueba de saliva.
- **Si usted o su pareja tiene una condición médica que implica un alto riesgo de contraer la COVID-19**, igualmente debería considerar abstenerse de tener relaciones sexuales.
 - Las condiciones médicas con alto riesgo incluyen enfermedades pulmonares, asma moderada a grave, males del corazón, diabetes, obesidad, enfermedad renal, enfermedad hepática, cáncer o un sistema inmune debilitado (por ejemplo, por infección VIH no suprimida o cantidades bajas de células CD4).

6. Debe prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

- **VIH:** el uso de condones, la profilaxis previa a la exposición y el mantenimiento de una carga viral indetectable son todas formas de prevención del VIH.
- **Otras infecciones de transmisión sexual:** el uso de condones ayuda a prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

Para obtener información actualizada, visite el sitio de datos sobre [COVID-19 del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda](#).

El Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda puede modificar sus recomendaciones a medida que la situación evoluciona.