



Hoja de consejos para tener sexo más seguro durante la pandemia de COVID-19

ACTUALIZADO el 5 de septiembre de 2020

El Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) se preocupa por usted y quiere ayudarlo a mantenerse saludable durante la pandemia de coronavirus. El sexo es una parte normal de la vida de muchas personas y también califica como "contacto cercano" que podría ponerlo a usted y a su pareja en riesgo de contraer y transmitir el COVID-19.

¿Por qué se está actualizando esta guía?

El SFDPH está aprendiendo más sobre el COVID-19 y cómo se puede transmitir. El [Departamento de Salud de la ciudad de Nueva York](#) y el [Centro para el Control de Enfermedades de British Columbia](#) publicaron una guía sexual detallada sobre el COVID-19. Con esta actualización, el SFDPH se une al creciente grupo de agencias de salud pública de sexo positivo, que ofrecen consejos prácticos sobre sexo más seguro mientras previenen la transmisión del COVID-19.

La pandemia de COVID-19 seguirá afectando nuestras vidas, nuestros amores y nuestras comunidades en el futuro previsible.

Nuestro objetivo en esta guía actualizada es:

- proporcionar nueva información sobre cómo el sexo puede transmitir el COVID-19,
- ofrecer algunas ideas basadas en el consentimiento sobre sexo más seguro y la reducción de los daños durante el COVID-19, y
- establecer un nuevo tono de sexo positivo, orientado a la reducción de los daños y enfocado a la atención.

Tener sexo más seguro durante la pandemia de COVID-19 no solo se trata de protegerse a sí mismo, también se trata de proteger a los demás y a nuestra comunidad. Para que usted y sus parejas estén lo más seguros posible, el Departamento de Salud Pública de San Francisco recomienda evitar el contacto cercano, incluido el sexo, con cualquier persona fuera de su hogar o tenerlo con un grupo social pequeño y estable. Nuestro compromiso es brindarle información actualizada para ayudarlo a reducir su riesgo de infectarse o de transmitir el SARS-CoV-2, también conocido como el virus del COVID-19.

Esta hoja de consejos le brinda información y recursos para tener sexo más seguro durante la pandemia de COVID-19. Cubrirá:

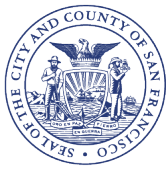
- Lo que sabemos ahora sobre cómo el sexo puede transmitir el COVID-19
- Algunas formas en las que puede reducir su riesgo
- Algunas formas de afrontar los desafíos del sexo durante la pandemia de COVID-19

COVID Y SEXO: ¿QUÉ SABEMOS?

La respiración, el jadeo, los gritos y los gemidos, la boca, los labios, los ojos, la saliva, el semen, el juego anal y los juguetes compartidos son todas las formas en las que el COVID-19 se puede transmitir

La ciencia sobre el COVID-19 está evolucionando, por lo que esta información puede actualizarse en el futuro. Repasemos lo que sabemos ahora.

- **Se ve bien.** Al igual que con otras enfermedades, no se puede saber qué pasa con tan solo mirar a alguien, sin importar lo bien que se vea. Las personas que se sienten bien



aún pueden transmitir el COVID-19. Es posible que nunca presenten síntomas, o que puedan transmitir el virus y presenten síntomas en un par de días más tarde. Incluso si usted o su(s) pareja(s) no se siente(n) mal o tiene(n) síntomas leves, es posible que transmita(n) el virus a otras personas sin querer.

- **Navegando por el paisaje del amor.** Sabemos que el SARS-CoV-2, el virus que causa el COVID-19, está en nuestra saliva, mucosidades y exhalaciones. Entonces, ¿[En](#) dónde *más* encontramos el virus y sus receptores? Aunque hasta la fecha no se han realizado estudios directos sobre la transmisión sexual del COVID-19, se han encontrado pruebas del virus y sus receptores en partes del cuerpo usadas durante el sexo.
 - Se ha encontrado material genético (ácido ribonucleico [ribonucleic acid, RNA]) del COVID-19 en el semen, y se ha encontrado el virus SARS-CoV-2 intacto en las heces de personas infectadas con el virus.
 - Se ha encontrado material genético (RNA) de COVID-19 en la saliva y la garganta.
 - Se han encontrado receptores de COVID-19 en el tracto gastrointestinal inferior, incluido el recto, y en las vías respiratorias superiores, incluida la garganta.
 - El COVID-19 **aún no** se ha encontrado en el fluido vaginal.
- **Respiración caliente y pesada.** El COVID-19 se transmite cuando exhalamos y se transmite especialmente cuando una persona tose, estornuda e incluso cuando canta. El aumento de la respiración, como jadear, gemir o gritar, aumenta lo que exhalamos y también se cree que aumenta el riesgo de transmitir el COVID-19.
- **Quizás le gustaría ver.** El virus puede transmitirse a personas que se encuentran a menos de 6 pies de una persona con COVID-19. Mantener la distancia es una forma importante de reducir el riesgo.
- **Más rápido puede ser mejor.** Cuanto más tiempo estemos a menos de 6 pies de alguien, mayor es el riesgo de transmisión del COVID-19. Todo tipo de sexo califica como contacto cercano. Y es importante saber que si solo está sentado cerca o parado **a menos de 6 pies de alguien con COVID-19 durante 15 minutos**, eso también significa que ha tenido una exposición de alto riesgo y contará como un "contacto cercano". Tanto el tiempo como la distancia son factores importantes.
- **Salir del clóset.** Otro alto riesgo de contraer COVID-19 es estar en interiores en un espacio pequeño durante un tiempo prolongado con alguien infectado, especialmente sin usar mascarillas. Cuando se trata del riesgo de contraer COVID-19, el exterior es mejor que el interior, y los espacios grandes y bien ventilados son mejores que aquellos cerrados, pequeños y mal ventilados. Ya sea por salud mental o para reducir el riesgo de contraer COVID-19, el DPH de San Francisco cree firmemente que los clósets son malos para los humanos.
- **Nadie debería ser forzado a salir.** Optar por la forma virtual del sexo es una forma de sentirse a salvo del COVID-19. Pero a veces las paredes de su casa son delgadas o ese molesto compañero de cuarto puede entrar mientras usted está en línea. Si aún no ha salido, o está pensando hacerlo, o aún no ha hecho la transición con quienes viven con usted, o los encuentros sexuales no se discuten abiertamente en su hogar, asegúrese de concentrarse en su seguridad emocional y ver si hay formas de mejorar o asegurar su privacidad.



- **Más gente, más riesgo.** Algunas pautas y expertos en salud sexual han sugerido encontrar un "compañero sexual" como una forma de reducir el riesgo de contraer COVID-19. Con cuantas menos personas estemos expuestos, menor será el riesgo. Al igual que hemos aprendido de las infecciones de transmisión sexual, usted comparte el riesgo de la persona cercana y de todas las personas cercanas a esa persona. Mantener a sus parejas a un grupo pequeño y estable podría reducir su riesgo.
- **Acoja los pensamientos sucios. Y las superficies limpias.** La evidencia actual sugiere que el COVID-19 puede seguir siendo viable, lo que significa que puede infectar a las personas, durante horas o días en objetos, incluidos aquellos hechos de una variedad de materiales. Las personas también pueden contraer COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tenga el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos. La limpieza de superficies, seguida de la desinfección, es una medida óptima de prevención.
 - Es importante limpiar los juguetes sexuales, las sábanas, los anillos, las máscaras, los collares y otros artículos. El **momento** de pasarles un trapo y limpiar los objetos también es muy importante. Asegúrese de limpiarlos después de que toquen un cuerpo y antes de que toquen otro. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón (¡el jabón normal está bien!) y evite tocarse los ojos, la nariz y la boca después de tocar cualquier objeto compartido.
 - El desinfectante a base de alcohol es eficaz para matar el virus que causa el **COVID-19, pero si usa desinfectantes a base de alcohol en los juguetes sexuales, también debe lavar los juguetes con agua y jabón después**, o ¡ay! Los desinfectantes pueden causar ardor e inflamación y ¡no deben entrar en contacto con los genitales sensibles! [Cómo limpiar y desinfectar su casa](#) (CDC, 2 de abril de 2020)
- **¿Chuparlo, o no?** El virus también puede propagarse mediante el contacto directo con saliva o mucosidades. Lo que significa que se propaga a través de lamer, saborear, frotar los labios, los ojos o la cara, o ponerse juguetes en la boca o cubrirlos de saliva, o incluso dejar que alguien le chupe los dedos y luego ponérselos en la boca, solo por nombrar algunos ejemplos clasificados G.

Recuerde, tenemos mucho que aprender sobre el COVID-19 y el sexo.

REDUCCIÓN DE RIESGOS: LA SALUD SEXUAL ES SALUD

Es importante recordar que el riesgo es un espectro para la mayoría de las personas. La forma más segura de evitar el COVID-19, especialmente para las personas que son vulnerables a enfermarse gravemente o que tienen contacto regular con alguien vulnerable (www.sfdcp.org/vulnerable), es evitar el contacto cercano con cualquier persona ajena a su hogar. Eso incluye el sexo. Si tiene contacto cercano fuera de su hogar, incluido el sexo, trate de mantener todo contacto en un grupo social pequeño y estable.

Es muy importante recordar que su riesgo de contraer COVID-19 **también** está determinado por las acciones que tome en todas las áreas de su vida. Su riesgo también se ve afectado por los riesgos que su(s) pareja(s) pueda(n) tomar en las partes no sexuales de su vida. Es importante hablar con sus parejas y parejas potenciales sobre cómo manejan el riesgo del COVID-19 en otras partes de su vida.



Cuando piense en cómo tener sexo más seguro y reducir el riesgo del COVID-19, piense en los mismos factores de riesgo que tiene en las áreas de su vida no sexuales acerca del COVID-19:

distancia, respiración, tiempo, personas y contacto

Ya sea que tenga sexo o no, piense en los pasos que puede tomar para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19: manténgase al menos a 6 pies de distancia de otras personas fuera de su hogar, si está dentro de los 6 pies de otras personas, quédese lo menos posible (es decir, menos de 15 minutos), el exterior es MUCHO mejor que el interior, menos gente es mejor, mantenga las ventanas abiertas y permita que el aire fluya, coberturas faciales para todos, lávese las manos con frecuencia, limpie los objetos compartidos y evite tocarse la boca, la cara, los ojos o la nariz.



Aquí hay una gama de enfoques de menor riesgo a mayor riesgo para tener sexo más seguro. **Usar una cubierta facial** mientras tiene sexo con otras personas reducirá aún más el riesgo:

Menor



- Sexo virtual, masturbación, charlas sexuales, pornografía mientras está solo o con alguien en su hogar
- Sexo solo con miembros del hogar, en interiores o exteriores
- Sexo con un grupo pequeño y estable de parejas al aire libre o en interiores con las ventanas abiertas y mayor ventilación, se limpian las superficies que se tocan y los objetos que se comparten
- Sexo con un grupo pequeño y estable de parejas en interiores con poca o ninguna ventilación, se limpian todas las superficies que se tocan y se comparten, y todos los objetos que se comparten
- Sexo con más personas, menos distancia, más tiempo en interiores con espacios pequeños o mal ventilados, compartir de cerca el aliento, los labios, la boca, los ojos, el juego anal sin protección y todos los objetos compartidos sin limpiar

Mayor

Entender el enfoque. El desafío del sexo más seguro y el COVID-19 es hacer que los cambios funcionen para usted y su vida sexual. Una gran parte de darse cuenta de eso es aprender lo que quiere obtener del sexo. ¿Se trata de la excitación? ¿Se trata de [que](#) lo toquen? ¿Es la necesidad de intimidad y conexión emocional? ¿Son todas esas cosas? Mantenerse seguro del COVID-19 puede significar aprender más sobre usted mismo, qué es lo que más necesita del sexo y cómo comunicar sus necesidades y temores a sus parejas actuales y potenciales.

La gente no es positiva ni negativa. Las pruebas lo son. Sabemos por otras pandemias que es importante no estigmatizar a las personas que están infectadas o que resultan positivas en las pruebas. Cuando se trata del COVID-19, todos estamos juntos en esto.

Tocar y rastrear. Si usted o su pareja resultan positivos, un miembro del equipo del COVID-19 de SF DPH se comunicará con usted para ver cómo está, hablar con usted acerca de sus contactos cercanos y asegurarse de que tenga los servicios que necesita. Es importante para el Equipo de rastreo de contactos que usted recuerde a todas las personas con las que ha estado en contacto cercano desde las 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas. Este personal son profesionales de la salud pública que están capacitados para mantener la privacidad de su información. Nunca le preguntarán sobre información financiera, su número de seguro social o su estado migratorio.

Pruebas. Pruebas. Uno. Dos tres. ¿Debería hacerse una prueba del COVID de vez en cuando, nada más porque sí? En muchas áreas de la salud sexual, como con el VIH y la sífilis, los médicos y los grupos de salud pública a veces recomiendan hacerse la prueba con regularidad, incluso si no presenta síntomas. Con el COVID-19, las personas a las que actualmente se les recomienda hacerse pruebas asintomáticas regulares son el personal que trabaja en entornos de atención médica de alto riesgo, como hospitales y hogares de enfermería especializada. Sin embargo, si su trabajo, como el trabajo sexual, lo expone regularmente a la población en general, está en un grupo prioritario para las pruebas del COVID-19 en San Francisco. Hable con su proveedor de atención médica o visite <https://sf.gov/es/find-out-about-your-covid-19-testing-options> para obtener más información sobre las pruebas del COVID-19.



Negociar a su manera: cambios a mitad de camino. Negociar sobre el sexo y el deseo es una habilidad de por vida para la mayoría de las personas. Una forma de mantenerse más seguro es planear con anticipación los momentos en los que podría comenzar a sentirse inseguro, quizás porque las acciones de su pareja cambian. ¿Cree que puede detener el momento y hablar? ¿Qué palabras puede usar que le parezcan adecuadas? Planear esos momentos con anticipación puede ayudarlo a manejarlos mejor.

Sincronización: la combustión lenta. Considere ser más lento y más intencional de lo habitual al tomar los siguientes pasos en términos de sexo más seguro y COVID-19. Sabemos que el COVID-19 puede tardar hasta 14 días en infectar a alguien. Para aquellos que desarrollan síntomas, las personas pueden enfermarse cada vez más durante 1 o 2 semanas después de que se manifiestan los síntomas. Entonces, cuando se trata de sexo, es posible que desee considerar hacer cambios solo cada cuatro semanas. Por ejemplo, puede cambiar o agregar una pareja nueva o diferente solo una vez cada cuatro semanas. O puede intentar pasar de la masturbación mutua a algo más cercano físicamente en cuatro semanas, a medida que aprenda más sobre su(s) pareja(s) y los riesgos en otras partes de la vida de ella(s).

MÁS CONSEJOS EXCELENTES SOBRE SEXO MÁS SEGURO

¿Desea obtener consejos más específicos sobre cómo tener sexo más seguro durante el COVID-19? Visite <https://www.sfcityclinic.org/covid-19-faq>

Para pruebas de VIH o ETS visite:

<https://www.sfcityclinic.org>

Debido a la respuesta ante el COVID-19, San Francisco City Clinic solo puede atender a pacientes que:

- Tengan síntomas de una enfermedad de transmisión sexual (ETS).
- Tengan una pareja con una ETS.
- Hayan sido contactados por un miembro del personal de la San Francisco (SF) City Clinic y se les haya pedido ir, o
- Soliciten prevención posterior a la exposición (Post-Exposure Prevention, PEP) al VIH, profilaxis previa a la exposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP) o anticonceptivos de emergencia, o
- Sean positivos al VIH, no estén tomando medicamentos y les gustaría obtener ayuda para su atención.

LLAME A SF CITY CLINIC AL:

(415) 487-5500 ANTES de ir para que podamos determinar cómo podemos ayudarle de la mejor manera.

Por ejemplo, es posible que le demos asesoría por teléfono o pidamos una receta médica para usted.

SF City Clinic no puede hacer pruebas del COVID-19 a los pacientes. Si tiene síntomas respiratorios como tos, fiebre o dificultad para respirar y le preocupa el COVID-19, comuníquese con su proveedor de atención primaria o visite sf.gov/citytestsf para obtener más información. **#TakeCareofYourself,**

#GoodSex #YouMatter



RECURSOS

Manténgase informado. La información cambia rápidamente. Puede encontrar recursos útiles en:

- Departamento de Salud Pública de San Francisco (SFDPH)
 - <https://www.sfcpcb.org/covid19>
- Departamento de Salud Pública de California (CDPH)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/CDPHespanol.aspx>
- Departamento de Salud de San Francisco y Getting to Zero San Francisco
 - [HIV Prevention and Care Options \(Opciones de atención y prevención del VIH\)](#)
- Referencias y recursos locales de SF City Clinic
 - <https://www.sfcityclinic.org/patient-education-resources/referralslocalresources>
- Preguntas frecuentes de SF City Clinic
 - <https://www.sfcityclinic.org/covid-19-faq>
- St. James Infirmary: clínica de seguridad y salud ocupacional basada en pares para trabajadores sexuales de todos los géneros
 - <https://stjamesinfirmary.org/>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Prevención y Riesgo del VIH, PrEP
 - <https://www.cdc.gov/hiv/risk/prep/index.html>
- San Francisco Health Network: asistencia para la salud mental y el abuso de sustancias
 - <https://sfhealthnetwork.org/about-sfhn/mental-health-crisis/>