

# Una vida sexual más segura

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Las infecciones de transmisión sexual suponen un reto para disfrutar de una sexualidad plena y segura. A pesar de que contamos con medidas eficaces para prevenirlas, como el uso del preservativo, tanto masculino como femenino, estas infecciones no dejaron de aumentar en las últimas dos décadas. Para dar respuesta a esta realidad, el programa gallego de vacunación se actualiza en base a la nueva evidencia científica disponible, ampliando en hombres a edad de vacunación frente al virus del papiloma humano e incorporando un nuevo uso de la vacuna ampliamente utilizada frente a meningitis para combatir la gonorrea.

## Disfruta de tu vida sexual un poco más protegid@

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) han aumentado en nuestro país a lo largo de las últimas dos décadas, registrándose las incidencias más altas de lo que llevamos de siglo. Galicia no es una excepción, y también está experimentando un aumento del número de casos de estas infecciones. Las ITS son causadas por varios virus, bacterias y parásitos entre los que se encuentran el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el virus del papiloma humano (VPH), la hepatitis B, la sífilis, la gonorrea o la clamidias. Estas infecciones se transmiten por contacto sexual, pudiendo infectarse cualquier persona con una vida sexual activa. Muchas de estas infecciones pueden no producir síntomas o producir algunos que son inespecíficos o que pueden pasar desapercibidos, por lo que su detección no es sencilla. Esto favorece que se sigan transmitiendo y que su número esté aumentando. Uno de los riesgos de estas infecciones es que pueden provocar complicaciones como enfermedad inflamatoria pélvica, epididimitis, infertilidad o algunos tipos de cáncer.

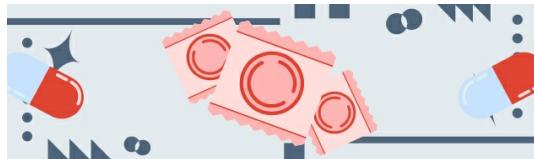
El preservativo, tanto masculino como femenino, cuando se usa de forma correcta y sistemática, es un método de protección muy eficaz y debe usarse en toda actividad sexual sea vaginal, anal u oral para prevenir la transmisión de estas infecciones. Tiene que comprobarse su integridad, no reutilizarlo y cambiarlo si se cambia de pareja sexual.



Desde el 26 de mayo, se ha ampliado hasta los 21 años la edad de vacunación frente al VPH, con el objetivo de inmunizar a 24.500 jóvenes varones. En Galicia, la vacunación contra el VPH se encuentra incluida en calendario infantil desde 2008, en el caso de las niñas, y desde 2022 en niños, al cumplir los 12 años. Esta vacuna es una herramienta fundamental para prevenir distintos tipos de cáncer como el de cuello de útero, algunos tipos de cáncer anal o cánceres que afectan a la orofaringe, a la vulva, a la vagina o al pene.

Además, desde lo pasado 2 de junio se ha incorporado a la cartera de vacunación de nuestra comunidad autónoma la administración de la vacuna frente a meningitis para reducir el riesgo de gonorrea. Esta vacuna se administra en una pauta de dos dosis separadas, por lo menos, dos meses. Se podrá administrar a aquellas personas de entre 19 y 65 años que hayan sido diagnosticadas y tratadas en los últimos 12 meses de una ITS como clamidía, mpox, sífilis, gonorrea o VIH. Del mismo modo, se vacunará a las personas de la misma franja de edad que hayan recibido profilaxis frente al VIH u otra ITS, pre o post exposición en varias ocasiones en el último año; y también ante una sospecha clínica de gonococia, aunque no se haga un diagnóstico etiológico. Por último, serán susceptibles de ser vacunadas frente al gonococo las personas con antecedentes de dos o más ITS (excluyendo la infección por VPH) en los últimos 5 años o personas con prácticas sexuales de riesgo como el chemsex. Esta vacuna, diseñada para prevenir la meningitis, enfermedad provocada por una bacteria estrechamente relacionada con la que causa la gonorrea, confiere protección cruzada contra esta, motivo por lo que se incorpora a la cartera de vacunación para su prevención.

Estas medidas ayudarán a que las relaciones sexuales de la población gallega sean más seguras, pero es importante insistir en que la medida más eficaz para luchar contra el aumento de las ITS es evitar la infección, siendo los métodos de barrera nuestro mejor aliado para conseguirlo, así como la detección precoz para recibir tratamiento y evitar que se produzcan tanto complicaciones como nuevos contagios. Si crees que has mantenido una relación sexual de riesgo, consulta en un centro sanitario para realizar un estudio y evitar continuar la cadena de transmisión de las ITS. Disfruta de una vida sexual saludable cuidándote y cuidando de los demás.



- **Nota de prensa Xunta VPH** → Gómez Caamaño avanza que a partir del próximo lunes se ampliará hasta los 21 años a vacuna contra el papiloma humano con el fin de inmunizar la 24.500 hombres - Xunta de Galicia

<https://www.xunta.gal/es/notas-de-prensa/-/nova/012909/gomez-caamano-avanza-que-partir-do-proximo-luns-ampliase-ata-os-21-anos>

- **Nota de prensa Xunta gonorrea** → La Xunta comienza a vacunar frente a la gonorrea a la población con alto riesgo de contraer esta infección de transmisión sexual - Xunta de Galicia

<https://www.xunta.gal/es/notas-de-prensa/-/nova/013389/xunta-comeza-vacinar-fron-te-gonorrea-poblacion-con-alto-riesgo-contraer-esta>

- **Instrucción pdf en castellano vacuna gonorrea**

[https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/7998/20250602\\_vacina\\_GONORREA\\_ES.pdf](https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/7998/20250602_vacina_GONORREA_ES.pdf)

- **Preguntas y respuestas sobre gonococo y vacunación**

<https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/8010/FAQ%20GONOCOCO.pdf>