

Unha vida sexual máis segura

Tempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



As infeccións de transmisión sexual supoñen un reto para gozar dunha sexualidade plena e segura. Malia que contamos con medidas eficaces para previlas, como o uso do preservativo, tanto masculino como feminino, estas infeccións non deixaron de aumentar nas últimas dúas décadas. Para dar resposta a esta realidade, o programa galego de vacinación actualízase en base á nova evidencia científica dispoñible, ampliando en homes a idade de vacinación fronte ao virus do papiloma humano e incorporando un novo uso da vacina amplamente utilizada fronte a meninxite para combater a gonorrea.

Goza da túa vida sexual un pouco máis protexid@

As infeccións de transmisión sexual (ITS) aumentaron no noso país ao longo das últimas dúas décadas, rexistrándose as incidencias máis altas do que levamos de século. Galicia non é unha excepción, e tamén está a experimentar un aumento do número de casos destas infeccións. As ITS son causadas por varios virus, bacterias e parasitos entre os que se atopan o virus da inmunodeficiencia humana (VIH), o virus do papiloma humano (VPH), a hepatite B, a sífilis, a gonorrea ou a clamidia. Estas infeccións transmítense por contacto sexual, podendo infectarse calquera persoa cunha vida sexual activa. Moitas destas infeccións poden non producir síntomas ou producir algúns que son inespecíficos ou que poden pasar desapercibidos, polo que a súa detección non é sinxela. Isto favorece que se sigan transmitindo e que o seu número estea a aumentar. Un dos riscos destas infeccións é que poden provocar complicacións como enfermidade inflamatoria pélvica, epididimite, infertilidade ou algúns tipos de cancro. As infeccións de transmisión sexual (ITS) aumentaron no noso país ao longo das últimas dúas décadas, rexistrándose as incidencias máis altas do que levamos de século. Galicia non é unha

excepción, e tamén está a experimentar un aumento do número de casos destas infeccións. As ITS son causadas por varios virus, bacterias e parasitos entre os que se atopan o virus da inmunodeficiencia humana (VIH), o virus do papiloma humano (VPH), a hepatite B, a sífilis, a gonorrea ou a clamidia. Estas infeccións transmítense por contacto sexual, podendo infectarse calquera persoa cunha vida sexual activa. Moitas destas infeccións poden non producir síntomas ou producir algúns que son inespecíficos ou que poden pasar desapercibidos, polo que a súa detección non é sinxela. Isto favorece que se sigan transmitindo e que o seu número estea a aumentar. Un dos riscos destas infeccións é que poden provocar complicacións como enfermidade inflamatoria pélvica, epididimite, infertilidade ou algúns tipos de cancro.

O preservativo, tanto masculino como feminino, cando se usa de forma correcta e sistemática, é un método de protección moi eficaz e debe usarse en toda actividade sexual sexa vaginal, anal ou oral para previr a transmisión destas infeccións. Ten que comprobarse a súa integridade, non reutilizalo e cambiálo se se cambia de parella sexual.



**A túa
quenda
é agora**

**Vacínate para protexerte
e protexer.**

**Campaña de vacinación
contra o virus do
papiloma humano**

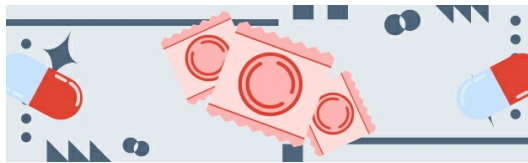
 **XUNTA
DE GALICIA**

Desde o 26 de maio, ampliouse a idade de vacinación fronte ao VPH ata os 21 anos, co obxectivo de inmunizar 24.500 novos homes. En Galicia, a vacinación contra o VPH atópase incluída en calendario infantil desde 2008, no caso das nenas, e desde 2022 en nenos, ao cumprir os 12 anos. Esta vacina é unha ferramenta fundamental para previr distintos tipos de cancro como o de colo de útero, algúns tipos de cancro anal ou cancros que afectan á orofarinxe, á vulva, á vagina e ao pene.

Ademais, desde o pasado 2 de xuño incorporouse á carteira de vacinación da nosa comunidade autónoma a administración da vacina fronte a meninxite para reducir o risco de gonorrea. Esta vacina adminístrase nunha pauta de dúas doses separadas, polo menos, dous meses. Esta vacina poderase administrar a aquelas persoas de entre 19 e 65 anos que fosen diagnosticadas e tratadas nos últimos 12 meses dunha ITS como clamidia, mpox, sífilis, gonorrea e VIH. Do mesmo xeito, vacínase ás persoas da mesma franxa da idade que recibiron profilaxes fronte ao VIH ou outra ITS, pre ou post exposición en varias ocasións no último ano; e tamén ante unha sospeita clínica de gonococia, aínda que non se faga un diagnóstico etiolóxico. Por último, serán

susceptibles de ser vacinadas fronte ao gonococo as persoas con antecedentes de dúas ou máis ITS (excluíndo a infección por VPH) nos últimos 5 anos ou persoas con prácticas sexuais de risco como o chemsex. Esta vacina, deseñada para previr a meninxite, provocada por unha bacteria estreitamente relacionada coa que causa a gonorrea, confire protección cruzada contra esta, motivo polo que se incorpora á carteira de vacinación para a súa prevención.

Estas medidas axudarán a que as relacións sexuais da poboación galega sexan máis seguras, pero é importante insistir en que a medida máis eficaz para loitar contra o aumento das ITS é evitar a infección, sendo os métodos de barreira o noso mellor aliado para conseguilo, así como a detección precoz para recibir tratamento e evitar que se produzan tanto complicacións como novos contaxios. Se cres que mantiveches unha relación sexual de risco, consulta nun centro sanitario para realizar un estudo e evitar continuar a cadea de transmisión das ITS. Goza dunha vida sexual saudable coidándote e coidando dos demais.



- **Nota de prensa Xunta VPH** → Gómez Caamaño avanza que a partir do próximo luns ampliarase ata os 21 anos a vacina contra o papiloma humano co fin de inmunizar a 24.500 homes – 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** → A Xunta comeza a vacinar fronte á gonorrea á poboación con alto risco de contraer esta infección de transmisión sexual – Xunta de Galicia

<https://www.xunta.gal/es/notas-de-prensa/-/nova/013389/xunta-comeza-vacinar-frente-gonorrea-poblacion-con-alto-risco-contrar-esta>

- **Instrución pdf en galego vacina gonorrea**

https://www.sergas.es/Saude-publica/Documents/7998/20250602_vacina_GONORREA.pdf

- **Preguntas e respostas sobre gonococia e vacinación**

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

