

# Sexo y el COVID-19

## Recomendaciones temporales para hombres que tienen sexo con hombres (HSH)

Además de las medidas de prevención del VIH y las ITS que actualmente toma, tales como el uso de condones, tomar profilaxis pre-exposición (PrEP) antes de la exposición al VIH, mantener una carga viral de VIH indetectable y hacerse pruebas y tratamientos de las ITS regularmente, la prevención del COVID-19 debe estar incluida en sus planes y actividades sexuales más seguras.

### Recomendaciones básicas

- Quédese en casa tanto como sea posible y minimice el contacto con los demás
- Si presenta síntomas o tuvo contacto con alguien que tiene COVID-19, [hágase la prueba](#) y aíslese
- Si usted o sus parejas muestran síntomas, deje de tener sexo por 10 días a partir del inicio de los síntomas
- Tome precauciones cuando interactúe con personas en riesgo de complicaciones por COVID-19 (mayores de 65 años o con condiciones de salud graves)
- Tenga la menor cantidad posible de parejas sexuales
- Piense en la seguridad de quienes viven con usted, compañeros de trabajo, adultos mayores y el público

### Sexo más seguro

- Sexo en solitario (masturbación)
- Sexo virtual (por: teléfono, sexteando, web chat, video-citas)
- Lave (manos, cuerpo, juguetes sexuales, teclados, pantallas táctiles, etc.) antes y después del sexo
- Elija parejas sexuales con las que viva y sólo tenga sexo con ellas

### Sexo seguro

- Limite el contacto sexual con las personas que no viven con usted
- Elija un pequeño grupo de personas (0-4) y sólo tengan sexo entre ustedes
- Hable de los riesgos, síntomas, pruebas y prevención del COVID-19 antes de tener sexo
- Use condones o barreras bucales para reducir el contacto con saliva, semen o heces fecales
- Lave (manos, cuerpo, juguetes sexuales, teclados, pantallas táctiles, etc.) antes y después del sexo
- Si tiene sexo casual, revise por si se presentan síntomas, hágase la prueba, lávese, use mascarilla, y tome precauciones con quienes tienen más riesgo de enfermarse gravemente
- Use barreras físicas, como paredes, que permitan tener contacto sexual pero evitan contacto cara a cara
- Obtenga la información de contacto de su pareja por si necesita hablar del COVID-19

### Evite

- Besos e intercambio de saliva
- Anilingus (boca al ano)
- Usar saliva como lubricante
- Contacto cercano sin una mascarilla o cubrebocas
- Contacto cercano con varias personas en fiestas, reuniones y entornos sexuales públicos o privados
- Tener sexo si usted o sus parejas tienen síntomas.



### Hechos del COVID-19

- Puede contraer COVID-19 de alguien que tenga o no tenga síntomas.
- Se propaga cuando las gotitas que se expulsan al toser, estornudar o respirar se meten en su boca, nariz o ojos.
- Mantenerse a 2 metros de los demás y usar una mascarilla sobre la nariz y boca, puede ayudar a prevenir contagios.
- También se contagia por contacto directo con saliva o mucosidad y ha sido descubierto en otros fluidos corporales, incluyendo el semen y en heces fecales (popó).

#### Los síntomas incluyen:

- fiebre/escalofríos
- tos
- dolor de garganta
- dificultad para respirar
- fatiga
- dolor de muscular o corporal
- dolor de cabeza
- pérdida reciente del olfato o gusto
- congestión o secreción nasal
- náusea o vómito
- diarrea

Si tiene síntomas,  
[hágase la prueba](#)  
del COVID-19.

**Salud Pública**  
Seattle y el condado de King

