

Las relaciones sexuales y la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

Todos los habitantes de Houston deben permanecer en sus hogares y minimizar el contacto con otras personas a fin de reducir la propagación del virus COVID-19.

¿Pero se pueden tener relaciones sexuales?

Aquí encontrará algunos consejos sobre cómo disfrutar del sexo y evitar la propagación del virus COVID-19.

1. Sepa cómo se contagia el virus COVID-19.

- **Usted puede contagiarse el virus COVID-19 de otra persona que lo tenga.**
 - Cuando una persona con COVID-19 tose o estornuda, puede contagiar el virus a otras personas cercanas, hasta unos seis (6) pies de distancia.
 - El virus puede contagiarse a través del contacto directo con la saliva o el moco de una persona infectada.
- **Todavía tenemos mucho que aprender sobre el virus COVID-19 y el sexo.**
 - El virus COVID-19 se ha encontrado en las heces de personas infectadas.
 - El virus COVID-19 aún no se ha encontrado en el semen o fluido vaginal de una persona infectada.
 - Sabemos que otros coronavirus no se transmiten eficientemente a través de las relaciones sexuales.

2. Tenga relaciones sexuales con personas cercanas a usted.

- **Usted es su pareja sexual más segura.** La masturbación no propaga el virus COVID-19, especialmente si usted se lava las manos (y cualquier juguete sexual) con agua y jabón antes y después durante al menos 20 segundos.
- **La siguiente pareja sexual más segura es la persona con la que usted vive.** Tener contacto estrecho, incluidas las relaciones sexuales, solo con un pequeño círculo de personas ayuda a prevenir la propagación del virus COVID-19.
- **Evite el contacto cercano, incluso las relaciones sexuales, con cualquier persona fuera de su hogar.**

Si tiene relaciones sexuales con otras personas, tenga la menor cantidad posible de parejas.
- **Si suele conocer a sus parejas sexuales en línea o se gana la vida con las relaciones sexuales,** evalúe la posibilidad de tomarse un descanso de las citas en persona. Las videocitas, el sexting y las salas de chat pueden ser otras opciones.

Adaptado de la guía del [Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York](#) publicada el 21 de marzo de 2020.

El Departamento de Salud de Houston puede modificar sus recomendaciones a medida que cambie la situación.

26-MAR-2020

Spanish 03/31/2020 HHD-COVID-sex-guidance

3. Si tiene relaciones sexuales, cuídese.

- **El virus COVID-19 puede contagiarse fácilmente a través de los besos.** Evite besar a una persona que no sea parte de su pequeño círculo de contactos cercanos.
- **Los condones y los protectores dentales de látex pueden reducir el contacto con la saliva o las heces,** especialmente durante el sexo oral o anal.
- **Es más importante que nunca lavarse antes y después de tener relaciones sexuales.**
 - Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
 - Lave los juguetes sexuales con agua tibia y jabón.
 - Desinfecte los teclados y las pantallas táctiles que comparta con otras personas (videochat, pornografía y cualquier otra actividad).

4. Si usted o su pareja no se sienten bien, no tengan relaciones sexuales.

- **Si usted o su pareja pueden tener el virus COVID-19,** evite las relaciones sexuales, especialmente besarse.
- **Si comienza a sentirse mal,** puede estar por desarrollar síntomas del virus COVID-19, tales como fiebre, tos, dolor de garganta y falta de aliento.
- **Si usted o su pareja tienen una condición médica que puede resultar en una infección por COVID-19 más grave,** tal vez convenga evitar las relaciones sexuales.
 - Estas condiciones médicas incluyen enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca, diabetes, cáncer y un sistema inmunológico debilitado (por ejemplo, tener infección por VIH no suprimida y un bajo recuento de CD4).

5. Evite el VIH, otras infecciones de transmisión sexual (STI) y embarazos no planificados.

- **VIH:** Los condones, la profilaxis previa a la exposición (PrEP) y una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH.
- **Otras STI:** Los condones ayudan a prevenir otras STI.
- **Embarazo:** Asegúrese de tener un método anticonceptivo eficaz durante las próximas semanas.

Para más información sobre el virus COVID-19, visite <https://houstonemergency.org/covid19/>.