

# NOTIFICACIÓN SOBRE ETS A PAREJAS: ¿CUÁNDO SE DEBE AVISAR A UNA PAREJA?

## RECUERDE...

Concéntrese en los datos médicos sobre la enfermedad. Con la mayoría de las ETS, es casi imposible saber quién la tuvo primero. Lo importante es que cualquier persona expuesta puede estar infectada y debe hacerse las pruebas y recibir tratamiento de inmediato.

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME Y PROTEGER A MI PAREJA?

- Espere a estar seguro de que tanto usted como su pareja han terminado el tratamiento antes de volver a mantener relaciones sexuales. A menudo, las personas se contagian de una enfermedad al mantener relaciones sexuales antes de haber terminado de tomar todos los medicamentos.
- Las ETS se transmiten de una persona a otra a través de las relaciones sexuales. Pasan fácilmente por el delicado revestimiento de la boca, la vagina, el pene y el recto. La abstinencia (no mantener relaciones sexuales) es la única forma segura de prevenir la transmisión sexual de las ETS.
- Si mantiene relaciones sexuales, puede reducir el riesgo de infección al usar siempre condones de látex. Si se usan correctamente, los condones pueden ayudar a protegerse de muchas ETS comunes, incluido el VIH. Asegúrese de ponerse el condón antes de que el pene entre en contacto con la vagina, la boca o el ano.
- Si mantiene relaciones sexuales, reduzca el número de parejas. Puede acordar tener relaciones sexuales exclusivamente con una pareja que sola tenga relaciones sexuales con usted. Use un condón a menos que las pruebas indiquen que su pareja no tiene ninguna ETS.
- Si usted inyecta drogas, no comparta nunca sus utensilios para inyectarse (aguja y jeringa). No comparta ni reutilice las bolas de algodón, el agua de enjuague u otros materiales.
- No comparta agujas para perforar partes del cuerpo, hacerse tatuajes ni para ninguna otra cosa.



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

Si tiene preguntas acerca del VIH o las ETS,  
llame al 800-CDC-INFO (inglés/español) o al  
888-232-6348 (TTY).

Animamos a organizaciones y personas interesadas a reproducir este folleto; sin embargo, debe darse crédito de su autoría al Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas. Se prohíbe la venta de copias de este folleto.

Núm. de serie 4-213a  
Revisado: 3/2023



**TEXAS**  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services





## USTED NO ESTÁ SOLO.

- Casi la mitad de las nuevas enfermedades de transmisión sexual (ETS) afectan a personas de 15 a 24 años.
- Una de cada cinco personas en Estados Unidos tiene una ETS.
- Hubo 26 millones de nuevas ETS en EE. UU. en 2018 para un total de casi 68 millones de infecciones.

Usted no creó esta infección. Le ocurrió a otra persona antes de que le ocurriera a usted. Y ahora que tiene una ETS, aquí hay algunas preguntas que podría tener.

## ¿QUIÉN DEBE SABER QUE ES POSIBLE QUE HAYA ESTADO EXPUESTO?

Cualquier persona con la que haya mantenido relaciones sexuales recientemente. Su proveedor de salud o consejero puede ayudarle a determinar cuánto tiempo se considera "recientemente"; depende de muchas cosas. En el caso del VIH y la hepatitis, también debe avisarle a cualquier persona con la que haya compartido agujas u otros utensilios para inyectarse.

## ¿POR QUÉ DEBE SABERLO MI PAREJA?

Es importante que lo sepa. Mucha gente no presentan síntomas hasta que transmiten la infección a otras personas o desarrollan graves problemas de salud. Muchos de estos problemas pueden evitarse si se informa a las personas sobre las posibilidades de tener una ETS, y si se hacen las pruebas y reciben tratamiento. Aún si su pareja se haya hecho un chequeo recientemente, lo más probable es que no se haya hecho ninguna prueba de ETS. El departamento de salud puede ayudar a avisar a las personas de que pueden haber sido expuesto y que podrían tener una infección de transmisión sexual. Pida a su proveedor de salud o consejero que le explique cómo funciona esto.

## QUIERO DECÍRSELO A MI PAREJA, PERO NO SÉ CÓMO.

Tal vez quiera practicar la conversación con su médico o consejero. Aquí hay algunos consejos que pueden marcar la diferencia:

1. **Cuándo:** Escoja un momento para hablar con su pareja en el que pueda prestarle toda su atención. Deje tiempo suficiente para explicar y platicar sobre el problema. Cuanto antes se lo cuente a su pareja, antes podrá ser revisada y recibir un tratamiento.
2. **Dónde:** Escoja un lugar tranquilo, privado y seguro. Es mejor que nadie les interrumpa ni escuche su conversación. Sin embargo, si existe la posibilidad de que su pareja se ponga violenta, asegúrese de tener alguien cerca que le podría ayudar.
3. **Cómo:** Concéntrese en los hechos y en cómo se puede resolver el problema. Evite acusaciones y confesiones.
  - Diga: "He dado positivo en la prueba de clamidia."
  - No diga: "Me has contagiado la clamidia" o "Te he contagiado una ETS."
  - No diga: "Tienes clamidia." Las personas pueden estar expuestas a una ETS sin infectarse.
  - Explique la situación: Mucha gente no presentan síntomas hasta que han transmitido la infección a otras personas o han desarrollado complicaciones graves. Hacerse la prueba es la única forma de saberlo con seguridad, y se pueden evitar problemas graves si se hace la prueba y se trata a tiempo.
4. Asegúrese de que su pareja sepa de qué tipo de ETS está hablando. Hay más de 40 tipos de ETS comunes y el tratamiento varía de una infección a otra.
5. ¿Y ahora qué? Su pareja debe someterse a una evaluación médica lo antes posible. Puede acudir a un médico privado, a un centro de salud o a una clínica de salud pública. Pide a su proveedor de atención médica o consejero que le ayude con las opciones para que pueda ofrecérselas a su pareja. Tanto usted como su pareja debe saber que, si su pareja acude al mismo proveedor que le trató a usted, toda la información seguirá siendo confidencial. Los datos de usted se compartirán solo con usted, y los datos de su pareja, solo se compartirán con su pareja.

## TENGO MIEDO DE QUE SE ENOJEN.

Las personas pueden sentir muchas emociones diferentes cuando se enteran de que podrían tener una ETS. Algunas se enojan, otras se asustan o se alejan emocionalmente. Muchas sienten vergüenza y pena. Usted conoce a su pareja. ¿Cómo suele reaccionar ante las malas noticias? Intente usar un lenguaje considerado y amable. Las ETS no se pasan de una persona a otra debido a la culpabilidad, y sentirse culpable no le ayudará a comunicarse.

**Pase lo que pase, recuerde dos puntos importantes:**

1. No puede controlar la respuesta de su pareja, solo su propio comportamiento. Usted puede mantener la calma, aunque su pareja no lo haga.
2. Piénselo bien antes de empezar. Si cree que va a ser demasiado difícil, su proveedor de salud pública cuenta con profesionales capacitados que pueden informarles sin que su pareja sepa nada de usted.

## ¿CUÁLES SON LAS PREGUNTAS Y PREOCUPACIONES MÁS COMUNES QUE PODRÍA TENER MI PAREJA SOBRE LAS ETS?

**"¿He dado positivo?", "¿Tengo una infección?"**

Respuesta: "Posiblemente. No hay forma de saberlo hasta que te examinen y te hagas la prueba."

**"¿Estás diciendo que te contagiaste de mí?"**

Respuesta: "No sé quién lo tuvo primero. Solo sé que yo di positivo y que mantuvimos relaciones sexuales; eso significa que debes ir con el médico y hacerte la prueba."

**"¿Cómo es posible? Solo he estado contigo."**

Respuesta: "No lo sé. Cualquiera de los dos podríamos haberlo tenido sin saberlo, entonces es difícil saber exactamente dónde empezó."

**"No tengo síntomas. Me siento bien. ¿Y ahora qué?"**

Respuesta: "Me alegro de que no sientas dolor, pero eso no quiere decir que no te haya pasado algo. Me importas y quiero que estés bien. La única forma de saber que estás sano es que te examinen y que te hagas la prueba."