



# Cómo protegerse de contraer VIH a través de relaciones sexuales

Si corre el riesgo de contraer el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) a través de las relaciones sexuales, es importante que tome medidas para protegerse. La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para reducir su riesgo.

## ¿Estoy en riesgo de contraer VIH a través de las relaciones sexuales?

Puede correr el riesgo de contraer VIH por relaciones sexuales si:

- Tiene relaciones sexuales con alguien que tiene el VIH
- No sabe si su pareja tiene VIH
- No siempre usa condón y tiene más de una pareja sexual
- No siempre usa condón y tiene una pareja que tiene relaciones sexuales con otras personas
- Le diagnosticaron una enfermedad de transmisión sexual (ETS) en los últimos 6 meses

Para obtener más información sobre cómo se propaga el VIH, visite [cdc.gov/hiv/spanish/basics/hiv-transmission/ways-people-get-hiv.html](https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/hiv-transmission/ways-people-get-hiv.html).

**Si corre el riesgo de contraer VIH por relaciones sexuales, hable con su profesional de la salud sobre las medidas que puede tomar para protegerse.**

### ¿Puedo contraer VIH a través del sexo oral?

Usted tiene poca o ninguna posibilidad de contraer el VIH a través del sexo oral. Eso significa que el sexo oral es mucho menos riesgoso que el sexo anal o vaginal.



## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de contraer VIH a través de relaciones sexuales?

No tener relaciones sexuales (también llamada abstinencia) es la única forma de saber con certeza que no contraerá VIH a través del sexo. Pero si esa no es la opción adecuada para usted, siga estos pasos para protegerse:

- **Tome profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés):** La PrEP es un medicamento para personas que corren el riesgo de contraer VIH, pero que aún no han sido infectados por el virus. La PrEP es muy eficaz para prevenir el contagio del VIH si la toma todos los días.
- **Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales:** Cuando los usa de la manera correcta, los condones también son muy efectivos para prevenir la propagación del VIH. Considere usar lubricantes a base de agua o silicona durante las relaciones sexuales para ayudar a evitar que los condones se rompan o se salgan. No es una buena idea usar lubricantes a base de aceite porque pueden dañar los condones.
- **Hágase pruebas de detección y reciba tratamiento para otras ETS:** Es más probable que contraiga VIH si tiene otras enfermedades de transmisión sexual. Encuentre un sitio de pruebas cerca de usted en [gettested.cdc.gov/es](https://gettested.cdc.gov/es).

### ¿Cómo obtengo la PrEP?

Necesitará obtener una receta para la PrEP de un profesional de la salud u otro proveedor de atención médica. Si no tiene un médico, intente comunicarse con los centros de salud comunitarios cercanos a usted para ver si puede obtener allí una receta. O visite [locator.hiv.gov](https://locator.hiv.gov) (en inglés) para encontrar servicios relacionados con el VIH cerca de usted.





## ¿Cómo hablo con mi pareja sobre el VIH?

Es importante tener conversaciones abiertas y honestas con su pareja sobre la prevención del VIH y otras ETS. Hablar sobre sexo puede ser difícil, así que pruebe estas formas de iniciar la conversación:

- “Me voy a hacer la prueba de detección del VIH y me gustaría que tú también te la hicieras. No importa cuáles sean los resultados, sabremos cómo mantenernos a salvo juntos”.
- “¿Podemos hablar sobre sexo? Quiero asegurarme de que estamos de acuerdo sobre los pasos que podemos tomar para estar protegidos”.
- “Para mí es importante que siempre usemos condón cuando tengamos relaciones sexuales. ¿Estás de acuerdo con eso?”.

### Hágase la prueba de detección del VIH

Si tiene riesgo de contraer VIH, debe hacerse la prueba de detección al menos una vez al año. Visite [gettested.cdc.gov/es](https://www.gettested.cdc.gov/es) o llame al **800-CDC-INFO** (800-232-4636) para encontrar lugares para hacerse la prueba del VIH cerca de usted, incluyendo sitios que ofrecen pruebas gratuitas o de bajo costo.



Para aprender más información sobre el VIH, visite:  
[nmlm.gov/guides/HIV-AIDS-Online-Resources](https://nmlm.gov/guides/HIV-AIDS-Online-Resources) (en inglés)