



La sida

*i altres infeccions
de transmissió sexual
es poden evitar*



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

- 1** **Qui ha de fer servir un preservatiu?**
- 2** **Com el preservatiu protegeix de la sida i de les infeccions de transmissió sexual?**
- 3** **Què hem de tenir en compte abans d'usar un preservatiu?**
- 4** **Què es fa per garantir la qualitat dels preservatius?**
- 5** **Com podem assegurar la màxima protecció?**
- 6** **S'ha de fer servir un lubricant amb els preservatius?**
- 7** **Cal utilitzar espermicides amb els preservatius?**
- 8** **On es poden aconseguir els preservatius?**
- 9** **Com s'han de guardar els preservatius?**
- 10** **Com s'ha de fer servir un preservatiu?**

La sida i altres infeccions de transmissió sexual es poden evitar

Aquesta informació us pot ajudar a comprendre per què és important fer servir preservatius per reduir la transmissió de la infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH) i altres infeccions de transmissió sexual (ITS) com la gonocòccia, la infecció genital per clamídies, l'hepatitis B, l'herpes genital i la sífilis.

Aquestes infeccions es transmeten a través de les relacions sexuals amb penetració, bé sigui vaginal, anal o oral. El virus que causa la sida (el virus de la immunodeficiència humana o VIH) també es pot transmetre si es comparteixen agulles per injectar-se drogues. Finalment, també una dona embarassada infectada pot transmetre el virus al seu fill durant l'embaràs, el part i la lactància materna.

La infecció pel VIH i altres ITS poden causar:

- Embarassos ectòpics, de vegades mortals per a la mare i sempre mortals per al fetus
- Infertilitat i esterilitat
- Càncer genital, anal o d'altres
- Mort

L'abstinència sexual i les relacions sexuals basades en la confiança mútua amb una sola parella no infectada són les mesures més segures per evitar aquestes malalties. A més, hi ha formes de relació sexual que no comporten risc de contagi: fer-se petons, abraçades, carícies, etc. Les persones que no es troben en cap de les situacions anteriorment esmentades i que mantenen relacions sexuals, si fan servir correctament els preservatius reduiran el risc de transmissió d'aquestes infeccions, fins i tot de la sida, la prevenció de la qual és de màxima importància ja que en aquest moment no hi ha un tractament curatiu.

Els experts opinen que la majoria de persones que han contret la sida mitjançant una relació sexual podrien haver evitat aquesta malaltia si haguessin utilitzat correctament un preservatiu.

En aquest opuscle trobareu resposta a deu preguntes importants relacionades amb els preservatius.

Qui ha de fer servir un preservatiu?

Tota persona que tingui relacions sexuals amb penetració (anal, vaginal o oral) i que desco-
negui si ella mateixa o la seva parella estan
infectades o no pel VIH o altres ITS. També és
perillós mantenir relacions sexuals no protegi-
des amb algú que hagi compartit agulles per
injectar-se drogues. Per això és aconsellable fer
servir correctament i sempre el preservatiu.

La dona té també l'opció de protegir-se
emprant el preservatiu femení, fet de poliuretà
(més fort que el làtex i amb un índex més
baix de reaccions al·lèrgiques) i que ofereix
la mateixa o més seguretat que el preservatiu
masculí. Es pot triar el preservatiu femení si
hi ha dificultats en la negociació de l'ús del
preservatiu masculí.

Si us trobeu en una d'aquestes situacions i la
vostra parella no vol fer servir un preservatiu,
és convenient que renunciieu a la relació sexual
amb penetració amb aquesta persona.



2 Com el preservatiu protegeix de la sida i de les infeccions de transmissió sexual?

El preservatiu actua com una barrera de separació que evita que el virus que causa la sida i altres microbis que provoquen infeccions de transmissió sexual, passin a la parella sexual a través de la sang, el semen o els fluïxos vaginals.

El preservatiu femení té, a més, l'avantatge que cobreix una àrea extensa dels genitals femenins, amb la qual cosa disminueix encara més el risc d'infeccions.



3 Què hem de tenir en compte abans d'usar un preservatiu?

Utilitzeu sempre preservatius a la capsa dels quals consti el següent:

- Que estan fets de làtex (els masculins, tot i que també n'hi ha de poliuretà per a persones al·lèrgiques al làtex) o de poliuretà (els femenins). Diversos estudis de laboratori han demostrat que aquests materials eviten el pas del virus de la sida, l'hepatitis B, l'herpes simple, el citomegalovirus, i també dels bacteris clamídia i gonococ.
- Que estan homologats segons la normativa CE (legislació de la Comunitat Europea).
- La data de caducitat o la data de fabricació. El preservatiu caduca cinc anys després de la seva fabricació. Si porta espermicida incorporat caduca dos anys després. No compreu ni utilitzeu un producte caducat.
- Que disposen d'un receptacle per al semen, de manera que l'ejaculació no comporti vessament del semen.

Per a una protecció adequada, el preservatiu ha de cobrir tot el penis. Els preservatius que es poden trobar en el nostre mercat tenen unes mides similars als de la majoria de països de la Comunitat Europea, a més n'hi ha de diferents gruixos (per a la penetració anal) i gustos (per a la penetració orogenital).

No utilitzeu mai un preservatiu malmès (per exemple, enganxós) o caducat.

4 Què es fa per garantir la qualitat dels preservatius?

A Catalunya, els preservatius han de ser homologats segons la norma CE que el Ministeri de Sanitat i Consum ha adoptat com a obligatòria per als productes sanitaris des de juny de l'any 1998.

Aquesta norma estableix uns mètodes d'assaig i unes especificacions o valors mínims de qualitat per tal que els preservatius siguin aptes per al seu ús.



5 Com podem assegurar la màxima protecció?

El grau de protecció que poden proporcionar els preservatius no només dependrà de la seva qualitat, sinó també i en gran mesura de com els guardeu, els manipuleu i els utilitzeu.

Cal fer servir un preservatiu nou cada cop que es té una relació sexual amb penetració.

S'han de guardar sempre en un lloc fresc i sec, fora de la llum solar directa.

Cal vigilar que no es trenqui quan obrim l'embolcall, o que no s'esgarrapi amb les ungles o els anells mentre es manipula

Si el material del preservatiu és enganxós, aquest no està en bon estat. En el cas del masculí, un cop col·locat cal comprovar que la punta del preservatiu no tingui un defecte visible (estrips o forats). No el desenrotlleu per buscar aquests defectes perquè es podria fer malbé. No utilitzeu mai un preservatiu malmès o caducat.

Mai no usarem al mateix temps un preservatiu femení i un de masculí, ja que la fricció pot ocasionar el seu deteriorament.

Cal vigilar el consum de drogues o d'alcohol, perquè això pot afectar l'habilitat en fer servir el preservatiu correctament.

6 S'ha de fer servir un lubricant amb els preservatius?

Els lubricants són productes que suavitzen el preservatiu i ajuden a prevenir el trencament a causa de la fricció que es produeix durant les relacions sexuals amb penetració.

Alguns preservatius de làtex duen incorporada una petita quantitat d'oli de silicona que no perjudica en absolut la qualitat del làtex.

Si compreu un preservatiu que no estigui lubricat, és aconsellable que feu servir un lubricant soluble en aigua, com ara la glicerina. Aquests productes es poden adquirir a les farmàcies.

No utilitzeu mai un lubricant greixós que contingui olis de parafina, lanolina o vaselina (olis de nens, locions, cremes de bellesa) ja que, segons diversos estudis de laboratori, aquests productes disminueixen la resistència del làtex i fan que es trenqui amb més facilitat.

En el cas de penetració anal, és important lubricar bé el preservatiu utilitzant cremes solubles en aigua (com la glicerina), ja que en aquest tipus de relació és més fàcil que es trenqui.

Si no teniu prou seguretat sobre quin ha de ser el preservatiu o el lubricant que heu d'emprar, el farmacèutic us en pot informar.

7 Cal utilitzar espermicides amb els preservatius?

Els espermicides, en forma d'òvuls vaginals, cremes, gels, o bé incorporats al preservatiu, són productes químics que proporcionen una protecció addicional enfront de l'embaràs i que, al mateix temps, serveixen com a lubricants.

L'eficàcia dels espermicides, però, només ha estat demostrada en el laboratori, i la seva protecció enfront el VIH encara no està provada. Per tant mai no hauran de substituir el preservatiu.

No obstant això, en algunes persones el seu ús pot produir irritacions i lesions vaginals, genitals i rectals, i per tant pot incrementar el risc de transmissió o adquisició d'ITS.

Els preservatius que porten incorporats espermicides caduquen abans. No compreu ni utilitzeu un producte caducat.



8 On es poden aconseguir els preservatius?

En el nostre país, els preservatius es poden comprar a les farmàcies, en alguns supermercats i benzineres, en *sex shops* i en màquines expenedores que es poden trobar als bars, cinemes, discoteques i altres punts de trobada juvenil.

A Catalunya es poden aconseguir els preservatius de forma gratuïta als serveis d'atenció a la salut sexual i reproductiva, en alguns centres d'atenció primària, als centres d'atenció i seguiment de les drogodependències, als punts d'informació juvenil i a les associacions de servei en l'àmbit de la sida.

També es poden obtenir a un preu reduït a través de màquines expenedores situades en espais municipals, centres universitaris i transports públics (Renfe, TMB, FGC) amb el lema "I tu, ja el portes?".

La venda ambulat de preservatius està prohibida. Malgrat això, es comprin on es comprin, cal tenir en compte que no estiguin caducats i que portin el marcat CE.

9 Com s'han de guardar els preservatius?

Els preservatius s'han de guardar sempre en un lloc fresc i sec, fora de la llum solar directa.

Mai no s'han de guardar a la butxaca dels pantalons durant moltes hores ni a la guantera del cotxe, ja que amb l'escalfor es poden deteriorar ràpidament i es poden trencar amb facilitat quan es facin servir.



10 Com s'ha fer servir un preservatiu?

El preservatiu s'ha d'utilitzar abans de qualsevol relació sexual, bé sigui vaginal, anal o oral, i s'han de tenir en compte les instruccions següents:

En el cas del preservatiu masculí:

- Cal col·locar el preservatiu quan el penis està erecte, procurant que el cobreixi totalment i deixant un espai a l'extrem, de manera que l'ejaculació no comporti perill de vessament del semen.
- S'ha de retirar abans que finalitzi l'erecció, tot subjectant-lo per la base, i després s'ha de llençar a les escombraries, mai al vàter.

En el cas del preservatiu femení:

- Cal introduir l'anella interior a la vagina intentant fer-la arribar tan endins com sigui possible.
- S'ha d'introduir el dit al preservatiu fins a tocar l'extrem de l'anella interior i impulsar-lo cap a l'interior de la vagina.
- Cal retorçar l'anella exterior per extreure'l, a fi d'evitar que caigui l'esperma, i tibar amb suavitat. S'ha de llençar a les escombraries.

La sida i les infeccions de transmissió sexual es poden prevenir

Informe-vos-en i podreu protegir-vos i protegir els altres. Si feu un ús correcte del preservatiu reduireu considerablement la probabilitat de transmissió del VIH i d'altres infeccions de transmissió sexual.

Si desitgeu més informació o si teniu dubtes sobre alguna situació que hagueu viscut, consulteu el vostre metge de capçalera o els dels centres especialitzats en infeccions de transmissió sexual. També podeu trucar al telèfon gratuït del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida del Departament de Salut, on professionals qualificats us atendran confidencialment.

Marqueu aquest número:
900 21 22 22



SIDA

900 212222

Informació confidencial i gratuïta



Sanitat Respon 24 hores

902 111 444



www.gencat.cat/salut