

COVID-19 y usted

En este momento extraordinario, necesitamos estar aún más vigilantes sobre nuestra salud y bienestar. Para evitar la infección con el COVID-19 por favor siga las orientaciones de “distancia física” de dos metros definidas en el sitio de la Web de HSE: www.hse.ie/coronavirus. Disponible también en varios idiomas en: <https://www.hse.ie/eng/services/news/newsfeatures/covid19-updates/partner-resources/covid-19-translated-resources/>.

COVID-19 y VIH

Personas con VIH no tienen un riesgo mayor de contraer el coronavirus. Son aplicables las mismas orientaciones de “distancia física” a todos nosotros. En caso de infección, COVID-19 presenta un riesgo aumentado para las personas mayores (con más de 60 años); personas con una condición médica a largo plazo subyacente y personas con un sistema inmunitario más debilitado. Si usted es VIH+ en tratamiento e indetectable, no es considerado que tenga un sistema inmunitario más debilitado. Siga las recomendaciones de su médico sobre la gestión de su tratamiento para el VIH y monitoree los síntomas. Si usted es VIH+ y no está siguiendo un tratamiento con medicamentos o no es indetectable, es particularmente importante que siga estrictamente las orientaciones de “distancia física”. (Vea <https://www2.hse.ie/conditions/coronavirus/at-risk-groups.html>). Si usted está siguiendo un tratamiento anti-VIH o PrEP no asuma que este tratamiento lo protege contra COVID-19.

Sexo y COVID-19

El sexo seguro sigue siendo la mejor orientación para protegerse de la transmisión de VIH y otras EST. COVID-19 no es una EST. Puede ser infectado con COVID-19 por una persona infectada cuando esa persona tose o estornuda cerca de usted. También se puede diseminar a través del contacto directo con la saliva, el muco o las heces. Es muy importante que evite tener relaciones sexuales, y especialmente de besar, si usted o su pareja no se sienten bien y presentan síntomas de COVID-19, por ejemplo, fiebre, tos o dificultades respiratorias. Es importante que lave sus manos (y sus juguetes sexuales) antes y después del sexo. Lave sus manos regularmente, antes de comer y después de utilizar los lavabos.

Aún así, las parejas que viven en la misma casa pueden decidir seguir manteniendo relaciones sexuales como una parte vital de su relación. Mantener el contacto sexual íntimo en el círculo de su casa, con su pareja, reduce el riesgo. Aún así, sigue siendo un riesgo. Besos en la boca o en el ano pueden diseminar el virus.

Si usted o su pareja presentan síntomas deben autoaislarse de inmediato y llamar por teléfono al médico para obtener orientaciones.

El sexo es una parte vital de nuestras vidas y puede ayudar a mantener una salud mental y física positiva. A las personas que no están en una relación estable, les pedimos que tomen medidas extraordinarias durante un corto espacio de tiempo. Por más difícil y frustrante que pueda ser para nosotros, tenemos que adaptar nuestra expresión sexual para tener en cuenta las vías de transmisión de COVID-19. Su pareja sexual más segura es usted mismo. La exploración de fantasías, con o sin la ayuda de Internet o sitios de encuentros en las redes sociales, puede ayudar a ofrecer un estímulo y satisfacción a distancia.

“Estamos juntos en esto”. El mejor consejo es seguir las orientaciones de distancia física definidas en www.hse.ie/coronavirus y más informaciones sobre Sexo y COVID-19 por parte de las autoridades de sanidad y seguridad están disponibles en <https://www.sexualwellbeing.ie/sexual-health/sex-and-coronavirus/>. El sitio web man2man.ie y su página en Facebook son actualizados regularmente y a medida que surgen nuevas informaciones. Note que existen actualmente restricciones severas en los servicios de ETS, VIH y PrEP. Vea el mapa de nuestros servicios en <http://bit.ly/sti-service-restrictions>. Mas informaciones en HIV Ireland: <https://www.hivireland.ie/living-with-hiv/hiv-and-covid-19/> y <https://www.hivireland.ie/what-we-do/mpower/sexual-health-and-covid-19/> y UNAIDS (COVID & HIV): <https://www.unaids.org/en/covid19>