

SEXO Y LA COVID-19

Preguntas frecuentes

Se cree que el SARS-CoV-2, el virus que causa la enfermedad COVID-19 (en adelante denominado el virus de la COVID-19), se propaga principalmente a través del contacto cercano de persona a persona por medio de las gotitas respiratorias de alguien infectado ([enlace de los CDC](#)). Hasta el momento no se ha documentado la transmisión sexual del virus; sin embargo, se puede adquirir el virus de la enfermedad COVID-19 a través de la exposición a gotitas respiratorias cuando se está en contacto cercano (a menos de 6 pies o 1,80 metros). Al besarse o tener relaciones sexuales —definidas como sexo vaginal, anal u oral— se está físicamente cercana a otra persona, lo cual conlleva posible contacto con las gotitas respiratorias o la saliva que propagan el virus de la COVID-19.

No se ha encontrado evidencia del virus causante de la enfermedad COVID-19 en fluidos vaginales^{1, 2, 3} de pacientes diagnosticados con COVID-19. Se han encontrado partes (ácido nucleico) del virus de la COVID-19 en semen⁴ y heces^{5, 6} de algunos pacientes diagnosticados con el virus de la COVID-19. Sin embargo, no se sabe si el virus que se encuentra en semen y heces es capaz de causar infección⁷. A la fecha, no se ha informado de que el virus se haya propagado a partir del semen o de las heces de una persona infectada a otra. Los estudios continúan investigando las diferentes formas en que el virus puede propagarse de persona a persona.

Más abajo discutimos cómo las parejas sexuales pueden tener diferentes niveles de riesgo de propagar el virus de la COVID-19. En base a la evidencia actual, también compartimos medidas de seguridad que se pueden tomar para reducir el posible riesgo de propagación o adquisición del virus.



PAREJAS DENTRO DEL HOGAR

¿Es seguro tener sexon con mi pareja? No tenemos otras parejas y vivimos en la misma casa.

Para prevenir a la propagación del virus de la COVID-19, las parejas sexuales más seguras son las que ya viven con usted y tienen un riesgo bajo de infección. Si usted y su pareja están sanos y se sienten bien, permanecen al menos a 6 pies o 1,80 metros de distancia de otras personas fuera de su casa, se lavan las manos a menudo y usan mascarillas o tapabocas de tela en lugares públicos, el sexo probablemente sea seguro.

Aun cuando usted y su pareja se sientan saludables, existe el riesgo de que sean portadores del virus de la COVID-19. El virus de la COVID-19 puede propagarse de persona a persona, incluso si alguien no exhibe signos de infección. El virus puede ser contagioso en personas que nunca desarrollan síntomas (asintomáticas) y en personas que no demuestran síntomas (presintomáticas) ([enlace de los CDC](#)). Even though your partner feels well and does not look sick, s/he/they can still spread the virus to you, and you can spread it to others.



Mi esposo/a o pareja tiene un trabajo de alta exposición, donde no puede practicar el distanciamiento social. ¿Es seguro tener sexo?

Las parejas con trabajos de alta exposición, como proveedores de servicios médicos, empleados de tiendas de comestibles o trabajadores de fábricas, pueden optar por una autocuarentena de los demás miembros del hogar y/o implementar medidas adicionales al llegar a casa. Ejemplos de estas medidas incluyen, inmediatamente después de llegar al hogar, quitarse la vestimenta usada durante el día de trabajo, quitarse los zapatos, lavar la ropa y ducharse ([enlace de los CDC](#)). Sin embargo, exceptuando la autocuarentena, éstas son prácticas optativas ya que no hay pruebas suficientes sobre su eficacia ([enlace de los CDC](#)).

En base a lo que sabemos sobre el virus de la COVID-19, hay medidas adicionales que puede tomar para tener sexo más seguro y así disminuir el riesgo potencial:

- ✓ Evite besar⁸
- ✓ Use una mascarilla o un tapaboca de tela y pídale a su pareja que haga lo mismo^{9,10}
- ✓ Use condones para reducir el contacto con la saliva, el semen y las heces durante el sexo anal y oral^{11*}

SEXO Y LA COVID-19: PREGUNTAS FRECUENTES



Mi pareja y yo dimos positivos al COVID-19. ¿Somos inmunes y es seguro tener sexo?

En este momento, no sabemos si los anticuerpos (proteínas específicas hechas en respuesta a la infección) que resultan del virus de la COVID-19 ofrecen inmunidad contra una futura infección ([enlace de los CDC](#)). Si los anticuerpos ofrecen inmunidad, no sabemos la cantidad de anticuerpos necesaria o cuánto tiempo puede durar la protección ([enlace de los CDC](#)). Aunque la respuesta inmune al virus de la COVID-19 no se comprende del todo, hay cierta evidencia de una inmunidad protectora a corto plazo.¹²

Probablemente es seguro para usted y su pareja tener relaciones sexuales siempre y cuando siga las recomendaciones de seguridad preventiva para protegerse a usted mismo y a los demás ([enlace de los CDC](#)). Evite tener más parejas sexuales y hable con su pareja sobre las prácticas sexuales de él/ella, ya que esto podría cambiar su nivel de riesgo.



Creo que tuve COVID-19 de acuerdo a mis síntomas, pero no me hice la prueba. ¿Es seguro para mi pareja y para mí tener relaciones sexuales?

Si piensa que ha tenido COVID-19 de acuerdo a sus síntomas ([enlace de los CDC](#)), sería conveniente que confirme que efectivamente tuvo la infección a través de una prueba de anticuerpos. Un resultado positivo de la prueba indica que tiene anticuerpos que probablemente resultaron de una infección por el SARS-CoV-2 ([enlace de los CDC](#)). Esto significa que probablemente usted y su pareja estén seguros al tener relaciones sexuales siempre y cuando sigan las reglas generales de seguridad preventiva para protegerse a ustedes mismos y a los demás, y que cumplan con los criterios de los CDC para no infectar a otros ([enlace de los CDC](#)).

Si su prueba de anticuerpos de COVID-19 es negativa, probablemente no haya tenido una infección previa. Sin embargo, podría haberse infectado muy recientemente. Esto significa que aún podría contagiar el virus a otros si ha estado expuesto al virus recientemente, ya que los anticuerpos no aparecen hasta 1 a 3 semanas después de la infección ([enlace de los CDC](#)). Le recomendamos que espere para tener relaciones sexuales con su pareja hasta estar seguro de que se haya recuperado, ya sea (1) haciendo una prueba viral para determinar si todavía puede contagiar y (2) siguiendo las guías de síntomas y tiempos recomendados por los CDC ([enlace de los CDC](#)).



La prueba de la COVID-19 ha dado positiva pero ya estoy en recuperación. ¿Cuándo puedo tener relaciones sexuales con mi pareja?

Si el resultado de la prueba de la COVID-19 es positivo y no se ha hecho una prueba para determinar si la enfermedad sigue siendo contagiosa, no será seguro tener relaciones sexuales a menos que hayan pasado estas tres cosas: (1) no haya tenido fiebre durante al menos 72 horas (es decir, tres días completos sin fiebre sin usar medicamentos para bajar la fiebre), (2) otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar hayan mejorado), y (3) hayan pasado 10 días desde que empezaron los síntomas ([enlace de los CDC](#)). After these three things have all happened, you can be considered “recovered” and safe to have sex with your partner.

If you have had a test to determine if you are still contagious, and the test determines that you are not, it is still safer to have sex after these three things have happened: (1) you no longer have a fever for at least 72 hours (without the use of medicine that reduces fevers), (2) other symptoms have improved (for example, when your cough or shortness of breath have improved), (3) you received two negative tests in a row, at least 24 hours apart ([enlace de los CDC](#)). Después de que estas tres cosas hayan sucedido, se lo podrá considerar “recuperado” y será seguro tener relaciones sexuales con su pareja.

SEXO Y LA COVID-19: PREGUNTAS FRECUENTES



Soy un adulto mayor y/o tengo otros problemas de salud. ¿Cómo debo proceder en relación a tener sexo en este momento?

Si usted es mayor (por ejemplo, más de 50 años) y/o tiene uno o más problemas de salud adicionales que aumentan el riesgo de un cuadro grave a causa del virus de la COVID-19 ([enlace de los CDC](#)), debe tener mucho más cuidado en este momento, lo que incluye seguir todas las normas de prevención y permanecer en casa y lejos de otras personas tanto como sea posible ([enlace de los CDC](#)). Si tiene una pareja sexual que vive con usted, hable de la importancia de mantenerse al menos a 6 pies o 1,80 metros de distancia de otras personas fuera de la casa, lavarse las manos a menudo y usar una mascarilla o un tapaboca de tela en lugares públicos. Hable con su pareja sobre las prácticas sexuales con terceros, ya que esto podría cambiar su nivel de riesgo.

Además, la decisión más segura es no tener sexo con una pareja fuera de su casa en este momento. Sin embargo, si decide tener relaciones sexuales con alguien fuera de su casa, considere “refugiarse juntos en el lugar”, lo que significa estar socialmente distantes (a 6 pies o 1,80 metros de espacio físico o más) de todos excepto de su pareja sexual. También significa ser monógamo y seguir todas las demás normas preventivas con su pareja ([enlace de los CDC](#)) in an effort to minimize your risk of infection.

Debido a que usted es un adulto mayor y/o tiene problemas adicionales de salud, considere las siguientes medidas durante la relación sexual ya que existe algo de evidencia de que reducen el riesgo potencial:

- ✓ Evite besar
- ✓ Use una mascarilla o un tapaboca de tela y pídale a su compañero que haga lo mismo.
- ✓ Siempre use condones para reducir el contacto con la saliva, el semen y las heces durante el sexo anal y oral.



PAREJAS FUERA DEL HOGAR

¿Cómo debo proceder en cuanto a tener sexo con una pareja nueva? Esta persona no vive conmigo.

Si desea iniciar una nueva relación, acaba de conocer a alguien con quien le gustaría tener sexo, o quiere tener sexo y/o tener encuentros casuales, debería considerar los riesgos con mucho cuidado. Los CDC recomiendan practicar el distanciamiento social actualmente para proteger su salud durante esta pandemia, y tener relaciones sexuales con una persona que no es parte de su hogar inmediato no cumple con las recomendaciones de distanciamiento social ([enlace de los CDC](#)). La elección más segura es no tener sexo con una persona fuera de su casa en este momento.

Sin embargo, si está considerando tener relaciones sexuales con una persona ajena a su hogar, aquí tiene algunas preguntas que puede hacerse sobre el riesgo que corren usted y su pareja de propagar o adquirir el virus de la COVID-19:

- ¿Tenemos mi pareja o yo un trabajo que no nos permite distanciarnos socialmente de los demás ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Somos mi pareja o yo mayores y/o tenemos problemas de salud subyacentes?
- ¿Cumplimos mi pareja y yo siempre con todas las normas de seguridad preventiva, incluyendo el distanciamiento social ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Tenemos mi pareja o yo algún signo de la COVID-19 ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Tenemos mi pareja o yo alguna otra pareja sexual en este momento?
- ¿Vivimos mi pareja o yo en un área de alta transmisión comunitaria?

Si considera que su riesgo es bajo y decide tener relaciones sexuales con una persona que vive fuera de su hogar, hay algunos pasos que según la evidencia puede seguir para que el sexo sea más seguro:

- ✓ Evite besar
- ✓ Use una mascarilla o un tapaboca y pida a su compañero que haga lo mismo.
- ✓ Use siempre condones para reducir el contacto con la saliva, el semen y las heces durante el sexo anal y oral.
- ✓ Reduzca el número de parejas sexuales que tiene en general, y/o al mismo tiempo.

SEXO Y LA COVID-19: PREGUNTAS FRECUENTES

- ✓ Hable sobre lo que usted y su pareja están haciendo para distanciarse socialmente y protegerse a sí mismos y a los demás mientras están fuera de su casa.
- ✓ Recuerde que las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH pueden prevenirse. Siga estos pasos para protegerse usted y proteger a su pareja ([enlace de ETS](#)).



Tengo una pareja que no vive conmigo. Hemos acordado practicar el distanciamiento social excepto entre nosotros (“refugiarse juntos en el mismo lugar”). ¿Es seguro tener sexo?

“Refugiarse juntos en el lugar” significa que su pareja sexual ha decidido estar socialmente distante (a 6 pies o 1,80 metros de distancia física o más) de todos los demás. También ha decidido ser monógamo y seguir todas las demás normas de seguridad preventiva juntos ([enlace de los CDC](#)) en un esfuerzo por minimizar su riesgo de infección.

Independientemente de su decisión de refugiarse juntos en el lugar, el sexo debe ser considerado muy cuidadosamente porque viven en diferentes hogares. Lo más seguro es no tener sexo con una persona fuera de su hogar. Los CDC recomiendan practicar el distanciamiento social en este momento para proteger su salud durante esta pandemia, y las relaciones sexuales con una persona fuera de su hogar inmediato, no cumplen con las recomendaciones del distanciamiento social ([enlace de los CDC](#)).

Sin embargo, ya que se refugian juntos en el mismo lugar, aquí hay algunas preguntas que pueden hacerse sobre su riesgo y el de su pareja sexual de propagar o adquirir el virus de la COVID-19:

- ¿Mi pareja o yo somos mayores y/o tenemos problemas de salud?
- ¿Mi pareja o yo exhibimos algún signo de la COVID-19 ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Vivimos mi pareja o yo en un área de alta transmisión comunitaria?

Si considera que su riesgo es bajo y decide tener relaciones sexuales con su pareja, hay algunos pasos que según la evidencia puede seguir para que el sexo sea más seguro:

- ✓ Evite besar
- ✓ Use una mascarilla o un tapaboca y pídale a su compañero que haga lo mismo.
- ✓ Siempre use condones para reducir el contacto con la saliva, el semen y las heces durante el sexo anal, vaginal, u oral.



Estoy en una relación comprometida a largo plazo con una pareja que no vive conmigo. ¿Qué deberíamos hacer acerca de tener relaciones sexuales?

El sexo y la intimidad física son una parte clave de la vida, especialmente cuando se está en una relación, pero en este momento deben considerar el sexo muy cuidadosamente porque viven en diferentes hogares. Los CDC recomiendan practicar el distanciamiento social para proteger su salud durante esta pandemia, y las relaciones sexuales con una persona que no vive en su hogar inmediato no cumplen con las recomendaciones de distanciamiento social ([enlace de los CDC](#)). La decisión más segura es no tener sexo con una persona fuera de su hogar en este momento.

Sin embargo, si está considerando tener sexo con su pareja, aquí hay algunas preguntas que puede hacerse sobre su riesgo y el de su pareja de propagar o adquirir el virus de la COVID-19:

- ¿Tenemos yo o mi pareja un trabajo que no nos permite distanciarnos socialmente de los demás? ([enlace de los CDC](#))
- ¿Mi pareja o yo somos mayores y/o tenemos problemas de la salud?
- ¿Cumplimos mi pareja y yo siempre con todas las normas de seguridad preventiva, incluyendo el distanciamiento social ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Mi pareja o yo exhibimos algún signo de la COVID-19 ([enlace de los CDC](#))?
- ¿Vivimos mi pareja o yo en un área de alta transmisión comunitaria?

SEXO Y LA COVID-19: PREGUNTAS FRECUENTES

Si considera que su riesgo es bajo y decide tener relaciones sexuales con su pareja, hay algunos pasos que puede seguir y de los cuales hay evidencia de que hacen el sexo más seguro:

- ✓ Evite besar
- ✓ Use una mascarilla o un tapaboca y pídale a su compañero que haga lo mismo.
- ✓ Siempre use condones para reducir el contacto con la saliva, el semen y las heces durante el sexo anal y oral.



INFORME A SU/S PAREJA/S SEXUAL/ES SI DA POSITIVO EN LA PRUEBA DE LA COVID-19 O SI TIENE SÍNTOMAS DE LA COVID-19

Si da positivo en la prueba de la COVID-19 o cree que tiene COVID-19 pero no puede hacerse la prueba, contacte a su pareja sexual y dígame que tiene que: (1) quedarse en casa hasta 14 días después de la última exposición y mantener una distancia social (por lo menos de 6 pies o 1,80 metros) de los demás en todo momento y (2) automonitorear los síntomas, incluyendo fiebre, tos y dificultad para respirar, y controlar la temperatura dos veces al día. ([enlace de los CDC](#)). Su pareja también deben evitar el contacto con personas con mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave (a menos que vivan en la misma casa y hayan tenido la misma exposición) y seguir las recomendaciones de los CDC si desarrollan síntomas ([enlace de los CDC](#)).

¹ Qiu L, Liu X, Xiao M, et al. SARS-CoV-2 is not detectable in the vaginal fluid of women with severe COVID-19 infection. Clin Infect Dis. 2020.

² Fan C, Lei D, Fang C, et al. Perinatal Transmission of COVID-19 Associated SARS-CoV-2: Should We Worry? Clin Infect Dis. 2020.

³ Cui P, Chen Z, Wang T, et al. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 detection in the female lower genital tract, Am J Obstet Gynecol. 2020.

⁴ Li D, Jin M, Bao P, et al. Clinical characteristics and results of semen tests among men with coronavirus disease 2019. JAMA Netw Open. 2020;3:e208292.

⁵ Wang W, Xu Y, Gao R, et al. Detection of SARS-CoV-2 in different types of clinical specimens. JAMA. 2020.

⁶ Chen Y, Chen L, Deng Q, et al. The presence of SARS-CoV-2 RNA in the feces of COVID-19 patients. J Med Virol. 2020.

⁷ Turban JL, Keuroghlian AS, Mayer KH. Sexual Health in the SARS-CoV-2 Era. An of Intern Med. 2020.

⁸ Wang W, Xu Y, Gao R, et al. Detection of SARS-CoV-2 in different types of clinical specimens. JAMA. 2020.

⁹ Howard J, Huang A, Tufekci Z, et al. Face masks against COVID-19: An evidence review. Preprints. 2020.

¹⁰ Greenhalgh T, Schmid MB, Cypionka T, Bassler D, Gruer L. Face masks for the public during the covid-19 crisis. BMJ. 2020

¹¹ Smith DK, Herbst JH, Zhang X, Rose CE. JAIDS. 2015.

¹² Kirkaldy RD, King BA, Brooks JT. COVID-19 and postinfection immunity: limited evidence, many remaining questions. JAMA. 2020.

* Please note that the risk for spreading and acquiring the COVID-19 virus may vary based on the type of oral sex: vaginal, oral or anal. Research is ongoing to further detail the level of risk via sex above and beyond the risk of respiratory transmission.