



SEXO Y LA COVID-19:

Parejas dentro del hogar

¿Cuáles son los diferentes niveles de riesgo de contagio del virus causante de la enfermedad COVID-19 para las parejas de un mismo hogar, y cómo se puede reducir el posible riesgo de propagar o contraer el virus?

Para prevenir el contagio del virus de la COVID-19, las parejas sexuales más seguras son las que viven en un mismo hogar y que tienen bajo riesgo de infección. Las preguntas que debe hacerse incluyen:



¿Es seguro tener relaciones sexuales con mi pareja? No tenemos otras parejas y vivimos en el mismo hogar.

Si usted y su pareja están sanos y se sienten bien, y además toman todas las precauciones necesarias, es probable que el sexo sea seguro.



Mi prueba para la COVID-19 y la de mi pareja dieron positivas. ¿Somos inmunes y es seguro tener sexo?

Probablemente sea seguro para usted y para su pareja tener relaciones sexuales siempre que sigan las recomendaciones de seguridad preventiva para protegerse ustedes y proteger a los demás.



Mi pareja tiene un trabajo de alta exposición, donde no puede practicar el distanciamiento social. ¿Es seguro tener relaciones sexuales?

Las parejas con trabajos de alta exposición, tales como proveedores de servicios médicos, empleados de tiendas de comestibles o trabajadores de fábricas, pueden optar por hacer autocuarentena frente a los demás miembros del hogar y/o tomar medidas adicionales al llegar a casa.



Creo que tuve COVID-19 en base a mis síntomas pero no me hice la prueba. ¿Es seguro para mi pareja y para mí tener sexo?

Si cree que ha tenido el virus causante de la enfermedad COVID-19 en base a sus síntomas ([enlace de los CDC](#)), podría confirmar una infección previa a través de una prueba de anticuerpos.

Una prueba positiva de anticuerpos para el virus de la COVID-19 puede indicar una exposición previa, pero no significa que sea inmune a la reinfección. Esto significa que es probable que usted y su pareja puedan tener relaciones sexuales seguras siempre y cuando sigan las normas de seguridad preventiva para protegerse, y cumplan con los criterios de los CDC para no infectar a otros ([enlace de los CDC](#)).

Si la prueba de anticuerpos de la COVID-19 es negativa, es probable que no haya tenido una infección previa, o que se haya infectado muy recientemente. Si se siente mal, o incluso empieza a sentirte mal, evite besar, tener sexo o cualquier contacto cercano con otros.



Si no está seguro de la exposición de su pareja al virus causante de la COVID-19, hay medidas adicionales que puede tomar para que el sexo sea más seguro y reducir así el posible riesgo:

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



Haga clic aquí para obtener información más detallada sobre sexo y la COVID-19.

SEXO Y LA COVID-19: PAREJAS DENTRO DEL HOGAR



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

Antes de iniciar la actividad sexual, asegúrese de que haya sucedido lo siguiente:

- ✓ no haya tenido fiebre por tres días completos sin medicamentos para bajar la fiebre y
- ✓ otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, cuando la tos o la dificultad para respirar hayan mejorado) y
- ✓ hayan pasado 10 días desde que empezaron los síntomas ([enlace de los CDC](#)).

Después de que estas tres cosas hayan sucedido, se podrá considerar "recuperado" y será seguro tener relaciones sexuales con su pareja.



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

Si usted es mayor (65+) y/o tiene alguna condición de salud subyacente, eso lo pone en riesgo de desarrollar un cuadro grave de la COVID-19 ([enlace de los CDC](#)). Siga todas las recomendaciones preventivas, lo que incluye quedarse en casa y mantenerse lejos de otras personas lo más posible ([enlace de los CDC](#)).

Hable con sus parejas sexuales acerca de la importancia de mantenerse al menos a 6 pies o 1,80 metros de otras personas fuera del hogar, lavarse las manos con frecuencia y usar una mascarilla o un tapaboca de tela en lugares públicos. Dialogue acerca de los factores de riesgo de la COVID-19, como lo haría en relación a PrEP, condones y otros temas de sexo seguro. Converse con sus parejas sobre la COVID-19 antes de iniciar la actividad sexual.



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

Si da positivo en la prueba de COVID-19 o cree que tiene el virus causante de la COVID-19 pero no puede hacerse la prueba, contacte a su pareja sexual y dígame que debe:



quedarse en su casa durante 14 días después de la última exposición y mantener la distancia social (al menos 6 pies o 1,80 metros) respecto de otras personas en todo momento, y



automonitorearse los síntomas, lo cual incluye fiebre, tos y dificultad para respirar, y controlar la temperatura dos veces al día ([enlace de los CDC](#))

Sus parejas también deben evitar el contacto con personas con mayor riesgo de desarrollar cuadros graves y seguir las recomendaciones de los CDC si tienen síntomas ([enlace de los CDC](#)).



Prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS):

VIH: Usar condones, tomar profilaxis preexposición (PrEP) y tener una carga viral indetectable ayudan a prevenir el VIH. [Haga clic aquí para más información.](#)

Otras ITS: El uso de condones ayuda a prevenir otras ITS. [Haga clic aquí para más información.](#)



Haga clic aquí para obtener información más detallada sobre sexo y la COVID-19.