

10 consejos para prevenir la infección por VPH



- 1 Conoce la historia sexual de tu pareja.**
El VPH es una enfermedad de transmisión sexual muy frecuente.
- 2 Descarta otras infecciones de transmisión sexual.**
Chequea tu salud sexual y la de tu pareja para descartar también problemas relacionados con la salud sexual como la clamidia o la gonorrea.
- 3 Intenta evitar el contagio.**
Sea cual sea tu hábito sexual, sé precavido para evitar contraer la infección.
- 4 Usa preservativos siempre.**
Hazlo desde el inicio del coito y en cualquier circunstancia, salvo que sea con tu pareja estable y ambos os hayáis realizado los controles respectivos.
- 5 La vacunación, la mejor medida preventiva.**
La vacunación en niñas a los 14 años está aconsejada en el calendario vacunal.
- 6 Si eres activa sexualmente, vacúnate.**
También es recomendable la vacunación a cualquier edad, fuera de calendario, en mujeres activas sexualmente sin pareja estable, y todas aquellas personas en ambiente de riesgo de transmisión independientemente de la edad.
- 7 Realízate un control ginecológico sistemático.**
Acude a una revisión ginecológica cada dos años como mínimo, para la realización de citología, colposcopia y determinación genética del VPH. La solución del problema, pasa con toda seguridad por la valoración del ginecólogo.
- 8 Ante el menor síntoma, acude a tu ginecólogo.**
Si detectas verrugas en tus genitales o en los de tu pareja, o cualquier manifestación no habitual como aumento de flujo maloliente, picor constante, sangrado durante el coito etc., pide cita con tu ginecólogo.
- 9 Nunca es tarde para una revisión.**
El VPH presenta un periodo de incubación de un año, y la persistencia de la infección es la causante de la aparición de cáncer en el cuello uterino, así como de cáncer anal, oral, faríngeo y de pene en el hombre, por lo que siempre es buen momento para una revisión ginecológica y para comenzar a usar protección en tus relaciones sexuales.
- 10 No te asustes.**
La mayoría de las infecciones por VPH tienen una evolución benigna.