



PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

Las infecciones de transmisión sexual pueden estar causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos y transmitirse mediante relaciones vaginales, anales u orales y, en determinados casos, por contacto directo piel con piel. Muchas ITS pueden cursar **sin síntomas**, por lo que una persona puede transmitirlos sin saber que está infectada.

Los **preservativos utilizados correcta y sistemáticamente** constituyen uno de los métodos más eficaces para reducir la transmisión del VIH y de la mayoría de las ITS, aunque la protección es menor frente a infecciones transmitidas por zonas de piel no cubiertas, como herpes, VPH o algunas lesiones sifilíticas.

Preguntas PharmaCare

La entrevista debe realizarse con **confidencialidad**.

- ¿Ha tenido una relación sexual que considera de riesgo? ¿Cuándo?
- ¿La relación fue vaginal, anal u oral?
- ¿Utilizó preservativo desde el comienzo hasta el final? ¿Se rompió o deslizó?
- ¿Su pareja ha sido diagnosticada recientemente de alguna ITS?
- ¿Presenta secreción genital, escozor al orinar, úlceras, vesículas, verrugas, dolor pélvico o testicular, fiebre o erupción cutánea?
- ¿Ha tenido anteriormente alguna ITS?
- ¿Cuándo realizó su última prueba de VIH u otras ITS?
- ¿Tiene nuevas parejas o varias parejas sexuales?
- ¿Utiliza PrEP frente al VIH?
- ¿Está vacunado frente a VPH y hepatitis B? ¿Tiene indicación de vacunación frente a hepatitis A o mpox?
- Si existe posibilidad de embarazo, ¿utiliza algún método anticonceptivo?

Solución nutrifarmacéutica

No existe actualmente ningún alimento, vitamina, probiótico, planta medicinal o complemento alimenticio que prevenga una ITS.

Una alimentación equilibrada y un buen estado nutricional favorecen la salud general y la función inmunitaria, pero **no sustituyen al preservativo, la vacunación, las pruebas diagnósticas ni las medidas farmacológicas específicas.**

Los probióticos destinados a mantener la microbiota vaginal pueden tener utilidad en determinadas alteraciones de la flora, pero no son efectivos como método preventivo frente a clamidia, gonorrea, sífilis, VIH, VPH u otras ITS.

Tampoco deben recomendarse duchas vaginales, productos antisépticos genitales ni lavados después de una relación sexual como forma de evitar una ITS.

Solución farmacéutica y productos disponibles sin receta

Preservativos

La principal herramienta disponible directamente en la farmacia es el **preservativo externo o interno.**

Debe utilizarse desde el inicio hasta el final de la relación sexual y en cada relación vaginal o anal. Para reducir el riesgo durante el sexo oral pueden utilizarse preservativos o barreras bucales.

Lubricantes

Puede recomendarse un **lubricante a base de agua o silicona**, especialmente durante relaciones anales o cuando existe sequedad, porque disminuye la fricción y el riesgo de rotura o deslizamiento del preservativo.

Con preservativos de látex deben evitarse aceites, vaselina, mantequilla o cremas grasas, ya que pueden deteriorar el material.

Prueba de VIH

La farmacia puede facilitar **productos sanitarios de autodiagnóstico del VIH**, acompañados de información sobre utilización, periodo ventana y necesidad de confirmación sanitaria ante un resultado reactivo. El Ministerio de Sanidad incluye específicamente la actuación farmacéutica en pruebas rápidas y de autodiagnóstico del VIH dentro de sus recursos de prevención.

¿Hay algún principio activo sin receta que prevenga una ITS?

No existe actualmente en España un principio activo de venta sin receta cuya indicación sea prevenir de manera general las ITS.

Las principales estrategias farmacológicas preventivas requieren valoración sanitaria:

PrEP frente al VIH: utiliza fármacos antirretrovirales, habitualmente **tenofovir disoproxilo + emtricitabina**, en personas con indicación preventiva. Forma parte de la estrategia española de prevención del VIH, pero requiere seguimiento sanitario.

PEP frente al VIH: tras una exposición de riesgo puede iniciarse profilaxis antirretroviral. Debe comenzar **antes de 72 horas y cuanto antes mejor**; el Ministerio recomienda acudir urgentemente al hospital, preferiblemente en las primeras horas.

Doxiciclina postexposición —Doxy-PEP—: constituye una estrategia preventiva actualmente contemplada en documentos españoles para determinadas personas con riesgo elevado de ITS bacterianas. **No es automedicación ni un antibiótico que deba dispensarse preventivamente sin prescripción**; requiere selección y seguimiento clínico debido, entre otros aspectos, al riesgo de resistencias antimicrobianas. El Ministerio de Sanidad mantiene un documento específico de posicionamiento sobre esta estrategia.

Vacunación

Debe comprobarse el estado vacunal frente a **VPH (virus del pailoma humano) y hepatitis B** y valorar, según prácticas y factores de riesgo, hepatitis A y mpox. El consenso español de 2026 considera la vacunación una de las medidas más eficaces de prevención de ITS.

En España, la vacunación frente al **VPH** está recomendada sistemáticamente a los 12 años y existe captación hasta los 18 años, además de recomendaciones específicas hasta los 45 años en determinados grupos de riesgo.

¿Cuándo acudir al médico?

Debe recomendarse valoración sanitaria cuando:

- Ha habido una **exposición de riesgo al VIH hace menos de 72 horas**: derivación urgente para valorar PEP.
- La pareja ha comunicado un diagnóstico de ITS.
- Existe secreción genital anormal, dolor o escozor al orinar.
- Aparecen úlceras, vesículas, verrugas o lesiones genitales.
- Existe dolor pélvico, testicular o rectal.
- Aparece fiebre, adenopatías o erupción cutánea tras una exposición sexual.



- Se ha mantenido una relación sin preservativo y se desea realizar cribado de ITS.
- Existe embarazo o posibilidad de embarazo.
- Se producen exposiciones de riesgo repetidas: valorar PrEP y un programa periódico de cribado.
- Ha existido una agresión sexual: atención sanitaria urgente.

Ante una exposición de riesgo, **la ausencia de síntomas no excluye una ITS**. El Ministerio de Sanidad recomienda acudir a un centro sanitario cuando exista sospecha de infección o se haya producido una práctica sexual de riesgo para establecer las pruebas, prevención y seguimiento adecuados.

