Mensaje Saludable Febrero 2025

Disfrutar con responsabilidad, el secreto de una sexualidad plena

14 de febrero: Día Europeo de la Salud Sexual

El Día Europeo de la Salud Sexual nos recuerda la importancia de cuidar nuestro bienestar sexual y hablar abiertamente sobre ello. La salud sexual no solo implica prevenir enfermedades, sino también disfrutar de una vida íntima segura, respetuosa y satisfactoria.

Sin embargo, los datos recientes sobre infecciones de transmisión sexual (ITS) reflejan un panorama preocupante. Cada día, más de un millón de personas contraen una ITS curable. En 2016, más de 490 millones de personas tenían herpes genital, y 300 millones de mujeres estaban infectadas con el VPH, principal causa de cáncer de cuello uterino. En 2020, se registraron 374 millones de nuevos casos de clamidiosis, gonorrea, sífilis y tricomoniasis En 2022, la OMS estimó 254 millones de casos de hepatitis B.

En España, la Red Nacional de Vigilancia Epidemiológica (RENAVE) confirma que las infecciones gonocócicas, sífilis y clamidia han aumentado desde principios de los 2000, afectando mayoritariamente a hombres y a adultos jóvenes, con la clamidia siendo más frecuente en jóvenes menores de 25 años.

Para fomentar relaciones sexuales seguras y satisfactorias, es fundamental el autoconocimiento, la comunicación y el acceso a información fiable. La educación sexual nos ayuda a tomar decisiones informadas y a desmontar mitos que generan desinformación y miedo.

Cuidar la salud sexual implica adoptar hábitos responsables, como el uso de métodos anticonceptivos y de protección contra ITS, realizar revisiones médicas periódicas y establecer relaciones basadas en el consentimiento y el respeto mutuo. También es esencial prestar atención a síntomas como secreciones inusuales, dolor o ardor al orinar, molestias durante las relaciones sexuales, llagas o verrugas genitales, sangrados fuera del ciclo menstrual y picazón persistente. Ante cualquier señal de alerta, acudir a profesionales de la salud es clave para un diagnóstico y tratamiento oportunos.

La educación sexual desempeña un papel crucial en la prevención, permitiéndonos reconocer riesgos y adoptar hábitos saludables. Además, relaciones basadas en el

Copyright© 2025 Universidad de Granada

respeto y la comunicación fortalecen el bienestar emocional y favorecen una sexualidad plena.

El cuidado de la salud sexual es parte del bienestar integral en todas las etapas de la vida. Con responsabilidad y acceso a recursos adecuados, es posible disfrutar de una vida sexual segura y libre de riesgos.

Desde la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), en nuestro compromiso de cuidar la salud de la comunidad universitaria, te informamos y sensibilizamos sobre salud sexual.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Copyright© 2025 Universidad de Granada