

## 5.1. ¿Está seguro de seguir fumando?

El tabaco es una planta de cuyas hojas se obtienen los cigarrillos. El humo del tabaco tiene más de 4.000 sustancias tóxicas. Las más importantes son:

- La nicotina, que crea en nuestro cuerpo la necesidad de fumar.
- Los alquitranes, que causan distintos tipos de cáncer.
- Los irritantes tóxicos, que causan enfermedades como la bronquitis y el asma.
- El monóxido de carbono, que bloquea el oxígeno de la sangre.

Aunque algunas personas fuman sólo ocasionalmente, en general se considera fumador a la persona que fuma diariamente uno o más cigarrillos.

### ¿Qué puede hacer?

- Aunque usted no se haya planteado dejar de fumar, debería informarse sobre las enfermedades que produce el tabaco. Por ejemplo, fumar aumenta el riesgo de infarto de corazón y cerebral, y el riesgo de tener cáncer de pulmón, laringe, boca, esófago y vejiga. Además provoca enfermedades como la bronquitis y el asma.
- Las embarazadas que fuman tienen más riesgo de tener niños prematuros o con bajo peso. Los niños que viven en hogares en los que se fuma tienen más problemas respiratorios.
- Debe saber que el tabaco es la primera causa evitable de enfermedad y muerte prematura en los países desarrollados. Más de 46.000 personas mueren en España cada año por problemas relacionados con el tabaco. Por lo tanto, **dejar de fumar es lo más importante** que puede hacer para proteger su salud ahora y en el futuro.

#### Si deja de fumar notará inmediatamente beneficios en su vida diaria:

- Desaparecerá el mal aliento y las manchas amarillas en los dientes.
- Dispondrá de más dinero para otras cosas.
- Notará que el tabaco no le controla a usted y se sentirá mejor consigo mismo.
- Su familia y sus amigos dejarán de inhalar el humo de sus cigarrillos.



- Sus sentidos del gusto y olfato mejorarán. También su capacidad para el deporte.
- Acabará con el olor a tabaco de la ropa, el coche, la casa, etc.
- Los síntomas respiratorios como la tos mejorarán.
- Hay muchas excusas para seguir fumando, que no se corresponden con la realidad, sólo con la dificultad para dejarlo:
  - «Estoy sano, el tabaco no me hace daño.» El tabaco hace daño a todos.
  - «Después de años fumando el daño ya está hecho.» Dejar de fumar tiene beneficios demostrados para la salud a cualquier edad.
  - «El tabaco sólo es un hábito que puedo dejar en cualquier momento.» Está demostrado que el tabaquismo es una dependencia, y la nicotina, una droga que crea adicción.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted se está planteando dejar de fumar o bien ya ha decidido dejarlo y piensa que necesita ayuda para poder dejarlo.
- Suele presentar tos por la mañana o escupe mucosidad.
- Si ha escupido un esputo con sangre.
- Si se fatiga fácilmente.
- Sencillamente, si desea más información sobre el tabaco.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Plan Nacional sobre Drogas: 900 150 000.
- <http://www.sindrogas.es/pnd/sustancias/tabaco/infobasic/>

## 5.2. ¿Cómo dejar de fumar?

Dejar de fumar es posible. Seguro que conoce a personas que lo han conseguido.

Fumar es una adicción física y psicológica: dejar de fumar supone superar esta doble adicción.

En muchas ocasiones se necesitan 3 o 4 intentos antes de dejar de fumar definitivamente.

Su médico le puede ayudar y, si es preciso, indicarle la medicación necesaria.



### ¿Qué puede hacer?

- Elija una fecha para dejar de fumar, preferiblemente una fecha señalada (aniversario, cumpleaños, etc.). Piénselo bien y, una vez elegido el día, considérela inaplazable.
  - Busque apoyo (familiares, amigos, etc.), y si es alguien que ya ha dejado de fumar, mejor.
  - Algunos consejos en los días previos:
    - Escriba su lista de razones para dejar de fumar.
    - La noche anterior a la fecha elegida, tire el tabaco que le quede y esconda ceniceros, mecheros y aquellas cosas relacionadas con el tabaco.
  - En el día señalado:
    - No piense que no volverá a fumar nunca más. Preocúpese sólo de hoy.
    - No se sienta víctima de su decisión, lo hace porque es lo mejor para usted.
    - Elimine las bebidas que acostumbra acompañar con el tabaco (café, copas, etc.).
    - Después de comer cambie su rutina. Salga a dar un paseo, lávese los dientes enseguida, etc.
    - Evite ambientes donde se fume.
- Estas medidas son temporales y pueden ser muy útiles para resistir los días más difíciles.

- Recomendaciones para el síndrome de abstinencia a la nicotina:
  - Si siente un deseo muy fuerte de fumar, respire hondo y sienta cómo el aire limpio llena sus pulmones o mastique chicle sin azúcar y sobre todo **no fume**. Piense que este deseo sólo dura unos instantes y disminuye a partir de la segunda o tercera semana.
  - Para el nerviosismo, camine, tome un baño y evite bebidas con cafeína.
  - Para el hambre beba agua y zumos bajos en calorías.
  - Durante los primeros días sin fumar disfrute de las mejoras que irá sintiendo: notará menos cansancio, toserá menos, recuperará el gusto y el olfato, vivirá en un espacio sin humo y ganará en salud, además de ahorrar dinero. No tema engordar. Algunas personas engordan, en parte porque comen más. Al cabo de 1 año se aumenta una media de 2 a 3 kg.
- ¿Qué hacer si ha fumado un cigarrillo?
  - No se sienta derrotado. No es necesariamente una recaída, pero no se confíe.
  - Revise su lista de razones para no fumar.
  - Reconozca que ha progresado y que está más cerca de conseguir dejar de fumar que cuando empezó.
  - Analice lo que le hizo encender el cigarro y aprenda de sus errores.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si vuelve a fumar. Él le ayudará a analizar los motivos.
- Si no puede combatir los síntomas de la abstinencia (nerviosismo, insomnio, estreñimiento, etc.).
- Durante el proceso de dejar de fumar cumpla el plan de visitas propuesto por su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Plan Nacional sobre Drogas: 900 150 000.
- <http://www.infotabaquismo.com/infotabaquismo/index.html>

## 5.3. Sustitutos de la nicotina. Bupropión. Medicamentos para dejar de fumar

Existen dos clases de medicamentos que su médico le puede recomendar para ayudarle a dejar de fumar:

- Medicamentos que contienen nicotina y que se presentan en forma de parches, chicles, *spray* nasal y comprimidos para chupar. Cuando los toma, le aportan nicotina, lo que hace que tenga menos necesidad de fumar.
- Bupropión. Son pastillas que reducen el impulso irresistible de fumar y hacen más fácil abandonar el tabaco.



### COMPRIMIDOS DE NICOTINA PARA CHUPAR:

- Tome un comprimido cada 1 o 2 horas.
- Chupe el comprimido hasta notar un sabor picante y reténgalo en la boca pegado a la mejilla. Debe tener el comprimido en la boca durante 30 minutos e ir cambiándolo de sitio.
- Evite comer y beber 15 minutos antes de empezar a chupar el comprimido y durante su uso.

**No fume** con estos tratamientos.



**BUPROPIÓN**  
Dosis máxima:  
2 al día

### BUPROPIÓN:

- Tomará un comprimido de 150 mg cada mañana durante 6 días. Después tomará un comprimido 2 veces al día (separarlos al menos 8 horas) durante 7 a 9 semanas.
- Debe fijar una fecha para dejar de fumar después de 1 o 2 semanas de comenzar con bupropión.

## ¿Qué puede hacer?

### PARCHE DE NICOTINA:

- Use un parche al día que se pondrá al levantarse por la mañana.
- Debe pegarlo sobre una zona de piel sin pelo. Presione el parche contra la piel durante 10 segundos.
- Cada día pegue el parche en un sitio diferente y espere 1 semana antes de repetir el mismo sitio. Hay parches de 10, 20 y 30 mg.
- Puede ducharse con él, y si se le cae, puede colocarse uno nuevo en otra zona del cuerpo.

### CHICLES DE NICOTINA:

- Puede utilizar un máximo de 30 chicles al día si son de 2 mg o 20 chicles al día si son de 4 mg. Tómelo cuando sienta ganas de fumar, o bien de forma fija cada hora, cada 2 horas, etc.
- Mastique el chicle hasta que note un sabor picante y reténgalo en la boca pegado a la mejilla. Debe tener el chicle en la boca 30 minutos e ir cambiándolo de sitio.
- Evite comer y beber 15 minutos antes de empezar a mascar el chicle y durante su uso.

### SPRAY NASAL DE NICOTINA:

- Adminístrese 1 o 2 inhalaciones en una fosa nasal cada hora según necesite para disminuir los síntomas de la abstinencia. Puede inhalar un mínimo 8 y un máximo de 40 dosis al día.

## ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted está embarazada, lactando o padece alguna enfermedad cardíaca, debe consultar antes de tomar un medicamento que lleve nicotina.
- Igualmente, si ha padecido o padece epilepsia, tumor cerebral o alguna enfermedad psiquiátrica, debe decirselo a su médico antes de tomar bupropión.
- Si durante el tratamiento nota insomnio, molestias de estómago o si vuelve a fumar.
- Cumpla el plan de visitas que el médico le haya recomendado.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/smokingcessation.html>

## 5.4. ¿Toma demasiado alcohol?

El alcohol es, de entre las drogas legales, la que más se consume en España y una de las que más problemas causa: accidentes de tráfico y laborales, cirrosis, alcoholismo, etc.

En España mueren cada año 12.000 personas por problemas relacionados con el alcohol. Los efectos son más intensos en menores de 18 años porque su organismo todavía está en desarrollo. También en mujeres, personas de poco peso y si se toman grandes cantidades en poco tiempo.

### ¿Qué puede hacer?

- **Lo primero que debe hacer es informarse sobre los efectos perjudiciales del alcohol.** Hay enfermedades relacionadas con su consumo que afectarán a su estómago, corazón, hígado y páncreas. También causa efectos graves para el bebé durante el embarazo.
- El consumo de alcohol puede producir una enfermedad llamada «alcoholismo». Consiste en una pérdida de control para beber, en la que cada vez hay que beber más para sentir los efectos del alcohol («colocarse»). Cuando se llega a esta situación, se puede producir un «mono» o síndrome de abstinencia cuando no se puede beber por cualquier motivo (un viaje, un accidente o una enfermedad). Los síntomas aparecen a las 6 o 12 horas de dejar de beber y suelen ser náuseas, vómitos, temblor o nerviosismo.
- El alcohol también puede ser causa de problemas en casa o en el trabajo.
- Beber no va a solucionar sus problemas
- Alcohol, **cuanto menos, mejor.** Procure beber cuanto menos mejor, nunca más de 5 bebidas en un solo día, sobre todo si es mujer, porque las mujeres metabolizan con más lentitud el alcohol y, por lo tanto, son más sensibles a sus efectos.
- Una bebida equivale a 1 vaso de vino, 1 caña de cerveza o 1 carajillo. Un combinado tipo «cubata» equivale a 2 bebidas, lo mismo que 1 copa de licor (whisky, ron, etc.).



- No consuma alcohol si es menor de edad, está embarazada, maneja vehículos o máquinas, está tomando medicamentos o tiene enfermedades como diabetes o hepatitis.
- Hay cosas que puede hacer para beber menos:
  - No tome bebidas alcohólicas para calmar la sed.
  - Póngase un límite de bebida antes de salir de casa.
  - No concentre en un día o en un fin de semana lo que bebería en toda una semana.
  - Alterne bebidas alcohólicas con refrescos.
  - No beba más de 1 vaso de vino o 1 cerveza por comida.
  - Beba despacio.
  - No beba fuera de las comidas o en casa.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el alcohol se ha convertido en una preocupación en su vida, como comer o dormir, y no puede dejarlo.
- Si bebe por encima del límite recomendado.
- Si se siente molesto por las críticas de la gente sobre su forma de beber.
- Si necesita beber por la mañana.
- Si le duele el estómago con frecuencia, se pone amarillo, se le hinchan los pies o la tripa y está perdiendo peso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sindrogas.es/pnd/sustancias/alcohol/infobasic/>
- <http://www.alcoholicos-anonimos.org/>

## 5.5. Sea prudente al volante

Cada 2 minutos se produce un accidente de tráfico en el mundo. En España, en el año 2002, se registraron 5.347 víctimas mortales en las carreteras. Los accidentes de tráfico son la principal causa de muerte entre los jóvenes.

Casi todos los accidentes de tráfico pueden evitarse con un poco de prudencia.

### ¿Qué puede hacer?

- **Controle la velocidad.** El exceso de velocidad es la mayor causa de accidentes. Respetar los límites de velocidad, tanto en ciudad como en carretera, es fundamental. Piense que conducir rápido sólo permite ganar unos pocos minutos, pero al precio de poner en peligro una vida (o muchas).

- **Si ha de conducir no beba alcohol.** El alcohol está presente en el 50% de los accidentes de tráfico con víctimas mortales. Su consumo empeora la capacidad para conducir porque altera la visión, la atención y el tiempo de reacción ante un imprevisto. Además produce falsa seguridad al volante.

Recuerde que el límite de alcohol permitido por la ley es de 0,5 g/l de alcohol en la sangre (2 o 3 copas) excepto en profesionales, para los que el límite es más bajo.

- **Utilice el cinturón.** Su uso evita la mitad de las muertes en accidente de tráfico. El cinturón es obligatorio tanto en ciudad como en carretera, también para los pasajeros que viajen atrás. La mujer embarazada ha de usar asimismo el cinturón de seguridad, pero en su caso la banda inferior debe quedar lo más baja posible, nunca sobre el vientre. Los niños hasta los 12 años deben viajar en el asiento trasero con silla y sujeción apropiadas para su edad. No deben ir en brazos de ningún adulto.



- **Si va en moto, póngase el casco.** La cabeza es la zona más frágil del conductor y del acompañante en caso de accidente. A tan sólo 50 km/h, llevar casco puede suponer la diferencia entre la vida y la muerte.
- **Al conducir no se arriesgue nunca.** Conducir un vehículo potente no obliga a correr más ni a competir con otros.
- **Si no está en condiciones, no conduzca.** El sueño y la fatiga disminuyen los reflejos y la capacidad de visión, lo que aumenta el riesgo de accidentes. Antes de viajar descanse adecuadamente. En viajes largos pare y descanse cada 2 horas.
- **No tome drogas.** Las drogas (cocaína, drogas de diseño, cannabis) perjudican la capacidad de conducción y aumentan el riesgo de accidentes, y aún más si se mezclan con alcohol.
- **Procure no fumar** si conduce; encender un cigarrillo, apartar la ceniza o simplemente el humo pueden causar distracción.
- **No hable por el móvil** mientras conduzca. Hablar por teléfono puede distraer su atención, incluso si utiliza uno de manos libres.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Algunos medicamentos (antihistamínicos, tranquilizantes) pueden alterar su capacidad para conducir. Antes de tomarlos hable con su médico.
- Determinadas enfermedades incapacitan para conducir un vehículo. Consulte con su médico si tiene problemas visuales o auditivos, si padece de arritmias cardíacas, si ha tenido recientemente un infarto, si está en diálisis, si es diabético o epiléptico, o si tiene un síndrome de apnea del sueño.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.seguridad-vial.net/home.htm>
- <http://www.dgt.es/enterate/home.htm>

## 5.6. Ludopatía: ¿tiene un problema con el juego?

Los juegos de azar forman parte de la vida cotidiana. Generalmente, se juega para pasar el rato o para ganar algo. Se llama ludopatía a la adicción al juego: bingo, loterías, casinos o máquinas tragaperras. Al ludópata le gusta jugar solo. Piensa que controla el juego, y aunque tiene pérdidas y ganancias, no quiere darse cuenta de que las pérdidas son siempre más numerosas, así que juega nuevamente para intentar recuperar lo que ha perdido. Esto le lleva a tener deudas cada vez mayores.

Intenta obtener dinero de donde sea y empieza a tener problemas con su familia, amigos y trabajo, hasta el punto de que puede llegar a arruinarse.

Al final siempre acabará perdiendo su dinero y puede que también el de otro.

En España hay medio millón de personas que tienen serios problemas con el juego.

### ¿Qué puede hacer?

- Lo primero que debe hacer es **reconocer que puede tener un problema con el juego**. Éste es el primer paso, pero también el más difícil.
- En la ludopatía no se controla el impulso de jugar, lo mismo que sucede con el impulso de robar (cleptomanía) o de quemar cosas (piromanía). Por ello, normalmente **un ludópata no puede dejar de jugar sin recibir ayuda**.
- Debe hablar de ello con las personas más próximas (familiares, amigos). Ellas podrán ayudarle durante el tratamiento de su enfermedad.
- Usted o su familia pueden solicitar que no le dejen entrar a ciertos lugares de juego como bingos o casinos.
- Existen asociaciones de autoayuda donde podrá conocer a otras personas con su mismo problema que le ayudarán.
- Muchas personas que tienen problemas con el juego tienen también otros problemas que es importante detectar y que pueden precisar ayuda, como depresión o abuso de alcohol. Si cree que éste es su caso, pida ayuda a sus amigos, familiares o a un profesional.
- Intente otras actividades gratificantes en su vida que le permitan mantenerse ocupado. Esto le ayudará a no pensar constantemente en el juego.
- Existen múltiples cosas que usted puede hacer para aliviar las tensiones de su vida cotidiana (lectura, deportes, viajar) en las que no tiene por qué entrar el juego.
- Es importante que los niños no oigan frecuentemente que una lotería o un juego de azar solucionaría nuestras vidas. Deben saber desde muy pequeños que con los juegos de azar siempre se acaba perdiendo.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si necesita jugar cantidades mayores de dinero cada vez.
- Si ha tenido fracasos repetidos para controlar o detener el juego.
- Si se muestra irritable cuando se intenta interrumpir el juego.
- Si cuando pierde dinero, vuelve a jugar para intentar recuperarlo.
- Si ha cometido algún acto ilegal (falsificaciones, fraude, robo o abusos de confianza) para financiar su juego.
- Si sus relaciones con la familia, amigos o trabajo se han visto perjudicadas o se han perdido.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.comadrid.es/inforjoven/cridj/salud/ludopat.htm>

## 5.7. No dejes que las drogas decidan por ti

Las drogas son sustancias cuyo consumo habitual produce *tolerancia* y *dependencia*. Se llama *tolerancia* a la necesidad de consumir cada vez mayor cantidad de droga para conseguir los mismos efectos. La *dependencia* significa que se acaba sintiendo una sensación de malestar físico y de vacío cuando no se puede consumir.

El abuso de cualquier droga provoca daños físicos, psicológicos y sociales. Además, estas sustancias modifican el funcionamiento de nuestro cerebro y, por lo tanto, de nuestro comportamiento. Es lo que se llama **adicción**.

### ¿Qué puedes hacer?

- El uso de drogas no es la respuesta a los problemas de la vida.
- No es necesario tomar drogas para divertirse. Las drogas son, en muchos casos, una especie de «atajo» o vía rápida para obtener una determinada sensación de bienestar. Sin embargo, para obtener esta sensación se necesita consumir cada vez una mayor cantidad de droga.
- Piensa que puedes hacer amigos y conocer gente sin necesidad de estar «colocado».
- Si a pesar de todo decides tomar drogas:
  - Evita mezclar distintas drogas. Modera su consumo y espácialo.
  - No conduzcas vehículos si vas «colocado». Toma precauciones en tus relaciones sexuales.
  - Si vas a tomar una sustancia de la que desconoces el contenido, hazlo en pequeñas cantidades para valorar sus efectos.
- Si consumes **cannabis**:
  - Debes saber que es una planta con cuya resina, hojas y flores se elaboran el hachís y la marihuana. Fumar estas drogas produce problemas psiquiátricos y disminuye la capacidad de concentración y atención. Perjudica a nuestros pulmones mucho más que el tabaco: 3 porros equivalen a 20 cigarrillos.
  - Bebe abundantes líquidos.
- Si consumes **cocaína**:
  - Debes saber que es un polvo blanco que se obtiene secando las hojas de la planta de la coca. Se consume esnifada («rayas») o fumada (*crack*). Produce trastornos psiquiátricos, insomnio, perforación del tabique nasal e infartos cardíacos y cerebrales.
  - Antes de la fiesta márcate un límite. La coca es muy golosa y te hace perder el control... y el dinero.



- No compartas cilindros de aspiración. Lávate la nariz después del consumo.
- Si tomas **pastillas**:
  - Debes saber que las pastillas de éxtasis se fabrican en laboratorios clandestinos y contienen derivados de las anfetaminas. Pueden producir problemas psiquiátricos, pérdida de memoria, trastornos de la temperatura del cuerpo e incluso la muerte.
  - Evita los ambientes cargados y calurosos. Bebe mucha agua y descansa con frecuencia.
  - No tiene sentido tomar más de 2 pastillas en una noche porque ya no notarás el mismo efecto.



### ¿Cuándo consultar a tu médico de familia?

- Si tomas drogas y quieres dejarla, tu médico te puede ayudar. También puede remitirte al especialista adecuado.
- Si tomas drogas habitualmente y notas dificultad para prestar atención, te olvidas de cosas, pierdes días de trabajo o escuela o tienes problemas en casa, te ha cambiado el humor, tienes dificultad para dormir, no sientes interés por las cosas o piensas que los demás quieren perjudicarte, consulta con tu médico. Son señales de abuso de drogas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sindrogas.es/pnd/index.asp>
- <http://www.hegoak.cjb.net/>

## 5.8. Prevención de enfermedades de transmisión sexual. Relaciones sexuales seguras

Una enfermedad de transmisión sexual es una infección que se transmite de una persona infectada a otra persona a través de una relación sexual.

Muchas veces se presentan como una secreción anormal (como mucosidad o pus) por la vagina o el pene que puede acompañarse de picor o sensación de quemazón genital. En otras ocasiones, se presentan como úlceras genitales o verrugas, mientras que otras veces la infección consiste en la aparición de parásitos como los piojos o la sarna. Tenga en cuenta que algunas enfermedades que afectan al organismo, como la hepatitis o el sida, se pueden transmitir por vía sexual.

La mayoría de estas enfermedades se transmiten por el contacto directo con una úlcera o lesión en los genitales o la boca. Sin embargo, algunos microbios pueden vivir en los líquidos corporales sin causar una lesión visible y pueden transmitirse a otra persona durante el sexo oral, vaginal o anal.

### ¿Qué puede hacer?

- Hay que conocer los riesgos y las consecuencias de las relaciones sexuales: enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados y abusos sexuales.
- Evite el alcohol y las drogas. Si está bajo sus efectos, puede no tomar medidas de protección adecuadas.
- Cuantas más parejas sexuales tenga usted o su compañero, mayor será el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. Como medida de precaución **utilice siempre el preservativo**. Las prácticas sexuales más inseguras son los coitos anal o vaginal sin preservativo.
- El preservativo ha de usarse de forma correcta:
  - Use preservativos de látex y mire la fecha de caducidad antes de usarlo.
  - Utilice un preservativo nuevo cada vez que mantenga relaciones sexuales.



- Póngase el preservativo cuando el pene está erecto y antes de cualquier contacto genital. Deje un espacio vacío en la punta del preservativo para recoger el semen.
- Ha de desenrollar el preservativo completamente hasta la base del pene.
- Si el preservativo se rompe durante el coito, debe retirarse inmediatamente y poner un preservativo nuevo.
- Después de la eyacuación, la base del preservativo se tiene que sujetar mientras se retira el pene.
- Los preservativos deben guardarse en lugar fresco y seco, lejos de la luz solar.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si piensa que puede haber estado expuesto a una enfermedad de transmisión sexual, consulte con su médico aunque no tenga síntomas. También si usted o su pareja presentan úlceras, verrugas y escozor o picor en la zona genital, o si observa secreción anormal por la vagina o pene.
- Si está embarazada y usted o su pareja tuvo, o puede tener, una enfermedad de transmisión sexual, informe a su médico.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sexuallytransmitteddiseases.html>