

GUÍA

de **Salud y Derechos**
dirigida a hombres
y personas no binarias
trabajadores del sexo

www.felgtbi.org



FELGTBI+

Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Bisexuales, Intersexuales y más



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD

DIVISIÓN DE CONTROL
DE VIH, ITS, HEPATITIS VIRALES
Y TUBERCULOSIS

**Guía de Salud y Derechos Dirigida a hombres
y personas no binarias trabajadores del sexo**

Edita:

Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans,
Bisexuales, Intersexuales y más.

En colaboración con:

Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

Madrid, Julio 2025

Introducción

“Tu Cuerpo, Tu Salud, Tu Decisión”

El trabajo sexual ejercido por hombres o personas no binarias es una realidad poco visibilizada y estigmatizada por el resto de la sociedad.

Si sumamos que vienes de un contexto migratorio, puede que te hayas enfrentado a dificultades para acceder a determinadas ofertas laborales, ya sea por problemas en el reconocimiento profesional de tus estudios y/o experiencia, o por la falta de redes de apoyo que faciliten tu inserción laboral.

Sin embargo, el trabajo sexual no se reduce únicamente a estas circunstancias. Muchos eligen esta actividad porque les ofrece flexibilidad horaria y, en ocasiones, porque encuentran en ella una opción personal que les resulta viable y satisfactoria para desarrollar su vida con el suficiente aporte económico.

Independientemente de tus motivaciones o circunstancias, **si eres hombre o persona no binaria trabajador del sexo, esta guía está diseñada para ofrecerte herramientas** para cuidar tu salud, protegerte en tu trabajo, conocer tus derechos y mejorar el acceso a los servicios sociosanitarios.

Sabemos que muchas veces, el acceso a la información puede ser limitada, o confusa, especialmente para personas migrantes en situación administrativa irregular.

Conocemos que existen barreras que limitan el acceso a la sanidad y que puedes tener el temor a ser discriminado/e y esto puede ser un problema.

Queremos que esta guía sea una **referencia útil, clara y sin prejuicios**, que te facilite el acceso a la información y a los servicios de salud que contribuyan a tu bienestar.

Aquí encontrarás información sobre:

- Cómo prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH.
- Otras formas de prevención. Las vacunas disponibles para algunas ITS.
- Higiene y cuidado personal.
- Cómo acceder a la sanidad en España, incluso en situación administrativa irregular ("sin papeles").
- Uso de sustancias en el contexto sexual ("Chemsex-): qué debes saber y cómo reducir riesgos.
- Vivir con VIH, Salud, Derechos y Bienestar.
- Salud mental y bienestar en el trabajo sexual.
- Asociaciones y recursos donde puedes encontrar apoyo.

Importante

Tomar decisiones informadas te ayudará a vivir con más tranquilidad y de forma más segura de acuerdo a tus intereses y a tu estilo de vida.



Cómo prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH

Las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) se pueden transmitir a través del sexo oral, anal y vaginal. Algunas pueden no tener síntomas, por lo que hacerte pruebas regularmente es esencial.

Principales ITS y sus síntomas

VIH

- Sintomatología:

Puede no presentar síntomas iniciales, aunque a veces puede producir fiebre, fatiga, inflamación de ganglios y otros.

Si no se detecta al inicio, pueden pasar largos periodos o incluso años, hasta que la infección haya deteriorado o comprometido tu salud.

- Medidas de prevención:

Uso del condón, PrEP (Profilaxis preexposición al VIH), PPE (Profilaxis post exposición al VIH).

Realización de pruebas periódicas para conocer tu estado de salud.

No compartir jeringuillas u otros materiales para el uso de sustancias. ("turulo")

Sífilis

- Sintomatología:

La sífilis latente puede no presentar síntomas (como el chancro sifilítico). También puede producir llagas en genitales, boca o ano; sarpullidos en el cuerpo, ganglios inflamados, fiebre y dolor de cabeza.

- Medidas de prevención:

Uso del condón, evitar contacto con las llagas. Realización de pruebas periódicas para conocer tu estado de salud.

Gonorrea

- Sintomatología:

La gonorrea puede no presentar síntomas y cuando lo hace puede aparecer una secreción amarillenta por el pene, ardor al orinar, dolor testicular, dolor en el ano.

- Medidas de prevención:

Uso del condón y realización de pruebas periódicas para conocer tu estado de salud. Para el diagnóstico se necesita una muestra de la zona genital, faríngea (boca) o anal, dependiendo de tus prácticas sexuales.

Clamidia

- Sintomatología:

La Clamidia puede no presentar síntomas y cuando lo hacen puede aparecer ardor al orinar, dolor testicular, secreción en el pene, dolor o sangrado rectal.

- Medidas de prevención:

Uso del condón y realización de pruebas periódicas para conocer tu estado de salud. Para el diagnóstico se necesita una muestra de la zona genital, faríngea (boca) o anal, dependiendo de tus prácticas sexuales.

VPH (Virus del Papiloma Humano)

- Sintomatología:

El VPH es una de las ITS más comunes. Existen muchos tipos de VPH, algunos son inofensivos, pero otros pueden causar condilomas y algunos tipos de cáncer, como el anal.

Entre los síntomas más frecuentes pueden aparecer, verrugas en el ano, pene o boca.

- Medidas de prevención:

Uso del condón. Existen vacunas para algunos tipos de VPH. Realización de pruebas periódicas para conocer tu estado de salud.

Otras infecciones que pueden afectar a tu salud sexual:

Herpes genital

- Sintomatología:

Ampollas o llagas dolorosas en genitales o boca.

- Medidas de prevención:

Evitar contacto en brotes, uso de condón.

Hepatitis A

- Sintomatología:

Fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, dolor abdominal, orina oscura, ictericia (piel y ojos amarillentos).

- Medidas de prevención:

Vacunación, lavado de manos frecuente, consumo de agua potable y evitar alimentos contaminados. Realización de pruebas para conocer tu estado de salud.

Hepatitis B

- Sintomatología:

Fatiga, fiebre, pérdida de apetito, dolor en el abdomen, ictericia, orina oscura, dolor en articulaciones. Puede volverse crónica.

- Medidas de prevención:

Vacunación, uso de condón, no compartir agujas o jeringas, evitar contacto con sangre infectada. Realización de pruebas.

Hepatitis C

- Sintomatología:

Fatiga, fiebre, náuseas, orina oscura, ictericia. Suele ser asintomática en fases tempranas y puede derivar en enfermedad hepática crónica.

- Medidas de prevención:

No compartir agujas o jeringas, evitar contacto con sangre infectada, realización de pruebas periódicas. (No existe vacuna).



Y la Viruela M (mpox)

Aunque la viruela M (mpox) NO es una infección de transmisión sexual (ITS), la mayoría de las transmisiones ocurren durante las relaciones sexuales.

Sin embargo, **no es la única forma** ya que además puede ocurrir a través del contacto estrecho y prolongado cara a cara, con el contacto directo con lesiones en la piel o la exposición a secreciones respiratorias de una persona que tenga viruela M (mpox) y, aunque es menos frecuente, la transmisión también puede ocurrir de forma indirecta a través de ropa u objetos contaminados con sangre o fluidos infectados.

Entre los principales síntomas están:

Erupción o exantema con ampollas en la cara, las manos, los pies, los ojos, la boca, la zona anal y perianal y la zona genital.

Ganglios linfáticos inflamados.

Falta de energía, cansancio.

Dolores musculares.

Cefalea.

Fiebre.

La principal medida de prevención, es la vacunación. Es importante recordar que debes completar la pauta de vacunación con dos dosis, con independencia del tiempo que ha transcurrido desde la administración de la primera dosis.

Otras medidas de prevención, tienen que ver con que evites el contacto físico con personas que tienen síntomas de viruela M (mpox), el uso de condón, lavarte frecuentemente las manos con agua y jabón, lavar prendas de vestir, las toallas, las sábanas y usar mascarilla si tienes contacto estrecho con alguien que presente síntomas.

¿Qué hacer si crees que tienes una ITS?

Acude a un centro de salud o a una asociación LGTBI+ que te pueda ofrecer un servicio de orientación y acompañamiento a otros servicios especializados en ITS.

En algunas asociaciones LGTBI+ podrás realizarte algunos **test rápidos de VIH y otras ITS** y encontrarás un espacio seguro, confidencial, gratuito y sin prejuicios. Se recomienda realizar pruebas cada 3 o 6 meses, según tus prácticas de riesgo. Sigue las recomendaciones del profesional sanitario y completa el tratamiento indicado, sin interrumpirlo.

¿Dónde acudir?

Consulta el mapa de entidades más cercano a tu lugar de residencia.



Escanea el QR o visita:

www.felgtbi.org/entidades-federadas



Importante

Acude a algún servicio médico para **recibir cuanto antes un tratamiento**. Algunas infecciones, como la sífilis o la gonorrea, pueden curarse con antibióticos. En España, el tratamiento para el VIH es gratuito y accesible para todas las personas.



Prevención del VIH: PrEP, PPE y Uso del Condón

¿Qué es y cómo puedo solicitar la PrEP?

Una de las medidas para prevenir el VIH, es tomar la PrEP (Profilaxis Preexposición).

La PrEP consiste en la toma de un **tratamiento antirretroviral** (oral) para personas que no tienen el VIH. Es gratuita y su toma es diaria.

Para acceder al tratamiento **es necesario la prescripción médica** especializada, para ello solicítala en tu centro de salud.

Recuerda:

- La PrEP puede reducir más del 90% el riesgo de contraer el VIH, siempre que se tome todos los días.
- **No protege contra otras ITS.**
- Toma la medicación según las indicaciones de tu médico. ¡La adherencia es clave!

¡Consulta los centros dónde está disponible!

<https://siprep.isciii.es/centros-prep>



¿A quién va dirigida la PrEP?

La PrEP está dirigida a personas de 16 años, o más, que sean hombres que tienen sexo con hombres (HSH), personas trans, hombres cis, usuarios de drogas inyectadas, en situación de riesgo elevado de adquirir el VIH y que presenten al menos 2 de los siguientes criterios:

- Trabajadores sexuales, que no usen habitualmente el preservativo
- Más de 10 parejas sexuales diferentes en el último año.
- Práctica de sexo anal sin protección en el último año.
- Uso de drogas en contexto sexual sin protección en el último año.
- Al menos una ITS bacteriana en el último año.
- Administración de profilaxis post exposición (PPE) en varias ocasiones en el último año.



PPE (Profilaxis Postexposición)

Si tienes una emergencia, por ejemplo, se te ha roto el condón o no lo usaste, o bien, no recuerdas si lo utilizaste, existe un **tratamiento de emergencia**, la profilaxis postexposición (PPE) que reduce significativamente el riesgo de contraer el VIH.

También se puede utilizar en otras situaciones, como si se comparten jeringuillas u otros materiales para consumir drogas o sustancias, como el “turulo”, o frente a una agresión sexual.

Para acceder a este tratamiento, tienes que **acudir a un servicio de urgencias** de un hospital y solicitarlo, allí te harán una valoración y te darán el tratamiento de forma gratuita.

Tendrás que tomarlo durante 28 días para prevenir la infección por VIH. Sin embargo, su efectividad depende en gran medida de la rapidez con la que se inicie el tratamiento.

Importante

Es fundamental **empezar el tratamiento cuanto antes**, si es posible en las primeras 6 horas y si no, siempre dentro de las primeras 72 horas después de la práctica de riesgo.

Uso del Condón

El preservativo **sigue siendo la mejor barrera** para prevenir el VIH y otras ITS.

- Ponerlo cuando el pene está erecto y presionar la punta con la yema de los dedos para no dejar aire en el depósito. Y retirarlo cuando aún está erecto para evitar contacto con los fluidos.
- Usa preservativo extrafuerte para el sexo anal.
- Añade lubricante a base de agua o silicona. Nunca utilices lubricantes grasos como la vaselina o el aceite, ya que se pueden estropear o romper.
- Si no tienes lubricante, la saliva de una persona es mejor que nada.
- Revisalo antes de usarlo (caducidad) y no lo reutilices.
- Y no utilices dos condones a la vez. El roce entre ambos facilita que se rompa.
- Intenta tener cuidado donde lo guardas y tenlos siempre a mano.

Combinando estas estrategias, **la protección es mucho más efectiva.**

Clientes y parejas

Algunos clientes no quieren usar condón y a veces ofrecen más dinero por no usarlo. No olvides que **tu salud no tiene precio**. Entendemos que en muchas ocasiones este dinero es muy tentador, pero debemos valorar a largo plazo las consecuencias que pueden tener; en todo caso, la decisión final es tuya y puedes poner en práctica medidas para reducir riesgos.

En el caso de tus parejas sentimentales, es más fácil ceder y no usar condón

porque entran en juego nuestros sentimientos. Si decidís no usarlo, es importante que os hagáis pruebas médicas para saber que no tenéis VIH u otras ITS. A pesar de lo que pueda parecer, gran parte de las infecciones por VIH, se producen en pareja. Recuerda que la confianza no es un método de prevención 100% efectivo y es muy importante que establezcamos cuidados con nuestras parejas, donde la comunicación es muy importante.



Otras formas de prevención. Las Vacunas disponibles

Existen vacunas para prevenir algunas ITS. Te **pueden ofrecer protección** de forma muy efectiva, aunque existen solo para algunas:

- La **vacuna de la hepatitis A** está recomendada para determinados grupos de riesgo, entre los cuales están las personas con VIH, hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres, personas con prácticas sexuales de riesgo, personas que se inyectan drogas y personas en situación de prostitución.
- La **vacuna de la hepatitis B** se ofrece a toda la población en la etapa infantil, pero si no estás vacunado/e previamente, puedes solicitarlo informándote en tu centro de salud. Se recomienda para determinados grupos de riesgo, entre los cuales están las personas con VIH, hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres, personas con prácticas sexuales de riesgo, personas que se inyectan drogas y personas en situación de prostitución.
- Para **algunos tipos de VPH** (virus del papiloma humano) también hay vacunas. En este caso, su disponibilidad es más específica y te recomendamos que lo consultes con tu profesional médico de referencia. La vacuna del VPH está recomendada entre otros, en: Personas no vacunadas en situación de riesgo, hasta los 45 años (incluidos), entre los que se encuentran los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres y las personas en situación de prostitución.

Higiene y Cuidado Corporal

Higiene antes de la penetración

Los enemas o lavados anales pueden ser útiles, pero no deben usarse con demasiada frecuencia, ya que pueden provocar irritaciones y aumentar el riesgo de adquirir una ITS.

Cuidado de la piel y genitales

Examina regularmente tu piel para detectar cambios o lesiones. Usa cremas hidratantes adecuadas si tu piel sufre irritaciones.

Consejos para una higiene segura:

- Usa **solo agua**, sin jabones ni productos agresivos.
- No uses duchas con presión alta (ni con agua muy caliente).
- Evita hacer lavados justo antes de la penetración para no aumentar el riesgo de ITS.

Acceso a la Sanidad en España para migrantes

Si eres migrante, puedes acceder a atención médica en España, incluso si estás en una situación administrativa irregular ("sin papeles"). Por ejemplo, si tienes una enfermedad transmisible que requiere de un tratamiento prolongado o crónico, como en el caso del VIH, **tienes derecho** a recibir atención y tratamiento, tal y como se especifica en el Documento de Intervención Sanitaria en Situaciones de Riesgo para la Salud Pública.

Para acceder al centro de salud y a los centros especializados o unidades de VIH **necesitas una tarjeta sanitaria**. Los requisitos para obtenerla son:

- Debes estar empadronado en algún municipio dentro de España durante un mínimo de 3 meses.
- En muchas comunidades autónomas del país, la tarjeta sanitaria puede contener tu nombre sentido, aunque no coincida con el que aparece en tu pasaporte o tarjeta de residencia.

¿Qué es el padrón municipal?

Es el registro administrativo donde constan los vecinos de un municipio. Es un documento que certifica que estás viviendo en una localidad en España. Este es un documento, NO es una tarjeta de residencia, y **es obligatorio tenerlo** siempre que tu residencia habitual esté en cualquier municipio del país. Para obtener este documento no van a mirar tu situación administrativa.

Para solicitarlo, deberás acudir al Ayuntamiento de tu localidad o junta de distrito si estás en un municipio grande. El padrón se regula por los Ayuntamientos de las localidades y cada uno tiene sus formas de acceso al mismo. Puedes ponerte en contacto con alguna asociación de referencia en tu zona, para que te ayude con el proceso de solicitud.

Importante

Si tienes una emergencia médica y todavía no estás empadronado, **tienes derecho a ser atendido** en servicios de urgencias y recibir atención médica en caso de tener contacto, sospecha o tener una enfermedad de declaración obligatoria, como el VIH u otras enfermedades.

Si tienes dudas, consulta algunas entidades LGTBI+ o de atención a personas migrantes, quienes te pueden echar una mano o bien asesorar cómo realizar la gestión de la manera más rápida posible.



Chemsex: Uso de Sustancias en el Contexto Sexual



El chemsex es una práctica que implica el consumo de sustancias y/o drogas con fines sexuales. Es

habitual que, en ocasiones, estos encuentros pueden prolongarse durante varias horas o incluso días debido a los efectos de las sustancias utilizadas.

Una de las principales preocupaciones de quienes participan en estas prácticas es cómo negociar con clientes que exigen el consumo de drogas como parte del intercambio sexual.

Por ello, es fundamental que te informes y conozcas los efectos de cada sustancia y la cantidad que se consume para reducir el riesgo de sobredosis. No es recomendable medir las dosis "a ojo", ya que esto aumenta la posibilidad de efectos no deseados. La diferencia entre una dosis y una sobredosis es muy estrecha.

También es importante que **evites combinar sustancias** que puedan potenciar sus efectos y provocar pérdida de nivel de conciencia. Esto

no solo puede generarte una mala experiencia ("chungo"), sino también volverte vulnerable ante agresiones físicas o la participación en prácticas sexuales que no has consentido previamente con tus clientes.

Si desconoces el efecto de una sustancia, es preferible comenzar con dosis bajas o evitar su consumo. Además, si estás en algún tratamiento médico, es necesario conocer cómo interactúan los medicamentos (Por ejemplo: PrEP, ansiolíticos, erección) con las sustancias consumidas, ya que esto ayuda a reducir riesgos y prevenir situaciones complejas. Existen recursos en internet donde **puedes consultar** estas interacciones (<https://interacciones-hiv.huesped.org.ar/>) o conocer la composición de las sustancias consumidas para que tomes decisiones informadas (<https://energycontrol.org/servicio-de-analisis/>).

Otro aspecto importante es que tomes tus precauciones cuando asistas a sesiones donde no conoces a todas las personas que se reúnen. Como por ejemplo, avisar a alguien de confianza, dónde estarás.

Algunos **riesgos** asociados al chemsex:

- Exposición a ITS por sexo sin protección.
- Problemas de salud mental y adicción.
- Pérdida de control en encuentros sexuales.
- Problemas en la piel (por inyectarse de forma inadecuada, frecuente o en las mismas partes del cuerpo).
- Desmotivación por mantener encuentros sexuales sobrios.
- Eventuales problemas legales por la posesión de drogas y/o sustancias.

Si practicas Chemsex, **minimiza los riesgos**:

- No mezcles drogas y controla la dosis.
- Descansa, come bien e hidrátate.
- Acude a programas especializados en chemsex, orientación y derivación a servicios sanitarios.

Tener VIH: Salud, Derechos y Bienestar

Mitos y Realidades en la actualidad sobre el VIH

Muchas personas aún tienen prejuicios y desinformación sobre el VIH. Hoy en día, con el tratamiento adecuado, las personas que viven con el virus pueden llevar una vida plena, saludable y sin transmitirlo a otras personas.

✗ **Mito:** “Tener VIH significa que voy a enfermarme”.

✓ **Realidad:** Con tratamiento adecuado, el VIH se mantiene controlado y las personas pueden vivir sin dificultades durante toda su vida.

✗ **Mito:** “Si tengo VIH, no puedo trabajar en el sexo”.

✓ **Realidad:** Muchas personas con VIH continúan trabajando en el sexo de manera segura y Es importante ser adherente al tratamiento y continuar utilizando el preservativo.

✗ **Mito:** “Si tengo VIH, no puedo tener pareja o relaciones sexuales”.

✓ **Realidad:** Con una carga viral indetectable, **no puedes transmitir el VIH a nadie** (Indetectable = Intransmisible).

Carga Viral Indetectable = Intransmisible (I=I)

Si una persona con VIH **toma su tratamiento y mantiene una carga viral indetectable** durante más de 6 meses, **NO puede transmitir el virus**. Esta es una de las estrategias más efectivas en la prevención del VIH.

Indetectable significa que el virus está en niveles tan bajos que no se puede detectar en un análisis de sangre y no se puede transmitir.

Cuidados Médicos para Personas con VIH

- **Tratamiento Antirretroviral (TAR):** Medicación que mantiene el VIH bajo control. Es tu derecho obtener el mejor tratamiento que se adapte a ti.
- **Seguimiento médico:** Tendrás acceso a una atención y seguimiento médico especializado para mejorar tu estado de salud.
- **Realización de pruebas periódicas:** Como parte del seguimiento médico, tendrás control de carga viral y otras pruebas para tu bienestar en general.
- **Vacunas recomendadas:** Hepatitis A, Hepatitis B, Neumococo, VPH. Viruela M (mpox).
- **Cuida tu salud mental:** Tener VIH puede generar ansiedad o estrés dado que aún persiste el estigma y la discriminación asociado al VIH y al trabajo sexual. Busca apoyo si lo necesitas.

Tus Derechos como Persona con VIH

En España, ninguna persona puede ser discriminada por vivir con VIH. Es ilegal que te nieguen atención médica, empleo o alojamiento por tu estado serológico. En el caso de sufrir algún tipo de discriminación y/o delito de odio, **ponte en contacto con alguna entidad LGTBI+** donde te podrán asesorar o acompañar a otros recursos.

En muchas organizaciones LGTBI+ **hay personas con VIH** que, desde su experiencia, trabajan como educadores pares. Quienes te pueden dar un acompañamiento integral y apoyo en temas de salud, con cercanía y sin juicios.

Por otra parte, también hay educadores de pares que realizan o han realizado trabajo sexual, que tienen un papel importante en las entidades, y que te pueden aportar, a partir de su propia experiencia vital, información, recursos y estrategias que te ayuden a resolver y tomar decisiones que contribuyan a tu bienestar integral. Además, **encontrarás una red de apoyo** y quizás, en el futuro, tú también te animes a ser un educador par.



+34 913 604 605

Salud Mental y Bienestar en el Trabajo Sexual

El impacto emocional del trabajo sexual

El trabajo sexual puede ser una fuente de ingresos, autonomía y estabilidad, pero también puede implicar estrés, ansiedad, discriminación y violencia.



Algunos desafíos emocionales incluyen:

- El estigma social y el rechazo.
- El miedo a la violencia o a clientes agresivos.
- La inestabilidad económica y la presión por ganar dinero.
- El aislamiento social o dificultad para hablar de tu actividad con amigos o familia.

Tu **bienestar mental** es tan importante como tu salud física.

Estrategias para cuidar tu Salud Mental:

- **Crea una red de apoyo:** Conéctate con otras personas que estén en tu misma situación, ya sea de forma presencial o en comunidades online.
- **Pide ayuda si lo necesitas:** Hay asociaciones con profesionales de la psicología y grupos de apoyo mutuo gratuitos.
- **Pon límites en tu trabajo:** Si un cliente te incomoda, confía en tu intuición y aléjate.
- **Tómate descansos:** Trabajar muchas horas seguidas puede afectar tu bienestar emocional.
- **No normalices la violencia:** Si sientes que un cliente puede ser peligroso, prioriza tu seguridad.

Señales de que necesitas apoyo emocional:

- Sientes angustia constante o **ataques de ansiedad** (te cuesta respirar, taquicardia, dolor en el pecho, sudoraciones, escalofríos o falta de apetito...).
- Dificultad para dormir o descansar bien.
- Tener la sensación de no tener ánimo ni energía para tareas que antes no te costaban trabajo realizar.
- Sensación de vacío, tristeza o desesperanza.
- Consumo de alcohol o drogas para sobrellevar la situación.
- Sensación de **agotamiento emocional**.
- Te has sentido con mayor irritabilidad.

Importante

Si identificas estos síntomas, buscar ayuda psicológica puede ser una buena opción. **Hay profesionales y asociaciones** que pueden acompañarte.

Autocuidado y Bienestar

- Haz actividades que te hagan sentir bien fuera del trabajo.
- Busca espacios seguros donde puedas hablar sin miedo.
- Si practicas Chemsex, mantén límites y escucha tu cuerpo.

Recuerda que pedir ayuda no es una debilidad, sino un acto de autocuidado.

Tener información es importante para que puedas tomar tus decisiones sobre tu salud sexual y otros cuidados.

Exige tus derechos sanitarios y busca apoyo en ONG y asociaciones.

**Tu bienestar es tu derecho
¡Cuidar tu salud es parte de tu trabajo!**

www.felgtbi.org/entidades-federadas

Llama a la Línea Arcoíris

+34 913 604 605



www.felgtbi.org



FELGTBI+
Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Bisexuales, Intersexuales y más



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD

DIVISIÓN DE CONTROL
DE VIH, ITS, HEPATITIS VIRALES
Y TUBERCULOSIS