

GUÍA DE SEXO
MÁS SEGURO
PARA **HOMBRES** QUE TIENEN
SEXO CON HOMBRES



GUÍA DE SEXO MÁS SEGURO

PARA **HOMBRES** QUE TIENEN
SEXO CON HOMBRES

TÚ DECIDES
cómo te defines

TÚ DECIDES
si con una o más
personas

TÚ DECIDES
si haces *cruising*,
vas a saunas o
haces sexo
en grupo

TÚ DECIDES
con quién tienes
sexo

TÚ DECIDES
si lo haces por
placer o a cambio
de dinero

TÚ DECIDES
si usas juguetes
o no

TÚ DECIDES
si lo haces más
kinky o más
vainilla

Con esta guía,
queremos que tú también decidas por tu salud.

GUÍA DE SEXO MÁS SEGURO

El material está pensado para hombres que tienen relaciones con otros hombres, pero puede serle útil a muchas personas. A lo largo de estas páginas encontrarás información útil, consejos y recomendaciones que esperamos puedan servirte para proteger tu salud sexual y la de las personas con las que tienes relaciones.

Y, además:

- Preservativos 05
- Profilaxis Pre-Exposición y Post-Exposición 06
- Lubricación 07
- Infecciones de Transmisión Sexual, síntomas y tratamientos 09
- Información específica sobre transmisión y prevención del VIH 13
- Espacios donde solicitar la prueba de detección del VIH 17



No se trata de juzgar, de decir qué está bien o qué está mal. Lo que queremos es que puedas **tomar tus propias decisiones de manera consciente e informada.**

RECOMENDACIONES
PARA UN SEXO
MÁS SEGURO

RECOMENDACIONES PARA UN SEXO MÁS SEGURO

Preservativos

Los preservativos o condones de látex son el método barrera que mejor previene frente a la transmisión del VIH y otras ITS.

DÓNDE. Los puedes encontrar en farmacias, supermercados, sex shops y en asociaciones que luchan contra el VIH/sida. Por ejemplo, en Asturias se encargan de repartirlos y ofrecerlos XEGA, el Comité Ciudadano Anti-Sida, los diferentes Consejos de la Juventud, Cruz Roja, las Unidades de ITS, etc. Aquí te ofrecerán tanto **preservativos de calidad como lubricante totalmente gratis**. Además, XEGA, con el apoyo de la Consejería de Salud, reparte con regularidad condones y lubricantes en los locales de ambiente y saunas de Asturias.

CÓMO. No solo es importante el preservativo, sino también cuándo y cómo lo utilizamos. Recuerda que, aunque parezca algo sin importancia es necesario **colocar el condón correctamente**, así evitarás que se salga, se deslice o se rompa. Así mismo, evita abrirlo con la boca, ya que podrías causar microroturas en el material sin darte cuenta.

Antes de usar un preservativo procura mirar que esté en buen estado, es decir, que no presente roturas ni esté caducado. Intenta no llevarlos aplastados en la cartera, ni dejarlos en la guantera del coche ya que el calor, la humedad y la presión pueden deteriorar el látex.

CUÁNDO. A veces, aunque tengamos claro que el condón es importante, se dan situaciones en las que se nos olvida utilizarlo o decidimos no usarlo por un calentón. Cuando bebemos o consumimos drogas es más habitual tener prácticas que pueden conllevar riesgo o que se nos olvide utilizar el condón.

Recuerda también que el consumo de sustancias no solo afecta a la manera en la que decides o no utilizar el preservativo y que no es recomendable mezclar viagra con *popper*, ni éxtasis líquido con alcohol o tranquilizantes, ya que puede ser peligroso para tu salud.

Es importante establecer una buena comunicación con nuestras parejas sexuales para así tener siempre presente la prevención como una estrategia para preservar nuestra salud sexual y la de las demás personas.

Y si hay algún incidente... ¡No te asustes!

A pesar de tener en cuenta todo esto a veces puede haber algún incidente, por ejemplo, que se rompa el condón o se deslice dentro del ano o vagina. No tienes por qué alarmarte.

- Si no ha habido eyaculación, el riesgo de contraer alguna infección que se transmita por el semen es bajo.
- Si ha habido eyaculación sería recomendable que expulses el semen que haya quedado dentro y te laves solo con agua, suavemente, para evitar hacerte alguna herida. Es mejor no usar jabón ni ningún producto irritante.

Y que no cunda el pánico, en la parte final de esta guía, tienes algunos teléfonos de contacto en los que podrás informarte sobre qué hacer en caso de que tengas dudas de haber podido contraer alguna ITS.

Recuerda que en las primeras horas tras la práctica de riesgo puedes acudir a urgencias y solicitar la PEP (profilaxis post exposición).

La PrEP (profilaxis pre-exposición) y PEP (profilaxis post-exposición)

La PrEP es una estrategia que nos previene de la transmisión del VIH y que se obtiene bajo prescripción médica. Es un medicamento anti-retroviral que evita la infección siempre y cuando se tome adecuadamente y de manera constante.

La PrEP reduce el riesgo de transmisión del VIH en un 99% independientemente de la identidad de la persona que lo use, así como del contacto sexual que se tenga. También ha demostrado una alta efectividad en personas que usan drogas por vía intravenosa.

En relación con la PrEP es importante recordar que:

- No es tomar una pastilla y ya está. Es una estrategia de prevención que incluye la ingesta de una pastilla de manera diaria, pero también implica el acompañamiento médico y las revisiones periódicas.

- No es una “cura” para el VIH, sino un tratamiento para prevenir su transmisión.
- No protege de contraer otras infecciones de transmisión sexual.
- Forma parte de una estrategia más amplia de prevención que incluye una educación sexual inclusiva y positiva, el uso complementario del condón y habilidades de reducción de riesgos.

Por otro lado, también se encuentra la profilaxis post exposición (PEP). Este método de prevención es un tratamiento antirretroviral que se toma en las primeras 72 horas tras la práctica de riesgo y de manera continuada durante 28 días. Debe tenerse en cuenta que cuanto antes se ingiera (especialmente en las primeras 6 horas tras la exposición a la infección) más efectiva será. Su dispensación se solicita en urgencias (*más información al final de este folleto*).

Lubricación

Los lubricantes son sustancias de diferentes texturas que facilitan el deslizamiento para que el rozamiento sea menor y más placentero. Por este motivo facilitan la penetración anal o vaginal pero también la masturbación, el roce entre cuerpos o el uso de juguetes sexuales.

- Además, usar un **lubricante en base agua** reduce las probabilidades de que el condón se rompa. Es conveniente necesitar reaplicar el producto en algunas ocasiones ya que se evapora con facilidad.
- **Los solubles en grasa** (liposolubles), como la vaselina, parafina, cremas, aceites, lociones corporales, mantequilla o margarina, deterioran el látex haciendo que el condón se rompa o se generen partes permeables. Existen lubricantes en base de silicona compatibles con los preservativos, pero debe señalarlo específicamente en sus instrucciones de uso. Estos son más adecuados para el sexo anal ya que no se evaporan con tanta facilidad como los de base de agua.

Hay gente que utiliza la saliva como lubricante, sin embargo, en muchas ocasiones esto no solo es insuficiente ya que la saliva se seca muy rápido, sino que además puede favorecer la transmisión de algunas ITS como la faringitis gonocócica.

LAS ITS:
INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN
SEXUAL

LAS ITS: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las ITS son infecciones que se transmiten más frecuentemente a través de las relaciones sexuales, por contacto corporal y especialmente por la penetración anal, vaginal u oral.

Están causadas por virus, bacterias, hongos y parásitos y pueden afectarnos repetidamente ya que, en la mayoría de los casos, no existe vacuna, no generan inmunidad duradera y, por lo tanto, podemos reinfectarnos.

Muchas de estas infecciones si no son tratadas adecuadamente, pueden ocasionar dolor, molestias y daños en los órganos genitales y reproductores, así como otros trastornos de la salud. Los cuadros clínicos a los que pueden dar lugar son diversos, tanto por su gravedad como por sus manifestaciones. Además, tener una ITS puede favorecer la transmisión del VIH.

¿Cómo puedo saber si estoy infectado? Es importante saber que las ITS pueden no presentar síntomas e incluso, en ocasiones, llegar a desaparecer, pero esto no quiere decir que la infección se haya curado. Podemos estar infectados de alguna ITS y no ser conscientes de ello. Por esto es también importante no mantener relaciones sexuales hasta que te hayan confirmado que te has curado de la infección, así no habrá riesgo de transmitirla a otras personas.

La única forma de saber si nos hemos infectado es mediante la realización de un examen médico.

Es conveniente acudir a un Centro de Atención Primaria, a una unidad de ITS o centros especializados si se presentan algunos de estos síntomas:

- Molestias en el coito.
- Llagas, úlceras, ampollas o verrugas en el ano o pene, pudiendo aparecer también en sus alrededores.
- Supuración anal.

- Secreciones amarillentas o verdosas por el pene.
- Picor, escozor o inflamación del ano.
- Escozor y/o dolor al orinar o al defecar.
- Sensación de querer orinar o defecar frecuentemente sin poder conseguirlo.
- Ganglios inflamados en la ingle o próximos a la boca.
- Dolor en el área de la pelvis o en el abdomen.

Puedes visitar nuestra página web (www.xega.org/sexo+seguro) para consultar un listado de las ITS más frecuentes, así como de sus síntomas y descripción del tratamiento más habitual

Tipos de ITS más frecuentes

GONORREA

La gonorrea es una infección causada por una bacteria (*neisseria gonorrhoeae*) que afecta a la uretra, cuello del útero, recto, faringe y ojos. Habitualmente la infección se transmite por contacto sexual, especialmente en la penetración vaginal, anal u oral. El periodo de incubación oscila entre los dos y los catorce días.

Los síntomas más habituales son la sensación de malestar al orinar, secreción purulenta de color amarillento verdoso, aumento de la frecuencia de la micción y la necesidad de orinar. Debe evitarse intentar extraer la secreción uretral.

Los síntomas en la faringe y el recto son menos frecuentes. La gonorrea rectal es generalmente asintomática, pero puede producir malestar en el ano y supuración rectal. A veces, las heces están cubiertas por un material mucopurulento. En el caso de la faringitis gonocócica también es habitualmente asintomática, pero puede producir dolor de garganta y molestias al tragar.

El tratamiento a seguir se basa fundamentalmente en antibióticos que deben ser administrados por un/una especialista. Debido al carácter infeccioso de la gonorrea se aconseja la abstinencia sexual hasta confirmar la curación, así como comunicar a todas las personas con las que se hayan tenido relaciones sexuales para que puedan realizarse las pruebas.

HEPATITIS A

Causada por el virus A (VHA). Se transmite fundamentalmente por el contacto fecal-oral (alimentos, agua contaminada y/o contactos sexuales orales y anales). Durante el periodo de incubación, el virus se elimina por las heces, lo que en general deja de ocurrir a los pocos días de comenzar los síntomas. Este periodo oscila entre las dos y seis semanas. La evolución a hepatitis crónica no ocurre con el VHA.

Algunos de los **síntomas más habituales** son la sensación de fatiga, náuseas y vómitos, dolor abdominal, febrícula, malestar general, entre otros.

Son frecuentes las epidemias por consumo de agua contaminada en países en desarrollo. A veces, la causa es la ingestión de marisco crudo contaminado.

Algunas prácticas sexuales se relacionan con una mayor propensión a la transmisión:

- El **beso negro** o **rimming** es una práctica de riesgo para esta infección, por lo que es recomendable utilizar materiales preventivos específicos para estas prácticas o bien utilizar un preservativo cortado por la mitad para crear una barrera protectora. Se recomienda también no introducir los dedos en el ano de otra persona si tienes pequeñas heridas en las manos que pudieran servir como puerta de entrada de la infección.
- Otra práctica que tener en cuenta es el **fisting** o la **introducción del puño en el ano**. Esta requiere de una preparación previa que en caso de no producirse puede dar lugar a lesiones internas importantes. Por esta razón es recomendable usar guantes de látex y lubricante en abundancia, especialmente los aconsejados para esta práctica. Así mismo, debe evitarse el uso de anillos y las uñas largas y afiladas. Existen cremas dilatadoras y anestésicas que insensibilizan al dolor, pero deben ser usadas con mucha precaución porque pueden hacer que pases por alto una lesión en el recto.

En el caso de la hepatitis A se dispone de vacuna. Esta se recomienda a todas aquellas personas que puedan estar expuestas al virus (viajeras y voluntariado internacional, personal sanitario, militares, etc.). Seguir las normas de higiene personal y de alimentación es de gran ayuda para prevenir la transmisión de la infección. Así mismo, debido al repunte de casos, se recomienda la vacunación en casos de hombres que tienen sexo con hombres (HSH).

HEPATITIS B

Infección debida al virus B (VHB) que se puede encontrar en cantidades suficientes para producir la infección en la sangre, semen y en las secreciones vaginales. Se trata de una infección de transmisión sexual que tiene un periodo de incubación que oscila entre las seis y las veinticinco semanas y que afecta al hígado.

Algunos **síntomas que se le asocian** son el dolor abdominal, la orina de color oscuro, dolor articular, color amarillento de la parte blanca de los ojos, náuseas y fiebre, entre otros.

El pronóstico favorable de la hepatitis B es menos seguro que en el caso de la variante A. En algunos casos, entre el 5 y el 10% la infección de la hepatitis B evoluciona hasta hacerse crónica, es decir, que tiene una duración mayor a seis meses. Esta infección crónica **se puede manifestar de tres maneras diferentes:**

- Hepatitis persistente y leve.
- Hepatitis crónica activa con posibilidad de evolucionar a cirrosis.
- Estado de portador/a asintomático/a.

Una vez contraída la infección, no existe más riesgo de volver a infectarse; el cuerpo queda inmunizado contra el virus de la hepatitis B. Tanto las personas enfermas de hepatitis B aguda como los enfermos crónicos pueden transmitir la infección.

También **en el caso de la hepatitis B existe una vacuna** que consiste en tres dosis y en algunos casos se recomienda una dosis más de recuerdo. Su eficacia ha sido ampliamente comprobada, al igual que su tolerancia. En el caso del Sistema de Salud Español la vacuna de la hepatitis B se encuentra recogida en el calendario de vacunación oficial. En caso de no estar vacunado (especialmente si eres seropositivo) consulta con tu médico/a de cabecera sobre la posibilidad de vacunarte.

HEPATITIS C

Originada debido al virus C (VHC), se transmite a través de la sangre. Si bien la transmisión por vía sexual es poco frecuente también es posible. Esta es la variante que presenta una mayor tendencia a cronificarse (hasta el 50%) a pesar de que la infección inicial es, curiosamente, muy benigna. Si bien es cierto que lo más frecuente es que la mayoría de las/los pacientes de hepatitis crónica sigan un curso benigno e incluso asintomático, un porcentaje del

20% acaban por desarrollar cirrosis que puede derivar en un cáncer hepático. Los **síntomas más habituales** son la fatiga, orina de color oscuro, propensión a hematomas, dolor abdominal, pérdida de apetito, etc.

No existe vacuna para este tipo de hepatitis, aunque si tiene un tratamiento curativo.

SÍFILIS

La sífilis es una enfermedad infecciosa que afecta a diferentes órganos del cuerpo humano y que es causada por una bacteria (*Treponema pallidum*) que se transmite por contacto sexual. El periodo de incubación se sitúa entre una y trece semanas, aunque lo más habitual es que esté entre tres o cuatro.

Los síntomas más habituales son: úlcera indolora (chancro sifilítico) que aparece en el lugar por donde ha entrado la bacteria (habitualmente en el pene, ano, recto, mucosas, labios, lengua, amígdalas, dedos, etc.) acompañado por adenopatías indoloras en la misma zona. El chancro sifilítico desaparece espontáneamente entre las cuatro a ocho semanas. Más tarde, entre las seis y las doce semanas aparecen manifestaciones cutáneas (manchas redondeadas de color rosado, no dolorosas) acompañadas por malestar general, cefaleas, fatiga, etc. En este periodo la enfermedad es muy infecciosa.

Debido a la **alternancia de periodos sintomáticos con otros de latencia**, la sífilis es una enfermedad especialmente peligrosa ya que si no es tratada correctamente puede progresar y acabar afectando al cerebro, el corazón y los vasos sanguíneos.

El tratamiento habitual consiste en la administración de antibiótico (penicilina).

VIH

El VIH, **virus de inmunodeficiencia humana** es, como su nombre indica, un virus que ataca el sistema inmunitario del cuerpo, es decir, que debilita nuestras defensas frente a las agresiones externas. El SIDA, por otra parte, refiere al **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, una enfermedad causada por el VIH que supone su etapa más avanzada en la que se presentan enfermedades conocidas como “oportunistas” que aprovechan la debilidad de nuestro sistema inmune.

VIH y Sida no son sinónimos. El primero es un virus y el segundo la enfermedad provocada por dicho virus. Se puede tener VIH y no tener Sida.

Hoy en día, las personas con VIH en tratamiento con carga viral indetectable, es decir, que la cantidad de virus no se detecta en la sangre durante al menos 6 meses, **NO transmiten el VIH**. Es por esto por lo que hablamos de **Indetectable = Intransmisible**.

Esto es un hecho científicamente probado tras numerosos ensayos clínicos a nivel mundial. Este tratamiento es eficaz tanto para las personas que viven con VIH como para evitar el riesgo de transmisión a terceros, de ahí la importancia de hacerse la prueba del VIH y tratar a todas las personas con resultados positivos.

Cualquier persona puede infectarse con VIH, independientemente de su orientación e identidad siempre y cuando se den las dos claves mencionadas: fluido en el que está presente la infección y una puerta de entrada al organismo. No importa quién eres, si eres hombre, mujer o no binarie; hetero, homo o bi; joven o maduro; rico o pobre; lo más importante es la prevención para proteger tu salud sexual.

¿Cómo se transmite? El VIH necesita de un **fluido transmisor**, en concreto de la **sangre, el semen, el flujo vaginal y la leche materna**, así como de una **puerta de entrada al organismo**, por ejemplo, una herida o fisura. También se puede producir por intercambio de material de venopunción y lactancia de la madre infectada con VIH. De esta manera, la transmisión del virus se produce cuando los fluidos mencionados entran en contacto con pequeñas lesiones, heridas y llagas, muchas veces invisibles, que puede haber en nuestra piel o dentro de la boca, garganta, uretra, vagina, ano o recto.



¿Cómo puedo prevenir la transmisión del VIH? Es recomendable utilizar adecuadamente los condones en la penetración anal y vaginal. Es cierto que hay personas a las que no les gusta utilizar el preservativo, pero recuerda que **es importante poner la salud sexual en el centro**: una relación sexual con penetración sin protección y sin conocer el estado serológico de tu pareja puede ser una situación de riesgo. Es importante hablar sobre **prevención** incluso como parte de los juegos eróticos.

Si realizas alguna **mamada** evita que se corran en tu boca. Si te la realizan, evita correrte en la boca de la(s) otra(s) persona(s) si no son parejas sexuales habituales y os habéis comunicado sobre prevención. Recuerda que existen preservativos de sabores, pero que no sirven para la penetración.

Si tienes relaciones sexuales con más de una persona es importante **cambiar el preservativo** cada vez que se penetra a cada una de las personas que participe. No utilices el mismo condón con varias personas ya que podría dar lugar a una infección mediante restos de sangre o material fecal.

Si utilizas **dildos** recuerda utilizar uno para cada persona o bien ponerles un preservativo que se vaya cambiando con cada persona que sea penetrada. Mantén una buena higiene de los juguetes sexuales y lávalos con agua y jabón o con limpiadores desinfectantes especiales para ello.

Relaciones sexuales sin preservativo y riesgo de contraer VIH:

- La **penetración anal y vaginal** son prácticas sexuales que implican riesgo de contraer VIH si no se utiliza condón. Muchas veces se piensa que solo las personas que son penetradas se pueden infectar. Si bien es cierto que el riesgo es mayor para la persona penetrada, también la que penetra puede infectarse con VIH.
- El **sexo oral**, en concreto la mamada o felación, también presenta cierto riesgo, aunque menor que en el caso de la penetración y siempre y cuando se dé la eyaculación dentro de la boca. Aun así, es recomendable no cepillarse los dientes con mucha fuerza o pasarse el hilo dental justo antes de realizar alguna de estas prácticas ya que puede producirse sangrado en las encías.
- Si practicas el **fisting** (introducción del puño en ano o vagina) recuerda que es recomendable la utilización de guantes y lubricantes especiales para prevenir que haya intercambio de fluidos en el caso que haya pequeñas heridas en la mano o en el ano.
- En el caso de la **masturbación** a otra persona, así como los **besos, abrazos, caricias y masajes**, por ejemplo, no hay riesgo de contagio; al igual que ocurre con todas aquellas prácticas consentidas que no impliquen el intercambio de fluidos, independientemente de lo minoritarias o fetichistas que sean consideradas por la sociedad.

Como ves, da igual si te gusta el BDSM, el cuero, el *rubber*, las prácticas poco convencionales o el sexo tradicional, lo importante a valorar en la prevención de tu salud sexual son: las vías de transmisión y los fluidos presentes en las prácticas sexuales.

¿Dónde puedo realizarme la prueba del VIH? La única forma completamente fiable de saber si nos hemos infectado es realizándonos la prueba del VIH. En la actualidad existen varios procedimientos para detectar la infección en el organismo:

- **La prueba rápida oral PRO** que se realiza gratuitamente en el **Comité Ciudadano AntiSida** con una muestra de saliva (sin extracción de sangre) y que solo tarda 30 minutos en obtener el resultado. Si este es positivo el personal del Comité te explicará el procedimiento a seguir, incluyendo una segunda prueba de confirmación, en este caso sanguínea, en los Servicios de Salud del Principado de Asturias. Esta prueba es también gratuita. Si lo necesitas se te acompañará en este proceso.
- En Asturias hay **17 farmacias donde realizan la prueba rápida** en sangre con un pequeño pinchazo en el dedo. El resultado se obtiene en el mismo tiempo que la oral y el coste aproximado es de 6€.
- Con **un análisis de sangre**. En este caso puedes solicitar esta prueba a tu médico de cabecera o puedes acudir a cualquiera de las tres unidades de ITS del Servicio de Salud del Principado. Esta prueba es también gratuita.

Todas estas pruebas son voluntarias y confidenciales.

Recuerda que para que el resultado sea completamente fiable debe pasar un periodo de al menos tres meses. Este es conocido como el **“periodo ventana”**, es decir, el tiempo necesario para que la infección se manifieste en el organismo.

Hay quien cree que si ya se es seropositivo (se está infectado por VIH) no necesita seguir tomando precauciones en sus prácticas sexuales. Sin embargo, el VIH es un virus muy activo y que cambia constantemente, de manera que si no se usa algún tipo de protección es posible que nos reinfectemos. Esta podría hacer que se debilite aún más nuestro sistema de defensas e incluso crear resistencias a determinados medicamentos que harían que algunos tratamientos no hicieran efecto.

Recuerda: el VIH no tiene por qué tener síntomas. El VIH, por el momento, no tiene cura. La manera más eficaz de protegerse es mediante la comunicación, la prevención y el testeo periódico.

Espacios donde puedes realizarte las pruebas de detección:

UNIDADES DE ITS DE ASTURIAS

UVIÉU/OVIEDO : Unidad de ITS del Hospital Monte Naranjo. Avenida Doctores Fernández Vega, 107, 33012 : teléfono 985 106 900 (de 16:00 a 20:00 h).

XIXÓN/GIJÓN : Unidad de ITS Casa del Mar. Avenida del Príncipe de Asturias, 76, 33212; teléfono: 985 185 494 (de 9:00 a 14:00 h).

AVILÉS : Unidad de VIH del Hospital Universitario San Agustín. Camino de Heros, 6, 33401 : teléfono: 985 123 088 (de 9:00 a 14:00 h).

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (CCASiPA) : teléfonos 985 338 832 + 684 628 337

FARMACIAS EN LAS QUE PRACTICAN LA PRUEBA RÁPIDA

Puedes consultar el listado con sus teléfonos de contacto en este enlace: <https://bit.ly/3JuDmde>

Recuerda que si tienes alguna duda puedes consultar con el **SERVICIO DE ASESORAMIENTO DE XEGA** en el siguiente teléfono a través de Whatsapp o llamada: +34 635 178 634

GUÍA DE SEXO MÁS SEGURO PARA HOMBRES QUE TIENEN SEXO CON HOMBRES



XENTE LGTBI+ ASTUR

Colectivo de Lesbianas,
Gais, Trans, Bisexuales,
Intersexuales y más
de Asturias

Av. Manuel Llaneza 68
33208 Gijón

+34 **635 178 634**
(llamadas, WhatsApp y Telegram)

info@xega.org

 @xega

 @xega.ast

 @xega.ast

Asociación inscrita en el Registro
de Asociaciones de Asturias con el
número **3.703** de la primera sección