

INFORMA-TE'N

PER UN
FUTUR
SENSE

SIDA

NO TE'N DESENTENGUIS



Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

ÍNDEX

1

QUÈ ÉS LA SIDA? p. 1

El sistema immunitari és el nostre mecanisme de defensa

Què vol dir tenir la sida?

Estar infectat pel VIH vol dir tenir la sida?

Què passa en infectar-se pel VIH?

Quines conseqüències té la infecció pel VIH?

Com es transmet el VIH?

Mecanismes de transmissió:

La transmissió per la sang

La transmissió sexual

La transmissió perinatal

Susceptibilitat individual

2

COM ES DETECTA LA PRESENCIA DEL VIH EN LA SANG? p. 8

Què és la prova del VIH?

Per què cal fer-se la prova?

Qui hauria de fer-se la prova?

Quan s'hauria de fer la prova?

On es pot fer la prova?

Què cal fer davant...

Un resultat positiu?

Un resultat negatiu?

3

MESURES PREVENTIVES p. 10

Què cal fer per no infectar-se?

La prevenció en la transmissió per la sang

Prevenció en el consum de drogues injectades

Prevenció en altres situacions

La prevenció en la transmissió sexual

Com s'utilitzen adequadament els preservatius masculins i femenins?

La prevenció en la transmissió perinatal

4

QUÈ ENS CAL SABER SOBRE LA SIDA? p. 14

No es transmet quan...

La higiene, imprescindible...

Què passa si una persona infectada...

Què passa si un familiar...

I si és un nen de l'escola...

5

LA SIDA, POT TRACTAR-SE? p. 18

Què se sap sobre el tractament?

Pot haver-hi aviat una vacuna?

6

CONCLUSIONS p. 19

7

ADRECES I TELÈFONS D'INTERÈS p. 20

PER UN FUTUR SENSE SIDA, NO TE'N DESENTENGUIS

En el darrer terç del segle XX, i quan creïem que sobre les malalties que afecten el cos humà ja ho sabíem gairebé tot, la sida apareix de manera sobtada i esdevé un repte per a la medicina moderna. Quan començàvem a acceptar els conceptes de "respecte" i "tolerància", les característiques socials i culturals inherents a aquesta malaltia posen novament en evidència els valors de la nova societat.

Sobre la sida se n'ha parlat molt. I, sovint, algunes notícies imprecises han contribuït a confondre'ns encara més. Malauradament, aquesta malaltia s'ha convertit a més en una alarma social. Però per afrontar la sida és imprescindible conèixer-la. Per això, des del Departament de Salut, i més concretament des del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida, es treballa per tal de canalitzar la informació, per donar a tots els professionals sanitaris i a la població en general respostes concretes. Així, amb aquesta publicació pretenem resoldre els dubtes que hom es pugui plantejar sobre què és la sida, com es transmet, i sobre les senzilles mesures preventives que cal prendre per evitar-ne la transmissió.

Amb aquesta revista volem, per damunt de tot, informar amb la finalitat d'arribar a tots vosaltres i rebre respostes positives. Cal evitar que les persones afectades per la sida pateixin, a més, el rebuig de la nostra societat, perquè cap tipus de malaltia ha de ser motiu de discriminació.

La sida existeix entre nosaltres. És un problema de salut que afecta la nostra col·lectivitat, com afecta tot el món. Avui ja ningú no ignora la seva existència. I no podem girar-nos-hi d'esquena. Cal que reaccionem, i desitjo que aquesta publicació contribueixi a aconseguir que ho fem de la manera més convenient.



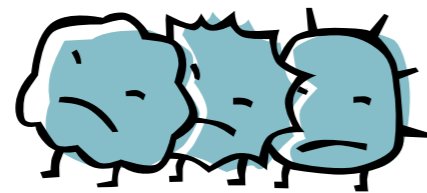
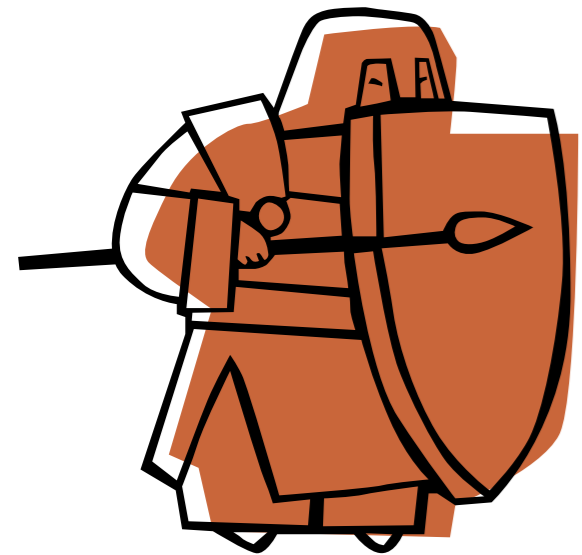
Marina Geli i Fàbrega

Consellera de Salut

1 Què és la sida?

El sistema immunitari és el nostre mecanisme de defensa

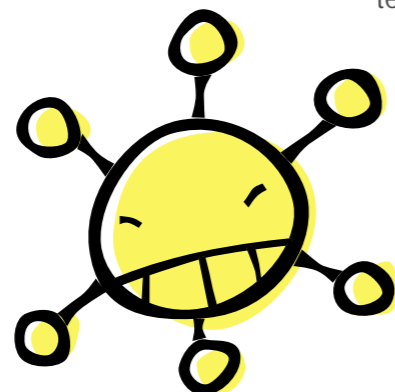
El medi en el qual vivim és ple de microorganismes, alguns dels quals poden resultar perillosos per al nostre organisme. Malgrat la funció protectora de la pell i de les mucoses, alguns microorganismes poden penetrar dins el cos i arribar a la sang. Llavors, les cèl·lules del sistema immunitari entren en joc i en bona part dels casos eviten el desenvolupament dels gèrmens, impedeixen les malalties que aquests provoquen i destrueixen cèl·lules anormals com ara les canceroses.



Què vol dir tenir la sida?

La sida és la forma més greu d'una infecció provocada pel **virus de la immunodeficiència humana (VIH)**. Consisteix en l'aparició d'una o diverses malalties, per la qual cosa s'anomena síndrome. Aquestes es poden desenvolupar principalment per l'alteració del sistema immunitari com a conseqüència de l'acció del VIH sobre ell.

La sida (síndrome d'immunodeficiència adquirida) va ser detectada al començament de la dècada dels 80 i des de llavors, ha esdevingut un problema de salut important, tant per la seva transcendència sanitària com per la seva repercussió social.



Estar infectat pel VIH vol dir tenir la sida?

Quan una persona s'infecta pel VIH no és **malalta de sida**. És una persona infectada i asimptomàtica, ja que no presenta símptomes ni signes externs que ens facin sospitar que està infectada. De tota manera, cal tenir en compte que el virus ha entrat a les cèl·lules del sistema immunitari del seu organisme i hi circula lliurement, és per això que **aquesta persona pot infectar-ne d'altres des del primer moment**.

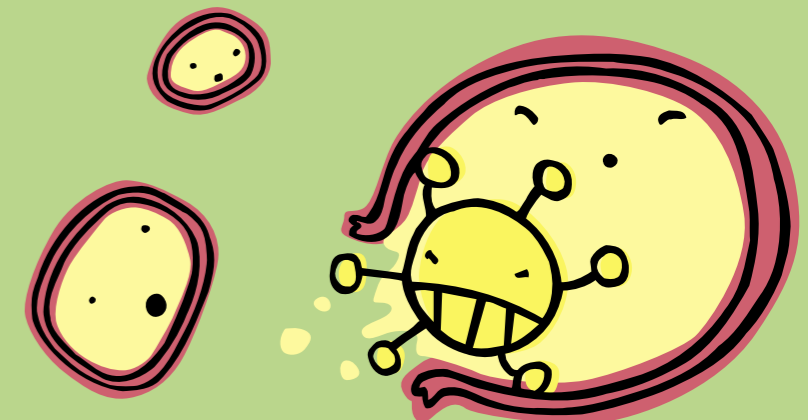
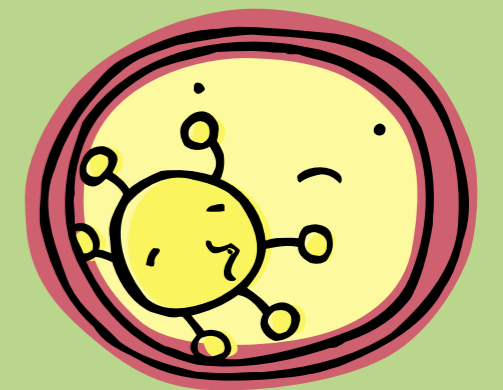
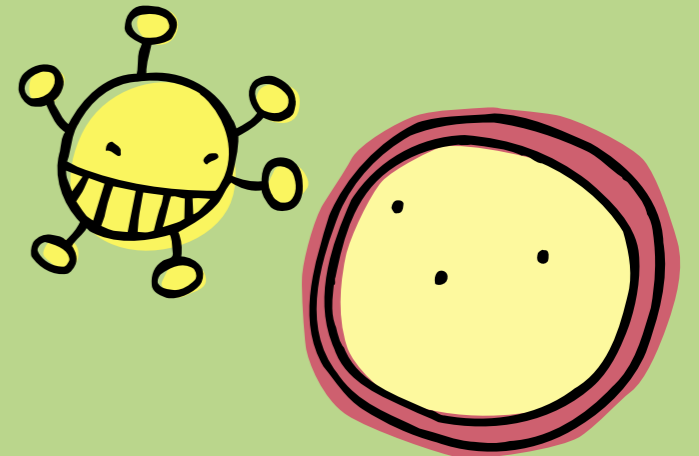
Què passa en infectar-se pel VIH?

El VIH és reconegut per les cèl·lules del sistema immunitari com un microorganisme estrany, però això no impedeix que pugui penetrar al seu interior. Altres cèl·lules del cos també poden ser envaïdes per aquest virus.

Un cop a l'interior de les cèl·lules, el virus pot quedar "adormit" durant llargs períodes de temps, però de vegades es multiplica i pot destruir-les. D'aquesta manera altera la resposta del sistema immunitari, que **perd la seva capacitat per defensar-se de les infeccions produïdes per altres gèrmens i també la seva capacitat per destruir les cèl·lules anormals** que, de tant en tant, es produeixen a l'organisme.

Aquesta alteració facilita l'aparició de les malalties que caracteritzen la sida, les quals són, en bona part, infeccions anomenades **oportunistes** -precisament perquè si la immunitat funciona bé no es desenvolupen-, i també alguns càncers.

D'altra banda, si el virus afecta les cèl·lules del sistema nerviós apareixen **malalties neurològiques** que poden evolucionar i produir una alteració greu de la consciència, fins a arribar a la demència.



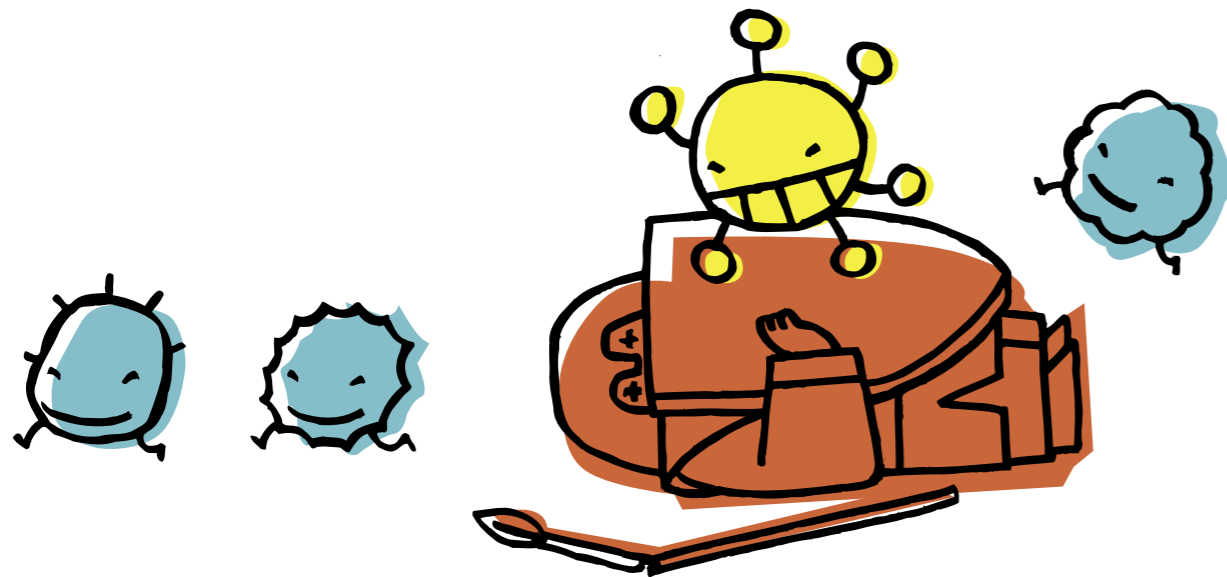
Les malalties més característiques de la sida, que poden presentar-se de forma conjunta o alternativa, són:

- Les infeccions anomenades **oportunistes** (perquè es produeixen quan el sistema immunitari es troba afectat).
- Determinats tipus de càncers.
- Les alteracions neurològiques.

Quines conseqüències té la infecció pel VIH?

El fet que una persona estigui infectada pel VIH no vol dir que hagi de desenvolupar necessàriament la sida. L'evolució de la infecció varia d'una persona a una altra. Les etapes de l'evolució habitual de la infecció que poden veure's influenciades pel tractament són les següents:

- **Primoinfecció** En els dies posteriors a la infecció, aproximadament la meitat de les persones manifesten símptomes inespecífics, que poden semblar una grip.
- **Infecció asimptomàtica** Durant un període de temps llarg, les persones infectades pel VIH no presenten cap símptoma de la infecció. Per aquest motiu, algunes d'aquestes persones ignoren la seva seropositivitat i, per tant, poden transmetre el virus als altres sense saber-ho.
- **Infecció amb símptomes menors** Aquesta fase es caracteritza per l'aparició d'una sèrie de símptomes com diarrees persistents, suors nocturnes, febre, pèrdua de pes, augment de la mida dels ganglis limfàtics, i malalties de la pell i d'altres òrgans.
- **Infecció greu (sida)** En aquesta etapa, els símptomes són més greus. La pèrdua de pes, la suor nocturna i la febre s'intensifiquen i es prolonguen en el temps, i apareixen infeccions oportunistes com la pneumònia per P. carinii, la toxoplasmosi cerebral i les tuberculosi, entre altres. També es poden produir malalties del sistema nerviós i alguns tumors.



Com es transmet el VIH?

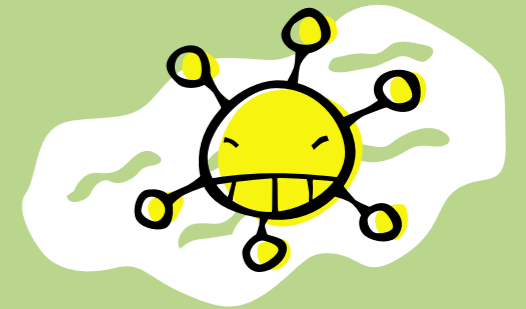
Perquè una malaltia infecciosa com la sida pugui propagar-se hi ha d'haver una sèrie de circumstàncies que ho facin possible: ha d'existir una font d'infecció i uns mecanismes de transmissió, però també es necessita una persona que sigui susceptible d'infectar-se.

Font d'infecció

Sol ser la persona que està infectada pel VIH, tingui o no els símptomes de la malaltia. En les persones infectades, el virus es troba dintre d'algunes cèl·lules i lliure a la sang i altres líquids del cos, com el semen, les secrecions vaginals i la llet materna.

Mecanismes de transmissió

Fan possible l'arribada d'una quantitat suficient del virus perquè es produeixi la infecció. El VIH no pot viure gaire temps fora de l'organisme i, per aquesta raó, cal que hi hagi un contacte físic directe amb la sang, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna de la persona infectada perquè es pugui produir la transmissió.



El virus es pot transmetre sempre que arribi una quantitat suficient de **sang, semen, flux vaginal i llet materna** de la persona infectada a la persona sana.

Els mecanismes de transmissió són:

- 1** la transmissió per la sang
- 2** la transmissió sexual
- 3** la transmissió perinatal (de la mare al nadó)

1 La transmissió per la sang



En els primers temps de l'epidèmia, el virus s'havia transmès per transfusions de sang contaminada i dels seus productes derivats, i també en el trasplantament d'òrgans i teixits i en la inseminació artificial. Sortosament, des de l'any 1986 tots aquests productes són controlats sanitàriament i, per tant, aquest tipus de transmissió és pràcticament impossible.

El risc d'infecció és molt elevat quan es comparteixen agulles, xeringues i altres objectes contaminats per l'ús de drogues injectades. En aquest cas, la quantitat de sang que queda en aquests estris pot ser suficient per transmetre el virus, la qual cosa és encara més fàcil quan es comparteixen moltes vegades.

Les punxades amb agulles contaminades i els talls accidentals comporten també un risc per al personal sanitari. Hi ha altres situacions de risc baix, però amb possibilitat de que es pugui transmetre el virus a la població general:

■ Quan es produeix un contacte penetrant (punxada o tall) amb un objecte que hagi estat contaminat amb sang d'una persona infectada. Això pot passar quan no s'utilitzen estris d'un sol ús o bé quan aquests estris no han estat degudament esterilitzats com, per exemple, en col·locar-se un *piercing*, en la perforació de lòbuls de les orelles, en fer-se tatuatges, en fer-se la depilació elèctrica i en punxar-se amb una xeringa i una agulla abandonades al carrer, entre altres.

■ Quan es comparteixen objectes domèstics que es puguin tacar amb sang, com raspalls de dents, fulles d'afaitar i altres estris d'ús personal, tot i que per raons d'higiene no s'han de compartir mai. En aquest cas, el risc és encara més baix. El fet de no compartir aquest tipus d'objectes també evita la transmissió per via sanguínia d'altres infeccions, com ara les hepatitis B i C, i l'herpes.



En resum:

Tots els objectes contaminats que travessen la pell són perillosos, però el risc d'infecció és variable:

- Tenen molt poc risc els objectes domèstics que es comparteixen.
- Tenen risc els objectes utilitzats en els serveis d'atenció al públic que penetren en la pell o fan petites lesions, si no es desinfecten o s'esterilitzen. No tenen cap risc els objectes d'un sol ús.
- Tenen un risc molt alt les xeringues i agulles que es comparteixen.

2 La transmissió sexual

A l'inici de l'epidèmia es pensava que només les pràctiques homosexuals entre els homes podien transmetre la infecció. Actualment sabem que el VIH també es transmet per relacions heterosexuales, tant d'home a dona com de dona a home.



Totes les pràctiques sexuals mantingudes entre dues persones no infectades, no tenen cap perill d'infecció pel VIH. En la resta de situacions, pot haver-hi un cert risc, que cal conèixer per poder evitar la infecció.

GRAU DE RISC	PRÀCTICA SEXUAL
+	
Risc alt	Penetració anal receptiva sense preservatiu (persona penetrada en la relació sexual). Penetració vaginal receptiva sense preservatiu (persona penetrada en la relació sexual). Penetració anal insertiva sense preservatiu (persona que penetra en la relació sexual). Penetració vaginal insertiva sense preservatiu (persona que penetra en la relació sexual).
Risc baix, però possible	Fel·lació (contacte orogenital a un home) sense preservatiu i amb ejaculació a la boca. Cunnilingüi (contacte orogenital a una dona) sense barrera. Fel·lació sense preservatiu però sense ejaculació a la boca. Petó negre (contacte oroanal) sense barrera. Compartir joguines sexuals sense barrera.
Sense risc	Petons humits (de boca a boca). Masturbació mútua. Carícies i massatges. Petonejar o llepar el cos.
-	

Notes en relació a la taula

En les pràctiques sexuals de risc alt, cal tenir en compte que:

- El risc d'infecció pel VIH és superior en la penetració anal que en la vaginal.
- En totes les relacions sexuals de penetració, ja sigui anal o vaginal i oral (fel·lació), el risc és teòricament superior per al penetrat o receptor que per al qui penetra.
- Quan hi ha lesions (inflamacions o ulceracions) en les mucoses, el risc s'incrementa. Per aquest motiu, quan una persona presenta altres malalties de transmissió sexual (gonorrea, sífilis, herpes i altres), el risc d'infecció pel VIH augmenta.
- En la cunnilíncio, el risc d'infecció pel VIH augmenta molt si la dona infectada té la menstruació.

3 La transmissió perinatal (de la mare al nadó)

És un dels tres mecanismes principals d'infecció. Quan una dona embarassada està infectada pel VIH, hi ha un risc que aquest es pugui transmetre al seu fill durant l'embaràs, el part i la lactància materna. La probabilitat que aquesta transmissió es produeixi és entre el 20 i el 25 %, en el cas de no prendre cap mesura terapèutica.



Susceptibilitat individual

Tal com passa amb tantes altres característiques individuals, no tothom té la mateixa facilitat per infectar-se. Cal considerar que, perquè la infecció es produeixi, s'ha de comptar amb la susceptibilitat individual d'infectar-se de cada persona.

Un bon estat de salut, que inclogui una nutrició correcta i un adequat equilibri emocional, afovereix la resistència general a les infeccions.

Recordem:

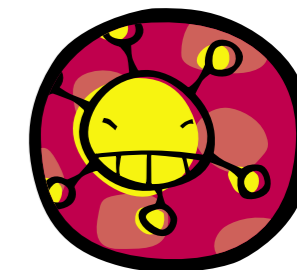
Perquè la infecció es produeixi és imprescindible:

- Una quantitat suficient de virus en la font d'infecció.
- Un contacte físic íntim i directe amb la sang, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna de la persona infectada.
- Que la persona exposada a aquests contactes sigui susceptible a la infecció.

Com es detecta la presència del VIH en la sang?

2

Quan el VIH ha entrat en l'organisme humà és reconegut com a intrús i les cèl·lules del sistema immunitari produeixen anticossos contra ell per tal de neutralitzar-lo. Encara que no aconseguixin destruir el virus, en qualsevol cas els anticossos poden ser detectats per les proves de laboratori.



Què és la prova del VIH?

La prova del VIH és una senzilla anàlisi de sang que detecta la presència d'anticossos contra el VIH dins l'organisme. Ha d'anar acompanyada d'una correcta informació i de suport emocional abans i després de la prova, en què s'informi sobre la transmissió del VIH, com evitar-la, i sobre les possibles repercussions de la infecció.

Per què cal fer-se la prova?

Arreu del món hi ha moltes persones que desconeixen que estan infectades. Aquest desco-neixement pot ser degut a una baixa percepció de risc perquè la persona gaudeix de bona salut. Entre el moment de la infecció pel VIH i l'aparició dels primers símptomes de la malaltia passa generalment molt de temps i l'aparença física és bona.

Conèixer al més aviat possible si s'està infectat permetrà beneficiar-se d'un seguiment mèdic, accedir a un tractament eficaç que millora la qualitat de vida, així com adoptar les mesures necessàries per evitar la reinfecció i la transmissió del VIH.

Qui hauria de fer-se la prova?

Qualsevol persona, home o dona, pot estar infectada pel VIH si s'ha exposat al virus mitjançant les relacions sexuals o la sang. És recomanable que es facin la prova del VIH les persones que es trobin en alguna de les situacions següents:

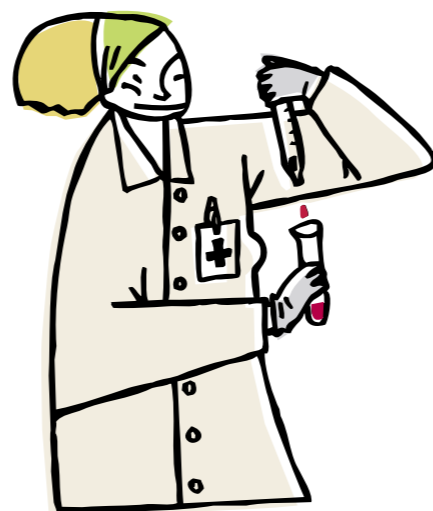
- Els homes i les dones que han tingut relacions sexuals amb penetració (anal, vaginal) sense preservatiu (masculí o femení) amb una o diverses parelles de les quals desconeixien si estaven infectades o no. També si han realitzat sexe oral en contacte amb semen i/o flux vaginal.
- Les persones que han compartit el material d'injecció (xeringues, agulles, culleres, filtres...) per injectar-se drogues.
- Les dones embarassades o que pensin tenir un fill.
- Les persones que han patit alguna infecció de transmissió sexual.
- Les parelles estables que volen deixar d'utilitzar el preservatiu en les seves relacions sexuals i no tenen altres relacions fora d'aquesta.

Quan s'hauria de fer la prova?

Davant la sospita d'infecció com a conseqüència de les situacions abans exposades, és convenient fer-se la prova del VIH, tot i que cal esperar tres mesos des de la possible infecció perquè el resultat sigui fiable.

On es pot fer la prova?

Es pot sol·licitar la prova de forma confidencial, voluntària i gratuïta al metge de capçalera. També es pot anar als centres de prevenció i control de les infeccions de transmissió sexual i a algunes ONG d'ajuda a la prevenció de la sida que figuren a la part final de la revista. En aquests dos últims llocs la prova, a més, és anònima. Al fer la prova, es podrà resoldre qualsevol dubte, rebre suport i orientació amb totes les garanties de confidencialitat del resultat.



Què cal fer davant...

Un resultat positiu

Una persona a qui se li detecten anticossos a la sang té el VIH al seu organisme, **s'ha infectat i pot infectar altres persones** encara que no tingui la sida. Rebre un resultat positiu no implica tenir la sida ni que necessàriament s'hagi de desenvolupar.

Un resultat positiu pot comportar **canvis emocionals importants, i la necessitat de tenir cura de la salut**. Per això és important anar al metge, per obtenir informació i rebre l'atenció necessària. També pot ser de gran ajuda posar-se en contacte amb ONG i grups d'afectats.

Una sèrie de pràctiques senzilles poden ajudar a millorar la salut quan una persona està infectada pel VIH:

- Tenir relacions sexuals més segures, per evitar la transmissió a altres persones i les reinfeccions que poden empitjorar l'estat immunològic de l'organisme.
- No compartir xeringues ni els objectes d'higiene personal.
- Consultar amb el ginecòleg en el cas de voler tenir un fill, ja que no deixa de ser un embaràs de risc i el nadó podria néixer infectat.

Un resultat negatiu

Rebre un resultat negatiu tres mesos després d'una pràctica de risc (i sense que s'hagi produït cap altra exposició al risc en aquest període de temps) vol dir que la persona no s'ha infectat en aquella situació. **Però això no vol dir que si es repeteixen aquestes pràctiques no es pugui infectar en un futur**. Per mantenir aquest resultat negatiu és important tenir la informació necessària sobre com evitar la infecció pel VIH.

Recordem:

Un resultat positiu pot comportar canvis emocionals importants en la vida d'una persona.

Un resultat negatiu no implica cap certesa per al futur si es continuen mantenint conductes amb risc d'infecció.

Mesures preventives

3

Què cal fer per no infectar-se?

En primer lloc, cal tenir present quins són els mecanismes o vies de transmissió. També és important saber diferenciar les situacions en què el risc és molt elevat, d'aquelles en les quals el risc és molt remot, o gairebé inexistent.

La comprensió adequada dels mecanismes de transmissió de la infecció pel VIH ens pot ajudar no solament a evitar la infecció, sinó també, i això és molt important, a saber conviure amb un problema de salut present en el nostre entorn. Saber conviure amb la infecció i amb la malaltia de la sida vol dir no restringir inútilment les nostres possibilitats vitals, per tal de poder gaudir amb tot allò que la relació amb els altres ens pot oferir.

Tenir ben presents les situacions de risc ens pot protegir d'infectar-nos si adoptem les mesures preventives més adequades en cada situació.

1 La prevenció en la transmissió per la sang

Prevenció en el consum de drogues injectades

- El consum de drogues és un problema de salut per ell mateix, però si la persona no deixa les drogues convé que es protegeixi per no patir infeccions afegides, com seria el cas de la sida.
- El fet de compartir agulles, xeringues o d'altres instruments contaminats necessaris per a la injecció de drogues és una de les causes més importants de transmissió de la sida en el nostre país.
- Mai no s'han de compartir els instruments que serveixen per preparar i injectar-se la droga (culleres, taps, filtres, agulles...) perquè la quantitat de sang que queda en una agulla i en una xeringa pot ser suficient per transmetre el virus.
- Així, cal que els instruments siguin d'ús exclusiu per a cada persona, o bé utilitzar sempre material d'un sol ús i una sola vegada.

Prevenció en altres situacions

- Els instruments que serveixen per perforar la pell com agulles d'acupuntura, tatuatges o perforació d'orelles també poden transmetre el VIH si no són d'un sol ús, o bé han estat utilitzats prèviament amb una persona infectada pel virus i no han estat esterilitzats correctament.
- Tampoc no s'han de compartir els objectes d'ús personal, com raspalls de dents, fulles d'afaitar, etc.



2 La prevenció en la transmissió sexual

Abans de parlar dels mètodes que es poden adoptar per prevenir la transmissió sexual del VIH, cal tenir en compte que:

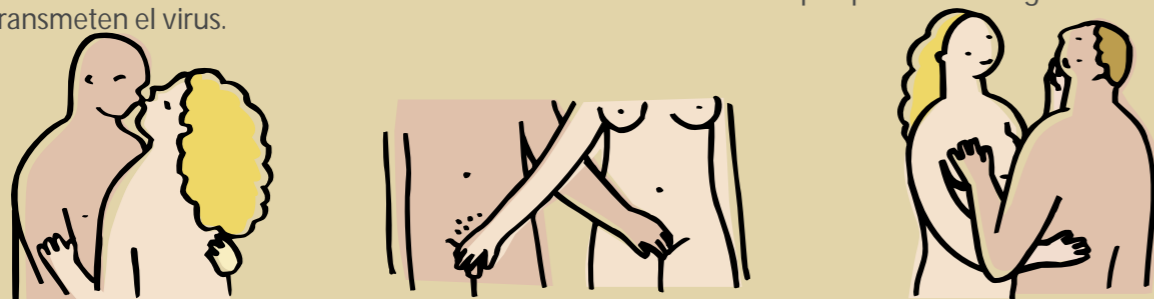
- Qualsevol persona pot infectar-se pel VIH si manté relacions sexuals amb penetració i sense protecció amb una persona infectada.
- Per l'aspecte extern, no es pot saber si una persona està infectada pel VIH.

Encara que, com més relacions sexuals de risc es tinguin sense precaució més gran és la probabilitat d'infecció, l'existència d'una sola relació pot ser suficient per contreure el virus. No cal dir que la seguretat enfront de la transmissió per aquesta via és total, si s'eviten les relacions sexuals amb penetració. Els petons, les carícies i la masturbació mútua no transmeten el virus.

Està demostrat que el preservatiu és un mètode efectiu per prevenir la transmissió del VIH i d'altres infeccions de transmissió sexual (gonorrea, herpes, hepatitis B, entre altres). És per això que s'ha d'utilitzar sempre en totes les relacions en què hi hagi penetració, ja sigui anal o vaginal, i en el sexe orogenital amb persones de les quals no es conegui la seva situació respecte a aquestes malalties.

Si la persona ja està infectada, el preservatiu evitarà el risc d'infectar la parella i de tornar-se a infectar pel VIH, si la parella ja està infectada. El fet de tornar-se a infectar pel virus (reinfeksió) pot contribuir a un desenvolupament més ràpid cap a la malaltia.

Hi ha dos tipus de preservatius: el masculí i el femení. Seguidament s'inclouen una sèrie de consells i recomanacions perquè el seu ús sigui correcte.



Com s'utilitzen ADEQUADAMENT els preservatius masculins i femenins?

Què hem de tenir en compte abans d'usar un preservatiu?

Avui dia disposem en el mercat de dos tipus de preservatius, els **masculins** i els **femenins**. Tots dos ofereixen la mateixa seguretat si seguim les recomanacions següents:

- En la capsa ha de constar que estan fets de làtex (els masculins) i de poliuretà (els femenins), que estan homologats segons la normativa CE (legislació de la Comunitat Europea) i que els masculins disposen d'un receptacle per al semen, de manera que l'ejaculació no comporti perill de ruptura del preservatiu. En cas d'al·lèrgia al làtex, se'n poden trobar de poliuretà en tendes especialitzades.
- Cal comprovar sempre la data de caducitat. No s'ha de comprar ni utilitzar mai un producte caducat.
- Es poden utilitzar lubricants aquosos com la glicerina, que es poden adquirir a les farmàcies. S'ha d'evitar l'ús de lubricants oliosos com la vaselina, ja que poden fer que el preservatiu es trenqui amb més facilitat.
- Cal guardar-los en un lloc fresc i sec, fora de la llum solar directa, ja que l'escalfor els pot deteriorar i trencar-se fàcilment al fer-los servir. No s'ha d'utilitzar mai un preservatiu malmès (p.ex. si està enganxós).

Com s'ha d'utilitzar un preservatiu?

El preservatiu s'ha d'utilitzar abans de qualsevol intent de penetració sexual, bé sigui vaginal, anal o oral, i s'han de tenir en compte les instruccions següents:

- Cal utilitzar un preservatiu nou cada cop que es té una relació sexual.
- Cal vigilar que no es trenqui en obrir l'embolcall, o que no s'esgarrapi amb les ungles o els anells mentre es manipula.
- Cal vigilar el consum de drogues o d'alcohol, ja que això pot afectar l'habilitat a l'hora d'utilitzar el preservatiu correctament.
- Mai no usarem al mateix temps un preservatiu femení i un de masculí ja que la fricció pot ocasionar el seu deteriorament.

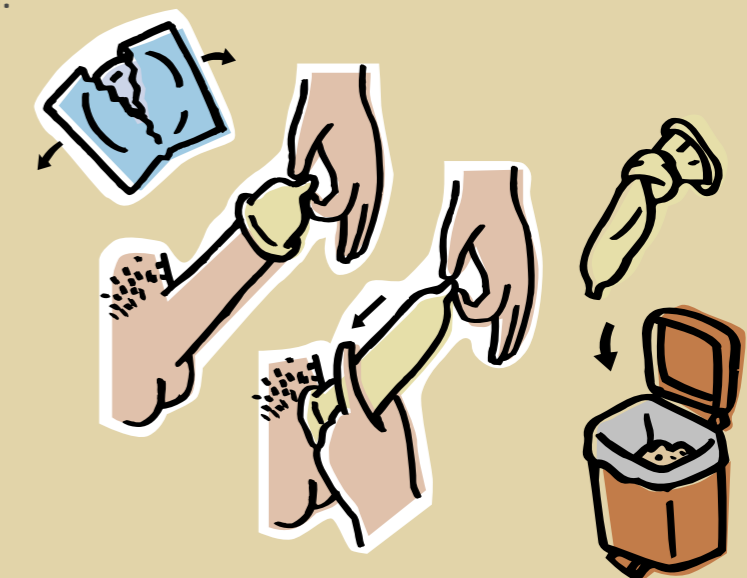
En el cas del preservatiu femení:

- Introduïu l'anella interior a la vagina intentant fer-la arribar tan endins com sigui possible.
- Introduïu el dit al preservatiu fins a tocar l'extrem de l'anella interior i impulsar-lo cap a l'interior de la vagina.
- Per extreure'l, retorçar l'anella exterior, per evitar que caigui l'esperma, estiren amb suavitat. Llençar-lo a les escombraries.



En el cas del preservatiu masculí:

- Cal col·locar el preservatiu quan el penis està erecte, procurant que el cobreixi totalment tot deixant un espai a l'extrem, de manera que l'ejaculació no comporti perill de ruptura del preservatiu.
- Cal retirar-lo abans que finalitzi l'erecció, tot subjectant-lo per la base, i després de fer-li un nus, s'ha de llençar a les escombraries.



Recordem:

- Les relacions sexuals amb persones infectades pel VIH suposen un risc d'infecció si el tipus de relació permet el contacte íntim amb les secrecions vaginals, el semen o la sang.
- El risc és molt elevat en les relacions sexuals amb penetració que comporten erosions (anal i vaginal).

3 La prevenció en la transmissió perinatal

Una dona infectada té el risc d'infectar el seu fill o filla durant l'embaràs, el part o la lactància materna.

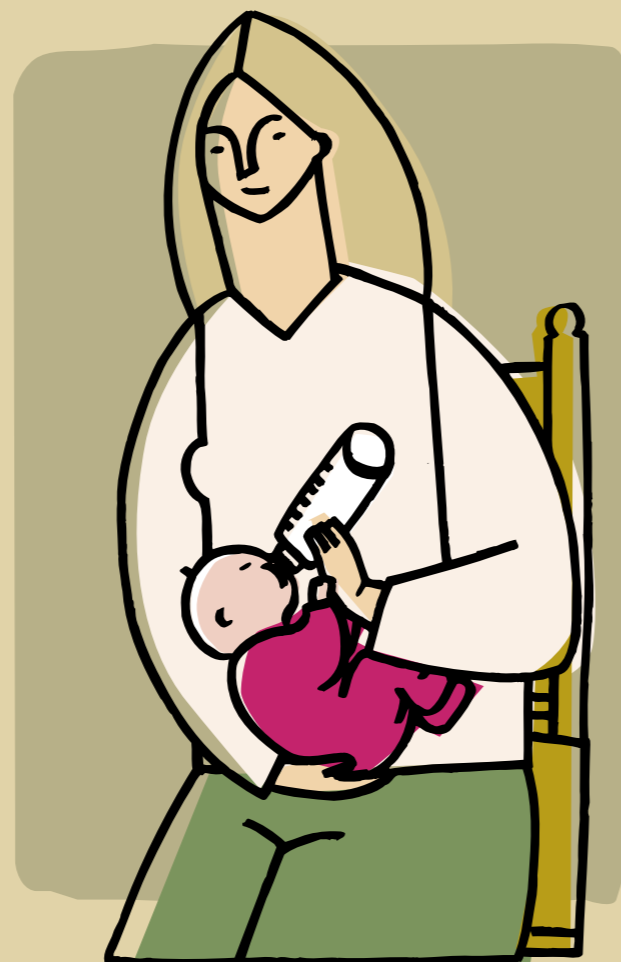
Quan una dona vol quedar-se embarassada i desconeix el seu estat serològic és convenient que es faci el test de detecció d'anticossos antiVIH per tal de poder prendre una decisió.

Quan una dona està embarassada i està infectada té dues possibilitats:

- Pot interrompre l'embaràs.
- En el cas que vulgui continuar amb l'embaràs, és convenient que parli amb el seu ginecòleg o ginecòloga de com pot disminuir el risc d'infecció del nadó.

La llet materna pot transmetre el virus, per la qual cosa està desaconsellada.

En qualsevol d'aquests supòsits és important consultar amb el seu ginecòleg o ginecòloga per tal de tenir més informació i estar més ben assessorada.



Què ens cal saber sobre la sida?

No es transmet quan...

Tanta insistència en els mecanismes de transmissió no ens pot fer oblidar que són moltes més les situacions en què no és possible infectar-se pel VIH. En la vida de cada dia no és fàcil infectar-se pel VIH

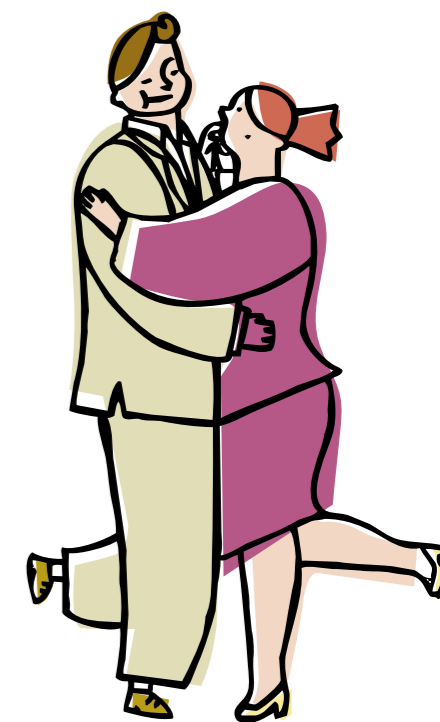
Recordem que el VIH:

- És molt poc resistent a les condicions ambientals
- Es destrueix amb la calor, amb els detergents, amb el lleixiu, amb l'alcohol, etc.
- No es propaga per via aèria
- Si ho pensem bé, el risc d'infecció es troba limitat a uns pocs tipus de contactes que, generalment, es produeixen de forma voluntària.
- No es transmet per via digestiva

La sida és una malaltia transmissible però, sortosament, es pot prevenir.

Es podria elaborar una llista interminable de situacions en què la transmissió del virus NO es produeix:

- compartir el lloc de treball*
- compartir una habitació*
- viatjar en el mateix vehicle*
- utilitzar els vàters públics*
- convivre en una mateixa casa*
- menjar a la mateixa taula*
- ballar*
- abraçar-se*
- fer-se petons*
- compartir la classe en una mateixa escola*
- banyar-se en una piscina pública*
- utilitzar la mateixa roba*
- compartir llapis, joguines, etc.*



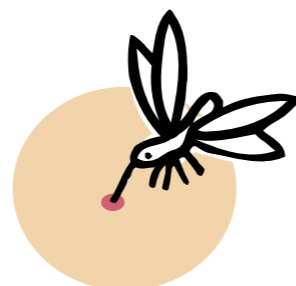
Els contactes de la vida quotidiana no transmeten la sida.

Els mosquits transmeten el VIH?

No hi ha cap prova de la transmissió del VIH pels mosquits o per qualsevol altre insecte picador, ni tampoc no hi ha indicis que permetin suposar que aquest risc és real.

Donar sang pot transmetre el VIH?

No, perquè l'equip que s'utilitza per a l'extracció és estèril i d'un sol ús.



La higiene, imprescindible...

Fora de casa, en els serveis d'atenció al públic que treballin o facin servir instruments que poden estar en contacte amb la sang, cal exigir una regla d'higiene elemental:

L'ESTERILITZACIÓ dels estris o la seva DESINFECCIÓ abans de cada ús.

D'aquesta manera:

- Perforar-se l'orella
- Depilar-se elèctricament...
- Tatuat-se
- Col·locar-se un *piercing*

no serà un perill d'infecció pel VIH perquè les normes higièniques s'hauran complert.



També en els serveis mèdics i odontològics, i en tractaments d'acupuntura, cal tenir en compte el seguiment d'una higiene correcta i fer servir en cada visita instruments degudament desinfectats i/o esterilitzats. En el cas de les barberies es recomana que les fulles d'afaitar siguin d'un sol ús.

A casa, constitueix una mesura d'higiene bàsica el fet que cada membre de la família utilitzi de forma personal els estris de neteja corporal, com ara els raspalls de dents, les fulles d'afaitar entre altres.

De tota manera, si es conviu amb una persona infectada, cal assenyalar que el risc d'infecció, si és que n'hi ha, mitjançant els objectes domèstics, és molt baix, atesa l'escassa quantitat de sang que hi pot haver en una fulla d'afaitar o en un raspall, però també perquè el VIH és molt poc resistent a les condicions ambientals.

Què passa si una persona infectada que conviu amb nosaltres es fa una ferida o una lesió amb sang?

El contacte amb la sang sabem que comporta un risc que no podem negligir, encara que en aquest cas sigui molt petit. Cal seguir, però, les mesures habituals de desinfecció i d'aquesta manera el risc serà pràcticament nul.

Si coneixem que una persona està malalta de sida, sembla que podrem tenir més cura davant una situació de risc. Però si una persona infectada sap que en comunicar el seu problema serà rebutjada i es quedarà completament sola, és possible que

se n'amagui. Aquesta manera de fer és també comprensible, però no facilitarà les coses.

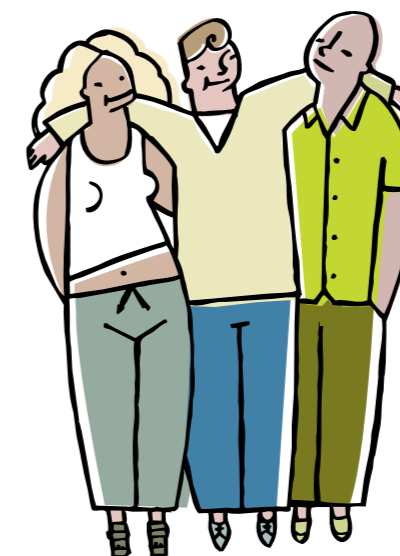
Tampoc no ajudaria la persona afectada per la sida mantenir la seva situació en secret. Probablement li resulti molt dolorós dissimular contínuament els seus problemes. Si la comunicació amb els que l'envolten no pot ser franca i oberta, per temor a ser marginada, també perdrà la possibilitat de ser ajudada i compresa en la seva dificultat.

Què passa si un familiar, un amic o un company de treball té la infecció pel VIH o ja està malalt de sida?

Ningú no accepta de bon grat aquesta circumstància. I encara menys si es tracta d'algú molt proper a qui estimem. I és que la por és un sentiment molt humà, però moltes vegades, si no el controlem, pot perjudicar-nos i fer patir els altres.

Per això, si un company de treball, un amic o un familiar estan infectats, val la pena de lluitar contra la nostra tendència d'apartar-nos i d'abandonar-los. En primer lloc, perquè no ens protegeix i, en segon lloc, perquè encara empitjorem més la seva situació.

La informació que tenim sobre la transmissió del VIH ens ha de fer comprendre



que no hi ha cap risc d'infecció davant les relacions quotidianes amb persones seropositives i ens ha de fer perdre la por d'infectar-nos.

D'altra banda, la persona que sap que està infectada, i encara més si està malalta, sofreix una situació emocional molt delicada davant d'un patiment que té una perspectiva incerta o desfavorable. Per això, en aquests moments, necessita més que mai el nostre afecte i la nostra comprensió, els quals l'ajudaran, sens dubte, a prendre més fàcilment les mesures preventives.

L'afecte, la comprensió i l'ajuda que podem oferir a les persones infectades i als malalts de sida serviran perquè la persona infectada adopti més fàcilment les mesures preventives.

I si és un nen de l'escola el que està infectat pel VIH?

A l'escola, els nens acostumen a intercanviar tot tipus d'objectes, es fan petons, es peguen, es llepen els uns als altres i, fins i tot, els més petits es mosseguen. Ateses aquestes circumstàncies, és molt comprensible que els pares i els mestres, en general, s'inquietin davant la possibilitat d'acollir un nen infectat.

Els estudis realitzats a tot el món sobre els casos coneguts d'adults i de nens infectats no han mostrat cap evidència que la presència a l'escola de nens infectats suposi un risc per als altres alumnes. De la mateixa manera, no hi ha cap evidència que els mestres, els cuiners o altre personal escolar infectats, que es trobin en condicions de treballar, suposin un risc per a la resta de la comunitat escolar. De fet, **no es coneix cap cas d'infecció que s'hagi produït a l'escola.**

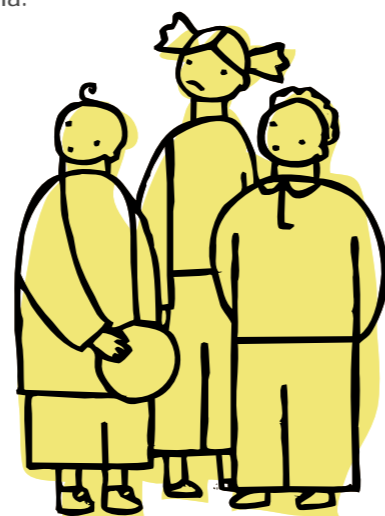
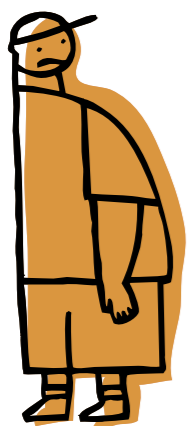
Ja hem vist que el virus no es transmet en menjar (ni pel menjar, ni pels coberts), ni en beure (ni per la beguda, ni pels gots), ni en utilitzar el vàter, ni en respirar a la mateixa habitació, ni amb els petons ni amb les abraçades. Tampoc no ho fa amb la tos o els esternuts. Compartir els llapis, les joguines, els instruments musicals, la roba i d'altres materials no suposa cap risc. Ens pot preocupar que el nostre fill sigui mossegat per un nen infectat; però no hi ha cap prova que una mossegada entre nens pugui

transmetre la infecció. De la mateixa manera, no hi ha cap prova que el virus es pugui transmetre per l'orina o les defecacions.

Si es produeix una ferida o una lesió sagnant, cal aplicar les mesures de desinfecció habituals.

Malgrat tot això, la integració a l'escola de nens infectats topa en algunes ocasions amb serioses dificultats provocades, generalment, per la manca d'informació sobre la malaltia.

Prohibir a un nen infectat que vagi a l'escola, que faci una vida normal o restringir-li la seva llibertat no és raonable, per tot el que s'ha dit anteriorment, ja que no suposa un risc d'infecció per a la resta de nens i el personal de l'escola. A més, cal tenir en compte que, en tot cas, el nen infectat, per causa del seu estat immunològic, està més exposat a la transmissió de qualsevol altra malaltia que la resta de nens de l'escola.



L'adopció de mesures preventives quan calgui i l'adopció d'una actitud constructiva i solidària constitueixen instruments importants per tal d'evitar que la sida es propagui.

La sida, pot tractar-se?

5

Què se sap sobre el tractament?

Avui dia, la sida no es cura, però hi ha tractaments específics que dificulten la multiplicació del virus i, per tant, la progressió de la infecció pel VIH. Per poder obtenir informació més detallada i actualitzada sobre tractaments disponibles podeu consultar la pàgina web del Departament de Salut en "la informació bàsica sobre el VIH" dins l'apartat de sida.

Per garantir-ne l'eficàcia, aquests tractaments s'han de seguir durant un llarg període de temps, molt probablement durant tota la vida, encara que la persona no se senti malalta. El compliment rigorós de les indicacions del metge assegura que aquesta medicació sigui efectiva i dificulta l'aparició de resistències davant dels medicaments per part del VIH.

Perquè el tractament sigui eficaç, no n'hi ha prou que inclogui una combinació potent de medicaments i que aquesta es doni en el moment més

adequat. També és fonamental que el pacient prengui els medicaments de la forma que li indiqui el metge sense saltar-se cap presa. Si malauradament s'oblidés d'alguna presa, quan li toqui prendre la següent no ha d'augmentar la dosi.

Hem de tenir en compte que la majoria de les malalties que es presenten com a conseqüència de la infecció de la sida tenen un tractament curatiu eficaç i algunes tenen un tractament preventiu mitjançant determinats medicaments.

Pot haver-hi aviat una vacuna?

Per ara no n'hi ha cap, però és possible que n'hi hagi alguna en el futur. Són molts els grups d'investigadors que hi treballen, però encara són més grans les dificultats que n'impedeixen uns resultats satisfactoris. El fet que les principals cèl·lules atacades siguin les del sistema immunitari, suposa un obstacle més a afegir-hi. Tampoc no es disposa d'un model animal satisfactori per experimentar-hi les possibles vacunes.

De tota manera, val la pena considerar que hi ha malalties greus que poden controlar-se sense vacuna, com per exemple la sífilis, que no en té, o

la tuberculosi, que malgrat tenir-ne no s'utilitza sempre. I a més, persisteixen encara malalties molt greus, com per exemple el tètanos, que tenen una vacuna barata i eficaç; però no totes les persones susceptibles a patir una malaltia s'hi vacunen o revacunen adequadament.



6 Conclusions

La infecció pel virus de la immunodeficiència humana (VIH), tot i no ser un dels problemes de salut més freqüents en la nostra població, sí que n'és un de greu. Actualment, hi ha tractaments que endarrereixen la progressió de la infecció pel VIH i fins i tot eviten l'aparició de la sida i la seva evolució un cop que ja s'ha manifestat, però encara no es disposa de cap tractament curatiu. La prevenció segueix sent una eina imprescindible per lluitar contra aquest virus.

El VIH es pot transmetre:

- Si mantenim relacions sexuals amb penetració vaginal, anal o orogenital, sense utilitzar el preservatiu, amb persones infectades pel VIH, o que poden estar-hi sense saber-ho.
- De la mare infectada al seu fill durant l'embaràs, el part i l'alletament.
- Si ens injectem drogues mitjançant xeringues, agulles i d'altres estris que ja han fet servir altres persones prèviament per punxar-se.

Si evitem aquestes pràctiques, podrem evitar infectar-nos per aquest virus i transmetre'l a altres persones, en el cas que nosaltres ja estiguem infectats.

Des de l'any 1986, tota la sang i els seus derivats s'analitzen sistemàticament i, per tant, el risc d'infecció per aquest mecanisme és pràcticament nul.

Encara que l'existència de la sida és àmpliament coneguda, sempre és útil estar-ne ben informats.



Hem de tenir en compte que:

- Un excés de confiança, tot pensant que no ens pot afectar a nosaltres o que és cosa d'uns quants, vol dir girar-se d'esquena a la realitat. Aquest argument tranquil·litzador no és útil per evitar-nos una possible infecció pel VIH.
- D'altra banda, exagerar el caràcter infeccios de la sida i adoptar una actitud restrictiva envers els altres també és perjudicial. Les pors infundades i l'excés de precaucions pot limitar, sense cap justificació, les possibilitats que la vida ens ofereix i dificultar-nos el fet de mantenir relacions adequades amb les altres persones.

Cal actuar de forma responsable per evitar la infecció, però sense deixar de ser solidaris envers els altres, per ajudar a mitigar els sofriments dels afectats, dels seus familiars i de les persones que els envolten a causa de la infecció pel VIH.

Adreces i telèfons d'interès



Aquesta revista no inclou tot allò que se sap sobre el VIH i la sida, tan sols pretén contribuir a l'aclariment d'alguns aspectes de la malaltia i, sobretot, de la seva prevenció.

Si encara us preocupen més coses, si teniu dubtes o desitgeu més informació sobre alguna situació que hagueu viscut, podeu trucar al Departament de Salut, on professionals qualificats us atendran confidencialment.

☎ 900 21 22 22 del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida (telèfon gratuït)

☎ 902 111 444 de Sanitat Respon 24 hores.

També podeu consultar l'apartat sida de la pàgina web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya <http://www.gencat/salut>.

ADRECES I TELÈFONS D'INTERÈS

ONG d'ajuda a la prevenció de la sida

ACSAR
Font Honrada, 8-10
08004 Barcelona
Telf. 93 424 27 90

Actua
Gomis, 38, baixos
08023 Barcelona
Telf. 93 418 50 00

Actuavallès (*)
Turull, 164, baixos
08202 Sabadell
Telf. 93 727 19 00

Àmbit Prevenció (*)
Aribau, 154,3r
08036 Barcelona
Telf. 93 237 13 76

Associació Antisida de Lleida (*)
Rambla Ferran, 22, 3r, 2a
25007 Lleida
Telf. 973 22 12 12

Associació Ciutadana Antisida de Catalunya (*)
Junta de Comerç, 23, baixos
08001 Barcelona
Telf. 93 317 05 05

Associació Comunitària Antisida de Girona
Bellmiral, 4, 1r
17004 Girona
Telf. 972 21 92 82

CAIS Tarragona
Av. Principal d'Andorra, 61
43002 Tarragona
Telf. 977 24 47 69

Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (*)
De la Granja, 19-21, baixos
08012 Barcelona
Telf. 93 415 10 00

Creació Positiva
Sants, 2-4, 1r, 1a
08014 Barcelona
Telf. 93 431 45 48

Fundació de Lluita contra la Sida
Crta. del Canyet, s/n
08916 Badalona
Telf. 93 465 78 97

Fundació Salut i Comunitat
Ali Bei, 25, 3r
08010 Barcelona
Telf. 93 244 05 70

Gais Positius
Finlàndia, 45, 3r
08014 Barcelona
Telf. 93 298 06 42

Grup de Treball en Tractament
Sardenya, 259, 3r, 4a
08013 Barcelona
Telf. 93 208 08 45

Institut de Reinserció Social
Àlaba, 61, 1r
08005 Barcelona
Telf. 93 486 47 50

Joves per a la Igualtat i Solidaritat
Ronda Torrossa, 105
08903 l'Hospitalet de Llobregat
Telf. 93 421 93 10

Projecte dels Noms-Hispanosida (*)
Escudellers Blancs, 1, baixos 1a
08002 Barcelona
Telf. 93 318 20 56

Stop sida. Coordinadora gai-lesbiana (*)
Finlàndia, 45, 3r
08014 Barcelona
Telf. 900 601 601

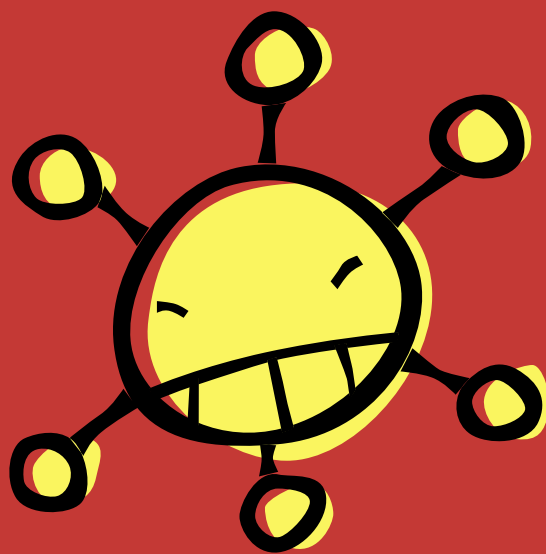
VIH-DA Associació
Sant Pere, 81, 1r, 3a
08911 Badalona
Telf. 93 389 46 75

Unitats de prevenció i control d'infeccions de transmissió sexual (UITS)

BARCELONA
CAP Drassanes
Av. Drassanes, 19-21
08001 Barcelona
Telf. 93 441 46 12

TARRAGONA
CAP II Tarragonès
Mallafré Guasch, 4, 6a
Server del Dr. Boronat
43007 Tarragona
Telf. 977 29 58 95

(*) centres on es pot realitzar la prova d'anticossos antiVIH

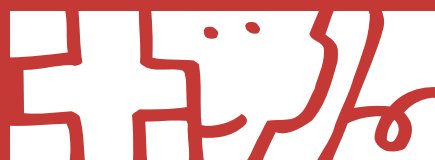


SIDA

900 212222

Informació confidencial i gratuïta

 www.gencat.net/salut



Sanitat Respon 24 hores

902 111 444