

INFÓRMATE

POR UN
FUTURO
SIN

SIDA

NO TE DESENTIENDAS



Generalitat de Catalunya
Departament
de Salut

ÍNDICE

- 1** **¿QUÉ ES EL SIDA?** p. 1
 - El sistema inmunitario es nuestro mecanismo de defensa
 - ¿Qué significa tener el sida?
 - ¿Estar infectado por el VIH significa tener el sida?
 - ¿Qué ocurre al infectarse por el VIH?
 - ¿Qué consecuencias tiene la infección por el VIH?
 - ¿Cómo se transmite el VIH?
 - Mecanismos de transmisión:
 - La transmisión por la sangre
 - La transmisión sexual
 - La transmisión perinatal
 - Susceptibilidad individual
- 2** **¿CÓMO SE DETECTA LA PRESENCIA DEL VIH EN LA SANGRE?** p. 8
 - ¿Qué es la prueba del VIH?
 - ¿Por qué hay que hacerse la prueba?
 - ¿Quién tendría que hacerse la prueba?
 - ¿Cuándo debería hacerse la prueba?
 - ¿Dónde puede hacerse la prueba?
 - ¿Qué hay que hacer ante...
 - Un resultado positivo?
 - Un resultado negativo?
- 3** **MEDIDAS PREVENTIVAS** p. 10
 - ¿Qué hay que hacer para no infectarse?
 - La prevención en la transmisión por la sangre
 - Prevención en el consumo de drogas inyectadas
 - Prevención en otras situaciones
 - La prevención en la transmisión sexual
 - ¿Cómo se utilizan adecuadamente los preservativos masculinos y femeninos?
 - La prevención en la transmisión perinatal
- 4** **¿QUÉ DEBEMOS SABER SOBRE EL SIDA?** p. 14
 - No se transmite cuando...
 - La higiene, imprescindible...
 - ¿Qué ocurre si una persona infectada...
 - ¿Qué ocurre si un familiar...
 - ¿Y si es un niño de la escuela...
- 5** **EL SIDA, ¿PUEDE TRATARSE?** p. 18
 - ¿Qué se sabe sobre el tratamiento?
 - ¿Puede haber pronto una vacuna?
- 6** **CONCLUSIONES** p. 19
- 7** **DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS** p. 20

POR UN FUTURO SIN SIDA, NO TE DESENTIENDAS

En el último tercio del siglo XX, y cuando creíamos que sobre las enfermedades que afectan al cuerpo humano ya lo sabíamos casi todo, el sida aparece repentinamente y se convierte en un reto para la medicina moderna. Cuando comenzábamos a aceptar los conceptos de "respeto" y "tolerancia", las características sociales y culturales inherentes a esta enfermedad ponen nuevamente en evidencia los valores de la nueva sociedad.

Sobre el sida se ha hablado mucho. Y, con frecuencia, algunas noticias imprecisas han contribuido a confundirnos aún más. Desgraciadamente, esta enfermedad se ha convertido además en una alarma social. Pero para afrontar el sida es imprescindible conocerlo. Por ello, desde el Departament de Salut, y más concretamente desde el Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida, se trabaja para canalizar la información, para dar a todos los profesionales sanitarios y a la población en general respuestas concretas. Así, con esta publicación pretendemos resolver las dudas que se puedan plantear sobre qué es el sida, cómo se transmite, y sobre las sencillas medidas preventivas que hay que tomar para evitar su transmisión.

Con esta revista queremos, ante todo, informar con la finalidad de llegar a todos vosotros y recibir respuestas positivas. Hay que evitar que las personas afectadas por el sida padezcan, además, el rechazo de nuestra sociedad, porque ningún tipo de enfermedad debe ser motivo de discriminación.

El sida existe entre nosotros. Es un problema de salud que afecta a nuestra colectividad, como afecta a todo el mundo. Hoy ya nadie ignora su existencia. Y no podemos volverle la espalda. Debemos reaccionar, y deseo que esta publicación contribuya a conseguir que lo hagamos del modo más conveniente.



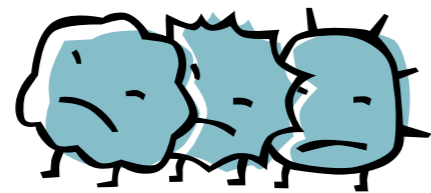
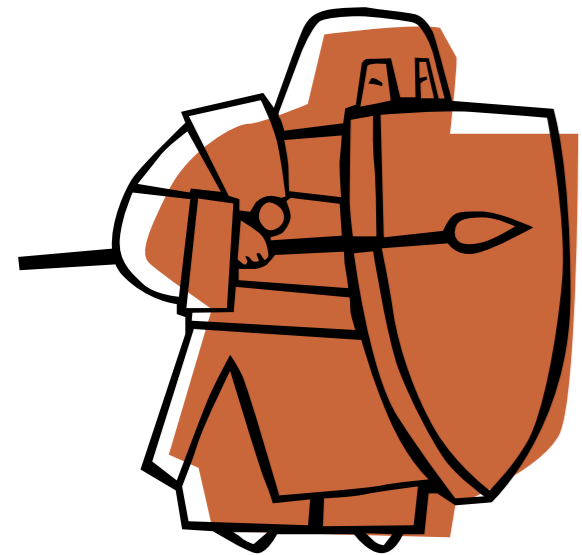
Marina Geli i Fàbrega

Consejera de Salud

1 ¿Qué es el sida?

El sistema inmunitario es nuestro mecanismo de defensa

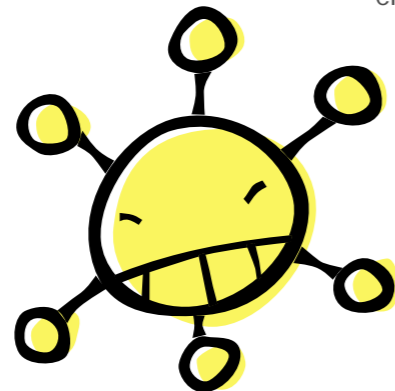
El medio en el que vivimos está lleno de microorganismos, algunos de los cuales pueden resultar peligrosos para nuestro organismo. A pesar de la función protectora de la piel y de las mucosas, algunos microorganismos pueden penetrar dentro del cuerpo y llegar a la sangre. Entonces, las células del sistema inmunitario entran en juego y en muchos casos evitan el desarrollo de los gérmenes, impiden las enfermedades que éstos provocan y destruyen células anormales como las cancerosas.



¿Qué significa tener el sida?

El sida es la forma más grave de una infección provocada por el **virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)**. Consiste en la aparición de una o varias enfermedades, por lo que se denomina síndrome. Éstas se pueden desarrollar principalmente por la alteración del sistema inmunitario como consecuencia de la acción del VIH sobre el mismo.

El sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) fue detectado a principios de la década de los 80 y desde entonces ha constituido un problema de salud importante, tanto por su trascendencia sanitaria como por su repercusión social.



¿Estar infectado por el VIH significa tener el sida?

Quando una persona se infecta por el VIH **no está enferma de sida**. Es una persona infectada y asintomática, ya que no presenta síntomas ni signos externos que nos hagan sospechar que está infectada. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el virus ha entrado en las células del sistema inmunitario de su organismo y circula libremente por él, por lo que **esta persona puede infectar a otras desde el primer momento**.

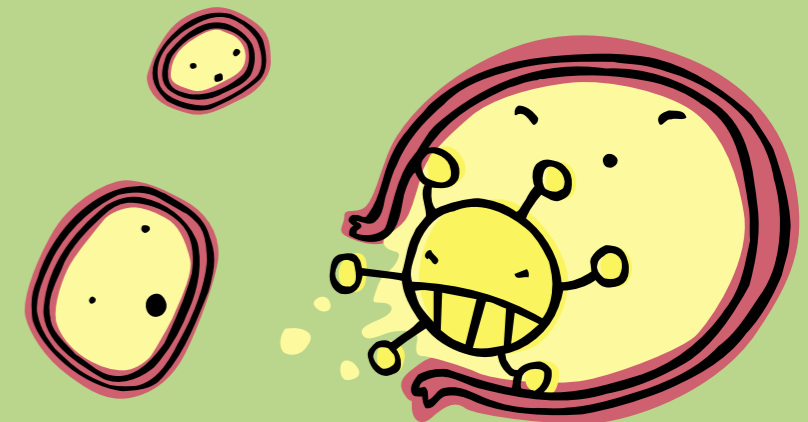
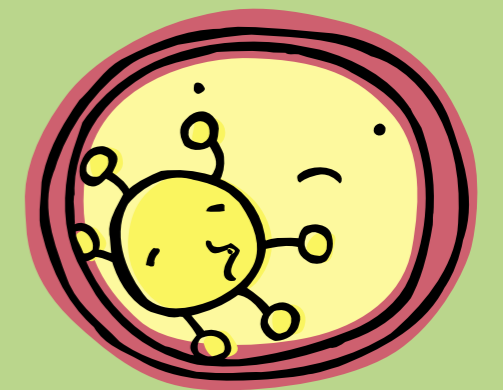
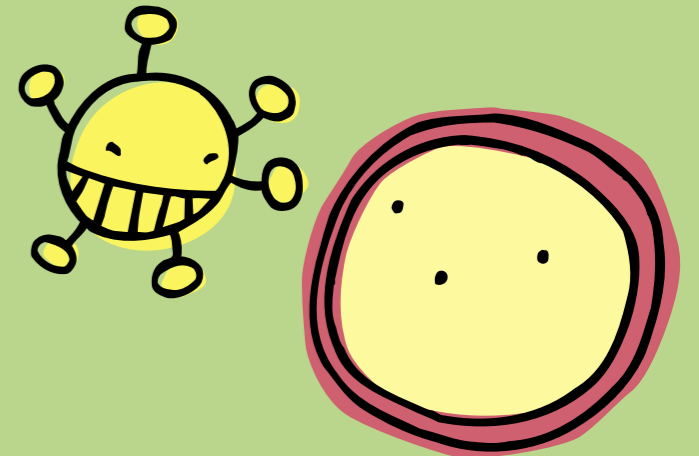
¿Qué ocurre al infectarse por el VIH?

El VIH es reconocido por las células del sistema inmunitario como un microorganismo extraño, pero ello no impide que pueda penetrar en su interior. Otras células del cuerpo también pueden ser invadidas por este virus.

Una vez en el interior de las células, el virus puede quedar "dormido" durante largos periodos de tiempo, pero a veces se multiplica y puede destruirlas. De este modo altera la respuesta del sistema inmunitario, que **pierde su capacidad de defenderse de las infecciones producidas por otros gérmenes, así como su capacidad de destruir las células anormales** que, de vez en cuando, se producen en el organismo.

Esta alteración facilita la aparición de las enfermedades que caracterizan el sida, que son, en gran parte, infecciones denominadas **oportunistas** –precisamente porque si la inmunidad funciona bien no se desarrollan–, y también algunos cánceres.

Por otro lado, si el virus afecta a las células del sistema nervioso aparecen **enfermedades neurológicas** que pueden evolucionar y producir una alteración grave de la conciencia, hasta llegar a la demencia.



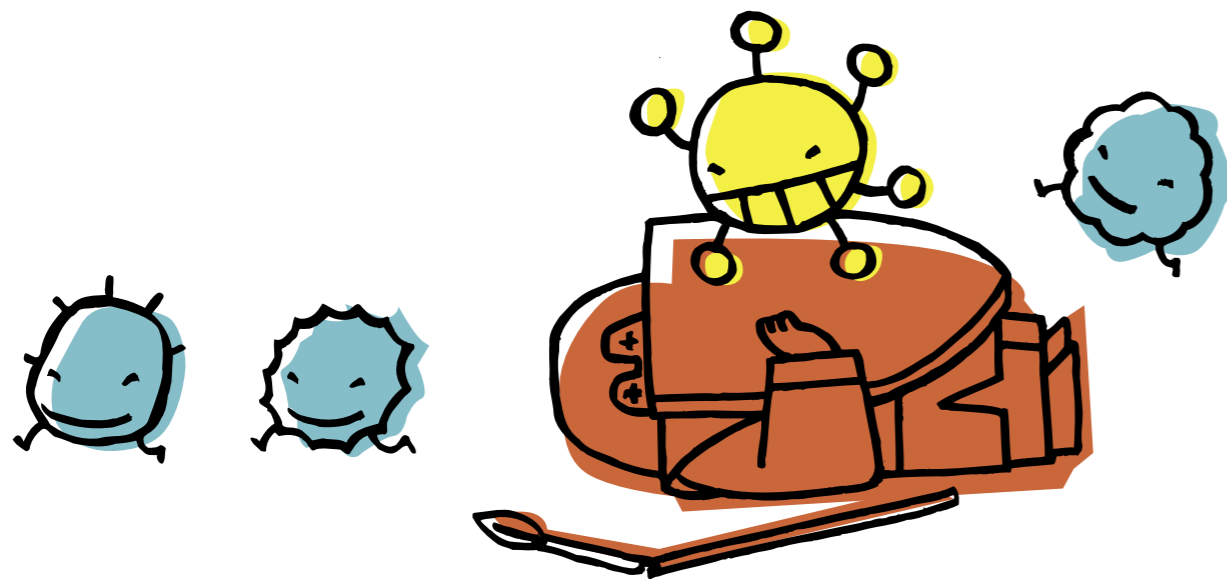
Las enfermedades más características del sida, que pueden presentarse de forma conjunta o alternativa, son:

- Las infecciones denominadas **oportunistas** (porque se producen cuando el sistema inmunitario se encuentra afectado).
- Determinados tipos de **cánceres**.
- Las **alteraciones neurológicas**.

¿Qué consecuencias tiene la infección por el VIH?

El hecho de que una persona esté infectada por el VIH no quiere decir que vaya a desarrollar necesariamente el sida. La evolución de la infección varía de una persona a otra. Las etapas de la evolución habitual de la infección que pueden verse influenciadas por el tratamiento son las siguientes:

- **Primoinfección** En los días posteriores a la infección, aproximadamente la mitad de las personas manifiestan síntomas inespecíficos, que pueden parecer una gripe.
- **Infección asintomática** Durante un periodo de tiempo largo, las personas infectadas por el VIH no presentan ningún síntoma de la infección. Por ello, algunas de estas personas ignoran su seropositividad, por lo que pueden transmitir el virus a las demás sin saberlo.
- **Infección con síntomas menores** Esta fase se caracteriza por la aparición de una serie de síntomas como diarreas persistentes, sudores nocturnos, fiebre, pérdida de peso, aumento del tamaño de los ganglios linfáticos y enfermedades de la piel y otros órganos.
- **Infección grave (sida)** En esta etapa los síntomas son más graves. La pérdida de peso, el sudor nocturno y la fiebre se intensifican y se prolongan en el tiempo, y aparecen infecciones oportunistas como la neumonía por *P. carinii*, la toxoplasmosis cerebral y las tuberculosis, entre otras. También se pueden producir enfermedades del sistema nervioso y algunos tumores.



¿Cómo se transmite el VIH?

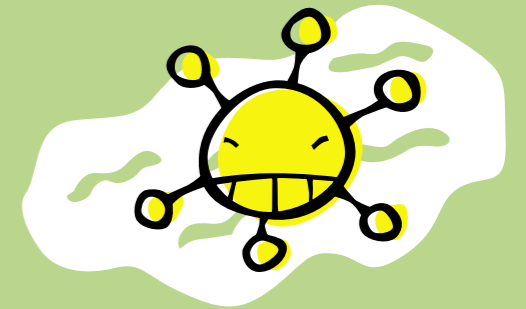
Para que una enfermedad infecciosa como el sida pueda propagarse se deben dar una serie de circunstancias que lo hagan posible: debe existir una fuente de infección y unos mecanismos de transmisión, pero también se necesita una persona que sea susceptible de infectarse.

Fuente de infección

Suele ser la persona que está infectada por el VIH, tenga o no los síntomas de la enfermedad. En las personas infectadas, el virus se encuentra dentro de algunas células y libre en la sangre y otros líquidos del cuerpo, como el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.

Mecanismos de transmisión

Permiten la llegada de una cantidad suficiente del virus para que se produzca la infección. El VIH no puede vivir demasiado tiempo fuera del organismo, y por esta razón es necesario un contacto físico directo con la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de la persona infectada para que se pueda producir la transmisión.



El virus se puede transmitir siempre que llegue una cantidad suficiente de **sangre, semen, flujo vaginal y leche materna** de la persona infectada a la persona sana.

Los mecanismos de transmisión son:

- 1** la transmisión por la sangre
- 2** la transmisión sexual
- 3** la transmisión perinatal (de la madre al bebé)

1 La transmisión por la sangre



En los primeros tiempos de la epidemia, el virus se había transmitido por transfusiones de sangre contaminada y de sus productos derivados, así como en el trasplante de órganos y tejidos y en la inseminación artificial. Afortunadamente, desde el año 1986 todos estos productos son controlados sanitariamente y, por lo tanto, este tipo de transmisión es prácticamente imposible.

El riesgo de infección es muy elevado cuando se comparten agujas, jeringuillas y otros objetos contaminados por el uso de drogas inyectadas. En este caso, la cantidad de sangre que queda en estos utensilios puede ser suficiente para transmitir el virus, lo que aún es más fácil cuando se comparten en muchas ocasiones.

Las pinchadas con agujas contaminadas y los cortes accidentales conllevan también un riesgo para el personal sanitario. Existen otras situaciones de riesgo bajo, pero con posibilidad de que se pueda transmitir el virus a la población general:

■ Cuando se produce un contacto penetrante (pinchada o corte) con un objeto que haya sido contaminado con sangre de una persona infectada. Esto puede ocurrir cuando no se utilizan utensilios de usar y tirar o cuando dichos utensilios no han sido debidamente esterilizados como, por ejemplo, al colocarse un *piercing*, en la perforación de lóbulos de las orejas, al hacerse tatuajes, al hacerse la depilación eléctrica y al pincharse con una jeringuilla y una aguja abandonadas en la calle, entre otros.

■ Cuando se comparten objetos domésticos que se puedan manchar de sangre, como cepillos de dientes, hojas de afeitar u otros utensilios de uso personal, aunque por razones de higiene no deben compartirse nunca. En este caso, el riesgo es aún más bajo. El hecho de no compartir este tipo de objetos también evita la transmisión por vía sanguínea de otras infecciones, como las hepatitis B y C, y el herpes.



En resumen:

Todos los objetos contaminados que atraviesan la piel son peligrosos, pero el riesgo de infección es variable:

- Tienen muy poco riesgo los objetos domésticos que se comparten.
- Tienen riesgo los objetos utilizados en los servicios de atención al público que penetran en la piel o causan pequeñas lesiones, si no se desinfectan o se esterilizan. No tienen ningún riesgo los objetos de usar y tirar.
- Tienen un riesgo muy alto las jeringuillas y agujas que se comparten.

2 La transmisión sexual

En los comienzos de la epidemia se pensaba que sólo las prácticas homosexuales entre los hombres podían transmitir la infección. Actualmente sabemos que el VIH también se transmite por relaciones heterosexuales, tanto de hombre a mujer como de mujer a hombre.



Todas las prácticas sexuales mantenidas entre dos personas no infectadas no tienen ningún peligro de infección por el VIH. En el resto de situaciones puede existir un cierto riesgo, que hay que conocer para poder evitar la infección.

GRADO DE RIESGO	PRÁCTICA SEXUAL
+	
Riesgo alto	Penetración anal receptiva sin preservativo (persona penetrada en la relación sexual). Penetración vaginal receptiva sin preservativo (persona penetrada en la relación sexual). Penetración anal insertiva sin preservativo (persona que penetra en la relación sexual). Penetración vaginal insertiva sin preservativo (persona que penetra en la relación sexual).
Riesgo bajo, pero posible	Felación (contacto orogenital a un hombre) sin preservativo y con eyaculación en la boca. Cunilingus (contacto orogenital a una mujer) sin barrera. Felación sin preservativo pero sin eyaculación en la boca. Beso negro (contacto oroanal) sin barrera. Compartir juguetes sexuales sin barrera.
-	
Sin riesgo	Besos húmedos (de boca a boca). Masturbación mutua. Caricias y masajes. Besuquear o lamer el cuerpo.

Notas en relación con la tabla

En las prácticas sexuales de riesgo alto, hay que tener en cuenta que:

- El riesgo de infección por el VIH es superior en la penetración anal que en la vaginal.
- En todas las relaciones sexuales de penetración, ya sea anal o vaginal y oral (felación), el riesgo es teóricamente superior para el penetrado o receptor que para el que penetra.
- Cuando hay lesiones (inflamaciones o ulceraciones) en las mucosas, el riesgo se incrementa. Por este motivo, cuando una persona presenta otras enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, herpes y otras) el riesgo de infección por el VIH aumenta.
- En el cunilingus, el riesgo de infección por el VIH aumenta mucho si la mujer infectada tiene la menstruación.

3 La transmisión perinatal (de la madre al bebé)

Es uno de los tres mecanismos principales de infección. Cuando una mujer embarazada está infectada por el VIH, existe un riesgo de que éste se pueda transmitir a su hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia materna. La probabilidad de que esta transmisión se produzca está entre el 20 y el 25 %, en el caso de no tomar ninguna medida terapéutica.



Susceptibilidad individual

Como ocurre con tantas otras características individuales, no todo el mundo tienen la misma facilidad para infectarse. Debemos considerar que, para que la infección se produzca, hay que contar con la susceptibilidad individual de infectarse de cada persona.

Un buen estado de salud, que incluya una nutrición correcta y un adecuado equilibrio emocional, favorece la resistencia general a las infecciones.

Recordemos:

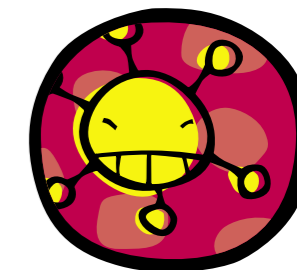
Para que la infección se produzca es imprescindible:

- Una cantidad suficiente de virus en la fuente de infección.
- Un contacto físico íntimo y directo con la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de la persona infectada.
- Que la persona expuesta a estos contactos sea susceptible a la infección.

¿Cómo se detecta la presencia del VIH en la sangre?

2

Cuando el VIH ha entrado en el organismo humano es reconocido como intruso y las células del sistema inmunitario producen anticuerpos contra él para neutralizarlo. Aunque no consigan destruir el virus, en cualquier caso los anticuerpos pueden ser detectados por las pruebas de laboratorio.



¿Qué es la prueba del VIH?

La prueba del VIH es un sencillo análisis de sangre que detecta la presencia de anticuerpos contra el VIH dentro del organismo. Debe ir acompañado de una correcta información y de apoyo emocional antes y después de la prueba, en que se informe sobre la transmisión del VIH, cómo evitarla, y sobre las posibles repercusiones de la infección.

¿Por qué hay que hacerse la prueba?

En todo el mundo hay muchas personas que desconocen que están infectadas. Este desconocimiento puede ser debido a una baja percepción de riesgo porque la persona goza de buena salud. Entre el momento de la infección por el VIH y la aparición de los primeros síntomas de la enfermedad generalmente pasa mucho tiempo y la apariencia física es buena.

Conocer lo antes posible si está infectado permitirá beneficiarse de un seguimiento médico, acceder a un tratamiento eficaz que mejora la calidad de vida, así como adoptar las medidas necesarias para evitar la reinfección y la transmisión del VIH.

¿Quién tendría que hacerse la prueba?

Cualquier persona, hombre o mujer, puede estar infectada por el VIH si se ha expuesto al virus mediante las relaciones sexuales o la sangre. Es aconsejable que se hagan la prueba del VIH las personas que se encuentren en alguna de las situaciones siguientes:

- Los hombres y las mujeres que han tenido relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal) sin preservativo (masculino o femenino), con una o varias parejas de las que desconocían si estaban infectadas o no. Asimismo, si han realizado sexo oral en contacto con semen y/o flujo vaginal.
- Las personas que han compartido el material de inyección (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...) para inyectarse drogas.
- Las mujeres embarazadas o que piensen tener un hijo.
- Las personas que han padecido alguna infección de transmisión sexual.
- Las parejas estables que quieren dejar de utilizar el preservativo en sus relaciones sexuales y no tienen otras relaciones fuera de éstas.

¿Cuándo debería hacerse la prueba?

Ante la sospecha de infección como consecuencia de las situaciones antes expuestas, conviene hacerse la prueba del VIH, aunque hay que esperar tres meses desde la posible infección para que el resultado sea fiable.

¿Dónde puede hacerse la prueba?

Se puede solicitar la prueba de forma confidencial, voluntaria y gratuita al médico de cabecera. También se puede acudir a los centros de prevención y control de las infecciones de transmisión sexual y a algunas ONG de ayuda a la prevención del sida que figuran en la parte final de la revista. Al realizar la prueba, se podrá resolver cualquier duda, recibir apoyo y orientación con todas las garantías de confidencialidad del resultado.



¿Qué hay que hacer ante...

Un resultado positivo

Una persona a quien se le detectan anticuerpos en la sangre tiene el VIH en su organismo, **se ha infectado y puede infectar a otras personas** aunque no tenga el sida. Recibir un resultado positivo no implica tener el sida ni que necesariamente se haya de desarrollar.

Un resultado positivo puede acarrear **cambios emocionales importantes, y la necesidad de cuidar de la salud**. Por ello es importante ir al médico, para obtener información y recibir la atención necesaria. También puede ser de gran ayuda ponerse en contacto con ONG y grupos de afectados.

Una serie de prácticas sencillas pueden ayudar a mejorar la salud cuando una persona está infectada por el VIH:

- Tener relaciones sexuales más seguras, para evitar la transmisión a otras personas y las reinfecciones que pueden empeorar el estado inmunológico del organismo.
- No compartir jeringuillas ni los objetos de higiene personal.
- Consultar con el ginecólogo en el caso de que se quiera tener un hijo, ya que no deja de ser un embarazo de riesgo y el bebé podría nacer infectado.

Un resultado negativo

Recibir un resultado negativo al cabo de tres meses de una práctica de riesgo (y sin que se haya producido ninguna otra exposición de riesgo durante este periodo de tiempo), significa que la persona no se ha infectado en aquella situación. **Pero ello no significa que si se repiten estas prácticas no se pueda infectar en un futuro**. Para mantener este resultado negativo es importante tener la información necesaria sobre cómo evitar la infección por el VIH.

Recordemos:

Un resultado positivo puede acarrear cambios emocionales importantes en la vida de una persona.

Un resultado negativo no implica ninguna certeza para el futuro si se continúan manteniendo conductas con riesgo de infección.

Medidas preventivas

¿Qué hay que hacer para no infectarse?

En primer lugar, hay que tener presente cuáles son los mecanismos o vías de transmisión. También es importante saber diferenciar las situaciones en que el riesgo es muy elevado, de aquellas en las que el riesgo es muy remoto, o casi inexistente.

La comprensión adecuada de los mecanismos de transmisión de la infección por el VIH nos puede ayudar no sólo a evitar la infección, sino también, y esto es muy importante, a saber convivir con un problema de salud presente en nuestro entorno. Saber convivir con la infección y con la enfermedad del sida significa no restringir inútilmente nuestras posibilidades vitales, a fin de poder disfrutar de todo aquello que la relación con los demás nos puede ofrecer.

Tener bien presentes las situaciones de riesgo nos puede proteger de infectarnos si adoptamos las medidas preventivas más adecuadas en cada situación.

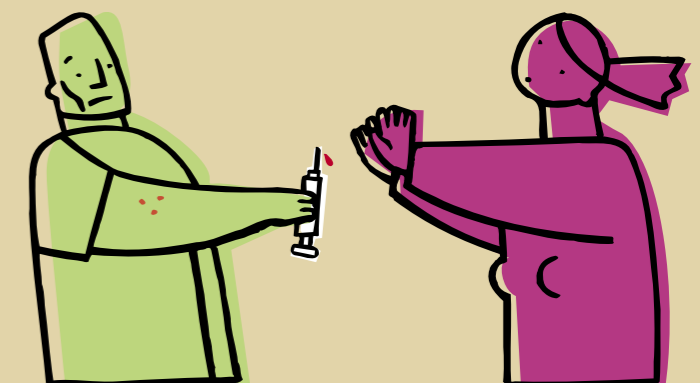
1 La prevención en la transmisión por la sangre

Prevención en el consumo de drogas inyectadas

- El consumo de drogas es un problema de salud por sí mismo, pero si la persona no deja las drogas conviene que se proteja para no padecer infecciones añadidas, como sería el caso del sida.
- El hecho de compartir agujas, jeringuillas u otros instrumentos contaminados necesarios para la inyección de drogas es una de las causas más importantes de transmisión del sida en nuestro país.
- Nunca se deben compartir los instrumentos que sirven para preparar e inyectarse la droga (cucharas, tapones, filtros, agujas...) porque la cantidad de sangre que queda en una aguja y en una jeringuilla puede ser suficiente para transmitir el virus.
- Así, es necesario que los instrumentos sean de uso exclusivo para cada persona, o bien utilizar siempre material de usar y tirar y una sola vez.

Prevención en otras situaciones

- Los instrumentos que sirven para perforar la piel como agujas de acupuntura, tatuajes o perforación de orejas también pueden transmitir el VIH si no son de usar y tirar, o bien han sido utilizados previamente con una persona infectada por el virus y no han sido esterilizados correctamente.
- Tampoco se deben compartir los objetos de uso personal, como cepillos de dientes, hojas de afeitar, etc.



2 La prevención en la transmisión sexual

Antes de hablar de los métodos que se pueden adoptar para prevenir la transmisión sexual del VIH, hay que tener en cuenta que:

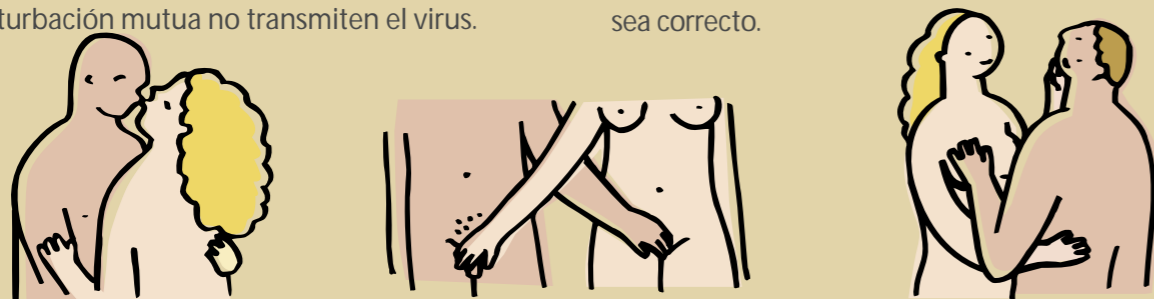
- Cualquier persona puede infectarse por el VIH si mantiene relaciones sexuales con penetración y sin protección con una persona infectada.
- Por el aspecto externo, no se puede saber si una persona está infectada por el VIH.

A pesar de que, cuantas más relaciones sexuales de riesgo se mantengan sin precaución mayor será la probabilidad de infección, la existencia de una sola relación puede ser suficiente para contraer el virus. Ni que decir tiene que la seguridad frente a la transmisión por esta vía es total si se evitan las relaciones sexuales con penetración. Los besos, las caricias y la masturbación mutua no transmiten el virus.

Está demostrado que el preservativo es un método efectivo para prevenir la transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual (gonorrea, herpes, hepatitis B, entre otras). Es por ello que se debe utilizar siempre en todas las relaciones en que haya penetración, ya sea anal o vaginal, y en el sexo orogenital con personas de las que no se conozca su situación respecto a dichas enfermedades.

Si la persona está ya infectada, el preservativo evitará el riesgo de infectar a la pareja y de volverse a infectar por el VIH, si la pareja ya está infectada. El hecho de volverse a infectar por el virus (reinfección) puede contribuir a un desarrollo más rápido hacia la enfermedad.

Existen dos tipos de preservativos: el masculino y el femenino. Seguidamente se incluyen una serie de consejos y recomendaciones para que su uso sea correcto.



¿Cómo se utilizan ADECUADAMENTE los preservativos masculinos y femeninos?

¿Qué debemos tener en cuenta antes de usar un preservativo?

Hoy en día disponemos en el mercado de dos tipos de preservativos, los **masculinos** y los **femeninos**. Ambos ofrecen la misma seguridad si seguimos las recomendaciones siguientes:

- En la caja debe constar que están hechos de látex (los masculinos) y de poliuretano (los femeninos), que están homologados según la normativa CE (legislación de la Comunidad Europea) y que los masculinos disponen de un receptáculo para el semen, de modo que la eyaculación no comporte peligro de ruptura del preservativo. En caso de alergia al látex, se pueden encontrar de poliuretano en tiendas especializadas.
- Comprobar siempre la fecha de caducidad. No se debe comprar ni utilizar nunca un producto caducado.
- Se pueden utilizar lubricantes acuosos como la glicerina, que se pueden adquirir en las farmacias. Se debe evitar el uso de lubricantes oleosos como la vaselina, ya que pueden hacer que el preservativo se rompa con mayor facilidad.
- Se deben guardar en un lugar fresco y seco, fuera del alcance de la luz solar directa, ya que el calor los puede deteriorar y romperse fácilmente al utilizarlos. Nunca se debe utilizar un preservativo en mal estado (p. ej. si está pegajoso).

¿Cómo se debe utilizar un preservativo?

El preservativo se debe utilizar antes de cualquier intento de penetración sexual, ya sea vaginal, anal u oral, y se deben tener en cuenta las instrucciones siguientes:

- Hay que utilizar un preservativo nuevo cada vez que se tiene una relación sexual.
- Hay que vigilar que no se rompa al abrir el envoltorio, o que se rasguñe con las uñas o los anillos mientras se manipula.
- Hay que vigilar el consumo de drogas o de alcohol, ya que esto puede afectar la habilidad en el momento de utilizar el preservativo correctamente.
- Nunca usaremos al mismo tiempo un preservativo femenino y otro masculino, ya que la fricción puede ocasionar su deterioro.

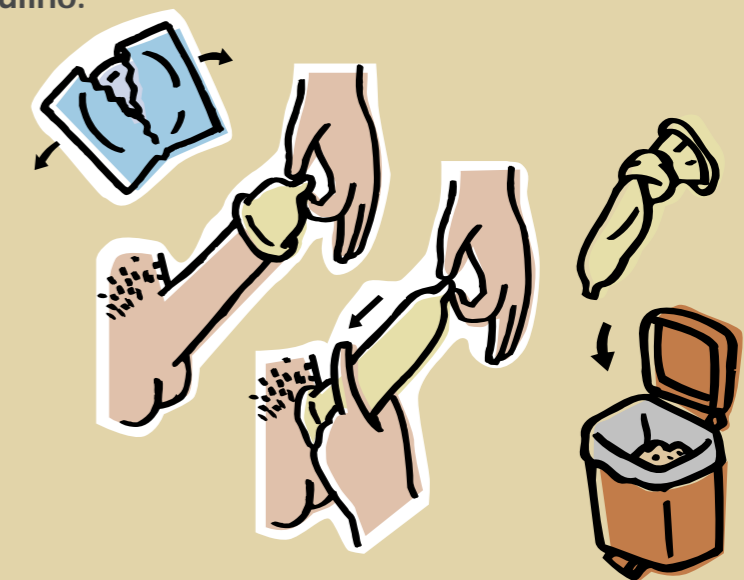
En el caso del preservativo femenino:

- Introducir el anillo interior en la vagina intentando que llegue tan adentro como sea posible.
- Introducir el dedo en el preservativo hasta tocar el extremo del anillo interior e impulsarlo hacia el interior de la vagina.
- Para extraerlo, retorcer el anillo exterior, para evitar que caiga el semen, y tirar con suavidad. Tirarlo a la basura.



En el caso del preservativo masculino:

- Hay que colocar el preservativo cuando el pene esté erecto, procurando que lo cubra totalmente dejando un espacio en el extremo, de modo que la eyaculación no suponga un peligro de ruptura del preservativo.
- Hay que retirarlo antes de que finalice la erección, sujetándolo por la base y, después de hacerle un nudo, tirarlo a la basura.



Recordemos:

- Las relaciones sexuales con personas infectadas por el VIH suponen un riesgo de infección si el tipo de relación permite el contacto íntimo con las secreciones vaginales, el semen o la sangre.
- El riesgo es muy elevado en las relaciones sexuales con penetración que comportan erosiones (anal y vaginal).

3 La prevención en la transmisión perinatal

Una mujer infectada corre el riesgo de infectar a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

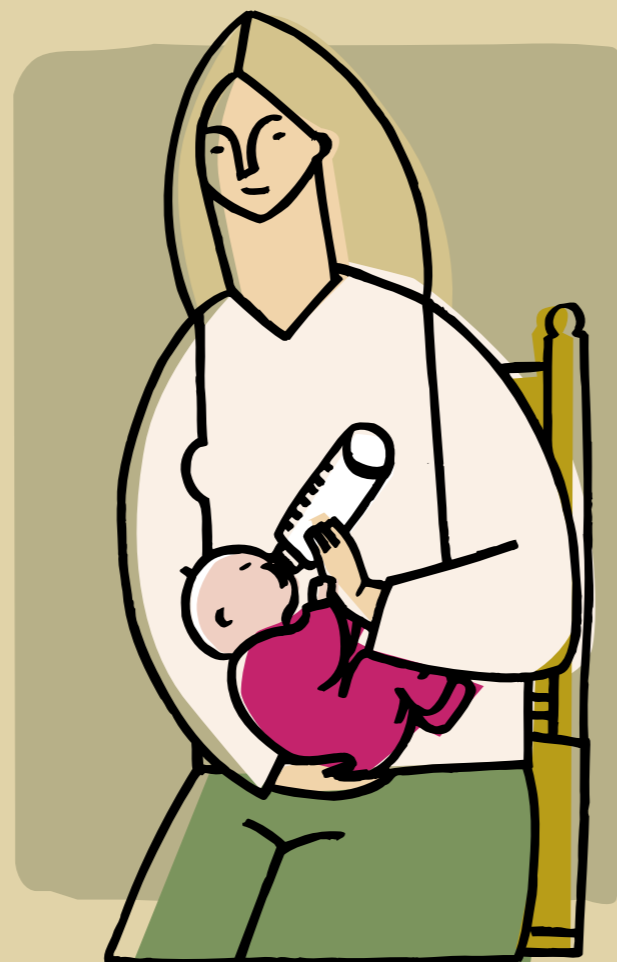
Cuando una mujer quiere quedarse embarazada y desconoce su estado serológico es conveniente que se haga el test de detección de anticuerpos antiVIH para poder tomar una decisión.

Cuando una mujer está embarazada y está infectada tiene dos posibilidades:

- Puede interrumpir el embarazo.
- En el caso de que quiera continuar con el embarazo, es conveniente que hable con su ginecólogo o ginecóloga sobre cómo puede disminuir el riesgo de infección del bebé.

La leche materna puede transmitir el virus, por lo que está desaconsejada.

En cualquiera de estos supuestos es importante consultar con su ginecólogo o ginecóloga para tener más información y estar mejor asesorada.



¿Qué debemos saber sobre el sida?

No se transmite cuando...

Tanta insistencia en los mecanismos de transmisión no nos puede hacer olvidar que son muchas más las situaciones en que no es posible infectarse por el VIH. En nuestra vida de cada día no es fácil infectarse por el VIH.

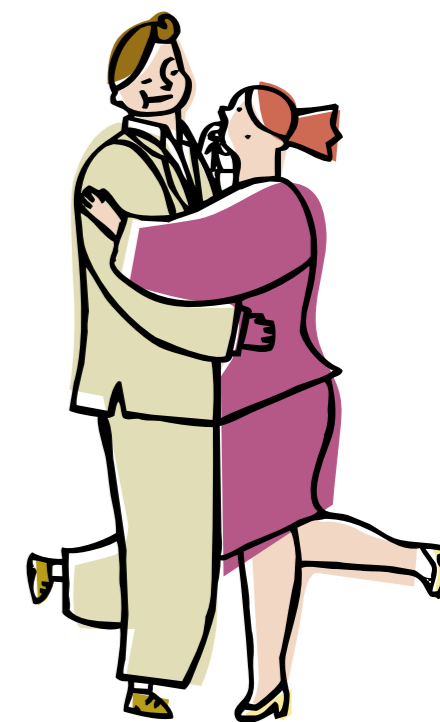
Recordemos que el VIH:

- Es muy poco resistente a las condiciones ambientales
- No se propaga por vía aérea
- No se transmite por vía digestiva
- Se destruye con el calor, con los detergentes, con la lejía, con el alcohol, etc.
- Si lo pensamos bien, el riesgo de infección se encuentra limitado a unos pocos tipos de contactos que, generalmente, se producen de forma voluntaria.

El sida es una enfermedad transmisible pero, afortunadamente, se puede prevenir.

Se podría elaborar una lista interminable de situaciones en que la transmisión del virus NO se produce:

- compartir el puesto de trabajo*
- compartir una habitación*
- viajar en el mismo vehículo*
- utilizar los lavabos públicos*
- convivir en una misma casa*
- comer en la misma mesa*
- bailar*
- abrazarse*
- besarse*
- compartir la clase en una misma escuela*
- bañarse en una piscina pública*
- utilizar la misma ropa*
- compartir lápices, juguetes, etc.*



Los contactos de la vida cotidiana no transmiten el sida.

Los mosquitos transmiten el VIH?

No existe ninguna prueba de la transmisión del VIH por los mosquitos o por cualquier otro insecto picador, ni tampoco hay indicios que permitan suponer que este riesgo es real.

Donar sangre puede transmitir el VIH?

No, porque el equipo que se utiliza para la extracción es estéril y se usa una sola vez.



La higiene, imprescindible...

Fuera de casa, en los servicios de atención al público que trabajen o utilicen instrumentos que puedan estar en contacto con la sangre, hay que exigir una regla de higiene elemental:

LA ESTERILIZACIÓN de los utensilios o su DESINFECCIÓN antes de cada uso.

De esta manera:

- Perforarse la oreja
- Depilarse eléctricamente
- Tatuarse
- Colocarse un *piercing*

no constituirán un peligro de infección por el VIH porque las normas higiénicas se habrán cumplido.



También en los servicios médicos y odontológicos, y en tratamientos de acupuntura, hay que tener en cuenta el seguimiento de una higiene correcta y utilizar en cada visita instrumentos debidamente desinfectados y/o esterilizados. En el caso de las barberías se recomienda que las hojas de afeitar se utilicen una sola vez.

En casa, constituye una medida de higiene básica que cada miembro de la familia utilice de forma personal los utensilios de limpieza corporal, como los cepillos de dientes o las hojas de afeitar entre otros.

De todos modos, si se convive con una persona infectada, hay que señalar que el riesgo de infección, si es que existe, por medio de los objetos domésticos, es muy bajo, dada la escasa cantidad de sangre que puede haber en una hoja de afeitar o en un cepillo, pero también porque el VIH es muy poco resistente a las condiciones ambientales.

¿Qué ocurre si una persona infectada que convive con nosotros se hace una herida o una lesión con sangre?

El contacto con la sangre sabemos que conlleva un riesgo que no podemos negligir, aunque en este caso sea muy pequeño. Sin embargo, hay que seguir las medidas habituales de desinfección y de este modo el riesgo será prácticamente nulo.

Si sabemos que una persona está enferma de sida, parece que podremos ir con más cuidado ante una situación de riesgo. Pero si una persona infectada sabe que al comunicar su problema será rechazada y se quedará completamente sola, es posible que

esconda su situación. Esta manera de actuar es también comprensible, pero no facilitará las cosas.

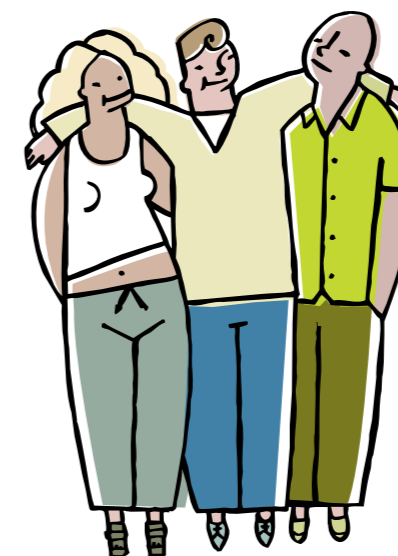
Tampoco ayudaría a la persona afectada por el sida mantener su situación en secreto. Probablemente le resulte muy doloroso disimular continuamente sus problemas. Si la comunicación con quienes le rodean no puede ser franca y abierta, por temor a ser marginada, también perderá la posibilidad de ser ayudada y comprendida en su dificultad.

¿Qué ocurre si un familiar, un amigo o un compañero de trabajo tiene la infección por el VIH o ya está enfermo de sida?

Nadie acepta de buen grado esta circunstancia. Y aún menos si se trata de alguien muy cercano a quien amamos. Y es que el miedo es un sentimiento muy humano, pero muchas veces, si no lo controlamos, puede perjudicarnos y hacer sufrir a los demás.

Por ello, si un compañero de trabajo, un amigo o un familiar están infectados, vale la pena luchar contra nuestra tendencia a apartarnos y abandonarles. En primer lugar, porque no nos protege y, en segundo lugar, porque aún empeoramos más su situación.

La información que tenemos sobre la transmisión del VIH nos debe hacer



comprender que no existe ningún riesgo de infección por las relaciones cotidianas con personas seropositivas y nos debe hacer perder el miedo a infectarnos.

Por otro lado, la persona que sabe que está infectada, y aún más si está enferma, padece una situación emocional muy delicada ante un sufrimiento que tiene una perspectiva incierta o desfavorable. Por ello, en estos momentos necesita más que nunca nuestro afecto y nuestra comprensión, que le ayudarán, sin duda, a tomar más fácilmente las medidas preventivas.

El afecto, la comprensión y la ayuda que podemos ofrecer a las personas infectadas y a los enfermos de sida servirán para que la persona infectada adopte más fácilmente las medidas preventivas.

¿Y si es un niño de la escuela el que está infectado por el VIH?

En la escuela, los niños acostumbran a intercambiar todo tipo de objetos, se besan, se pegan, se lamen los unos a los otros e incluso los más pequeños se muerden. Dadas estas circunstancias, es muy comprensible que los padres y los maestros, en general, se inquieten ante la posibilidad de acoger a un niño infectado.

Los estudios realizados en todo el mundo sobre los casos conocidos de adultos y de niños infectados no han mostrado ninguna evidencia de que la presencia en la escuela de niños infectados suponga un riesgo para los demás alumnos. Del mismo modo, no hay ninguna evidencia de que los maestros, los cocineros u otro personal escolar infectado, y que se encuentre en condiciones de trabajar, supongan un riesgo para el resto de la comunidad escolar. De hecho, **no se conoce ningún caso que se haya producido en la escuela.**

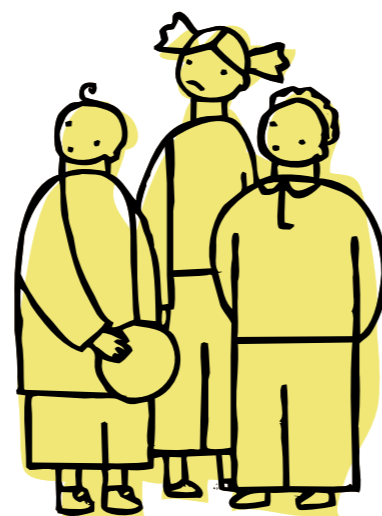
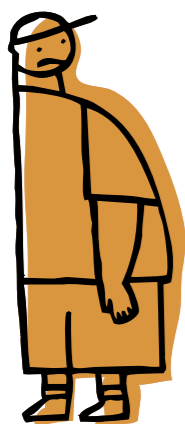
Ya hemos visto que el virus no se transmite ni en la comida (ni por la comida, ni por los cubiertos), ni el beber (ni por la bebida, ni por los vasos), ni al utilizar el váter, ni al respirar en la misma habitación, ni con los besos ni con los abrazos. Tampoco lo hace con los estornudos. Compartir los lápices, los juguetes, los instrumentos musicales, la ropa y otros materiales no supone ningún riesgo. Nos puede preocupar que nuestro hijo sea mordido por un niño infectado; pero no hay prueba alguna de que un mordisco

entre niños pueda transmitir la infección. Del mismo modo, no hay prueba alguna de que el virus se pueda transmitir por la orina o las defecaciones.

Si se produce una herida o una lesión con sangre, hay que aplicar las medidas de desinfección habituales.

A pesar de todo, la integración en la escuela de niños infectados choca en algunas ocasiones con serias dificultades provocadas, generalmente, por la falta de información sobre la enfermedad.

Prohibir a un niño infectado que vaya a la escuela, que lleve una vida normal o restringirle su libertad no es aconsejable, por todo lo que se ha dicho anteriormente, ya que no supone un riesgo de infección para el resto de niños y el personal de la escuela. Además, hay que tener en cuenta que, en todo caso, debido a su estado inmunológico el niño infectado se halla más expuesto a la transmisión de cualquier otra enfermedad que el resto de niños de la escuela.



La adopción de medidas preventivas cuando sea necesario y de una actitud constructiva y solidaria constituyen instrumentos importantes para evitar que el sida se propague.

El sida, ¿puede tratarse?

5

¿Qué se sabe sobre el tratamiento?

Hoy en día el sida no se cura, pero hay tratamientos específicos que dificultan la multiplicación del virus y, por lo tanto, la progresión de la infección por el VIH. Para poder obtener información más detallada y actualizada sobre tratamientos disponibles podéis consultar la página web del Departamento de Salud en “la información básica sobre el VIH” dentro del apartado del sida.

Para garantizar su eficacia, estos tratamientos se tienen que seguir durante un largo periodo de tiempo, muy probablemente durante toda la vida, aunque la persona no se sienta enferma. El cumplimiento riguroso de las indicaciones del médico asegura que esta medicación sea efectiva y dificulta la aparición de resistencias a los medicamentos por parte del VIH.

Para que el tratamiento sea eficaz, no es suficiente que incluya una combinación potente de medicamentos y que ésta se dé en el momento más

adecuado. También es fundamental que el paciente tome los medicamentos de la forma que le indique el médico sin saltarse ninguna toma. Si a pesar de ello se olvidara de alguna toma, cuando deba tomar la siguiente no tiene que aumentar la dosis.

Hay que tener en cuenta que la mayoría de las enfermedades que se presentan como consecuencia de la infección del sida tienen un tratamiento curativo eficaz y algunas tienen un tratamiento preventivo mediante determinados medicamentos.

¿Puede haber pronto una vacuna?

De momento no hay ninguna, pero es posible que exista alguna en el futuro. Son numerosos los grupos de investigadores que trabajan en ello, pero aún son mayores las dificultades que impiden unos resultados satisfactorios. El hecho de que las principales células atacadas sean las del sistema inmunitario, supone un obstáculo más a añadir. Tampoco se dispone de un modelo animal satisfactorio para experimentar las posibles vacunas.

De todas maneras, vale la pena considerar que hay enfermedades graves que pueden controlarse sin vacuna, como por ejemplo la sífilis, que no tiene, o

la tuberculosis, que pese a tener vacuna no siempre se utiliza. Y además, persisten aún enfermedades muy graves, como por ejemplo el tétano, que tienen una vacuna barata y eficaz; pero no todas las personas susceptibles a padecer una enfermedad se vacunan o revacunan adecuadamente.



6 Conclusiones

La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), aun no siendo uno de los problemas de salud más frecuentes en nuestra población, es un problema grave. Actualmente, existen tratamientos que frenan la progresión de la infección por el VIH e incluso evitan la aparición del sida y su evolución una vez se ha manifestado, pero aún no se dispone de ningún tratamiento curativo. La prevención sigue siendo una herramienta imprescindible para luchar contra este virus.

El VIH se puede transmitir:

- Si mantenemos relaciones sexuales con penetración vaginal, anal o orogenital, sin utilizar el preservativo, con personas infectadas por el VIH, o que pueden estarlo sin saberlo.
- De la madre infectada a su hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia.
- Si nos inyectamos drogas mediante jeringuillas, agujas y otros utensilios que previamente ya han usado otras personas para pincharse.

Si evitamos estas prácticas, podremos evitar infectarnos por este virus y transmitirlo a otras personas, en el supuesto de que nosotros ya estemos infectados.

Desde el año 1986, toda la sangre y sus derivados se analizan sistemáticamente y, por lo tanto, el riesgo de infección por este mecanismo es prácticamente nulo.

Aunque la existencia del sida es ampliamente conocida, siempre es útil estar bien informados.



Debemos tener en cuenta que:

- Un exceso de confianza, pensando que no nos puede afectar a nosotros o que es cosa de unos pocos, significa volver la espalda a la realidad. Este argumento tranquilizador no es útil para evitarnos una posible infección por el VIH.
- Por otro lado, exagerar el carácter infeccioso del sida y adoptar una actitud restrictiva hacia los demás también es perjudicial. Los miedos infundados y el exceso de precauciones puede limitar, sin ninguna justificación, las posibilidades que la vida nos ofrece y ponernos dificultades al hecho de mantener relaciones adecuadas con las demás personas.

Hay que actuar de forma responsable para evitar la infección, pero sin dejar de ser solidarios hacia los demás, para ayudar a mitigar los sufrimientos de los afectados, de sus familiares y de las personas que les rodean debido a la infección por el VIH.

7 Direcciones y teléfonos de interés



Esta revista no incluye todo lo que se sabe sobre el VIH y el sida, tan sólo pretende contribuir a aclarar algunos aspectos de la enfermedad y, sobre todo, de su prevención.

Si todavía os preocupan más cosas, si tenéis dudas o deseáis más información sobre alguna situación que hayáis vivido, podéis llamar al Departament de Salut, donde profesionales cualificados os atenderán confidencialmente.

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

☎ 902 111 444 de Sanitat Respon 24 hores.

Asimismo, podéis consultar el apartado sida de la página web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya <http://www.gencat/salut>.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

ONG de ayuda a la prevención del 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

Creación 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
Finlandia, 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 Torrasa, 105
08903 l'Hospitalet de Ll.
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 (*)
Finlandia, 45, 3r
08014 Barcelona
Telf. 900 601 601

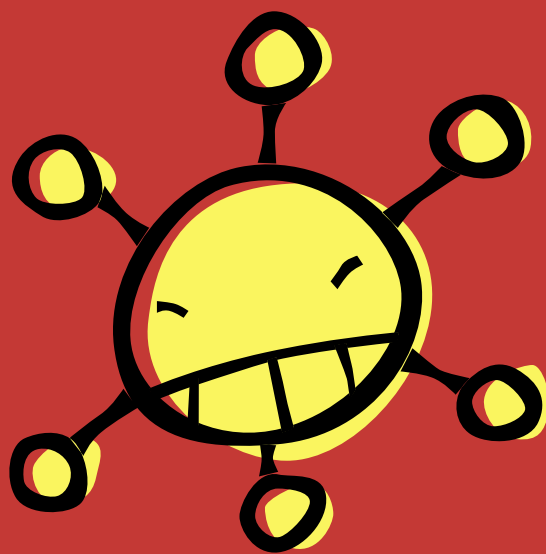
VIH-DA Associació
Sant Pere, 81, 1r, 3a
08911 Badalona
Telf. 93 389 46 75

Unidades de prevención y control de infecciones de transmisión sexual (UITS)

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

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

(*) centros donde se puede realizar la prueba de anticuerpos antiVIH

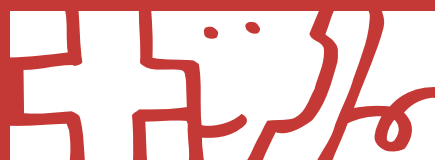


SIDA

900 212222

Informació confidencial i gratuïta

 www.gencat.net/salut



Sanitat Respon 24 hores

902 111 444