



Asociaciones colaboradoras:

A Coruña: Comité Ciudadán Anti-sida. 981 144151
Albacete: ALVAS. 967 508860
Alicante: Fundación ACOSPA contra el Sida. 965 923939
Arrecife: CSASL 86. 928 800081
Ávila: CAA. Colectivo Anti-sida de Ávila. 920 256654
Benidorm: AMIGOS. 96 6804444
Bilbao: Gays por la Salud T-4. 94 4221240
Cádiz: Cádiz Positiva. 956 252981 • COLEGA. 956 212978
Cartagena: CASMU. Comité Anti-sida de Murcia. 968 521841
Córdoba: CONVIHDA. 957 430392 • COLEGA. 957 485917
Gijón: Comité Ciudadano Anti-sida. 985 338832 • XEGA. Xente Gai Astur. 98 5354044
Granada: NOS. Asociación andaluza de Gays y Lesbianas. 958 200602
Comité Ciudadano Anti-sida: 958 522921
Huelva: COLEGA. 959 283703
Jaén: COLEGA. 953 237468
La Laguna: UNAPRO. 922 632971/922 259654
Las Palmas de Gran Canaria: AIDAS. 928 291684
Amigos contra el SIDA. 928 764849
León: Comité Ciudadano Anti-sida. 987 235634
Logroño: Comité Ciudadano Anti-sida. 941 255550
Lugo: Comité Ciudadano Anti-sida. 982 244560
Málaga: Asociación Ciudadana Anti-sida. 952 601780 • COLEGA. 95 2217199
Murcia: CASMU. Comité Ciudadano Anti-sida. 968 298831
Palencia: Comité Ciudadano Anti-sida. 979 776806
Ourense: Comité Ciudadano Anti-sida. 988 233000
Oviedo: XEGA. Xente Gai Astur. 985 224029
Palma de Mallorca: BEN AMICS. 971 723058
Pamplona: Comisión Ciudadana Anti-sida. 948 212257
Ponferrada: CARACOL de apoyo a personas con VIH/SIDA. 987 402551
Puertollano: CACP/ESSC. 926 411268
Salamanca: Comité Ciudadano Anti-sida. 923 123002
Santander: ACCAS. Asociación Ciudadana Cántabra Anti-sida. 942 313232
ALEGA. Lesbianas y Gays de Cantabria. 942 221722
Santiago de Compostela: Comité Ciudadán Galego Anti-sida. 981 573401
Sevilla: COLEGA. 95 4563366
Tomelloso. AMHO 926 504225
Valencia: Col·lectiu Lambda- Stop Sida. 96 3912084
Valladolid: CCASV. Comité Ciudadano Anti-sida. 983 358948
Vitoria-Gasteiz: CCAA. Comisión Ciudadana Anti-sida. 945 257766
GAYTASUNA. Colectivo Gay de Álava. 945 257766
Zamora: CCASZ. Comité Ciudadano Anti-sida. 980 534382
Zaragoza: LYGA. Lesbianas y Gays de Aragón 976 39 55 77
OM-SIDA. 976-370197

gl  coordinadora gai-lesbiana
stop sida

Buenaventura Muñoz 4, 08018 Barcelona
E-mail de stop sida: stopsida@pangea.org
http://www.pangea.org/org/cgl
Tel: 902 120 140 • Fax: 93 309 78 40

900 ROSA 900 601 601
Llama todos los días de 18 a 22

Colabora

Ministerio de Sanidad y Consumo

Diseño gráfico: Murr Mansà • Fotografía: Daniel Riera

¡Cuídate!

¡Cuídale!

VIH un reto para todos



¡Cuidate! ¡Cuidale!

El VIH/Sida plantea un desafío no solo para las personas afectadas sino también para nuestro@s amig@s y seres queridos.

A veces, nos es difícil aceptar nuestra seropositividad, hablar de ello, incluso con nuestros amig@s más íntim@s. Nuestro silencio te habla de nuestras dificultades.

Las personas seropositivas sentimos que nuestra vida cambia y no sólo necesitamos los avances médicos, sino que nos resulta básico y primordial contar con una actitud abierta y receptiva de nuestro entorno social, familiar y afectivo.

Desde el momento en que conocemos nuestra seropositividad hemos de tomar decisiones, aceptar cambios y aprender a vivir con el VIH. Durante todo el proceso de la infección tu apoyo es valioso, tu actitud como amig@ es muy importante.

Aquí te ofrecemos unas sugerencias que pueden servir para ayudarte a apoyar a ese amigo que te necesita.

1 El primer paso para poder apoyar a tu amigo es aprender todo lo necesario para comprender su situación y saber cómo puede cuidarse, qué recursos hay, adónde puede acudir, qué tratamientos existen. Cuando tu amigo te plantee sus dudas, esta información te permitirá saber de qué te está hablando.

2 No permitas que tu amigo se culpabilice por su situación. Recuérdale que no es un "estilo de vida" lo que produce la infección, sino un virus. Ayúdale a eliminar cualquier sentimiento de culpa.

3 No confundas la aceptación de la seropositividad con una actitud de derrota. Aceptar la infección puede proporcionarle más fuerza para continuar con su vida.

4 No vaciles en preguntarle cómo se encuentra, cómo le fue en su visita al mèdic@, cómo lleva el tratamiento. Es posible que tu amigo quiera compartir todo esto contigo y necesite que le muestres tu interés.

5 La convivencia cotidiana con tu amigo no implica ningún riesgo de infección. Puedes compartir el cuarto de baño, vasos, cubiertos, comida, el gimnasio o la piscina. Tampoco las expresiones de afecto como caricias, besos o abrazos implican ningún riesgo.

6 Si vais a tener relaciones sexuales es muy importante que hagáis siempre sexo seguro. Utilizad condón desde el principio hasta el final de la penetración y un lubricante hidrosoluble, nunca vaselina u otro tipo de cremas grasas. Para que el condón no se rompa, ponlo adecuadamente y usa lubricante. Para prevenir la infección a través de la mamada se debe evitar la eyaculación en la boca. Aunque si te hace sentir más seguro, chúpala con condón. Otras prácticas sexuales, besos, caricias, masturbación mutua, no implican riesgo de infección. Jugad, experimentad podréis seguir disfrutando plenamente de vuestra sexualidad.

7 Puede que tu amigo se enoje contigo sin razón aparente. Permítele su enfado sin sentirte ofendido personalmente. Quizás te esté mostrando su confianza, compartiendo contigo su rabia y frustración. Él se descarga porque sabe que tú le vas a comprender.

8 Pregunta a tu amigo sobre sus necesidades. Adivinarlas es difícil y arriesgado. Comparte también tus necesidades. Hablar sobre ellas os permitirá conocer las mejores estrategias para cubrir las necesidades de ambos.

9 Es posible que en algún momento tu amigo se muestre preocupado por su apariencia física, es comprensible. Puede que esté cambiando físicamente y que su aspecto le preocupe. Permítele hablar de ello, sin restar importancia a su preocupación, el aspecto físico es importante para todos. Habla con él sobre qué cosas podrá hacer para sentirse más a gusto, buscar nueva ropa, hacer algún deporte....

10 La mejor manera de ayudar a tu amigo es dejar que sea él quien tome sus propias decisiones. Cuando habléis o te pida consejo sobre cualquier tema que le preocupa, plantéale opciones diferentes, pero tú no puedes decidir por él, permítele que tenga la última palabra. Una vez que haya tomado su decisión, aunque no estés completamente de acuerdo, apóyalo. Apoya sus decisiones.

11 Ayúdale a tomarse el tiempo necesario para decidir cómo y cuándo empezar un tratamiento. Los fármacos contra el VIH funcionan si se toman correctamente. Se debe tomar la cantidad adecuada y en el momento adecuado. Si no se hace así, el virus puede hacerse resistente a los fármacos y hacer que estos no funcionen. Seguir un tratamiento para el VIH puede implicar un cambio en la vida de tu amigo, en especial sus horarios y su dieta. Procura adaptarte a esa nueva situación apoyándole en esos cambios para que siga convenientemente el tratamiento. Si lo dejara por cualquier motivo lo mejor es que lo hable con su mèdic@.

12 **Cuidate tu también. Explora tus propias emociones. La congoja, la rabia o la impotencia que puedes estar viviendo son sentimientos absolutamente normales. Compártelos con tus amig@s o en un grupo de apoyo. Recibiendo el apoyo que tú mism@ necesitas podrás ayudar mejor a tu amigo seropositivo.**