

LAS PRUEBAS SEROLOGICAS DEL SIDA

ANTE UN RESULTADO POSITIVO

Un resultado positivo significa que la persona tiene anticuerpos y que, por tanto, está infectada, siempre que este resultado haya sido confirmado para descartar un falso positivo. Un resultado positivo no implica que haya que padecer necesariamente la enfermedad.

A partir de este momento se te pueden plantear muchas dudas. No te aisles de los demás; continúa con tu trabajo, amistades, aficiones, etc. Puedes hacer muchas cosas sencillas por tu salud; te ayudará a sentirte mejor.

- A partir de hoy procura tener relaciones sexuales más seguras. Ten en cuenta que tu semen o tus secreciones vaginales pueden contagiar a otras personas. Por eso, es necesario que utilices siempre preservativo. Compra preservativos de calidad y no utilices lubricantes como la vaselina, ya que estropean el látex. Es necesario colocarse el preservativo cuando el pene esté erecto, desenrollándolo hasta cubrirlo. Debe utilizarse durante toda la relación y sacarlo antes de que finalice la erección. No se ha de utilizar nunca un preservativo más de una vez.

Las prácticas sexuales de más riesgo son las penetraciones (tanto vaginal como anal) y sobre todo las que impliquen heridas o contacto con sangre. Los contactos orogenitales comportan menos riesgo. Si utilizas siempre preservativo, todas estas prácticas sexuales serán más seguras. Las caricias, masajes, masturbaciones, besos en la boca no suponen ningún riesgo.

Si tu pareja es también positiva es conveniente, asimismo, que utilices preservativo, ya que nuevas infecciones podrían debilitar vuestro sistema defensivo.

- Si no has podido abandonar la drogadicción, no compartas nunca jeringas ni agujas con nadie. Si has de utilizar este material más de una vez, desinfectalo.

Llena y vacía dos o tres veces con lejía la jeringa con la aguja puesta. Después enjuágala con agua dos o tres veces.

- No compartas tus objetos de higiene personal (cepillo de dientes, maquinillas de afeitar, tijeras, etc.).



Generalitat de Catalunya
**Departament de Sanitat
i Seguretat Social**

- Si te haces una herida, lávatela con agua y jabón y desinfectala con alcohol al 70% o povidona yodada. Estos productos inactivan el virus VIH.
- Si eres portadora, es mejor que no te quedes embarazada. Tu hijo podría nacer infectado. Es necesario que lo hables con tu ginecólogo. El te aconsejará lo mejor para ti.
Si eres portador puedes infectar a tu pareja y ésta transmitirlo a vuestro hijo en caso de embarazo.
- Acostúmbrate a descansar, como mínimo, 8 horas diarias.
- Procura comer de todo.
- No abuses del tabaco, ni del alcohol, ni de ninguna droga en general.
- Haz un poco de ejercicio cada día, aunque sea pasear. Te ayudará a sentirte más relajado.
- Es recomendable que te sometas a un control médico periódico. Puede ser que te sientas deprimido/da. Si es así, pide ayuda.
- Si te has de vacunar, consúltalo con tu médico.
- Tienes que evitar dar sangre, plasma, semen y órganos.
- Tienes derecho a la escuela, al trabajo, al amor, a la amistad, a todo. Explica a quien tengas confianza tu nueva situación; te puede ayudar. Pide o, si es necesario, exige confidencialidad.

Si quieres más información solicítala al:

**Teléfono de información
confidencial
339 87 56**

También puedes hacerlo a:

Associació Ciutadana
Anti-SIDA de Catalunya
207 46 72

Comité Ciudadano de
Lucha contra el SIDA
315 00 95

Gais per a la salut
318 26 10

Institut Lambda
310 43 22

SIDA/Studi
318 57 43

LES PROVES SEROLÒGIQUES DE LA SIDA

DAVANT UN RESULTAT POSITIU

Un resultat positiu significa que la persona té anticossos i que, per tant, està infectada, sempre que aquest resultat hagi estat confirmat per descartar un fals positiu. Un resultat positiu no implica que s'hagi de patir la malaltia necessàriament.

A partir d'aquest moment se't poden plantejar molts dubtes. No t'aïllis dels altres; continua amb la teva feina, amistats, afeccions, etc. Pots fer moltes coses senzilles per la teva salut; t'ajudarà a sentir-te millor.

- A partir d'avui procura tenir relacions sexuals més segures. Tingues present que el teu semen o les teves secrecions vaginals poden contagiar d'altres persones. Per això, cal que utilitzis sempre preservatiu. Compra preservatius de qualitat i no utilitzis lubricants, com ara la vaselina, ja que malmeten el làtex. Cal col·locar-se el preservatiu quan el penis estigui erecte i desenrotllar-lo fins a cobrir-lo. S'ha d'utilitzar durant tota la relació i s'ha de treure abans que finalitzi l'erecció. No s'ha de fer servir mai un preservatiu més d'una vegada.

Les pràctiques sexuals de més risc són les penetracions (tant la vaginal com l'anal) i sobretot les que impliquin ferides o contacte amb sang. Els contactes oro-genitals comporten menys risc. Si utilitzes sempre preservatiu, totes aquestes pràctiques sexuals seran més segures. Les carícies, massatges, masturbacions, petons a la boca no suposen cap risc.

Si la teva parella és també positiva, és convenient, així mateix, que utilitzis el preservatiu, ja que noves infeccions podrien debilitar el vostre sistema defensiu.

- Si no has pogut abandonar la drogaaddicció, no comparteixis mai xeringues ni agulles amb ningú. Si has d'utilitzar aquest material més d'una vegada, desinfecta'l.

Omple i buida dues o tres vegades amb lleixiu la xeringa amb l'agulla posada. Després esbandeix-la amb aigua dues o tres vegades.

- No comparteixis els teus objectes d'higiene personal (raspalls de dents, màquines d'afaitar, tisores, etc.).



Generalitat de Catalunya
**Departament de Sanitat
i Seguretat Social**

- Si et fas una ferida, renta-la amb aigua i sabó i desinfecta-la amb alcohol al 70% o povidona iodada. Aquests productes inactiven el virus VIH.
- Si ets portadora, és millor que no et quedis embarassada. El teu fill podria néixer infectat. Cal que ho parlis amb el teu ginecòleg. Ell t'aconsejarà el millor per a tu.
Si ets portador pots infectar la teva parella i aquesta transmetre-ho al vostre fill en cas d'embaràs.
- Acostuma't a descansar, com a mínim, 8 hores al dia.
- Procura menjar de tot.
- No abuisis del tabac, ni de l'alcohol, ni de cap droga en general.
- Fes una mica d'exercici cada dia, encara que sigui passejar. T'ajudarà a sentir-te més relaxat.
- És recomanable que et sotmetis a un control mèdic periòdic. Pot ser que et sentis deprimit/da. Si és així, demana ajut.
- Si t'has de vacunar, consulta-ho amb el teu metge.
- Has d'evitar donar sang, plasma, semen i òrgans.
- Tens dret a l'escola, al treball, a l'amor, a l'amistat, a tot. Explica a qui tinguis confiança la teva nova condició; et pot ajudar. Demana o, si cal, exigeix confidencialitat.

Si vols més informació demana-la al:

**Telèfon d'informació
confidencial
339 87 56**

També pots fer-ho a:
Associació Ciutadana
Anti-SIDA de Catalunya
207 46 72

Comité Ciudadano de
Lucha contra el SIDA
315 00 95

Gaïs per a la salut
318 26 10

Institut Lambda
310 43 22

SIDA/Studi
318 57 43