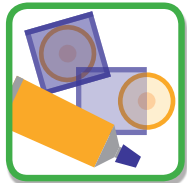
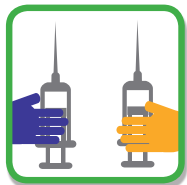


El VIH se puede prevenir:



Usando preservativo (masculino o femenino) en las relaciones sexuales con penetración y evitando la eyaculación en la boca si se practica el sexo oral.

En la penetración anal es recomendable utilizar lubricantes hechos a base de agua, además del preservativo (nunca lubricantes a base de aceite o cremas).



No compartiendo jeringuillas, agujas y otros útiles para preparar drogas inyectadas o consumir drogas esnifadas y utilizando instrumentos para perforar la piel de un solo uso o estériles (pendientes, piercings, material de tatuaje...). Evitando el uso compartido de cuchillas de afeitar y cepillos de dientes.



En la actualidad, gracias al tratamiento antirretroviral, una madre con el VIH correctamente tratada podrá tener un embarazo y un parto sin problemas y su bebé podrá nacer sin el VIH. Si tienes VIH la lactancia materna no está recomendada para alimentar al bebé.

Cuando una persona que tiene el VIH está en tratamiento y su carga viral es indetectable el riesgo de transmisión del virus es muy bajo.

¿Qué es la Profilaxis Post Exposición?

Se trata de una medida de prevención excepcional, que consiste tomar medicación antirretroviral durante 28 días después de una posible exposición al VIH para reducir el riesgo de infección. Debes acudir a los servicios de urgencias **preferentemente en las primeras seis horas de la exposición y máximo pasadas 72 horas** y el personal sanitario valorará tu caso particular.

Si tienes dudas puedes contactar:



Coordinadora Estatal de VIH y sida

C/ Juan Montalvo, nº 6.
28040 Madrid
Telf./Fax: 915 223 807

Correo electrónico:
cesida@cesida.org
infosida@cesida.org

Páginas web:
www.cesida.org
www.infosida.es

Espacio reservado para los datos de la entidad:

Subvencionado por

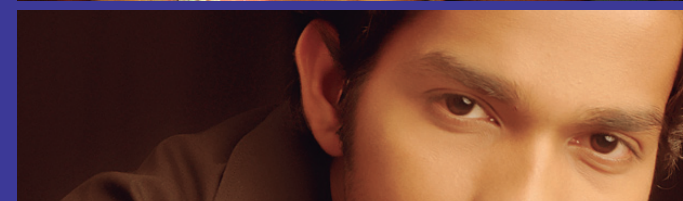


Diseño: perfritsche.com

Fotos: Ariel da Silva Parreira, Barun Patro, José Rivera, Oliver Delgado, Vikash Sharma, Geloo, David Dallaqua



¿Tienes alguna duda sobre... EL VIH Y EL SIDA?



¿Qué es el VIH y el sida?



El **VIH** es un virus que cuando entra en nuestro cuerpo destruye las defensas, por lo que es más fácil contraer otras enfermedades.

El **sida** es un estado avanzado de la infección por el VIH que tiene lugar años después de la infección cuando no se toma tratamiento o cuando éste ha fallado.

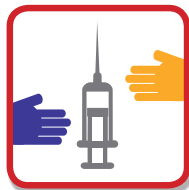
¿Cómo se transmite el VIH?



Al tener relaciones sexuales con penetración anal o vaginal sin preservativo. En el sexo oral, evitar recibir el semen en la boca reduce el riesgo de transmisión del VIH.



Tener otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incrementa el riesgo de tener el VIH.



Por compartir jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier cosa que pueda cortar o pinchar y que haya estado en contacto con sangre infectada.



De una madre a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia.

El VIH no se transmite por:



Los besos, las caricias, darse la mano, tocarse o masturbar a tu pareja.



Las lágrimas, el sudor, la saliva, la tos o los estornudos.



Convivir o trabajar con personas que tengan el virus.



Compartir objetos de uso común, la ropa o alimentos, duchas, lavabos o WC, piscinas, instalaciones deportivas o de ocio, espacios de trabajo, residencias, colegios, *spas*, balnearios y lugares públicos.



Mordeduras o picaduras de animales, mosquitos u otros insectos.



Donar o recibir sangre en países donde el control es adecuado.

¿Cómo puedo saber si tengo el VIH?

La única manera de saberlo es haciéndote la prueba del VIH, que es un análisis específico (no se detecta en un análisis rutinario). Desde que el VIH entra en contacto con nosotros/as hasta que se producen los anticuerpos que se detectan en la prueba **pueden pasar hasta 3 meses. Es muy importante saber cuándo tuvimos la última práctica de riesgo para saber si el resultado es fiable o conviene repetirla.**

Existen las pruebas rápidas de detección del VIH, cuyo resultado se puede obtener en menos de 40 minutos. La prueba del VIH debe ser siempre voluntaria y confidencial y se puede realizar de forma gratuita en los centros sanitarios de la red pública y en las ONG. También se puede hacer en laboratorios de análisis clínicos privados y algunas farmacias. En algunos centros de ITS, en las ONG y en las farmacias no te pedirán la tarjeta sanitaria.

¿Cuándo debería hacerme la prueba del VIH?

- Si nunca te has realizado la prueba con anterioridad y has tenido relaciones sexuales sin preservativo es recomendable que te realices la prueba.
- Si piensas que estás embarazada o planeas un embarazo.
- Si has tenido alguna infección de transmisión sexual, tuberculosis o hepatitis viral.
- Si tienes una pareja estable y quieres dejar de usar el preservativo con ella.
- Si has compartido material para inyectarte drogas (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...) o has usado material sin esterilizar para perforaciones en piel o mucosas (pendientes, piercing, tatuajes...).

Si has tenido una práctica de riesgo no esperes, acude a tu centro de salud u otro centro donde puedan hacerte la prueba. Allí valorarán tu caso, te indicarán la prueba y en caso de obtener un resultado positivo te asesorarán sobre cómo proceder para recibir atención médica.

Saber si tienes el VIH te permitirá beneficiarte lo antes posible de un seguimiento médico y acceder a un tratamiento eficaz que evitará complicaciones en tu salud y mejorará tu calidad de vida. Además, podrás protegerte de reinfecciones y evitar transmitir el VIH a otras personas.