

¡Previene
que te conviene!



COMISION CIUDADANA
ANTI-SIDA
DE NAVARRA

C/. Calderería, 16-bajo

Tel. 948 212257

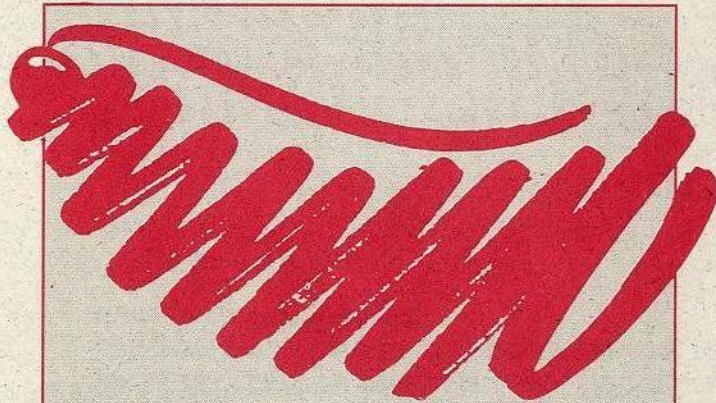
31001 PAMPLONA

C/. Mercadel, 1-bajo

Tel. 948 827803

31500 TUDELA

HIES AREN AURKAKO
NAFARROAKO BATZORDE
HIRITARRA



IHES EGIN
HIESari!

Tel. 948 827803

Mercadel kalea, 1

31500 TUTERA

Tel. 948 212257

Caldereria Kalea, 16

31001 IRUÑEA

B 01
B/6294



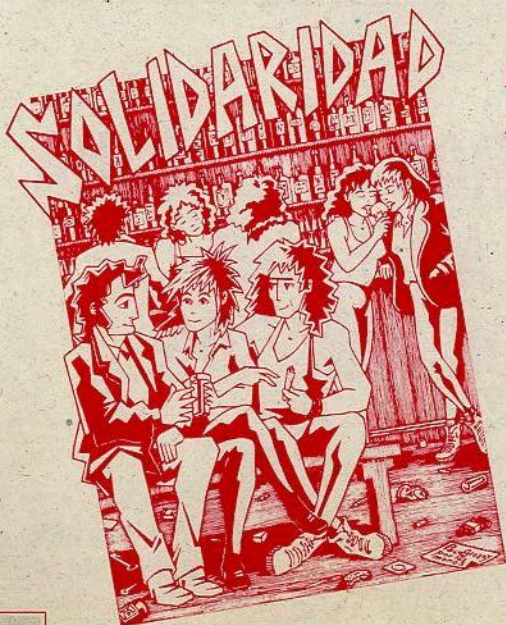
EL SIDA ES UNA ENFERMEDAD. NI MAS, NI MENOS. Una enfermedad fácil de prevenir y no tan fácil de contagiar.

EL SIDA ES UNA ENFERMEDAD. NI MAS, NI MENOS. Pero también es un problema social. La prensa nos informa, con frecuencia, de las discriminaciones varias a las que se ven expuestos los afectados: negativas a brindarles asistencia sanitaria, expulsiones en centros de trabajo, rechazo en centros escolares, impedimentos para atravesar ciertas fronteras...

EL SIDA ES UNA ENFERMEDAD. NI MAS, NI MENOS. Pero los enfermos son tratados como culpables. Los «virus» de la ignorancia y el miedo han colaborado en el desarrollo de otra enfermedad más grave y más contagiosa que el Sida: los prejuicios.

CONTRA EL SIDA EXISTE UNA VACUNA: INFORMACION Y PREVENCION.

CONTRA LOS PREJUICIOS EXISTE OTRA:

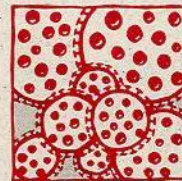


**NI MAS,
NI MENOS.**



1. ¿QUE ES EL SIDA?

El S.I.D.A. (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es una enfermedad causada por un virus, el V.I.H. (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) que disminuye las defensas del cuerpo humano; quedando, por tanto, expuesto a enfermedades.



2. ¿COMO SE TRANSMITE?

El virus del Sida se puede transmitir de una persona a otra **sólo** cuando el semen, la sangre o los fluidos vaginales de la persona portadora del virus, se ponen en contacto con la sangre de la otra.



1. Transmisión por sangre:

Se produce al compartir objetos punzantes (jeringuillas) y/o cortantes, que tengan contacto con sangre infectada.

2. Transmisión sexual:

Por relaciones sexuales con penetración vaginal y/o anal.

La transmisión del virus se realiza a través de las lesiones o heridas microscópicas que se producen en las mucosas. A través de ellas, el virus presente en el semen o en las secreciones vaginales de las personas infectadas, se pone en contacto con la corriente sanguínea de la pareja.



**UNA SOLA RELACION SEXUAL,
SIN PROTECCION, PUEDE SER SUFICIENTE
PARA PRODUCIR EL CONTAGIO.**

Prácticas sexuales según su riesgo:

Riesgo muy alto	
penetración anal	penetración vaginal
Riesgo posible	
fellatio	cunnilingus
	relaciones buco-genitales
Ausencia de riesgo	
masturbación recíproca	besos íntimos
relaciones buco-anales	caricias, etc.



3. Transmisión madre/hijo:

Se produce durante el embarazo, parto y/o la lactancia.



3. ¿COMO NO SE CONTRAE EL VIRUS?

El Sida no se contrae casualmente. El virus del Sida no se transmite a través de la saliva, lágrimas, sudor, tos o estornudos, picaduras de mosquitos... Por tanto, los aspectos de la convivencia cotidiana con personas portadoras del virus o enfermos, como estrechar la mano, abrazarse, besarse, compartir vajilla o ropa, hacer uso de un servicio público, vivir en una misma casa, compartir un mismo aula, jugar en un parque, bañarse en piscinas públicas, uso común de gimnasios o saunas, en el trabajo... No suponen ningún riesgo de contraer el virus.



LOS CONTAGIOS CASUALES NO EXISTEN.

4. MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar jeringuillas preferiblemente de un sólo uso y no compartirlas en ningún caso.
- Evitar compartir objetos de uso personal que se puedan contaminar con sangre (maquinillas de afeitar, cepillos de dientes...). La esterilización se puede realizar introduciendo el objeto durante 30 minutos en alcohol, lejía o agua hirviendo.
- Utilizar preservativos en las relaciones sexuales con penetración (sería conveniente utilizarlos también en las relaciones buco-genitales).

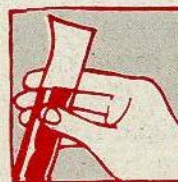


5. LA PRUEBA DEL SIDA

La prueba de detección de anticuerpos es la que determina si una persona ha estado en contacto, o no, con el virus causante del Sida.



La prueba del Sida consiste en la realización de un análisis de sangre, para detectar estos anticuerpos que aparecen aproximadamente a los tres meses del contacto con el virus; por ello, es necesario que transcurra este tiempo desde la última práctica de riesgo, para que la prueba sea fiable.



Un resultado negativo de la prueba, indica que no se ha adquirido el virus hasta tres meses antes de su realización; pero no significa que se esté en absoluto protegido contra el virus, si seguimos realizando en el futuro prácticas de riesgo.

Un resultado positivo, no significa que la persona tenga la enfermedad, ni que vaya a desarrollarla necesariamente en un futuro. Indica que se tiene el virus y por tanto puede transmitirse a otras personas.

No significa que la persona no pueda continuar su vida habitual (trabajo, estudios, sexo...).

Requerirá evitar nuevas infecciones (reinfecciones) y utilizar las medidas preventivas adecuadas.

Reinfección: Una persona portadora puede sufrir una reinfección si vuelve a exponerse al virus; con lo cual, las posibilidades de desarrollar la enfermedad aumentarían.

6. DIFERENCIA ENTRE SEROPOSITIVO O PORTADOR DEL VIH Y ENFERMO DEL SIDA

Ser seropositivo, significa ser portador asintomático del virus: la infección existe y puede transmitirse, pero no hay síntomas.

Ser enfermo, significa desarrollar determinadas enfermedades, como consecuencia de la pérdida de defensas inmunológicas.

Por tanto, la persona portadora no presenta síntomas de enfermedad (y puede no presentarlos nunca); a diferencia de la persona enferma, que sí presenta síntomas. Ambos pueden contagiar por igual.

PORTADOR NO ES IGUAL A ENFERMO.



La información y la prevención son absolutamente necesarias para evitar que se propague el Sida, pero resultan insuficientes si no van acompañadas de medidas y actitudes que protejan los derechos humanos y la dignidad de las personas vinculadas a esta enfermedad.

El artículo 14 de la Constitución consagra el principio de igualdad ante la ley.

Una persona que padece Sida, no es sólo víctima de una grave enfermedad; sino también, en muchos casos, de la discriminación, el rechazo y la marginación. Sus libertades más esenciales pueden ser cuestionadas, recortadas o puestas en peligro.

La Comisión Ciudadana Anti-Sida, rechaza todo intento tendente a controlar de forma compulsiva a determinados grupos de población, control de fronteras, realización masiva e indiscriminada de la prueba, etc.; por entender que estas medidas atentan contra los derechos fundamentales proclamados por la Constitución y violan los más elementales derechos humanos; y, por carecer, asimismo, de toda eficacia o garantía para impedir que el virus se siga propagando.

SOLO LA INFORMACION, LA PREVENCION Y LA SOLIDARIDAD DETENDRAN AL SIDA.



Ni un niño sin escolarizar por causa del Sida.
Ni un enfermo mal atendido por causa del Sida.
Ni un despido amañado por causa del Sida.
Ni un solo preso enfermo de Sida que pase sus últimos meses de vida en la cárcel.
Ni «Siderías», ni «Sidatorios».
Ni discriminación, ni automarginación por miedo.

SOLIDARIDAD. NI MAS, NI MENOS.



SERVICIOS GRATUITOS DE LA COMISION CIUDADANA:

- **Programa de Prevención**
- **Información:** telefónica (contestador 24 horas) y personal en las oficinas de Pamplona y Tudela.
- **Asesoramiento:** - Prueba de detección de anticuerpos anónima con asesoramiento personalizado.
- Información y Asesoramiento a mujeres seropositivas embarazadas y/o parejas que desean tener hijos.
- Asesoramiento legal.
- **Formación:** Charlas informativas, Mesas Redondas, Sociovacunas, Cursos de Formación
- **Campañas de Prevención**
- **Programa de Disminución de Riesgos:**
 - Intercambio de Jeringuillas
 - Reparto de Preservativos
- **G.A.M: Grupo de Apoyo Mutuo para personas afectadas.**
- **Denuncia de Discriminaciones**

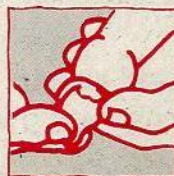
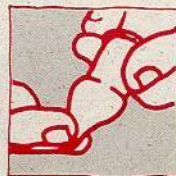
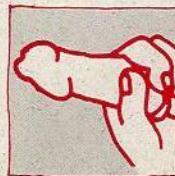
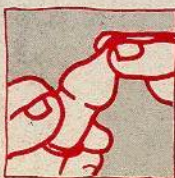




RECOMENDACIONES PARA UNAS RELACIONES SEXUALES MAS SEGURAS



1. Los besos, las caricias y la masturbación mutua no representan riesgo de contagio.
2. Las prácticas sexuales que conllevan un mayor riesgo son: coito anal receptivo, coito vaginal y relaciones buco-genitales (fellatio y cunnilingus).
3. El riesgo de transmisión sexual del virus del SIDA puede evitarse con el uso adecuado de preservativos en todas las relaciones sexuales.
4. Deben utilizarse siempre preservativos en las prácticas sexuales que impliquen intercambio de fluidos: semen, secreciones vaginales o sangre.
5. Las personas que ejercen la prostitución deben rechazar a los clientes que no acepten el uso del preservativo.
6. Para el uso adecuado de los preservativos:
 - Asegurarse de su calidad adquiriéndolos preferentemente en farmacias.
 - Guardarlos evitando el calor y la humedad.
 - Comprobar que no están caducados (verificar fecha de caducidad en cada unidad).
 - Usar solamente lubricantes hidrosolubles.
 - El empleo de preservativos impregnados con espermicidas viricidas (cloruro de benzalconio, 9-monoxinol) confiere una protección adicional.
 - Deben ser utilizados desde el inicio de cada penetración (vaginal, anal, oral).
 - Retirar cuidadosamente el preservativo tras la eyaculación, con objeto de evitar deslizamientos del mismo.
 - En caso de rotura del preservativo usar rápidamente una crema, espuma u óvulo espermicidas.
 - No reutilizar nunca.



1. Musuak, ferekak eta elkarri masturbatzea kutsu arrisku gabeko praktikak izaten dira.
2. Arrisko haundieneko sexu praktikak dira: ipurtzu loko kopula harbera, emabideko kopula eta harreman aho-genitalak (felazioa zurrustada ahoan izanik eta cunnilingu-sa).
3. HIES-a birusaren transmisio arriskua sexubidez, sexu harreman guztietan preserbatiboaren erabiliketa egokiaz alderatu daiteke.
4. Preserbatiboak erabili behar dira **BETI** isurkin elkarturkaketa gertatzen diren sexu praktikaketan: hazia, jaria-kin baginalak edo odola.
5. Prostituzioan lanean dabiltzanek atzera bota behar dituzte preserbatiboak jarri nahi ez dituzten bezeroak.
6. Preserbatiboan erabiliketa egoki baterako:
 - Kalitatea segurtatu eta ahal bada farmazietan erosi.
 - Gorde beroa eta hezetasuna alderatuz.
 - Zaharkiturik egon ez daitezen egiaztatu (ale bakoitzean galkortasun data egiaztatu).
 - Erabili bakarrik lubritzagarri hidrosolubleak.
 - Espermizida birizidaz impregnaturako preserbatiboan erabiliketa (benzalconio kloruroa, 9-monoxinol) babesa gehigarri eskeintzen du.
 - Erabili behar dira sarketeren hasieratik (baginala, anala edo aho-sarketa).
 - Zurrustada gertatzen denean arretaz kendu preserbatiboak irristaketak alderatzeko.
 - Preserbatiboak apurtzen bada erabili berehala espermizida krema edo aparra edo obulo espermizida.
 - Ez bererabili inoiz.

SEXU HARREMAN ZIHURRAGOKO GOMENDIOAK





6. SEROPOSITIBO EDO GIB ERAMALE ETA HIES-az GAISOTUAREN ARTEKO ALDEAK

Seropositibo izatea birusaren eramale asintomatiko izatea da: zornea hor dago eta transmititu daiteke baina ez dago sintomaririk.

Gaixoa izateak gaisotasun zehatz batzuen aurrerabideratzea suposatzen du, babesa immunologikoen galerarengatik.

Beraz eramaleak ez du gaitzaren aztarnik erakusten (gerta daiteke etorkizunean ez erakustea ere) ez gaixoa bezala, bai sintomak erakusten dituela. Biek berdinki kutatzeko gauza dira.

ERAMALEA EZ DA GAIXOA.

HIES-a zabaldu ez dadin guztiz beharrezkoak dira informazioa eta prebentzioa, baina bi hauek urriak dira HIES-arekin zer ikusirik duten pertsonen giza eskubideak eta duintasuna babesten dituzten neurri eta jokaerekin batera ez badoaz.

Konstituzioaren 14. artikulok legearen aurrean denok berdinak gärela dio.

HIES-a duen pertsona bat ez da gaitz larri baten biktima soilik; askotan bereizketa, zapuzketa eta bazterketarena ere. Bere oinarritzko askatasunak zalantzan edo arriskuan jar daitezke.

HIES-aren batzorde hiritarrak atzera botatzen ditu kontrol ahalegin guztiak populazio zenbait taldekiko, muga kontrola, proba egitea multzoka etab, neurri hauek oinarritzko eskubideak erasotzen dituela ulertzen baitdu.

**INFORMAZIOA, PREBENTZIOA
ETA ELKARTASUNA DIRA SOIL-SOILIK
HIES-a GELDIARAZTEKO TRESNAK.**



Ez haurrarik eskolaratu gabe HIES-arengatik!
Ez gaixorik oker zaindurik HIES-arengatik!
Despidorik ez HIES-arengatik!
Ez HIES-az kutsatutako presorik hilzorian kartzelan!
Ez «HIES-a tokirik»! Diskriminaziorik ez!
Autoberezketarik beldurrez ez!

ELKARTASUNA, EZ GEHIAGO EZTA GUTXIAGO.

HIRI BATZORDEAREN DOHA KO ZERBITZUAK:

PREBENTZIO PROGRAMA:

- **Informazioa:** telefonoz (erantzungailua 24 orduz), nahiz Iruñea eta Tuterako bulegoetan bertan.
- **Aholkularitza:** - Antigorputzak aurkitzeko izengabe-ko frogak banan banakako aholkuak emanez.
- Informazioa eta aholkularitza haurdun dauden emakume seropositibo-
endako edota umerik izan nahi duten bikoteendako.
- Aholkularitza legala.
- **Prestakuntza:** Mintzaldiak, Mahai Inguruak, Giza-txertoak, Ikastaroak
- **Prebentzio Kanpainak**
- **Arrisku Gutxitze Programa:**
 - Xiringa Trukaketa
 - Preserbagailu Banaketa
- **E.L.T.: Elkar Laguntzeko Taldea** pertsona afektatuen dako.
- **Diskriminazioen Salaketa**





Sexu-praktika bartzuk beren arriskuaren arabera:

Arrisku larria:

penetrazio baginala

penetrazio anala

Nolabaiteko arriskua:

fellatioa

cunnilingusa
harreman aho-genitalak

Arrisku gabezia:

elkarrekiko marturbazioa
anulingusa (aho-analak)

musu intimoak
laztanak, e.a.

3. Ama/ume transmisioa:

Transmisio hau, normalean, haurdunaldi, erditze edo edoskitzaroan gertatzen da.



3. NOLA EZ DA HIES-aren BIRUSA TRANSMITITZEN?

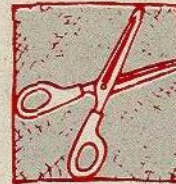
HIES-a EZ DA USTEKABEAN HARRAPATZEN. HIES-aren birusa ez da listua, malko, eztula, izerdia, usin, edo zimikoen bidez transmititzen. Hori dela eta, eguneroko bizikidetasunaren aldeak birus eramaile edo gaixoequin, hau da, eskua elkarri heltzea; besarkadak, musukatzea, ontziteria edo eta arropa zatibanatzea, komuna publikoen erabilketa, etxe berean bizitzea, ikasgela berean egotea, parke jolasak, igerileku publikoak, gimnasio edo eta saunak, langitzak, etab **EZ DUTE BIRUSA HARRAPATZEKO INONGO HARRISKURIK.**

USTEKABEKO KUTSUAK EZ DIRA GERTATZEN.



4. NEURRI PREBENTIBOAK

- Erabilketa bakar bateko xiringak erabili eta ez zatibana-
natu inolaz ere.



- Alderatu zatibanatzea erabilketa pertsonaleko obje-
tuak, odolez kutsatu ahal direnak (hortzepiluak, bizarmoz-
teko makinak alegia...).

Agorketa, ordu erdiz urairakiten, lixiban edo alkoholean
objetua murgilduz egin daiteke.

- Sarketa egiten den sexu-harremanetan preserbatiboa
erabili.



5. HIES-aren PROBA

Antigorpuzki sumaketa probak, Hies-a eragiten duen
birusarekin pertsona bat kontaktuan egon den edo ez
egiaztatzen du. Odol azterketa batean oinarritzen da, anti-
gorpuzki hauek, pertsonan agertzen direnak birusarekin
kontaktua hartu zen unetik hiru hilabetera, aurkitu ahel
izateko.

Horregatik guztiz beharrezkoa da dembora hau bete-
tzea egin zen azken arrisku praktikatik analisisa fidagarria
izateko.



Progaren emaitza ezkor batek birusa ez dela hartu
progaren aurreko hiruhilabetetan adierazten du, baina ez
du esan nahi inor birusaren kontrari babestuta dagoenik,
arrisku praktiketan jarraitzen badugu etorkizunean.

Emaitza baikor batek ez du esan nahi pertsonak gaitza
duenik, HIES-a alegia, ez eta aurrebideratuko denik etor-
kizunean.

Birusa edukitzen dela adierazten du eta beraz beste
pertsonei transmititu diezaiekela.

Ez du adierazten pertsonak ohizko biziarekin (lana,
ikastetak, sexua...) ezin duenik jarraitu. Infekzio berriak
alderatu beharko dira eta prebentzio neurriak guztiz erres-
petatu.

Berzornea: Eramaile bat berzorneta arriskuan dago
birusaren kontaktupean berriro jartzen bada, beraz gaitza
aurrerabideratzeko posibilitateak haunditu egiten dira.

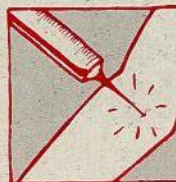
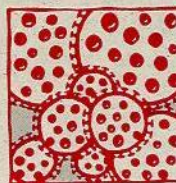
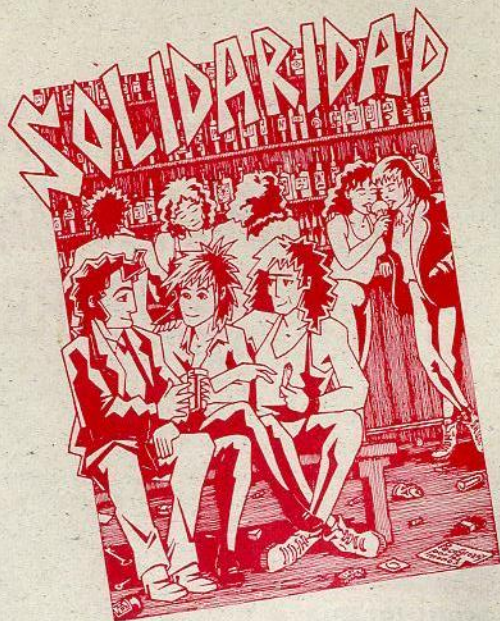
HIES-a GAITZA BAT DA. EZ GEHIAGO EZTA GUTXIAGO ERE. Errez aurreiskusteko gaitza baina ez horrenbeste transmititzeko.

HIES-a GAITZA BAT DA. EZ GEHIAGO EZTA GUTXIAGO ERE. Gizarte-arazo bat da ere. Egunkarietan irakur dezakegu maiz afektatuek izaten dituzten bereizketak: osasun laguntza eskeintzeko ezezkoak, lantokietatik kamporaketak, ikastetxeetan zapuzketak, zenbait muga zeharkatzeko oztopoak...

HIES-a GAITZA BAT DA. EZ GEHIAGO EZTA GUTXIAGO ERE. Baina gaixoak eruditatzat hartzen dira. Ezjakitearen eta beldurraren «Birusek» HIES-a baina larriago den beste gaitza baten aurrerabidean zer ikusi haundia izan dute. Aurreiritziak alegia.

HIES-aren AURKA BADA TXERTOIA: INFORMAZIOA ETA PREBENTZIOA.

AURREIRITZIEN AURKA BADA BESTE BAT: ELKARTASUNA. EZ GEHIAGO EZTA GUTXIAGO ERE.



1. ZER DA HIES-a?

HIES-a GIB (Giza Imunoeskariaren Birusa) deritzan birusak edo HIES-aren Birusak sortutako gaitza da.

Birusak gizakiaren babesak gutxitu egiten ditu eta hori dela eta pertsonak gaitzak har ditzake.

2. TRANSMISIO ERAK

HIES-aren birusa transmititu daiteke pertsona batetik bestera **BAKARRIK** eramalearen odola edo jariakin baginalak bestearen odolarekin kontaktuan jartzen direnean.

1. Transmisioa odolbidez:

Odolbidezko transmisioa objektu ziztagorri edo eta eba-Kitzaile, odol kutsatuarekin kutsatutak daudenak, zatibana-tzean suertatzen da.

2. Sexubidezko transmisioa:

Birusaren transmisioa mukosetan sortzen diren lesio edo zauri mikroskopikoen bitartez gertatzen da. Hauen bitartez, infektatutako pertsonen semenaren edo jariakin baginaletan dagoen birusa, beren bikotearen odolkorron-tearekin kontaktuan jartzen da.

BABES GABEKO SEXU-HARREMAN BAKAR BAT NAHIKOA IZAN DAITEKE KUTSAPENA SORTZEKO.

