



¿Cómo podemos prevenir el VIH y el sida?



¿Cómo podemos
prevenir el VIH
y el sida?



Autoría:

Paula Cajide Labandeira

Ilustraciones:

Marisa Babiano Puerto

Coordinan:

Jesús Salido Navarro

Nuria Buscató Cancho

Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:**CEAPA**

Puerta del Sol, 4 - 6º A

28013 MADRID

Primera edición:

Marzo 2016

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación

Enrique Granados, 24

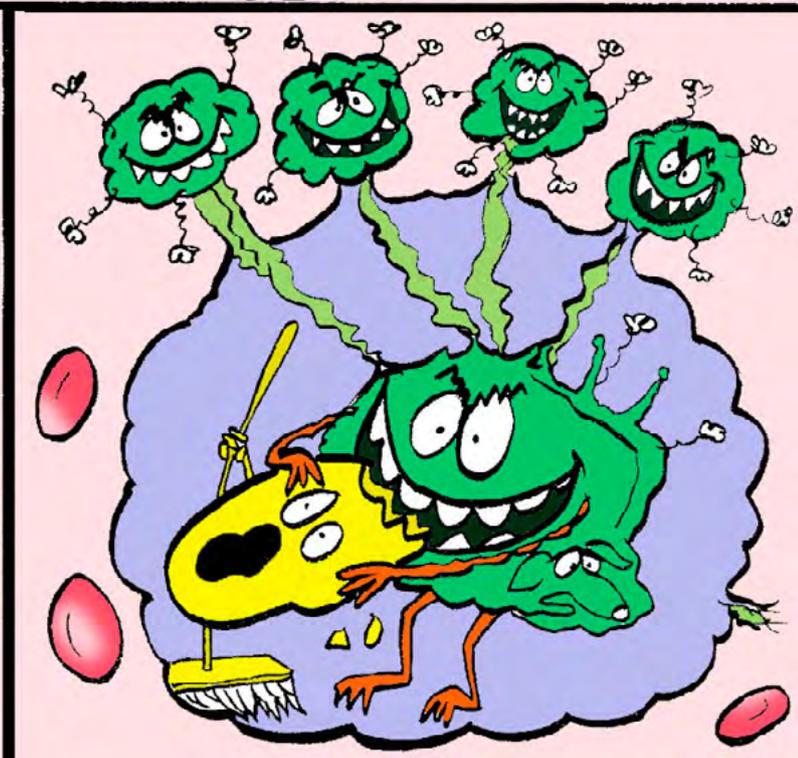
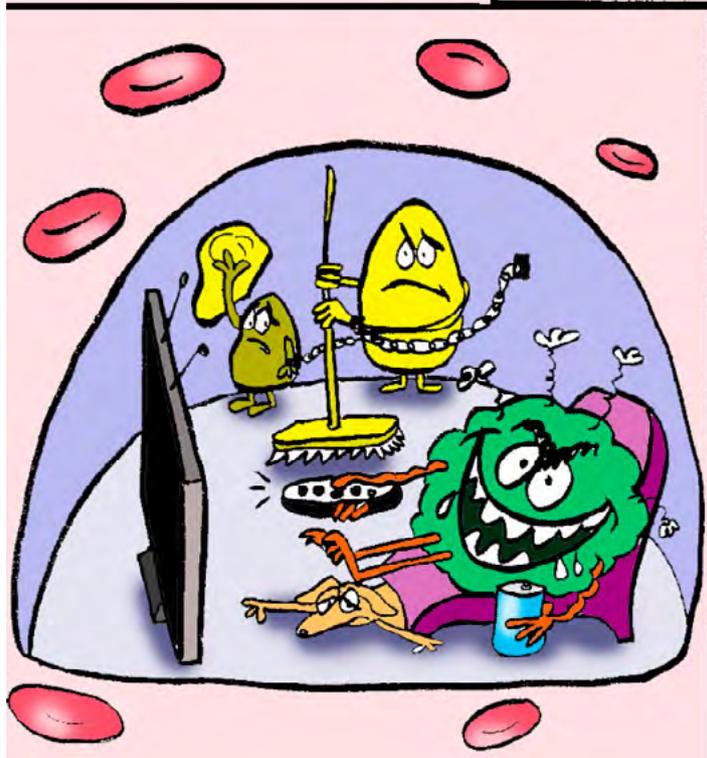
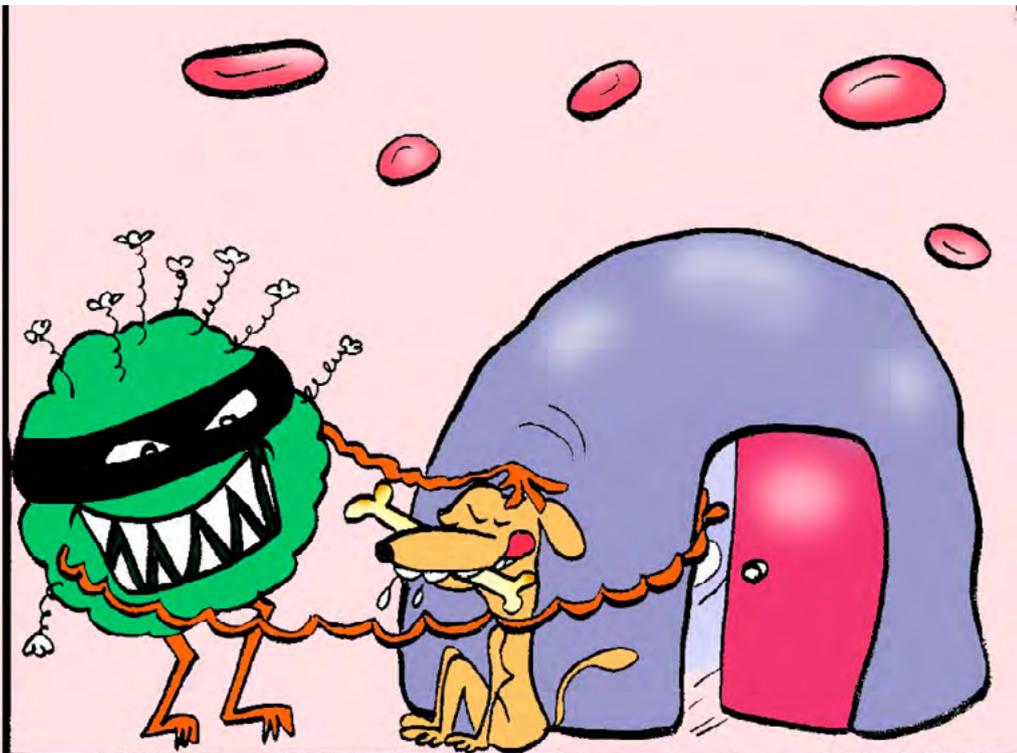
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús Salido Navarro, Elena González Fernández, Leticia Cardenal Salazar, José Luis Pazos Jiménez, Miguel Dueñas Jiménez, Flor Miguel Gamarra, Javier González Barrenechea, M^a del Pino Gangura del Rosario, Jesús Ramón Rodríguez Gómez, José M^a Ruiz Sánchez, José Antonio Felipe Pastor, Rafael Melé Oliveras, Mustafá Mohamed Mustafá, Silvia Centelles Campillo, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxío Taboada Arribe, Vicente Rodrigo Ramírez, Eduardo Rojas Rodríguez, Camilo Jene Perea, Santiago Álvarez Folgueras, Andrés Pascual Garrido Alonso.

Índice

1. ¿Qué es el VIH? ¿Qué es el sida?	5
2. ¿Qué es un preservativo masculino? ¿Y uno femenino?.....	7
3. ¿Cuáles son las vías de transmisión?.....	13
4. ¿Quién disfruta más?.....	15
5. ¿Qué pensará de mí si....?	17
6. ¿Qué pasa si nos estamos enrollando, queremos tener relaciones sexuales con penetración y ninguno de los dos lleva preservativo?.....	19
7. ¿Quién tiene VIH?	21
8. ¿Quién tiene más posibilidades de tener VIH?.....	23
9. ¿Hay personas con más riesgo que otras?	25
10. ¿Qué prácticas no son de riesgo?	27
11. ¿Qué pasa si creemos que podemos tener VIH?	29
12. ¿Qué pasa si sale positivo?	31



¿Qué es el VIH? ¿Qué es el sida?

Muchas veces hablamos de VIH y de sida como si fueran sinónimos, pero no es así... son dos cosas diferentes.

¿De qué hablamos cuando decimos que alguien “tiene VIH”?

“Tener el VIH” significa ser portador del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Este virus lo que hace es alterar el sistema inmunitario de nuestro organismo destruyendo linfocitos, que son un tipo especial de glóbulos blancos que se encuentran en la sangre.

Hay dos tipos de linfocitos:

- Linfocitos T, que atacan a los invasores de nuestro organismo
- Linfocitos B, que producen anticuerpos específicos para cada microbio

Dentro de los linfocitos T hay una variedad llamada los T4, cuyos receptores CD4 dan la señal de alarma para que los linfocitos T4 y B eliminen al “invasor”.

El VIH se acopla en los CD4 y se va multiplicando. Cuando los linfocitos llegan a niveles muy bajos, son incapaces de defendernos de otros microorganismos.

Decimos que el VIH es un virus lento, porque desde que penetra en el organismo hasta que se notan los síntomas de las enfermedades que produce, transcurre bastante tiempo, hablamos incluso de años.

No existe una sintomatología específica que por sí sola permita confirmar que una persona tiene VIH.

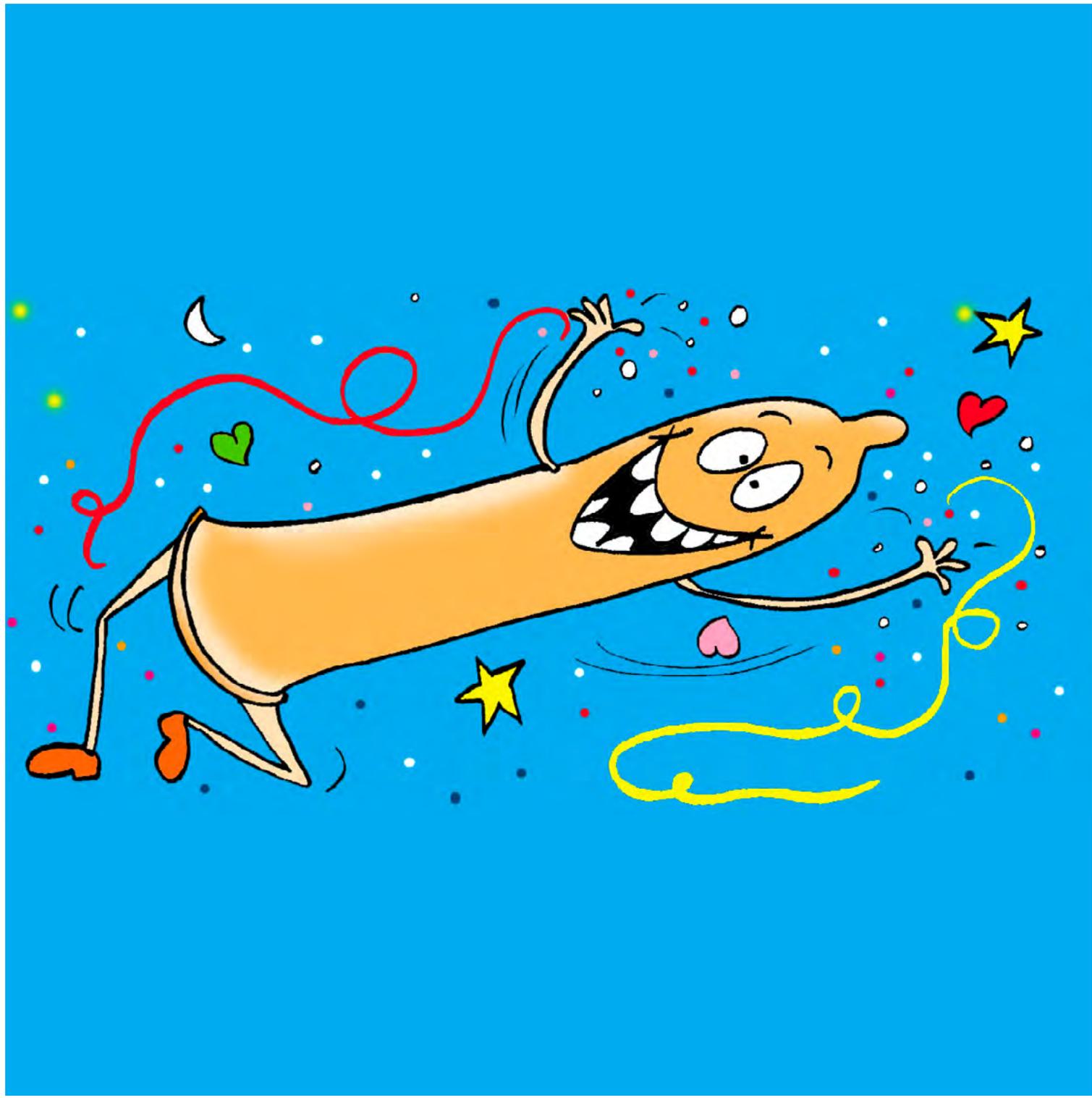
Hoy en día el VIH está considerada una “enfermedad crónica”. ¿Qué quiere decir esto? Que una persona portadora del VIH, si lleva una vida saludable, con buena alimentación, ejercicio y un seguimiento médico, puede vivir toda su vida normalmente sin morir por ello.

Por otro lado, es importante saber que en el momento en el que una persona es portadora del VIH puede transmitirlo a otras personas, por lo que es fundamental el “cuidado” para evitar la transmisión.

El sida es un estado avanzado de la infección causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que provoca la destrucción progresiva del sistema inmunitario. En una primera fase, el VIH se multiplica activamente en las células infectadas. El sistema inmunitario responde disminuyendo la presencia de virus en la sangre, aunque no los elimina del todo y continúan afectando a otros órganos.

Durante varios años el organismo puede permanecer en esta situación de aparente equilibrio, pero el VIH se sigue multiplicando en las células e infectando otras nuevas.

Finalmente, si no se accede al tratamiento se produce un debilitamiento paulatino de las defensas del organismo. Aparecen entonces los signos y síntomas propios de la enfermedad que definen el sida.



¿Qué es un preservativo masculino? ¿Y uno femenino?

¿Qué es un preservativo masculino?

Un preservativo masculino es una funda generalmente de látex, aunque los hay de otros materiales como, por ejemplo, de poliuretano, muy recomendado para aquellas personas que son alérgicas al látex. Se coloca en el pene, cuando está en erección y antes de que se produzca cualquier penetración (anal, vaginal u oral).

Su finalidad es impedir que el semen se deposite en la vagina, el ano o la boca y de esta forma prevenir embarazos no deseados, en el caso de una penetración vaginal, y enfermedades de transmisión sexual en cualquier penetración anal, vaginal u oral. Esto último es MUY IMPORTANTE, ya que hay muchos otros métodos que son muy eficaces para prevenir embarazos no deseados, pero el preservativo, tanto masculino como femenino, es el único método que previene de enfermedades de transmisión sexual.

Hay una gran variedad de preservativos, con diferentes olores, colores, sabores y tamaños, hay también preservativos diseñados para la penetración anal, cuyo material es más resistente que los otros. Lo importante es que descubramos el preservativo con el que más cómodos nos sintamos.

¿Cómo usamos el preservativo masculino?

Para abrir el preservativo usamos la "zona dentada", podremos ver que tiene dos zonas dentadas y dos lisas.

Es importante que para abrirlo no usemos la boca ni unas tijeras, rasgando la zona dentada con las manos se abre fácilmente y así nos aseguramos que no lo mordemos o cortamos.

Una vez abierto, lo colocamos en el pene erecto con la parte enrollada hacia fuera, apretamos la punta del preservativo con el dedo pulgar e índice (de esta forma nos aseguramos que no queda aire dentro) y, con la ayuda de la otra mano, lo vamos desenrollando de forma que queda cubierto todo el pene. Es importante que llegue hasta la base, de esta forma nos aseguramos de que no se moverá. Para un uso correcto del preservativo, es importante usarlo desde el principio hasta el final de la penetración.

Una vez que el chico ha eyaculado, se retira el preservativo. OJO! Si se espera a perder la erección, el preservativo se quedará más grande y si el pene aún está en la vagina, al retirarlo puede quedarse el preservativo dentro de la vagina. Por esta razón, es recomendable retirar el preservativo una vez se haya producido la eyaculación.

Por último, hacemos un nudo en el extremo del preservativo que tiene la apertura, y lo tiramos a la basura. No hay que tirarlo al inodoro, ya que su material no es biodegradable.



¿Qué es un preservativo femenino?

Un preservativo femenino es una funda fina de poliuretano o de nitrilo. A diferencia del preservativo masculino, que lo podemos encontrar de látex y de poliuretano, el preservativo femenino sólo se fabrica de poliuretano o nitrilo, son materiales con menos elasticidad pero más resistentes que el látex.

Su finalidad es impedir que el semen se deposite en la vagina, y de esta forma prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

¿Cómo usamos el preservativo femenino?

El preservativo femenino se puede poner hasta 8 horas antes de iniciar la relación sexual con penetración, ya que no necesita que haya un pene erecto para colocarlo, como sucede con los preservativos masculinos.

Para abrir el preservativo usamos la "zona dentada", podremos ver que tiene dos zonas dentadas y dos lisas. Es importante que para abrirlo no usemos la boca ni unas tijeras, rasgando la zona dentada con las manos se abre fácilmente y así nos aseguramos que no lo mordemos o cortamos.

Una vez abierto, cogemos el preservativo con el anillo externo colgado hacia abajo. Cogemos el anillo de la

parte cerrada del preservativo y lo apretamos entre el pulgar e índice para que se quede alargado y estrecho.

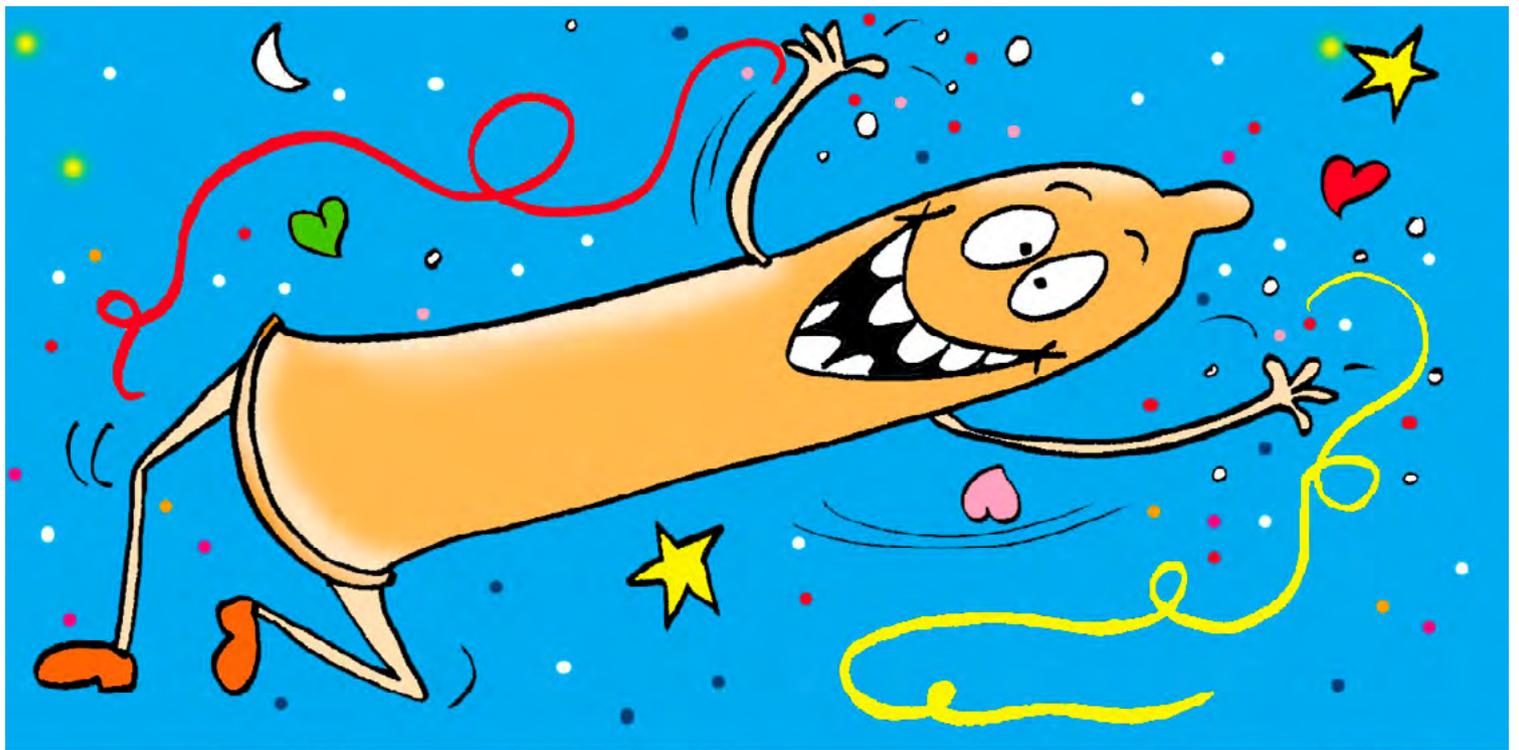
Hay que colocarse con una postura cómoda e introducir el anillo interno en la vagina, empujándolo hacia dentro hasta que se quede en el fondo.

Cuando vayamos a iniciar la penetración, es importante guiar el pene hacia el interior del preservativo, de esta forma evitamos que se cuele por uno de los laterales.

Para retirar el preservativo es importante retorcer un poco el anillo externo para que el semen se quede en el interior del preservativo, hacemos un nudo en la parte externa y lo tiramos a la basura, nunca al inodoro, ya que, al igual que el preservativo masculino, el femenino tampoco es biodegradable.

Cosas a tener en cuenta cuando usemos ambos preservativos:

1. Comprarlos siempre en farmacias, por lo menos los preservativos femeninos, que no se pueden comprar en otro sitio, como sucede con los masculinos, que sí se pueden encontrar también en supermercados. Tanto en farmacias como en supermercados está garantizado que se ha almacenado correctamente. Otra posibilidad es solicitarlos gratuitamente en algunos centros de planificación familiar.



2. Los preservativos masculinos se pueden encontrar en las máquinas expendedoras. Estas máquinas, sobre todo las que están en la calle, pueden estar sometidas a temperaturas muy extremas, por lo que es recomendable no comprarlos ahí.
3. El envase debe estar bien cerrado (para comprobarlo se debe mirar si contiene aire, si no tiene es que está mal sellado). Es importante que el envase no esté deteriorado, sin pintura, descolorido o con alguna esquina levantada, si es así puede ser que el preservativo se haya estropeado.
4. Asegurarse que no está caducado.

5. En el paquete individual o en toda la caja debe contener el marcado CE, esto garantiza que ha pasado todos los controles sanitarios necesarios.

¿Dónde guardamos el preservativo, masculino o femenino?

Normalmente, se suele llevar en la cartera, o en la mochila, eso está bien si se va usar en el mismo día, pero llevarlo durante mucho tiempo puede hacer que se dañe a causa del roce.

Lo mejor es guardarlos en un sitio que no esté sometido a temperaturas extremas, como en un armario o en un cajón de la habitación.

Ventajas del preservativo femenino y masculino:

PRESERVATIVO FEMENINO	PRESERVATIVO MASCULINO
<ul style="list-style-type: none"> - Da más autonomía a las chicas, no tienen que negociar con su pareja el uso del preservativo. - No hay que esperar a que haya una erección, se puede poner hasta 8h antes de la relación con penetración. - No contiene látex, por lo que es una elección muy buena si uno de los dos es alérgico. - Protege los genitales externos femeninos de posibles infecciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se puede comprar en muchos establecimientos, no sólo en farmacias. - Hay una gran variedad de colores, sabores y texturas. - Es más pequeño y discreto. - Es algo más económico.



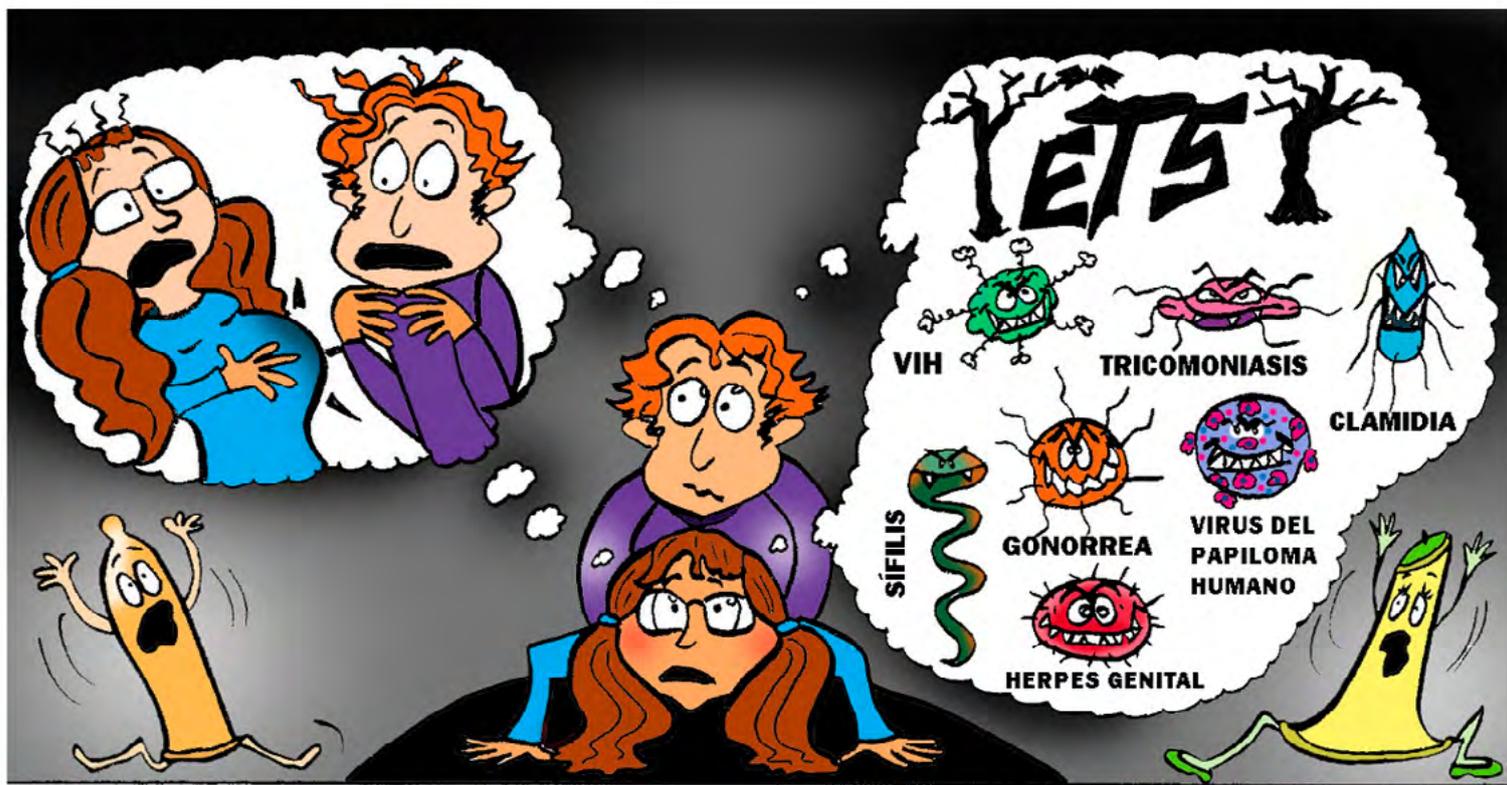
¿Cuáles son las vías de transmisión?

Hay muchos mitos y leyendas sobre las formas de transmisión del VIH, pero hoy en día se conocen SIN NINGUNA DUDA, cuáles son las vías posibles. Los fluidos de una persona VIH+ que transmiten el VIH son:

- **Semen:** En la eyaculación se expulsa semen y espermatozoides. En el líquido seminal hay linfocitos CD4 que son las células de defensa donde se integra el VIH. Recuerda que en el líquido preseminal también hay posibilidad de transmisión.
- **Fluidos vaginales:** Al igual que sucede con el líquido seminal, las secreciones que produce la vagina de forma constante, tienen linfocitos CD4 (aunque en menor cantidad que el líquido seminal), por tanto, también puede contener el virus.
- **Sangre:** Hay situaciones en las que es muy visible la posible transmisión de sangre, como compartir jeringuillas o una herida con sangre en una parte visible del cuerpo, por ejemplo, pero hay otras posibilidades de transmisión por vías sanguíneas que no son tan visibles, como intercambiar cepillos de dientes (donde hay la posibilidad de sangrado de encías) o utilizar maquinillas de afeitarse de otra persona.
- **Leche materna.**

Para que haya transmisión del VIH, estos fluidos de una persona VIH+ tienen que entrar en contacto con la mucosa de una persona VIH-. La posibilidad de infectarse tras un contacto de estas características depende de factores como el nivel de defensas del organismo o el estado de las mucosas que se ponen en contacto con la fuente de infección.

Es importante tener en cuenta que **DEBE ENTRAR EN CONTACTO CON LA MUCOSA DE LA PERSONA VIH-**, ya que si estos fluidos de una persona VIH+ entran en contacto con piel (en la que no haya heridas abiertas) de una persona VIH-, no hay **NINGÚN RIESGO** de transmisión.



¿Quién disfruta más?

En las viñetas podemos ver dos parejas ¿cuál crees que disfruta más? Sabemos que es muy importante que las parejas hablen de sus gustos, de sus deseos y de sus necesidades, no sólo cuando mantienen relaciones sexuales sino en las relaciones personales en general. Muchas veces pensamos “si mi pareja me quiere y me conoce, tiene que saber qué me gusta y qué quiero”, esto nos puede frustrar mucho e incluso traernos problemas con nuestra pareja, ya que no es adivin@. Si nosotr@s no se lo decimos, no sabrá qué queremos o qué necesitamos. Por esta razón, sólo a simple vista, no podemos saber cuál de estas dos parejas disfruta más. ¿Qué podemos ver a simple vista?

Pareja uno: Pareja heterosexual, chico-chica. Están teniendo relaciones sexuales, deciden practicar coito (penetración vaginal) sin preservativo, porque les corta el rollo “parar” para cogerlo y ponérselo, además el chico dice que “siente menos” con preservativo. En el coito, el chico no puede dejarse llevar y disfrutar, ya que tiene que estar controlando para no eyacular en la vagina. Dice que “controla muy bien” y seguro que es cierto, pero... “¿qué pasa con el líquido preseminal?”

El líquido preseminal es un líquido cuya función es la de lubricar y limpiar el conducto (ya que el semen y la orina en los chicos sale por el mismo conducto). La expulsión del líquido preseminal es involuntaria, por lo que es imposible controlarla. Este líquido contiene espermatozoides en menor cantidad que el semen.

¿Y qué pasa con la chica? Ella cree que no puede hacer nada... ha dejado la posibilidad de tener un embarazo

no deseado o de que le transmitan una infección de transmisión sexual en manos de otra persona. Esto hace que no pueda dejarse llevar y disfrutar plenamente de la relación sexual.

Si no se sabe cómo incluir el preservativo masculino en las relaciones sexuales, quizás se pueda usar el preservativo femenino, que evita esa “parada” para colocar el preservativo masculino, ya que se puede poner hasta 8 horas antes de iniciar la relación con penetración.

Pareja dos: Pareja homosexual, chico-chico. Están manteniendo relaciones sexuales y deciden practicar penetración anal. Al principio les cortaba un poco el rollo parar para colocar el preservativo, pero lo han incluido como un juego más dentro de sus relaciones sexuales y ahora resulta divertido y excitante. Una vez que el chico “activo” (el chico que penetra) se pone el preservativo, empieza a penetrar y puede dejarse llevar y disfrutar sin agobios ya que está protegido. El chico “pasivo” (el chico que recibe la penetración), también puede dejarse llevar y disfrutar, ya que no hay riesgo de que le transmitan ninguna infección de transmisión sexual.

En estas dos situaciones, por lo que sabemos entonces... ¿Quién disfruta más realmente?

Hay muchos métodos anticonceptivos muy efectivos para prevenir embarazos no deseados, pero el preservativo, tanto masculino como femenino, es el único método anticonceptivo que, además de prevenir embarazos no deseados, previene las infecciones de transmisión sexual, por lo que es el único que permite tener relaciones sexuales con penetración sin agobios.



¿Qué pensará de mí si...?

Si llevo mis propios preservativos puede pensar que soy un/a promiscuo/a, que voy solo a "eso"...

Si le pido que se ponga el preservativo puede pensar que desconfío de él/ella o que no le quiero...

¿Qué pensaríamos si estamos teniendo relaciones sexuales con la persona que nos gusta y antes de iniciar la penetración esta persona saca un preservativo del bolsillo?

¿Cambiaríamos nuestra idea en función de si es un chico o una chica la persona que saca el preservativo?

Las respuestas a estas preguntas parecen muy obvias, pero no siempre lo son...

A día de hoy continúa habiendo muchos prejuicios y diferencias en la forma de vivir la sexualidad y las relaciones sexuales en función de si somos un chico o una chica.

Hay tantas personas como sexualidades y cada persona tiene su forma de vivir y expresar su erótica y su sexualidad, independientemente de que sea un chico o una chica. Algo en lo que sí deberíamos coincidir todos y todas es en el hecho de protegernos y proteger al otro ante infecciones de transmisión sexual y la única forma de prevenirlas es usando preservativo (masculino o femenino) en las relaciones sexuales con penetración anal, oral o vaginal.

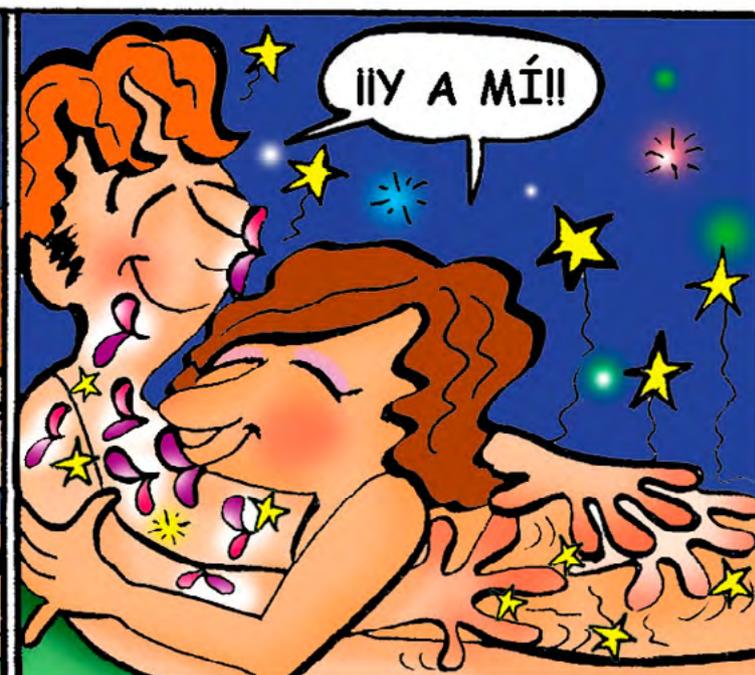
¿Qué pensaríamos de una persona con la que estamos teniendo una relación sexual y nos propone usar preservativo? ¿Pensaríamos que es promiscuo/a, que no nos quiere suficiente o que no confía en nosotros? Parece que precisamente es todo lo contrario, ¿no?

Independientemente de que haya estado con pocas personas o con muchas, eso forma parte de su vida y de su intimidad. Si hablamos de personas maduras, lo importante es que las relaciones sexuales sean consentidas, respetuosas y seguras.

El hecho es que en este momento queremos estar juntos, proponer usar un preservativo significa que nos preocupamos por tener relaciones sexuales con penetración de forma segura. Esto significa que nos preocupamos por su salud, pero también por la nuestra, que nos apetece pasar un rato placentero y que para nosotros también lo sea sin que se convierta en una pesadilla por el miedo a "¿qué pensará de mí?"... Realmente este no parece el comportamiento de una persona que no se preocupa por nosotros, ¿no crees?



ALTERNATIVAS A MI AUSENCIA



¿Qué pasa si nos estamos enrollando, queremos tener relaciones sexuales con penetración y ninguno de los dos lleva preservativo?

Como ya sabemos que no es recomendable llevar siempre el preservativo en la cartera, bolso o mochila, porque puede estropearse y que no sea válido cuando queramos utilizarlo, puede pasar que un día nos enrollemos con la persona que nos gusta y nos apetezca a los dos tener relaciones sexuales con penetración, pero como no estaba "planeado", ninguno de los dos tiene preservativos... ¿Qué podríamos hacer?

Ante esta situación tenemos varias posibilidades:

- Podemos ir a una farmacia o un supermercado para comprar preservativos: Durante el día hay supermercados y farmacias abiertas. Si es de madrugada, es muy posible que tengamos una farmacia de guardia cerca en la que podamos comprar los preservativos. Una vez los hayamos comprado, podemos seguir "donde lo habíamos dejado" y disfrutar sin preocupaciones.

- Podemos seguir teniendo relaciones sexuales sin penetración: La penetración oral, anal o vaginal es una práctica más dentro de las muchas formas que hay de disfrutar de las relaciones sexuales, pero no es la única, hay besos, caricias, abrazos, chupetones, mordiscos, lametones... y un sinfín de cosas que se nos ocurran para disfrutar nuestro cuerpo y el de la otra persona. Tener o no tener relaciones sexuales sólo en función de si se puede o no se puede tener penetración, significa limitar mucho nuestras prácticas, nuestro placer y nuestro disfrute. Si no tenemos preservativo, podemos disfrutar esa relación sexual de muchas otras maneras, y si nos apetece repetir, para la próxima vez iremos preparad@s por si nos apetece tener relaciones sexuales con penetración, aunque a lo mejor descubrimos que hay

muchas maneras de disfrutar de las relaciones sexuales y no nos apetece "hacer siempre lo mismo".

En la práctica, muchas veces, ante estas posibilidades optamos por la opción de parar, pensando que como no tenemos preservativos "ya no merece la pena" o por la marcha atrás, por el miedo a "qué va a pensar de mi" o "si no quiere volver a enrollarse conmigo".

"Hacer la marcha atrás" significa mantener relaciones con penetración sin preservativo y eyacular fuera de la vagina en caso de una relación heterosexual y fuera del ano en el caso de una relación sexual con penetración entre dos chicos: Es otra posibilidad, pero es mejor leer la escena 4... es posible que de esta forma ya no disfrutásemos tanto... Recordemos que la "marcha atrás" no es un método anticonceptivo, no previene embarazos no deseados ni infecciones de transmisión sexual. Aunque el chico tenga un control total de su eyaculación, el líquido preseminal no se puede controlar, y con este líquido se pueden tener embarazos no deseados y se pueden transmitir infecciones, como por ejemplo el VIH.

Es importante querer, valorar y respetar a los demás, pero igual de importante es querernos, valorarnos y respetarnos a nosotr@s mism@s, y muchas veces esto se nos olvida... posiblemente si la otra persona no quiere volver a tener relaciones sexuales con nosotros porque no hemos querido hacer la marcha atrás, quizás esa persona no es lo que pensábamos y no merece la pena. Tampoco debemos olvidar que esto nos indica que es algo aburrid@ en las relaciones sexuales... ya que si no hay penetración, no conoce otras maneras de disfrutar...



¿DÓNDE ESTOY?
¿Y DÓNDE
ACABARÉ?

¡¡TE LO VAMOS
A IMPEDIR!!

¿Quién tiene VIH?

¿Qué personas tienen o creemos que tienen VIH? ¿En qué nos fijamos?

Es imposible saber quién es portador del VIH y quién no lo es.

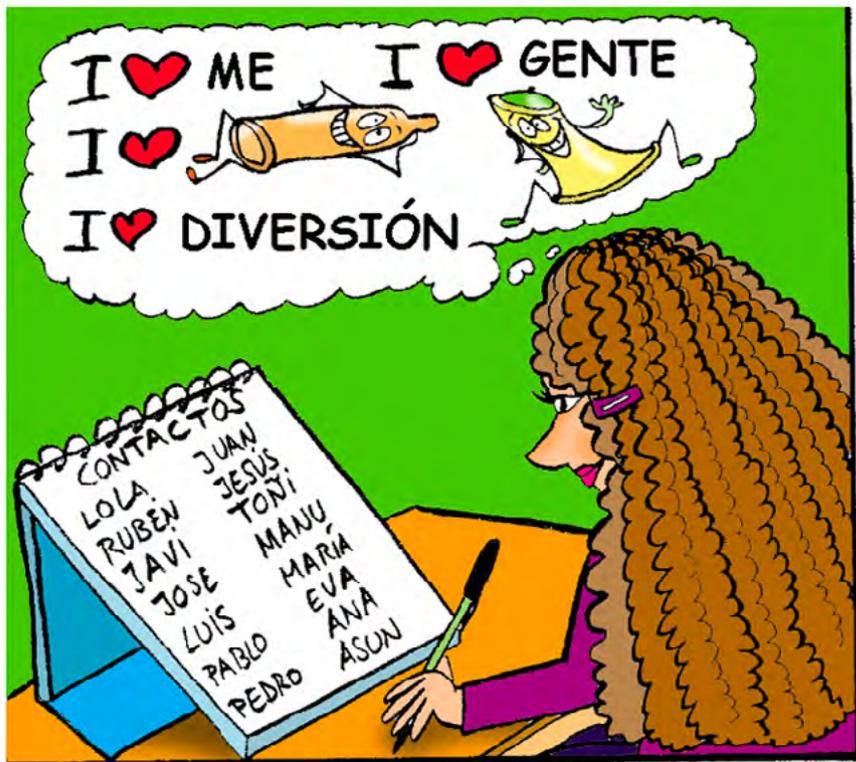
Muchas veces nos fijamos en la apariencia física de las personas, si tienen una buena apariencia física, son guap@s y asead@s, damos por hecho que son personas sanas. En otras ocasiones nos fijamos en cosas como la clase social, el nivel económico, la religión o el país de origen, por ejemplo, como si fijándonos en estas características pudiésemos diferenciar si una persona es portadora del VIH o no.

Por el hecho de haber tenido muchas o pocas relaciones sexuales con otras personas no hay mayor o menor riesgo de tener VIH, el riesgo depende de las prácticas que se han llevado a cabo en las relaciones sexuales y si se han tenido relaciones con penetración (anal, oral o vaginal) con preservativo o no, independientemente de la cantidad de relaciones.

La única forma de saber si una persona es portadora del VIH o no lo es, es haciéndose las pruebas, **EL VIH NO TIENE SÍNTOMAS**. Muchas veces, incluso la propia persona desconoce si tiene o no el VIH, por lo que simplemente preguntando no es suficiente.

Es importante que las personas con VIH mantengan una vida saludable con una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio físico. Se deberá evitar el consumo de alcohol, drogas o tabaco.

Sin el tratamiento adecuado, el VIH puede destruir las células defensivas de tu organismo, por lo que quedarías expuesto a otras enfermedades y por consiguiente serías diagnosticado de sida.



¿Quién tiene más posibilidades de tener VIH?

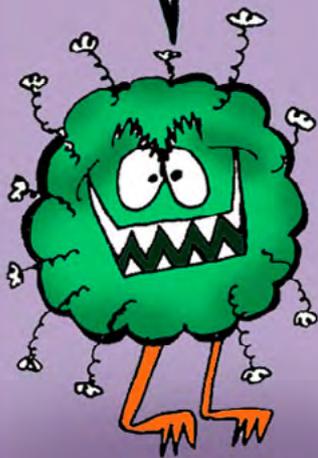
En la primera viñeta vemos a una chica que **mantiene relaciones sexuales con varias personas diferentes**, lo hace porque lo disfruta y se siente a gusto viviendo de esta forma su sexualidad, no por presiones de amigos o amigas, o incluso por querer “encajar bien” con determinados grupos de personas. Esta chica es responsable con su sexualidad y desea seguir disfrutando de esta forma, sin correr riesgos, por esta razón, utiliza preservativo en sus relaciones sexuales con penetración oral, anal o vaginal, para evitar que alguien pueda transmitirle el VIH u otra infección de transmisión sexual y después transmitírselo ella a otras personas.

En la segunda viñeta vemos una pareja, parece que están muy enamorados, son **fieles**, sólo quieren tener relaciones sexuales con su pareja, no tienen interés por estar con otras personas. Esta situación **NO** es un buen método para prevenir el VIH, ¿por qué? Porque tanto uno como otro, antes de encontrarse y decidir que sólo querían estar juntos, es posible que hayan estado con otras personas y, si no se han hecho ninguna prueba, no pueden garantizar que están sanos y no van a transmitirle el VIH a su pareja.

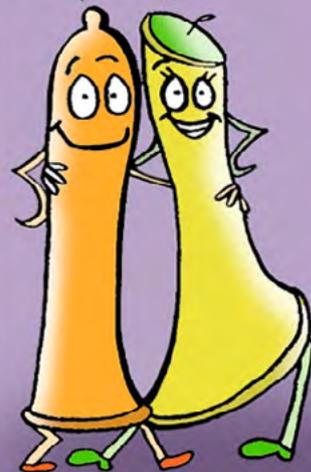
En la tercera viñeta tenemos un chico que, al igual la chica de la viñeta 1, vive su sexualidad de forma satisfactoria teniendo relaciones sexuales con varios chicos y chicas, eso sí... **“No se enrolla con cualquiera”**, como método para prevenir el VIH escoge a personas conocidas, amig@s o como mucho amig@s de amig@s, que sabe que son “buena gente”, que están san@s... Pero tendríamos que tener cuidado si nos encontrásemos a un chico o chica que utiliza como método de prevención la “confianza”... El aspecto físico de la persona o la sensación de confianza **NO GARANTIZAN QUE LA PERSONA NO SEA PORTADORA DEL VIH**. En muchas ocasiones puede pasar que la propia persona no lo sepa.

El riesgo de transmisión de VIH no depende del número de encuentros eróticos ni del número de personas con las que mantenemos esos encuentros, tampoco de cómo son esas personas. Sino que depende de si hemos mantenido relaciones con penetración anal, ora o vaginal, de forma responsable utilizando preservativo masculino o femenino, independientemente de si hemos estado con una persona o con varias. Además, el uso responsable nos ayudará a tener una relación totalmente satisfactoria, permitiéndonos dejarnos llevar y disfrutar.

¿EXISTEN
COLECTIVOS
DE RIESGO?



¡NO! SOLO
CONDUCTAS
DE RIESGO



¿Hay personas con más riesgo que otras?

El riesgo de tener VIH no depende de si nos gustan las personas de nuestro mismo sexo o del sexo contrario, si tenemos más o menos relaciones sexuales, más o menos dinero o pertenecemos a una clase social, a una cultura o religión determinada.

Hoy en día seguimos encontrándonos mucha gente que piensa que el VIH es cosa de "homosexuales", "prostitutas" o "drogodependientes", ¿por qué razón piensan esto?

Cuando hablamos de VIH no hablamos de "colectivos de riesgo", es decir, no hay personas que estén en mayor riesgo que otras por pertenecer a dicho colectivo, de lo que hablamos es de "**conductas de riesgo**", como son las conductas llevadas a cabo sin protección, por ejemplo en el caso de las relaciones sexuales con penetración (oral, anal o vaginal) sin preservativo.

¿Cuáles son las conductas de riesgo en la transmisión del VIH?

Ofrecemos un listado, ordenado de mayor a menor riesgo, de las prácticas sexuales en las que habría riesgo de transmisión, en caso de realizarse con una persona que pudiera ser portadora del VIH. Recordemos que el **no saber si es portadora o no del VIH** no significa que no lo sea...

1. Recibir penetración anal con eyaculación sin usar preservativo o con ruptura del mismo.
2. Recibir penetración vaginal con eyaculación en las mismas condiciones anteriores.
3. Recibir penetración anal sin preservativo sin eyaculación.
4. Recibir penetración vaginal sin preservativo sin eyaculación.
5. Penetrar analmente sin preservativo o con ruptura del mismo.

6. Penetrar vaginalmente en las mismas condiciones anteriores.

7. Felación (estimulación del pene a través de la boca) con eyaculación.

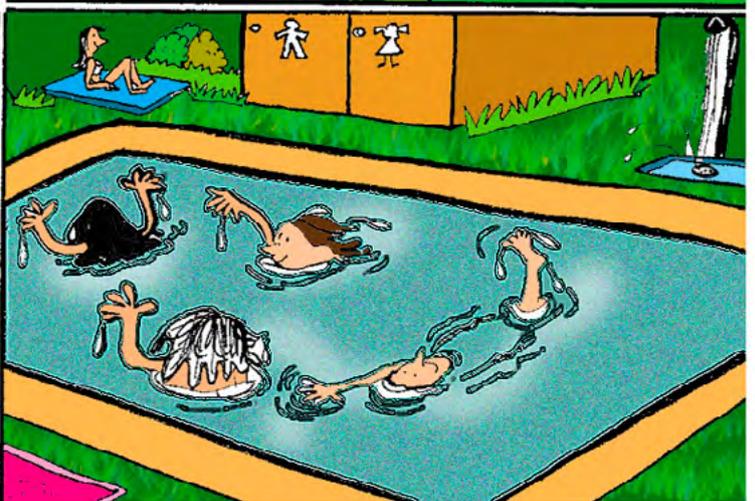
En las prácticas en las que la boca se pone en contacto con los genitales, el riesgo aumenta cuando se ingieren las secreciones, se mantienen en la boca o si hay lesiones en la mucosa oral.

Existen algunas prácticas en las que el riesgo no se puede determinar con tanta claridad, son prácticas de riesgo dudoso:

1. Felación sin preservativo sin eyaculación.
2. Cunnilingus (estimulación de la vulva con la lengua) sin barrera. Para estimular la vulva de una mujer, el preservativo (masculino o femenino) no es muy válido... a no ser que lo cortemos para que se quede abierto y lo utilicemos como una barrera entre la lengua y la vulva. Además de cortar un preservativo, podemos comprar, en algunos sexshop, toallitas de látex de sabores, que funcionan también como barrera entre la vulva y la lengua y es además una forma divertida de jugar.
3. "Beso negro" (estimulación del ano con la lengua) sin barrera. Para realizar esta práctica de forma segura, podemos usar los mismos métodos barrera que en el cunnilingus.

Otras prácticas de riesgo de transmisión del VIH no sexuales son:

1. Compartir agujas, jeringuillas y materiales de los que se utilizan para inyectarse drogas.
2. Hacerse un tatuaje o piercing con instrumentos que no sean de un solo uso o estén correctamente esterilizados.
3. Uso compartido de objetos de aseo personal que puedan estar en contacto con la sangre, como son cuchillas de afeitar, tijeras de manicura o cepillos de dientes, por ejemplo.



¿Qué prácticas no son de riesgo?

Cuando tenemos VIH o compartimos de alguna forma nuestra vida con una persona con VIH, tenemos que prevenir, pero teniendo en cuenta que en gran parte de las cosas que podemos hacer no hay posibilidad de transmisión.

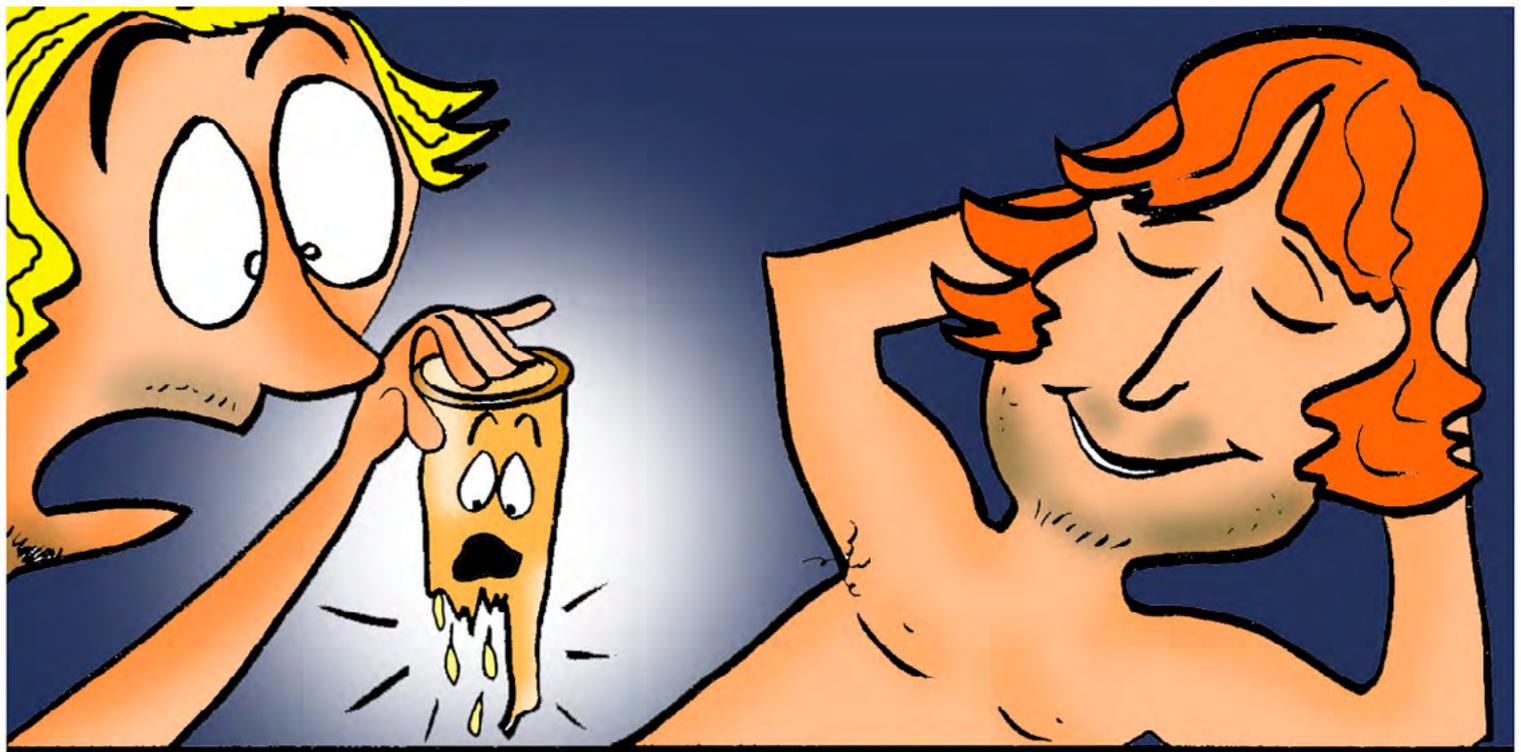
Prácticas sexuales sin riesgo de transmisión:

- Masturbación mutua.
- Abrazos, besos y caricias.
- Beso negro (estimulación del ano con la lengua) con algún método barrera como una toallita de látex, por ejemplo.
- Cunnilingus (estimulación de la vulva con la lengua) con un método barrera.
- Felación con preservativo.
- Penetración vaginal con preservativo.
- Penetración anal con preservativo.

Prácticas no sexuales sin riesgo de transmisión:

- Trabajar o estudiar con una persona con VIH.
- Dormir en la misma cama.
- Compartir comida, bebida, cubiertos, aseos, duchas, baño, zapatos u otros elementos de la vida cotidiana.
- Beber de una fuente de agua pública
- Tocar a una persona con VIH
- Donar sangre dentro del sistema sanitario
- En hospitales o visitas al médico

Recordemos que el VIH no se transmite por el aire, por lo que no hay NINGUNA POSIBILIDAD DE TRANSMISIÓN por compartir espacios comunes con personas con VIH.



¿Qué pasa si creemos que podemos tener VIH?

Si hemos mantenido relaciones con una persona que no sabemos si tiene o no VIH bien con penetración oral, anal o vaginal sin preservativo o bien usando el preservativo pero al acabar o después de un rato hemos visto que estaba roto o pinchado, se dice que hemos mantenido una relación sexual de riesgo. En este caso, hay posibilidades de que, si la otra persona es portadora del VIH, pueda habérselo transmitido.

Pocos días o semanas después de producirse la infección por el VIH, la cantidad de virus en sangre alcanza niveles muy altos, algunas personas experimentan malestar general, como si estuviesen incubando una gripe, pero a las 2-3 semanas los síntomas desaparecen y la persona puede estar mucho tiempo, años incluso, sin experimentar síntomas relevantes, esto hace que mucha gente no se entere de que está infectada.

Entre los dos y los seis meses desde la infección se produce lo que llamamos el “período ventana”, el

sistema inmunitario empieza a producir anticuerpos, esto significa que, por el momento, el sistema inmunitario ha controlado la infección, pero también significa que el VIH se ha establecido exitosamente en el organismo.

En este “período ventana”, la persona podría estar infectada, pero su cuerpo aún no produce anticuerpos detectables en la prueba, por lo que el resultado sería un falso negativo. Por esta razón, es recomendable realizarse la prueba a partir de los 3 meses desde que tuvo lugar la práctica de riesgo.

Las pruebas detectan los anticuerpos cada vez más precozmente, por lo que si hemos tenido una práctica de riesgo, lo recomendable es acudir a hacerse la prueba y que el personal sanitario nos indique si debemos de repetirla en un tiempo.



¿Qué pasa si sale positivo?

Una persona seropositivo es una persona que ha dado positivo en la prueba del VIH, es decir, es portadora del VIH, pero no significa que tenga sida.

Si el sistema inmunitario está en niveles de actividad suficientes como para mantener alejadas las enfermedades, es decir, si la persona lleva una vida saludable, con una alimentación equilibrada, la realización de ejercicio físico y evitando el alcohol, las drogas o el tabaco, mejorará su calidad de vida pudiendo desarrollar cualquier actividad cotidiana, aunque deberá extremar las medidas de seguridad, usando SIEMPRE preservativo en sus relaciones sexuales con penetración, para evitar transmitirle el VIH a sus parejas o re-infectarse.

Además de llevar una vida saludable, la persona seropositiva debe hacer un seguimiento médico de la infección.

Por todo esto, es fundamental que las personas sepan si tienen o no VIH, y la única forma de saberlo es haciéndose la prueba. Cuanto antes se detecte, antes se podrá actuar en consecuencia, evitando transmitírselo a más gente y favoreciendo que la persona infectada tenga una vida normal.

¿Dónde podemos hacernos la prueba?

Podemos ir a nuestro médico de cabecera y pedirle que nos hagan una prueba de detección de VIH, es un análisis de sangre, pero ¡OJO! porque en análisis rutinarios de sangre no se detectan los anticuerpos del VIH, para que se puedan detectar, el médico debe solicitarlo.

Si acudir a nuestro médico de cabecera nos da vergüenza, porque es el médico que conocemos de toda la vida, o nos da miedo que quede reflejado en nuestro historial, podemos acudir a diferentes organizaciones y ONG donde nos realizan la prueba de forma gratuita, anónima y fiable.

Los resultados de las pruebas pueden obtenerse en pocos días, en torno a los diez días, pero existe una prueba, la llamada "prueba rápida" que, de forma fiable, nos da el resultado en 30 minutos. Dependiendo del tipo de prueba que nos hagan, tardaremos más o menos en saber el resultado, lo importante es asegurarnos de que nos estamos haciendo la prueba en un sitio fiable.

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es