

LAS MUJERES Y EL VIH SIDA

PRESENTACIÓN

La infección por VIH y el sida en España han afectado mayoritariamente a hombres. En la actualidad, sin embargo, las mujeres han pasado a constituir más de una de cada cuatro de las nuevas infecciones diagnosticadas, y las incidencias para hombres y para mujeres se aproximan o incluso se igualan en los grupos de edad más jóvenes debido al peso creciente de la transmisión heterosexual.

Durante el 2006, un 60.3% de las personas diagnosticadas de sida que habían sido contagiadas por vía heterosexual, desconocían estar infectadas.

En cuanto a las personas infectadas por VIH, se estima que, en la actualidad, hay entre 120.000 y 150.000 personas, de las que entre un 20 y un 25% son mujeres. Aproximadamente una cuarta parte de estas personas no saben que están infectadas.

Hasta 1997 la proporción de casos en mujeres y hombres cuyo país de origen no era España no alcanzaba el 3%, en el momento actual esta proporción se eleva al 21%.



Aunque la transmisión del VIH ha disminuido en nuestro país hasta situarse en niveles similares a los de países del entorno de la Unión Europea, seguimos estando entre los que presentan mayor incidencia de sida en Europa Occidental.

Esta guía va dirigida a las mujeres, para informarnos y aprender a prevenir la transmisión por VIH. También ofrece pautas a quienes nos hemos infectado con el VIH, para mantener una mejor calidad de vida, así como para protegernos y proteger a otras personas. Finalmente, se plantean reflexiones e ideas sobre la función de cuidar a personas enfermas y sus consecuencias para la vida de las mujeres.



¿QUÉ ES LA INFECCIÓN POR VIH Y EL SIDA?

La palabra sida proviene de las iniciales del SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA. 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, quedando el cuerpo indefenso y vulnerable ante numerosas infecciones y ante algunos cánceres.

- S: Síndrome:** Conjunto de manifestaciones, síntomas y signos que caracterizan una enfermedad.
- I: Inmuno:** El sistema inmune es el responsable de la defensa de nuestro organismo.
- D: Deficiencia:** Debilitamiento.
- A: Adquirida:** No hereditaria, sino contraída por contacto con el virus.



Las personas infectadas por el VIH no siempre desarrollan el sida. Actualmente con los tratamientos antirretrovirales se evita la enfermedad durante muchos años. Estos tratamientos mejoran la calidad de vida y aumentan la supervivencia, pero tanto si damos positivo a la infección por VIH como si hemos desarrollado la enfermedad debemos protegernos de reinfecciones y evitar transmitir la infección.



¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

El VIH se transmite por medios bien identificados: sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna. El VIH aunque se encuentra en las lágrimas, el sudor y la saliva, su concentración en estos fluidos está por debajo del umbral necesario para transmitir la infección. Para que se produzca esta, el VIH tiene que penetrar en el organismo y entrar en contacto con la sangre

Existen tres vías de transmisión:

- **Vía sexual:** en las relaciones sexuales con penetración anal, vaginal u oral, sin protección, el virus puede entrar en el organismo a través de las mucosas (revestimiento del interior de la boca, vagina, pene y recto). Cuando tenemos otras infecciones de transmisión sexual (ITS) el riesgo de infección por VIH aumenta. Una sola práctica sexual de riesgo puede bastar para transmitir el VIH.
- **Vía sanguínea:** se produce al compartir objetos punzantes (jeringas, agujas, cepillos de dientes...) o cortantes (maquinillas de afeitar...) que hayan estado en contacto con sangre infectada.



El intercambio de instrumentos para perforaciones en la piel (tatuajes, "piercing", acupuntura, perforación de orejas, etc) también supone un riesgo. Asegúrate de que los materiales se esterilizan después de cada uso o son desechables.

En nuestro país, desde 1987, todos los bancos de sangre realizan un control exhaustivo de las donaciones. Desde esa fecha no existe ningún caso de infección por VIH a través de transfusión de sangre o hemoderivados.

- **Vía madre-hijo/a:** cuando la mujer es seropositiva, la transmisión del virus puede tener lugar durante el embarazo, el parto o la lactancia.

¿Cómo NO se transmite el VIH?

El VIH no se transmite por:

- Compartir platos, cucharas u otros utensilios de cocina.
- Beber del mismo vaso.
- Tocarse, abrazarse, besarse o acariciarse.
- Toser o estornudar.
- Compartir el lugar de trabajo, de estudio o la vivienda.
- Utilizar el gimnasio o secarse con la misma toalla.
- Picaduras de mosquitos o contacto con animales domésticos.
- Utilizar el inodoro, ducha, baño, etc.



Esta lista puede alargarse hasta donde imaginemos. Lo que hay que tener claro es cómo se transmite realmente la infección.

RECUERDA QUE EL MIEDO O TEMOR INFUNDADO A LA INFECCIÓN NO TE AYUDA A EVITARLO. Es el conocimiento y la prevención lo que te dará la tranquilidad y seguridad en tus relaciones y tu vida diaria.



PREVENCIÓN

La transmisión del VIH se puede prevenir, para ello hace falta evitar las situaciones y prácticas de riesgo.

¿Cómo evitar la transmisión por vía sanguínea?

- Abandona el consumo de drogas o al menos la vía inyectada, sustituyéndola por la vía fumada, inhalada, esnifada o bien por metadona oral.
- Si no puedes dejar la vía inyectada, utiliza siempre material estéril y evita el uso compartido de jeringuillas, agujas y de los útiles para preparar la dosis de droga (cucharas, tapones, filtros, etc.).
- Utiliza siempre instrumentos para perforar la piel (agujas de acupuntura, tatuajes o el piercing) de un solo uso o estériles.
- No compartas cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.



¿Cómo evitar la transmisión por vía sexual?

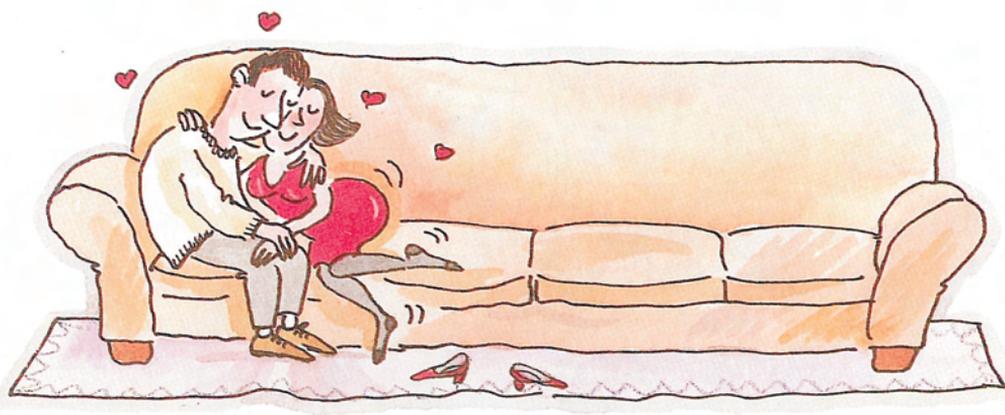
- Usa correctamente el preservativo (masculino o femenino) cada vez que tengas una relación sexual con penetración (vaginal, anal u oral).
 - Conoce tu estado serológico y el de tu pareja.
 - Conoce el riesgo de exposición de las distintas prácticas
- ✓ La **penetración vaginal** sin preservativo es una práctica sexual con alto riesgo de transmisión del VIH, sobre todo del hombre a la mujer, por la fragilidad de la mucosa vaginal y porque el semen tiene mayor capacidad infectiva que los fluidos vaginales.
 - ✓ La **penetración anal** sin preservativo tiene alto riesgo de transmisión del VIH que aumenta con la presencia de lesiones o de otras enfermedades de transmisión sexual.
 - ✓ Con la **felación** (estimulación oral del pene) sin protección también hay riesgo de transmisión del VIH que aumenta si



hay lesiones en la boca o en los genitales, se ingiere el semen o se mantiene en la boca.

- ✓ El **cunnilingus** (estimulación oral de la vulva) sin protección es una práctica sexual con riesgo de transmisión del VIH, sobre todo durante la menstruación.
- ✓ Si practicas el **anilingus** (estimulación oral del ano) sin protección, existe riesgo de transmisión del VIH si hay presencia de sangre en el ano o en la boca debido a alguna lesión.
- ✓ El **intercambio de juguetes** sexuales, como los consoladores, vibradores ..., puede ser una práctica de riesgo de transmisión del VIH, si los compartes y han entrado en contacto con fluido vaginal o sangre o los utilizas para prácticas sexuales que impliquen penetración vaginal o anal.

Recuerda que la sexualidad tiene infinitas posibilidades. Busca las alternativas que te proporcionen más placer y seguridad. No necesitas limitarte al coito, descubre otras posibilidades. Las



caricias, besos, masajes...no suponen riesgo de transmisión del VIH.

Preservativos

Está demostrado que los preservativos protegen frente a la transmisión del VIH, otras ITS y embarazos no deseados.

Existe una gran variedad de preservativos, pruébalos hasta que encuentres el más adecuado para ti y tu pareja sexual. También existen preservativos de poliuretano para personas alérgicas al látex.

Puedes ponerle el preservativo a tu pareja como parte del juego erótico. Puede estar bien que experimentes con el condón antes de tu primera relación coital u oral. Hacer el amor con preservativo puede ser muy divertido.

Si eres VIH positiva y no usas barrera de protección puedes reinfectarte por el VIH o por otras infecciones de transmisión sexual, lo que agravaría la evolución de tu enfermedad. **Usa preservativo para protegerte a ti misma y proteger a otras personas.**



Preservativo masculino

Ningún pene es demasiado grande o demasiado pequeño para los preservativos que actualmente existen. El uso del preservativo no supone una disminución en la capacidad de sentir placer.

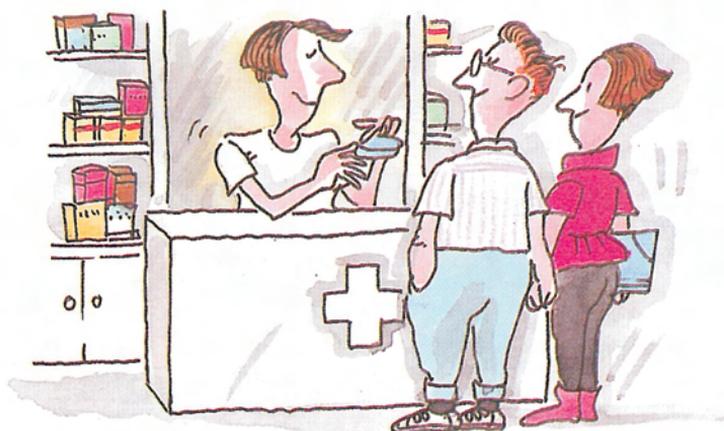
Las posibles roturas y deslizamientos del preservativo se deben más a fallos en el uso que al producto en sí. Es importante comprarlos en lugares que ofrezcan garantía (como farmacias y supermercados), comprobar que esté en buen estado, la fecha de caducidad y que estén homologados, no guardarlos en sitios que puedan alcanzar temperaturas elevadas (como un coche, cerca de focos de calor, etc) y humedad excesiva, sino en lugares frescos y secos y, no romperlos al abrir el envoltorio.

Cómo utilizar el preservativo masculino correctamente:

- ✓ Ten cuidado de no estropearlo con las uñas, anillos o dientes al abrir el envoltorio y al manipularlo.
- ✓ Coloca el preservativo sobre el pene en erección y antes de cualquier penetración vaginal, anal u oral. No olvides que antes de la eyaculación salen unas gotas de semen.



- ✓ Coge el preservativo por el depósito y desenróllalo totalmente sobre el pene erecto. Así evitarás que entre aire, lo cual facilita su ruptura al tensarse con la fricción y la eyaculación.
- ✓ En el caso de que el modelo que uses no tenga depósito, tienes que crearlo al colocarlo, estirándolo suavemente y dejando un espacio libre de 1 a 2 cm. de largo en la punta del pene al desenrollarlo.
- ✓ Úsalo durante toda la penetración.
- ✓ Después de eyacular, antes de que la erección disminuya, retira el pene sujetando el preservativo por la base. Anúdalo y comprueba que no gotea semen.
- ✓ No lo dejes en cualquier sitio, no lo tires al WC, sino a la basura.
- ✓ Usa uno nuevo cada vez que mantengas una relación sexual y también si cambias de práctica sexual (penetración vaginal, anal u oral).



- ✓ No uses grasas, como vaselinas, cremas, lociones o aceites corporales, ya que estos productos pueden romper el preservativo. Si necesitas lubricación, puedes utilizar un lubricante a base de agua (glicerina, <K.Y>) que se puede comprar en farmacias y supermercados.

Preservativo femenino

El **preservativo femenino** es un método de prevención alternativo al masculino, que protege frente a la transmisión del VIH, otras infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados y puede comprarse en algunas farmacias.

Su inserción no es difícil, lleva incorporado lubricante, lo que facilita la colocación y el coito, pudiendo emplearse tanto lubricantes solubles en agua o en aceite.

Se coloca antes de iniciar el contacto sexual y no hace falta extraerlo inmediatamente después de la eyaculación.

Consiste en una funda transparente con dos anillos flexibles en ambos extremos, uno en el interior que permite la colocación dentro de la vagina y otro de un diámetro más grande que permanecerá cubriendo los genitales externos de la mujer.



Es más resistente que el preservativo masculino, inodoro, generalmente está hecho de poliuretano por lo que no causa alergias, ni irritación como puede producir en algunas personas el látex.

Si se rompe el preservativo

Es difícil que un preservativo en buen estado y usado correctamente se rompa. Pero si esto sucede, acude al centro de salud o de planificación familiar. Para evitar un embarazo no planificado, te recetaran la píldora postcoital (conocida también como del día después o de emergencia) que debes tomar antes de las 72 horas siguientes al coito. También valoraran si necesitas tratamiento antirretroviral preventivo de la transmisión del VIH.

Además

- ✓ En las relaciones sexuales sin penetración como el **cunnilingus o el annilingus** para evitar la transmisión del VIH y la de otras ITS puedes utilizar preservativos cortados, trozos de plástico de envolver alimentos o pañoletas de látex



(barreras de látex) y que evitaren el contacto de la boca con los fluidos vaginales o el ano.

- ✓ Si intercambias juguetes sexuales es importante que los laves bien con agua y jabón y que utilices preservativo.

Infecciones de transmisión sexual

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) incrementan el riesgo de transmisión del VIH porque inflaman y erosionan las mucosas y facilitan enormemente la penetración del virus.

Algunas ITS presentan pocos síntomas o no los presentan. Por eso debes hacerte revisiones ginecológicas periódicas.



RECUERDA QUE:

- ✓ La "**marcha atrás**" no te protege del VIH. El hombre antes de eyacular, expulsa unas gotas de líquido que pueden contener, además de espermatozoides, el VIH.
- ✓ La "**ducha vaginal/ rectal**" no te protege del VIH. De hecho, introduce con más fuerza el semen o cualquier virus en el interior del cuerpo, e incrementan el riesgo de infecciones de transmisión sexual al alterar la flora habitual.
- ✓ Las **píldoras anticonceptivas** y el **diafragma** no ofrecen ninguna protección contra el VIH, aunque sean buenos métodos anticonceptivos.
- ✓ La **píldora postcoital** no protege frente al VIH ni otras ITS.



¿QUÉ TENER EN CUENTA?

A todas nos cuesta, en un principio, ver las dificultades que tenemos para reconocer las situaciones de riesgo en relación con el VIH.

Las mujeres estamos expuestas a la transmisión del VIH cuando no adoptamos medidas de prevención.

Algunas nos hemos detenido a revisar nuestra vida sexual para averiguar si existió o existe alguna posibilidad de habernos infectado por el VIH. Otras descartamos toda posibilidad, sin comprobarlo, pensando que tanto nosotras como nuestra pareja no hemos tenido otras relaciones de riesgo y, por tanto, creemos que no hay problema. Muchas, la mayoría, ni siquiera nos lo hemos planteado. Sin embargo, nunca podemos estar seguras del tipo de prácticas que realizan otras personas.



MITOS

TEN EN CUENTA QUE:

- ✓ La **edad** no nos previene de la transmisión, como mujeres mayores o jóvenes debemos tomar precauciones.
- ✓ **No existen "signos externos"** que nos hagan saber si una persona está o no infectada por el VIH.
- ✓ Hay **personas seropositivas** que **desconocen su situación**.
- ✓ **Tener una pareja estable no te protege del VIH.** El virus puede vivir en el cuerpo de una persona 10 años o más sin que ésta lo sepa. Durante este tiempo nos pueden o podemos transmitir el VIH si realizamos prácticas de riesgo sin protección.



CÓMO TOMAR MEDIDAS

Conocer y hablar

El conocimiento es la primera medida preventiva, porque cuanto más sepamos más posibilidades tenemos de elegir. Es importante que todas las personas comprendamos en qué consiste la infección, cómo se transmite y cómo protegernos.

El siguiente paso es hablar de ello con las amigas, con tu médica/o, con nuestra pareja. No debemos tener miedo de preguntar, de saber, de aclarar todas las dudas.

Puede que nos resulte difícil hablar de nuestra sexualidad, de lo que nos apetece o de lo que no deseamos, pero hemos de plantearnos el hablar de estos temas y comentarlos con el máximo de tranquilidad que podamos con nuestra pareja.

¿Cómo comenzar?

- Reflexiona sobre este tema primero contigo misma y luego háblalo con otras personas.



- Pregúntale a tu pareja qué sabe del VIH/sida y comparte con ella lo que tú has aprendido.

Aprender a elegir y a decir no

La sexualidad requiere unas precauciones que todos y todas podemos cumplir sin que por ello perdamos libertad en nuestros afectos. Es posible protegerse y mantener una sexualidad responsable en la época en que vivimos.

A lo largo de la historia las mujeres hemos estado en una posición de **pasividad social y sexual**. De ahí que, a pesar de que seamos conscientes del riesgo de transmisión, nos resulta difícil exigir que una relación sexual se lleve a cabo sin riesgo de infección. Tenemos que aprender a elegir qué tipo de prácticas queremos realizar y decir "**no, sino hay protección**".

El **mito del amor romántico** supone un obstáculo en la prevención. Algunas mujeres piensan que cuando hay amor verdadero o enamoramiento no es necesaria la protección.



También el **miedo a provocar conflictos** en nuestras relaciones de pareja cuando planteamos la necesidad de utilizar alguna medida preventiva puede ser una dificultad para protegernos. Por tanto, hemos de reconocer estos miedos y reflexionar sobre ellos, teniendo en cuenta que hemos de cuidar las relaciones sin descuidar nuestra salud afectiva y sexual. El amor es compatible con la protección.

A la hora de negociar, es muy importante el respeto mutuo, crear un clima de confianza y dialogar abiertamente sobre los deseos. De esta forma podemos llegar a acuerdos con la otra persona que nos pueden servir para mejorar las relaciones y compartir el cuidado.

El lograr pactos para tener una sexualidad más segura requiere tiempo porque afecta a los sentimientos. Aún así, debemos mantenernos firmes en la decisión de autocuidarnos. Esta decisión no tiene porqué perjudicar al otro. El cuidado mutuo es un gesto de amor.

Piensa también en los beneficios que tiene el poder ampliar las posibilidades de satisfacción erótica, ya que la sexualidad no se limita al coito o a los órganos genitales; las manos, las orejas, el



cuero cabelludo o cualquier zona de nuestro cuerpo puede ser fuente de placer. Sería bueno, el conocer mejor nuestro cuerpo y el aprender a decir a la otra persona lo que nos gusta; hay muchas formas de obtener placer y expresar la sexualidad.

RECUERDA QUE:

- ✓ Ha de existir un equilibrio entre el **deseo**, el **placer** y la **salud**.
- ✓ **Tu decisión** tiene prioridad a la hora de elegir tus relaciones sexuales.
- ✓ Tomar una **actitud activa** también significa decir no.
- ✓ **Lo primero es tu protección**.

Embarazo y VIH

Si estás embarazada o estás pensando tener descendencia es importante que sepas si eres VIH positiva, por lo tanto, debes



hacerte la prueba del VIH. En España, esta prueba forma parte del cuidado prenatal, realizándose siempre que la mujer embarazada no la rechace explícitamente.

Las mujeres embarazadas que están infectadas por el VIH, sin tratamiento, tienen una probabilidad en torno al 15-30% de transmitir el virus a su bebé. Este porcentaje disminuye a un 1-3% si se hace un buen seguimiento y se recibe tratamiento durante el embarazo, parto y postparto.

¿Qué podemos hacer?

- Pide información profesional sobre el VIH. Os ofrecerán la posibilidad de haceros la prueba tanto a ti como a tu pareja. El resultado de la prueba es confidencial.
- Si das positivo al VIH, estás embarazada y no quieres seguir adelante con la gestación, puedes interrumpir legalmente tu embarazo, dentro de las 22 primeras semanas de gestación.

Ponte en contacto con tu Centro de Salud y habla con tu ginecóloga/o. No demores esa decisión. Cuanto antes



tenga lugar la interrupción del embarazo menos complicaciones y riesgos habrá para ti.

- Si das positivo al VIH, estás embarazada y quieres seguir adelante con el embarazo, además de mantener el tratamiento antirretroviral:
 - ✓ Es importante el cuidado prenatal regular y desde el principio del embarazo.
 - ✓ Evita las reinfecciones. Evita las drogas intravenosas, así como el uso de otras sustancias para no dañarte ni dañar a tu bebe.
 - ✓ Usa preservativo en tus relaciones sexuales ya que éstas pueden ser una causa de reinfección para ti o para tu pareja.
 - ✓ La realización de la cesárea es recomendable ya que está claramente demostrado que disminuye el riesgo de la transmisión vertical a la niña o el niño.
 - ✓ Mantén un estilo de vida sano realizando un ejercicio moderado y una dieta equilibrada.



- ✓ No se aconseja en ningún caso que des de mamar al bebé, ya que se ha demostrado que el virus VIH se puede transmitir por la leche materna.

Si tu o tu pareja dais positivo al VIH, y te planteas ser madre las técnicas de reproducción asistida son una alternativa para quedarte embarazada sin riesgo de transmisión del VIH.



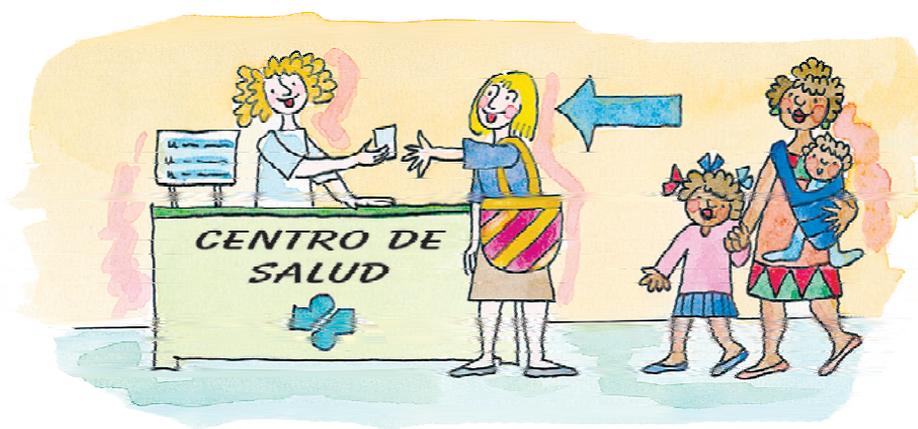
¿CÓMO SE DETECTA EL VIH?

Cuando nuestro organismo se infecta por el VIH responde igual que ante otros gérmenes: Produce anticuerpos (sustancias que aparecen en la sangre como reacción ante un elemento extraño).

La prueba del VIH es un **sencillo análisis de sangre** que detecta la presencia de anticuerpos frente al VIH en el organismo.

Si has tenido una práctica de riesgo debes acudir a tu médico o médica o a un centro de ITS donde valorarán tu caso y, si lo necesitas, te indicarán cuando hacerte la prueba.

Saber si eres VIH positiva te permitirá beneficiarte lo antes posible de un seguimiento médico y acceder a un tratamiento eficaz para evitar que avance la enfermedad y adoptar las medidas necesarias para prevenir la transmisión de la infección a otras personas y el reinfectarte tu. Aunque ahora no tengas síntomas **mejorará tu calidad de vida y aumentará tu supervivencia.**



Quiénes deben hacerse la prueba

Cualquier persona, hombre o mujer, puede estar infectada con el VIH si se ha expuesto a la infección. Es recomendable que te hagas la prueba del VIH:

- ✓ Si tienes o has tenido prácticas de riesgo (relaciones sexuales sin protección, compartir material de inyección u otras practicas de riesgo).
- ✓ Si estás embarazada o piensas estarlo.

¿Dónde puedes realizarte la prueba?

La prueba del VIH es voluntaria y confidencial, si lo deseas también puede ser anónima. Si tienes dudas o estás preocupada puedes hacértela gratuitamente en los centros sanitarios de la red pública:

- ✓ Centros de atención primaria: médico/a de cabecera.
- ✓ Consultas externas de hospitales.
- ✓ Centros de planificación familiar.
- ✓ Centros de Enfermedades de Transmisión Sexual.
- ✓ Algunas ONGs



Si el resultado de la prueba es **positivo** significa que te has infectado con el virus y que debes tomar precauciones para no reinfectarte ni transmitir la infección a otras personas. Recuerda que la infección tiene tratamiento y que puedes seguir tu vida habitual tomando algunas medidas de prevención.

Si el resultado es **negativo** debes saber que desde que se produce la infección hasta que esta se puede detectar, transcurren aproximadamente 3 meses (periodo ventana). Por ello el o la médica valorarán cuando está indicado repetir la prueba.

Tener un resultado negativo no protege del virus.



LA INFECCIÓN Y SU TRATAMIENTO

No todas las personas infectadas por el VIH desarrollan el sida, la enfermedad aparece cuando el sistema inmunitario está fuertemente deteriorado.

El sida es una etapa de la infección que se caracteriza por la aparición de lo que llamamos "enfermedades oportunistas". A pesar de la gravedad de la enfermedad, los avances científicos han dado lugar a tratamientos que mejoran la calidad de vida de las personas con VIH/sida y retrasan la progresión de la enfermedad. La terapia antiretroviral es un conjunto de tratamientos utilizados para la infección por el VIH. En nuestro país son gratuitos, si eres inmigrante y no tienes tarjeta sanitaria, puedes acudir al centro de salud o a una asociación para que te informen de qué hacer.



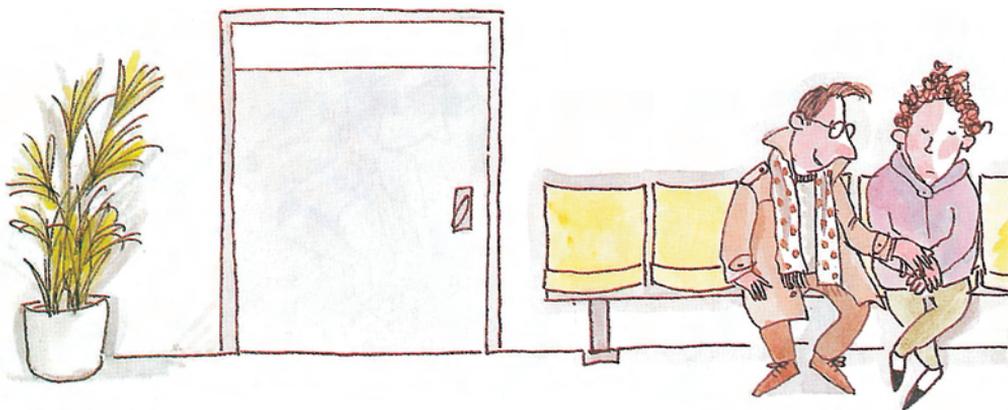
SI ERES VIH POSITIVA

Si das positivo al VIH, seguramente te resultará muy difícil aceptar esta situación. Pero no olvides que, en gran parte, mantenerte mejor dependerá de tu responsabilidad y de los cuidados que tengas.

Cuídate, intenta averiguar cómo te has infectado por el virus, habla con las personas con las que hayas mantenido relaciones sexuales sin protección para que se hagan la prueba. **Protégete y protege a las demás personas.**

Hay algunas cuestiones que puedes tener en cuenta para sentirte mejor, por ejemplo:

- ✓ Debes hacerte revisiones médicas periódicas para conocer mejor tu estado de salud y prevenir el desarrollo de posibles enfermedades, así como para recibir tratamientos preventivos o terapéuticos.
- ✓ En algún momento, la mayoría de las personas con VIH necesitan tratamiento. Lo que puede variar mucho es cuándo



comenzar, ya que la infección por VIH progresa de forma diferente en cada persona. Si necesitas o no tratamiento es algo que tienes que consultar con tu médica/o.

- ✓ Evita todas las situaciones en las que puedas recontaminarte (relaciones sexuales desprotegidas, compartir jeringuillas...). Utiliza siempre preservativo en las relaciones sexuales, también con tu pareja, y no compartas objetos cortantes y punzantes.
- ✓ Evita posibles infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Cuida tu alimentación.
- ✓ Respeta tus horas de sueño, descansa y no cometas excesos físicos.
- ✓ No te automediques.
- ✓ Cuida tu higiene personal.
- ✓ Evita el consumo de drogas.
- ✓ Conocer a otras personas que viven con el VIH puede resultar tranquilizador. Puedes buscar asociaciones o grupos de apoyo



que existen para personas que están en tu situación. Te ayudará mucho el hablarlo y recibir apoyo psicológico.

La discriminación dificulta controlar la epidemia y prevenir nuevas infecciones. En caso de que sufras discriminación por estar infectada por el VIH, puedes denunciarlo y ponerte en contacto con:

- ✓ La Defensoría del Pueblo estatal o autonómica, en aquellas comunidades autónomas en las que exista esta figura.
- ✓ Atención al paciente si es en el ámbito sanitario.
- ✓ El Plan Nacional sobre el Sida o el plan autonómico de sida.
- ✓ Asociaciones con asistencia jurídica para casos de discriminación.

Una persona VIH positiva tiene derecho a:

- CUIDADOS MÉDICOS
- CONFIDENCIALIDAD
- NO SER DISCRIMINADA
- SER TRATADA BIEN Y DE FORMA JUSTA



LAS CUIDADORAS

Los mensajes que recibimos nos han hecho pensar que para las mujeres es lo normal atender o cuidar a las demás personas. Casi siempre es una mujer la encargada de los cuidados en una familia.

Debemos plantearnos si queremos seguir asumiendo el cuidado y, si no nos queda otra alternativa, debemos preguntarnos si tenemos la información y los medios adecuados para cuidar. Esto es muy importante cuando hay personas portadoras del VIH o enfermas que dependen de nuestros cuidados.

Si éste es tu caso, comienza por asesorarte con profesionales de la salud. Tienes que saber en qué fase de la enfermedad está la persona a la que cuidas, cómo proporcionar el mejor trato y al mismo tiempo protegerte. Si no te sientes capacitada para hacerlo, o simplemente no puedes o no quieres, busca ayuda. Existen programas de atención, incluso domiciliaria, a personas enfermas de SIDA. Pide información en el Ambulatorio, Centro de Atención Primaria, Centro de Servicios Sociales de tu barrio o en el



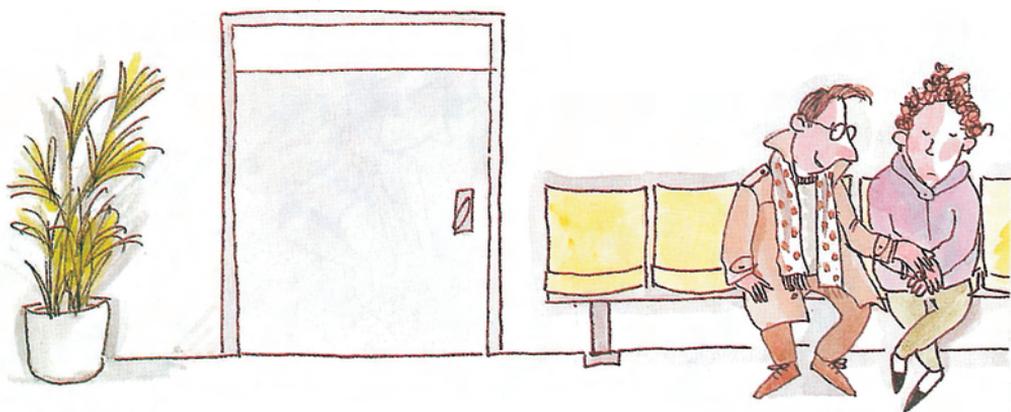
plan autonómico de sida. Consulta al final de esta guía para averiguar qué recursos están disponibles en tu comunidad.

No temas pedir ayuda, éste es un problema social, no es solo tu problema. (No olvides nunca que primero debes aprender a cuidarte a ti misma).

Si eres madre y es tu hija o hijo la persona con VIH/sida, no te sientas culpable o responsable. No olvides que le diste lo mejor de ti misma y probablemente sigues haciéndolo.

Si se trata de tu pareja, exige que se corresponsabilice de la protección y los cuidados.

Los cuidados no dependen únicamente de ti, compartirlo con personas cercanas no sólo te ayudará sino que fomentará un clima más positivo en la relación.



EL VIH/SIDA ES RESPONSABILIDAD DE TODAS LAS PERSONAS

La tarea y la responsabilidad de la prevención de esta enfermedad debemos asumirla entre todas las personas que convivimos en la sociedad.

Si lo hacemos seria y responsablemente, nuestras actividades diarias no tienen por qué cambiar. Podemos y debemos seguir normalmente con nuestras actividades; trabajar, divertirnos, estudiar, amar y disfrutar de nuestras relaciones.

- El VIH no tiene por qué limitar tu sexualidad. De ti depende disfrutar sin riesgos ¡Protégete!
- Hacer el amor no tiene riesgos si tomas las precauciones necesarias. ¡Infórmate!
- No temas pedir ayuda, éste es un problema social, no es sólo tu problema.
- El VIH/sida es un problema de todas las personas, contribuye a terminar con él.



- El VIH puede afectar a cualquier persona que no tome medidas de prevención. No te dejes influir por el aspecto físico, la edad
- Cúidate y no dejes tu salud en manos de otras personas.
- Lleva siempre tus propios preservativos.
- Aprende a decir NO cuando no te apetezca o consideres que hay riesgo.
- Sé responsable contigo y con las demás personas.
- Recuerda que el amor y la estabilidad de una pareja no son una vacuna frente al VIH.
- La confrontación es contra el VIH, no contra las personas.
- Recuerda: el truco no es menos sexo, sino **sexo más seguro**.



RECURSOS EN INTERNET

Ministerio de Sanidad y Consumo (Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida):

<http://www.msc.es/sida>

Instituto de la Mujer:

<http://www.migualdad.es/mujer>

Ministerio de Sanidad y Consumo (Plan Nacional sobre Drogas):

<http://www.pnsd.msc.es/>

Centro Nacional de Epidemiología:

<http://www.cne.isciii.es/htdocs/sida/sidavih.htm>

ONUSIDA: Programa Conjunto de VIH/sida de las Naciones Unidas:

<http://www.unaids.org>

Organización Mundial de la Salud:

<http://www.who.int>

Organización Panamericana de la Salud:

<http://www.paho.org>

Centro Europeo para la Vigilancia Epidemiológica del VIH:

<http://www.eurohiv.org/>

Información de los CDCs sobre ETS y VIH/sida:

<http://www.cdc.gov/nchstp/od/nchstp.html>

Cruz Roja Española:

<http://www.cruzroja.es/vih>

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

CRUZ ROJA: 900 111 000

Teléfono **gratuito** de información sobre VIH/sida de ámbito nacional, gestionado por Cruz Roja Española por contrato con el Plan Nacional sobre el Sida, estando operativo de 10:00 a 20:00 horas de lunes a viernes.

900-ROSA: 900 601 601

Teléfono de información **gratuito**, atendido todos los días del año, de 18 a 22h., por la Coordinadora Gai-Lesbiana.

ANDALUCÍA

Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH
Dirección General de Salud Pública y Participación

Avda. de la Innovación, s/n
Edificio Arena, 1-1ª planta
41071 Sevilla

Tel.: 955 006 569- 955 006 300 – 955 006 558

Tel. **gratuito** de información sobre sida: **900 850 100**

ARAGÓN

Departamento de Salud y Consumo
Programa de Prevención y Control de la Infección por VIH/Sida

Dirección General de Salud Pública
C/ Ramón y Cajal 68

50004 Zaragoza

Tel.: 976 439 988-976 715 266 (Sida)
976 715 000 (centralita)

ASTURIAS

Dirección General de Salud Pública
Programa Regional de Control de la Infección VIH/Sida

C/ General Elorza, 32

33001 Oviedo

Tel.: 985 668 967- 985 338 832
(Comité Ciudadano Antisida)

BALEARES

Conselleria de Salut i Consum
C/ Cecilio Metelo, 18

07003 Palma de Mallorca

Tel.: 971 176 868

Centre Insular de Sanitat de
Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-
1º
07703 Maó (Menorca)
Tel.: 971 360 426

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa
Vía Romana, 81
07800 Eivissa
Tel.: 971 306 700

CANARIAS

Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Rambla General Franco, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife

Centro de Atención en Tenerife
C/ San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 279 397 - 902 114 444

Centro de Atención en Gran Canaria:
Cruz Roja Española
Muelle Deportivo s/n
Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 902 144 444

CANTABRIA

Dirección General de Salud Pública
C/ Federico Vial, 13
39071 Santander
Tel.: 942 207 745 - 942 207 732

CASTILLA LA MANCHA

Consejería de Sanidad
Dirección General de Planificación y
Atención Sociosanitaria
Avda. de Francia, 4
45071 Toledo
Tel.: 925 389 200

CASTILLA Y LEÓN

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrilla, 1
47071 Valladolid.
Tel.: 983 413 600

CATALUÑA

Departament de Salut
Direcció General de Salut Pública
Programa per la Prevenció i la
Assistència de la Sida
Roc Boronat, 81- 85
08005 Barcelona.
Tel.: 93 551 36 41
Tel. Gratuito información sobre sida
900 212 222 (ámbito autonómico)

EXTREMADURA

Dirección General de Atención
Sociosanitaria y Salud
Oficina de Coordinación de Sida
Avda. de las Américas, 1
06800 Mérida (Badajoz).
Tel.: 924 382 620 - 900 210 994

GALICIA

Consellería de Sanidade
Dirección Xeral de Saúde Pública
Servicio de Prevención e Control
das Enfermedades Transmisibles
Edificio Administrativo San Lázaro
s/n
15781 Santiago de Compostela
(A Coruña)
Tel.: 981 542 914

MADRID

Dirección General de Atención
Primaria
Julián Camarillo, nº4, edificio 4B,
planta 2
28037 Madrid
Tel.: 912 052 931/32

MURCIA

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Programa de Educación Sanitaria
sobre Sida
C/ Ronda de Levante, 11 - planta
baja
30008 Murcia.
Tel.: 968 235 141

Unidad de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de enfermedades de transmisión sexual y VIH
Pza. de San Agustín, 3
30201 Cartagena
Tel.: 968 32 66 75
Tel. gratuito de información Sida
900 706 706 (ámbito autonómico no móviles)

NAVARRA

Instituto de Salud Pública
C/ Leyre, 15
31003 Pamplona-Iruña.
Tel.: 848 423 396

PAÍS VASCO

Plan de Prevención y Control del Sida
OSAKIDETZA
Avda. de Navarra, 4
20013 San Sebastián
Tel.: 943 006 464

LA RIOJA

Plan de Prevención y Control de la infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Salud
C/ Gran Vía, 18
26071 Logroño.
Tel.: 941 291 197

COMUNIDAD VALENCIANA

Servicio Plan del Sida
Consellería de Sanidad
C/ Micer Mascó, 31-33
46010 Valencia
Tel. :963 866 695
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

CEUTA

Plan sobre Sida
Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Juan de Juanes, 4
51002 Ceuta.
Tel.: 956 503 359
Tel. gratuito de información sobre Sida: 900 152 368

MELILLA

Dirección General de Sanidad y Consumo
Consejería de Bienestar Social y Sanidad
Ctra. Alfonso XIII, 52-54
52005 Melilla.
Tel.: 952 690 411

OTROS RECURSOS

Consortio de Entidades para la Acción Integral con Inmigrantes
C/ Isla Cristina, 9 - 28035 Madrid - Telf. 91 548 31 36
Web: www.cepaim.org

Asociación de Mujeres Opañel (AMO)
C/ Sallaberry 81 - 1º - Madrid 28019 - Telf: 91 569 93 17
Correo electrónico:amosallaberry@telepolis.com

Asociación para la atención, prevención y reinserción de la mujer prostituta (APRAM)
C/ Mesón de Paredes, 49 - 28012 Madrid - Telf: 91 530 32 87
Correo electrónico: apram@retemail.es - Web: <http://www.apram.com>



Textos: Pilar Martínez Ten, Oriana Ayala, Concha Cifrián
Actualización de los textos: Instituto de la Mujer
Secretaría del Plan Nacional sobre Sida

Ilustraciones Narrativas: Roser Capdevila i Valls
Impresión: Mainzer S.L.
N.I.P.O.: 207-08-030-3
Depósito Legal: M-39385-2008
1ª Edición 1992, 2ª Edición 2007, 1ª Reimpresión 2008
Catálogo general de publicaciones oficiales
<http://www.060.es>