

# ¿Qué es el SIDA?

---

La palabra SIDA surgió de las iniciales de:

**S**índrome, conjunto de síntomas.

**I**nmuno, relativo a la inmunidad.

**D**eficiencia, disminución o fallo en la respuesta del sistema inmunitario.

**A**dquirida, que no es de nacimiento.

El sida es la enfermedad causada por la destrucción del sistema inmunitario por un virus llamado VIH (virus de la inmunodeficiencia humana).

Hablamos de caso sida cuando la infección por el VIH ha provocado un grave deterioro del sistema inmunitario y han aparecido las complicaciones, generalmente, enfermedades infecciosas, como consecuencia de no haber sido diagnosticada y tratada la infección por VIH.

El diagnóstico tardío de la infección, no sólo disminuye considerablemente la eficacia del tratamiento y por tanto la calidad de vida, también evita, adoptar medidas de prevención para evitar la transmisión del virus a otras personas.

# ¿Cómo actúa el VIH?

---

La infección por VIH se caracteriza por destruir el sistema inmunitario. Tras el contacto con el VIH la persona resulta infectada y el sistema inmunitario se debilita, pierde su eficacia para combatir las infecciones y cierto tipo de tumores.

Al inicio de la infección, alrededor de un tercio de las personas pueden tener fiebre con inflamación de los ganglios y una erupción en la piel, entre otros síntomas. Pero para la mayoría de personas esta fase de la infección pasará inadvertida, pese a que en las primeras semanas hay una gran cantidad de virus en la sangre. En ese momento y debido a la gran cantidad de virus, la capacidad de transmitir la infección es muy elevada.

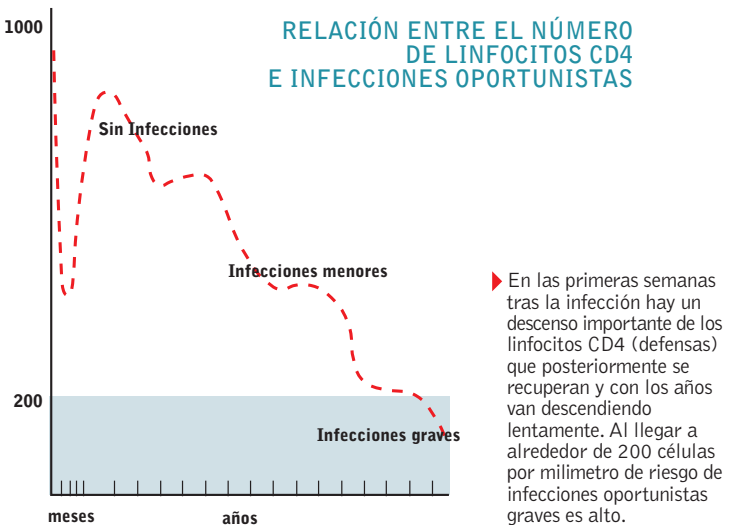
Pese a la alta cantidad de virus en sangre al inicio de la infección, hasta que no transcurren, al menos 12 semanas, puede no detectarse todavía la presencia de anticuerpos específicos frente al VIH en el organismo, este periodo se denomina "periodo ventana" y durante el mismo el resultado de la prueba puede ser negativo.

Transcurrida la fase inicial de la enfermedad, la carga viral en sangre –así se denomina la cantidad de virus en sangre–,

disminuye y se inicia la fase sin síntomas ni signos de enfermedad que hagan sospechar una infección por VIH. Las personas infectadas no notan nada.

Esta situación puede prolongarse incluso más de 12 años. Durante este periodo silencioso de la enfermedad el sistema inmunitario se defiende pero no consigue erradicar el virus; si no se recibe tratamiento el virus sigue replicándose y destruyendo el sistema inmunitario.

A partir de un descenso importante —el número normal de linfocitos CD4 se sitúa por encima de los 500—, comienzan a aparecer los primeros síntomas y signos de aquellas enfermedades que hacen que esa persona sea considerada como un caso sida. Esas enfermedades son entre otras: tuberculosis, toxoplasmosis cerebral, y muchas otras, su aparición junto a unas cifras anormalmente bajas de linfocitos configuran el Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).



# Saber cómo se transmite el VIH es el primer paso para protegerse

---

Las vías de transmisión del VIH son bien conocidas, no es difícil protegerse. Sólo el desconocimiento, ignorar el riesgo, creer que es un problema que sólo afecta a personas que consumen drogas o que está relacionado con una determinada opción sexual, nos hace vulnerables.

Tener unos conocimientos sencillos y libres de prejuicios sobre la infección y sus vías de transmisión es la manera más eficaz de protegerse. Buscar ayuda profesional lo antes posible en caso de haber tenido prácticas de riesgo, es la mejor actuación.

El VIH tiene dificultades para sobrevivir fuera del cuerpo humano. Es sensible a la desecación y se inactiva al cabo

de varias horas de permanecer fuera del cuerpo humano. La infección se puede transmitir cuando el virus que hay en la sangre, el semen, el fluido vaginal, la leche materna y en menor medida en el líquido preseminal de una persona infectada por el virus del VIH, entran en contacto con alguna lesión que haya en la piel o las mucosas de alguien que no está infectado.

Es muy importante consultar a los profesionales sanitarios en el caso de haber realizado prácticas que conlleven riesgo de transmisión del virus. Ellos podrán evaluar el riesgo y lo que hay que hacer. Tener miedo y no consultar no protege, sólo empeora la situación.

Actualmente, muchos de los diagnósticos se realizan tarde, incluso después de más de 10 años de haberse producido la infección, y cuando se obtiene el resultado, la destrucción del sistema inmunitario es tan grande que la infección ha progresado hasta ser un caso de sida.

El diagnóstico precoz mejora mucho su pronóstico puesto que, con los tratamientos disponibles, se puede frenar eficazmente la destrucción del sistema inmunitario y, por tanto, la evolución a sida. No obstante, aún no se dispone de vacuna contra el VIH ni de tratamiento curativo, de cualquier modo, el mejor tratamiento es la prevención.

# ¿Cómo se transmite el VIH?

---

## TRANSMISIÓN SEXUAL

Las prácticas sexuales de riesgo son aquellas que incluyen penetración vaginal, oral o anal sin preservativo y una de las dos personas está infectada.

El riesgo de transmisión o de reinfección varía de una práctica a otra en función de la fragilidad de las mucosas que se vean afectadas.

## EL COITO ANAL

Es la práctica sexual que conlleva más riesgo, tanto entre parejas homosexuales como heterosexuales. La mucosa anorrectal es, de todas, la más frágil y es fácil que se produzcan pequeños desgarros durante la penetración, facilitando estas lesiones la transmisión a la pareja no infectada, independientemente de que la persona infectada sea la penetrada o sea el que penetra.

## EL COITO VAGINAL

Se puede producir la transmisión tanto si la persona infectada es el hombre como si es la mujer. Si es el hombre el que está infectado, el semen va a estar en contacto con la mucosa vaginal durante un tiempo, lo que aumenta el riesgo para la mujer. En el caso de ser la mujer, el flujo vaginal y los restos de sangre de la menstruación, cuando existen, entrarán en contacto con la mucosa de la uretra. En ambas situaciones existe un elevado riesgo de transmisión. Tanto el semen como el flujo vaginal de personas infectadas contienen una elevada cantidad de virus.

Las mujeres son muy vulnerables ante el VIH. Algunas situaciones especiales, por ejemplo la menopausia, aumenta esta vulnerabilidad porque el epitelio vaginal ha perdido grosor y se lesiona más fácilmente. Además, al no existir ya el peligro de embarazo, puede bajar la percepción de riesgo y la tendencia a utilizar menos el preservativo.

## EL SEXO ORAL

Es también una práctica de riesgo puesto que entran en contacto fluidos, semen o flujo vaginal que son potencialmente infectantes con las mucosas de la boca o de la garganta.

En esta práctica, el riesgo es para quien realiza la estimulación con su boca, siendo mayor si se produce ingestión del eyaculado y cuando existen restos de sangre en el cunnilingus.

## PREVENCIÓN

Siempre que se tengan relaciones sexuales con penetración vaginal, anal o sexo oral y se desconozca la situación de la pareja con respecto al VIH, a la hepatitis B y C o cualquier infección de transmisión sexual –ITS–, es importante utilizar de forma adecuada el preservativo como método preventivo o un cuadrante de látex para el cunnilingus. Proteger los juguetes eróticos, los preservativos también sirven para este fin.

Para las parejas estables que deseen dejar de utilizar preservativos en sus relaciones sexuales es recomendable hacerse la prueba del sida.

Padecer una infección de transmisión sexual aumenta la posibilidad de infectarse por el VIH. Tanto aquellas que producen úlceras genitales (herpes genital y sífilis) como las que no producen ulceraciones (gonorrea, infección por clamidia, tricomonas, infección por virus del papiloma humano), puesto que provocan una inflamación de las mucosas alterando su resistencia.

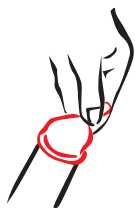
### Recomendaciones para el uso del preservativo masculino:

- ✓ Utilizar preservativos homologados y comprobar la fecha de caducidad.
- ✓ Comprobar que no hayan estado expuestos al calor.
- ✓ Evitar almacenarlos en lugares cálidos y húmedos, por ejemplo la guantera del coche.





- ✓ Leer las instrucciones que vienen junto a los preservativos.
- ✓ Sacarlo del envoltorio con cuidado, evitando que las uñas, los dientes o los anillos los rasguen.
- ✓ Colocar, antes de cualquier penetración, con el pene en total erección, sujetándolo desde la punta, vaciando el aire del depósito apretándolo con los dedos y desenrollándolo hasta la base.
- ✓ Retirar el pene inmediatamente después de eyacular antes de que empiece a perder la erección, sujetando el preservativo para evitar que se salga.
- ✓ Cuando se utilizan lubricantes (en el caso de la penetración anal siempre está recomendado) éstos deben ser de base acuosa o gel de silicona y NUNCA de base grasa como aceites y vaselinas, ya que deterioran el látex y provocan la rotura del condón.
- ✓ Una vez utilizado, se debe anudar y depositar en un contenedor de basura. Nunca debe reutilizarse, haya habido o no eyaculación.
- ✓ En caso de rotura se debe acudir en busca de consejo profesional lo antes posible (antes de 24h).



## Recomendaciones para el uso del preservativo femenino:

- ✓ Se trata de un preservativo tan seguro y resistente como el masculino.
- ✓ Va lubricado interna y externamente.
- ✓ Debe abrirse el envase con especial cuidado de no rasgarlo.
- ✓ Si se tiene heridas en las manos debe evitar el contacto con el preservativo.
- ✓ Colócate en la misma posición que para utilizar el tampón ginecológico.
- ✓ Debes sostener el anillo interno (la parte cerrada del preservativo) entre el dedo pulgar y el medio tal y como indica el dibujo.
- ✓ Sabrás que el preservativo está bien colocado cuando el anillo interno ya casi no pueda alcanzarse con el dedo.
- ✓ El anillo externo debe quedar fuera de la vagina. Esto es normal.
- ✓ No es necesario extraer el preservativo inmediatamente después del coito como en el caso del preservativo masculino.
- ✓ Utiliza un preservativo nuevo para cada acto sexual (penetración vaginal) o si cambias de pareja durante la misma relación.
- ✓ Extráelo con suavidad y colócalo en su bolsita antes de tirarlo a la basura. No lo tires al WC.



## TRANSMISIÓN PARENTERAL

El riesgo fundamental de esta vía sanguínea de transmisión, se debe al consumo de drogas por vía venosa al compartir el material de inyección.

Compartir material de inyección conlleva un riesgo muy alto de transmisión, no solamente del VIH sino también de la hepatitis B y la hepatitis C.

La infección por VIH puede producirse por el uso de jeringuillas, agujas, y el recipiente donde se disuelven la heroína o la cocaína contaminadas con sangre debido al uso compartido.

El riesgo de transmisión por la administración de sangre, hemoderivados o en un trasplante es prácticamente nulo, al ser en nuestro país obligatoria la determinación del VIH en todos estos productos biológicos desde 1987.

## PREVENCIÓN

La prevención se basa en la utilización de material de inyección (jeringa y aguja) de uso único y nunca compartido.

En el caso de realizarse un tatuaje o piercing es necesario acudir a un centro debidamente acreditado.

## VÍA DE TRANSMISIÓN PERINATAL, VERTICAL O DE MADRE A HIJO

Es la que sucede cuando la madre tiene una infección por VIH y la transmite a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

### PREVENCIÓN

Es importante que la mujer conozca su situación respecto al VIH antes de decidir quedarse embarazada.

La prueba del VIH se realiza sistemáticamente durante el seguimiento del embarazo.

Si una mujer con infección por VIH está embarazada, llevará seguimiento médico y está indicado el tratamiento antirretroviral para eliminar la posibilidad de transmisión al feto.

En el embarazo en una mujer con infección por VIH, además de la opción anterior, la mujer debe saber que esta situación está contemplada en los supuestos previstos por la ley que regula las interrupciones del embarazo.

# Es muy importante que sepas que

---

## EL VIRUS DEL SIDA NO SE TRANSMITE EN NINGÚN CASO:

- ✓ Por darse la mano, abrazarse o besarse.
- ✓ Por lágrimas, tos y estornudos.
- ✓ Por la ropa, los muebles o por objetos de uso común.
- ✓ Por los alimentos, los vasos o los cubiertos.
- ✓ En las piscinas, colegios, institutos, cuarteles y lugares de ocio.
- ✓ Por compartir duchas, lavabos o váteres.
- ✓ En los lugares de trabajo.
- ✓ En los bares y restaurantes.
- ✓ En los medios de transporte.
- ✓ Por los mosquitos.

La donación de sangre es un acto médico exento de riesgo de transmisión del VIH.

No existe ningún caso documentado de transmisión por la convivencia, ni en el ámbito familiar, doméstico o escolar.

Nadie es inmune ante el sida y el rechazo a las personas afectadas contribuye al sufrimiento de quien lo padece.

Visualizar la enfermedad ayuda a que nadie afectado tenga que esconderse y a que pueda llevar una vida normalizada con las únicas limitaciones que su estado de salud le imponga.

# La Prueba

---

Se trata de un sencillo análisis de sangre que detecta los anticuerpos que el sistema inmunitario produce como respuesta a la infección por VIH. Si el resultado es positivo significa que se ha producido la infección.

Los anticuerpos tardan una media de doce semanas en aparecer. Esta situación en la que hay virus pero el organismo todavía no ha tenido tiempo de producir anticuerpos se llama periodo ventana. Durante este periodo la prueba puede ser negativa.

A partir de la práctica de riesgo y hasta que se confirme el resultado de la prueba se debe utilizar preservativo en todas las relaciones sexuales.

Es importante que la prueba se realice acompañada de toda la información necesaria y con el adecuado soporte emocional.

## **¿QUIÉN DEBERÍA HACERSE LA PRUEBA?**

Cualquier persona puede estar infectada por el VIH si ha tenido prácticas de riesgo. La prueba debería realizarse transcurridos al menos tres meses desde la última situación en la que ha habido riesgo de infectarse.

Se recomienda la realización de la prueba en las siguientes circunstancias:

- ✓ Hombres y mujeres que hayan tenido relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin preservativo con una o más parejas de las que desconocen si están infectadas. El sexo oral que incluye contacto con semen y/o fluido vaginal también es una práctica de riesgo.
- ✓ Las personas que tienen o han tenido una enfermedad de transmisión sexual, puesto que, por la misma razón, aumenta la probabilidad de haber adquirido la infección por VIH.
- ✓ Las parejas estables que quieren dejar de utilizar preservativo.
- ✓ Las mujeres y hombres que pretendan tener hijos.
- ✓ Las mujeres embarazadas se realizan la prueba como una más entre las que se hacen para preservar la salud de la madre y del niño durante el seguimiento del embarazo.

## ¿DONDE HACERSE LA PRUEBA?

La prueba puede realizarse en los Centros de Salud, solicitándola al médico de cabecera, también en los Centros de Salud Sexual y Reproductiva, y, además, en la Comunidad Valenciana disponemos de los Centros de Información y Prevención del Sida (CIPS) que realizan la prueba de forma anónima, confidencial y con los que puedes contactar llamando de forma gratuita al 900 70 20 20.



## EL RESULTADO DE LA PRUEBA

Un resultado negativo significa que no se ha producido la infección. Uno positivo significa que ha ocurrido la infección.

Para que el resultado sea fiable, hay que tener en cuenta el periodo ventana, es decir las 12 semanas que tarda el organismo en fabricar anticuerpos frente al VIH.

Un prueba realizada sin tener en cuenta este periodo, no tendrá valor diagnóstico.

Un resultado positivo significa que la persona está infectada por el VIH y que puede transmitirlo a otras personas. Es importante, en estos casos, que se siga el consejo y tratamiento —en su caso—, de los profesionales que lo atienden.

# El **SIDA** existe, prevenirlo es fácil, depende en gran parte de nosotros

---

En los últimos años la percepción del riesgo ha disminuido y, como resultado, el VIH/sida y otras infecciones de transmisión sexual han aumentado, para evitarlo acude siempre en busca de CONSEJO PROFESIONAL ante:

- ✓ Embarazo.
- ✓ Relación sexual de riesgo.
- ✓ Rotura del preservativo.
- ✓ Infección de transmisión sexual.
- ✓ Cuando quieres dejar de usar el preservativo en tus relaciones de pareja.
- ✓ Cualquier duda.

**SERVICIOS DE PREVENCIÓN  
DEL VIH/SIDA DE LA CONSELLERIA DE SANITAT  
DE LA GENERALITAT VALENCIANA**

**Servicio del Plan del SIDA, Dirección General  
de Salud Pública**

**96 386 66 95**

**Centros de Información y Prevención del SIDA (CIPS):**

**Alicante 96 647 85 50**

**Castellón 96 423 99 22**

**Valencia 96 352 72 47**

**Número gratuito a la Comunidad Valenciana:**

**900 70 20 20**

# ¿Què es la SIDA?

---

La paraula SIDA va sorgir de les inicials de:

Síndrome, conjunt de símptomes.

Immuno, relatiu a la immunitat.

Deficiència, disminució o fallada en la resposta del sistema immunitari.

Adquirida, que no és de naixement.

La sida és la malaltia causada per la destrucció del sistema immunitari per un virus anomenat VIH (virus de la immunodeficiència humana).

Parlem de cas sida quan la infecció pel VIH ha provocat un greu deteriorament del sistema immunitari i han aparegut complicacions, generalment, malalties infeccioses, com a conseqüència de no haver sigut diagnosticada i tractada la infecció per VIH.

El diagnòstic tardà de la infecció a més de disminuir considerablement l'eficàcia del tractament i, per tant, la qualitat de vida, evita que es puguin adoptar mesures de prevenció per a impedir la transmissió del virus a altres persones.

# ¿Còmm actua el VIH?

---

La infecció per VIH es caracteritza per destruir el sistema immunitari. Després del contacte amb el VIH la persona resulta infectada i el sistema immunitari es debilita, perd la seua eficàcia per a combatre les infeccions i algun tipus de tumors.

A l'inici de la infecció, al voltant d'un terç de les persones poden tindre febra amb inflamació dels ganglis i una erupció en la pell, entre altres símptomes. Però per a la majoria de persones esta fase de la infecció passarà inadvertida, a pesar que en les primeres setmanes hi ha una gran quantitat de virus en la sang. En eixe moment i a causa de la gran quantitat de virus, la capacitat de transmetre la infecció és molt elevada.

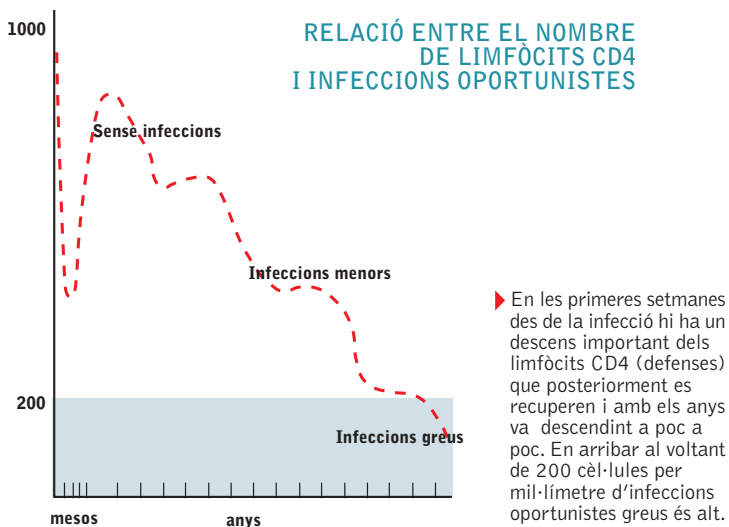
A pesar de l'alta quantitat de virus en sang a l'inici de la infecció, fins que no transcorren, almenys, 12 setmanes, pot no ser detectada encara la presència d'anticossos específics enfront del VIH en l'organisme. Este període es denomina "període finestra" i, durant eixe temps, el resultat de la prova pot ser negatiu.

Transcorreguda la fase inicial de la malaltia, la càrrega viral en sang - així es denomina la quantitat de virus en

sang -, disminueix i s'inicia la fase sense símptomes ni signes de malaltia que fan sospitar una infecció per VIH. Les persones infectades no noten res.

Esta situació pot prolongar-se inclús més de 12 anys. Durant este període silenciós de la malaltia el sistema immunitari es defén però no aconsegueix eradicar el virus; si no es rep tractament el virus continua replicant-se i destruint el sistema immunitari.

A partir d'un descens important –el nombre normal de limfòcits CD4 se situa per damunt dels 500–, comencen a aparéixer els primers símptomes i signes d'aquelles malalties que fan que eixa persona siga considerada com un cas sida. Eixes malalties són entre altres: tuberculosi, toxoplasmosi cerebral, i moltes altres. Quan apareixen, juntament amb unes xifres anormalment baixes de limfòcits, configuren la Síndrome de la Immunodeficiència Adquirida (SIDA).



# Saber còm es transmet el VIH es el primer pas per a protegir-se

---

Les vies de transmissió del VIH són ben conegudes, protegir-se no és difícil. Només el desconeixement, ignorar el risc, creure que és un problema que només afecta persones que consumixen drogues o que està relacionat amb una determinada opció sexual, ens fa vulnerables.

Tindre uns coneixements senzills i lliures de prejudis sobre la infecció i les seues vies de transmissió és la manera més eficaç de protegir-se. Buscar ajuda professional com més prompte millor en cas d'haver tingut pràctiques de risc, és la millor actuació.

El VIH té dificultats per a sobreviure fora del cos humà. És sensible a la dessecació i s'inactiva al cap d'algunes

hores d'estar fora del cos humà. La infecció es pot transmetre quan el virus que hi ha en la sang, el semen, el fluid vaginal, la llet materna i en menor grau en el líquid preseminal d'una persona infectada pel virus del VIH, entren en contacte amb alguna lesió que hi haja en la pell o les mucoses d'algú que no està infectat.

És molt important consultar els professionals sanitaris, en el cas d'haver fet pràctiques que comporten risc de transmissió del virus. Ells podran avaluar el risc i el que cal fer. Tindre por i no consultar no protegeix, només empitjora la situació.

Actualment, molts dels diagnòstics es realitzen tard, inclús després de més de 10 anys d'haver-se produït la infecció, i quan s'obté el resultat, la destrucció del sistema immunitari és tan gran que la infecció ha progressat fins a ser un cas de sida.

El diagnòstic precoç, millora molt el pronòstic ja que, amb els tractaments disponibles, es pot frenar eficaçment la destrucció del sistema immunitari i, per tant, l'evolució a sida. No obstant, encara no es disposa de vacuna contra el VIH ni de tractament curatiu. Siga com vulga, el millor tractament és la prevenció.



# ¿Cò m se transmet el VIH?

---

## TRANSMISIÓ SEXUAL

Les pràctiques sexuals de risc són aquelles que inclouen penetració vaginal, oral o anal sense preservatiu i una de les dos persones està infectada.

El risc de transmissió o de reinfecció varia d'una pràctica a un altra, segons la fragilitat de les mucoses que es veuen afectades.

## EL COIT ANAL

És la pràctica sexual que més risc comporta, tant entre parelles homosexuals com heterosexuales perquè la mucosa anorectal és, de totes, la més fràgil. És fàcil que es produïsquen xicotets esgarros durant la penetració, i estes ínfimes lesions faciliten la transmissió a la parella no infectada, independentment que la persona infectada siga el/la penetrat/da o siga el que penetra.

## EL COIT VAGINAL

Es pot produir la transmissió tant si la persona infectada és l'home com si és la dona. Si és l'home el que està infectat, el semen estarà en contacte amb la mucosa vaginal durant un temps, cosa que augmenta el risc per a la dona. En el cas de ser la dona, el flux vaginal i les restes de sang de la menstruació, si n'hi havia, entren en contacte amb la mucosa de la uretra. En les dos situacions hi ha un gran risc de transmissió. Tant el semen com el flux vaginal de persones infectades contenen una quantitat elevada de virus.

Les dones són molt vulnerables davant del VIH. Algunes situacions especials, com ara la menopausa, augmenta esta vulnerabilitat perquè l'epiteli vaginal ha perdut gruix i es lesiona més fàcilment. A més, el fet que no hi haja perill d'embaràs, pot fer abaixar la percepció de risc i fer que s'use menys el preservatiu.

## EL SEXE ORAL

És també una pràctica de risc ja que entren en contacte fluids, semen o flux vaginal, que són potencialment infectants, amb les mucoses de la boca o de la gola.

En esta pràctica, el risc és per a qui fa l'estimulació amb la boca, i és major si es produïx ingestió de l'ejaculació i quan hi ha restes de sang en el cunnilingus.

## PREVENCIÓ

Sempre que es tinguen relacions sexuals amb penetració vaginal, anal o sexe oral i es desconega la situació de la parella respecte al VIH, a l'hepatitis B i C o a qualsevol infecció de transmissió sexual (ITS), és important utilitzar de forma adequada el preservatiu com a mètode preventiu o un quadrant de làtex per al cunnilingus. Cal protegir els joguets eròtics, els preservatius també servixen per a això.

Per a les parelles estables que desitgen deixar d'utilitzar preservatius en les seues relacions sexuals, és recomanable fer-se la prova de la sida.

Tindre una infecció de transmissió sexual augmenta la possibilitat d'infectar-se pel VIH. Tant les que produïxen úlceres genitals (herpes genital i sífilis) com les que no en produïxen (gonorrea, infecció per clamídia, tricomonos, infecció per virus del papil·loma humà) ja que provoquen una inflamació de les mucoses i n'alteren la resistència.

### Recomanacions per a l'ús del preservatiu masculí:

- ✓ Useu preservatius homologats i comproveu-ne la data de caducitat.
- ✓ Comproveu que no hagen estat exposats a la calor.
- ✓ Eviteu emmagatzemar-los en llocs càlids i humits, com ara la guantera del cotxe.

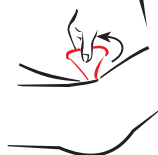


- ✓ Llegiu les instruccions que vénen amb els preservatius.
- ✓ Traieu-lo de l'embolcall amb atenció, evitant que les ungles, les dents o els anells els esgarren.
- ✓ Col·loqueu-lo, abans de qualsevol penetració, amb el penis en total erecció, subjectant-lo des de la punta, buidant l'aire del depòsit, estrenyent-lo amb els dits i desenrotllant-lo fins a la base.
- ✓ Retireu el penis immediatament després d'ejacular, abans que comence a perdre l'erecció, subjectant el preservatiu per evitar que se n'isca.
- ✓ Quan s'utilitzen lubricants (en el cas de la penetració anal sempre està recomanat) estos han de ser de base aquosa o gel de silicona i MAI de base grassa com ara olis i vaselines, ja que deterioren el làtex i provoquen el trencament del condó.
- ✓ Una vegada utilitzat, s'ha de nugar i depositar en un contenidor de fem. No s'ha de reutilitzar mai, hi haja hagut o no ejaculació.
- ✓ En cas de ruptura s'ha de buscar consell professional com més prompte millor (abans de 24h).



## Recomanacions per a l'ús del preservatiu femení:

- ✓ Es tracta d'un preservatiu tan segur i resistent com el masculí.
- ✓ Va lubricat internament i externament.
- ✓ Ha d'obrir-se l'envàs amb especial atenció de no esgarrar-lo.
- ✓ Si es té ferides en les mans s'ha d'evitar el contacte amb el preservatiu.
- ✓ Adopta la mateixa posició que fas per a col·locar el tampó ginecològic.
- ✓ Has de sostindre l'anell intern (la part tancada del preservatiu) entre el dit polze i el del mig tal com indica el dibuix.
- ✓ Sabràs que el preservatiu està ben col·locat quan l'anell intern ja quasi no el toques amb el dit.
- ✓ L'anell extern ha de quedar fora de la vagina. Això és normal.
- ✓ No cal extraure el preservatiu immediatament després del coït com en el cas del preservatiu masculí.
- ✓ Utilitza un preservatiu nou per a cada acte sexual (penetració vaginal) o si canvies de parella durant la mateixa relació.
- ✓ Extrau-lo amb suavitat i deposita'l en la seua bossa abans de tirar-lo al fem. No el tires al vàter.



## TRANSMISSIÓ PARENTERAL

El risc fonamental d'esta via sanguínia de transmissió es deu al consum de drogues per via venosa si es compartix el material d'injecció.

Compartir material d'injecció comporta un risc molt alt de transmissió, no sols del VIH, sinó també de l'hepatitis B i l'hepatitis C.

La infecció per VIH pot produir-se per l'ús de xeringues, d'agulles, i del recipient on es dissolen l'heroïna o la cocaïna, contaminades amb sang a causa de l'ús compartit.

El risc de transmissió per l'administració de sang, hemoderivats o per un trasplantament és pràcticament nul, ja que a Espanya és obligatòria la determinació del VIH en tots estos productes biològics des de 1987.

## PREVENCIÓ

La prevenció es basa en la utilització de material d'injecció (xeringa i agulla) d'ús únic i mai compartit.

En el cas de fer-se un tatuatge o pírcing és necessari acudir a un centre degudament acreditat.

## VIA DE TRANSMISSIÓ PERINATAL, VERTICAL O DE MARE A FILL

És la que es dóna quan la mare té una infecció per VIH i la transmet al fill durant l'embaràs, el part o la lactància.

### PREVENCIÓ

És important que la dona conega la seua situació respecte al VIH abans de decidir quedar-se embarassada.

La prova del VIH es fa sistemàticament durant el seguiment de l'embaràs.

Si una dona amb infecció per VIH està embarassada, portarà seguiment mèdic i hi està indicat el tractament antiretroviral per a eliminar la possibilitat de transmissió al fetus.

En l'embaràs d'una dona amb infecció per VIH, a més de l'opció anterior, ha de saber que esta situació està prevista en els supòsits previstos per la llei que regula les interrupcions de l'embaràs.

# És molt important que sàpies que

---

## **EL VIRUS DE LA SIDA NO ES TRANSMET EN CAP CAS PER:**

- ✓ Per donar-se la mà, abraçar-se o besar-se.
- ✓ Per llàgrimes, tos i esternuts.
- ✓ Per la roba, els mobles o per objectes d'ús comú.
- ✓ Pels aliments, els gots o els coberts.
- ✓ En les piscines, col·legis, instituts, casernes i llocs d'oci.
- ✓ Per compartir dutxes, lavabos o vàters.
- ✓ En els llocs de treball.
- ✓ En els bars i restaurants.
- ✓ En els mitjans de transport.
- ✓ Pels mosquits.



La donació de sang és un acte mèdic exempt de risc de transmissió del VIH.

No hi ha cap cas documentat de transmissió per la convivència, ni en l'àmbit familiar, ni domèstic ni escolar.

Ningú és immune davant de la sida, i el rebuig que es mostra a les persones afectades contribuïx al seu patiment.

Visualitzar la malaltia ajuda a fer que cap afectat haja d'amagar-se i que pugui fer una vida normalitzada amb les úniques limitacions que el seu estat de salut li impose.

# La Prova

---

Es tracta d'una senzilla anàlisi de sang que detecta els anticossos que el sistema immunitari produïx com a resposta a la infecció per VIH. Si el resultat és positiu significa que s'ha produït la infecció.

Els anticossos tarden una mitjana de dotze setmanes a aparéixer. Esta situació en què hi ha virus però l'organisme encara no ha tingut temps de produir anticossos s'anomena període finestra. Durant eixe temps la prova pot ser negativa.

A partir de la pràctica de risc, i fins que no es confirme el resultat de la prova, s'ha d'utilitzar preservatiu en totes les relacions sexuals.

És important que la prova es faça acompanyada de tota la informació necessària i amb l'adequat suport emocional.

## **QUI HAURIA DE FER-SE LA PROVA?**

Qualsevol persona pot estar infectada pel VIH si ha tingut pràctiques de risc. La prova hauria de fer-se transcorreguts almenys tres mesos des de l'última situació en què hi ha hagut risc d'infectar-se.

Es recomana la realització de la prova en les circumstàncies següents:

- ✓ Hòmens i dones que hagen tingut relacions sexuals amb penetració vaginal o anal sense preservatiu amb una o més parelles de les quals desconeixen si estan infectades. El sexe oral que inclou contacte amb semen i/o fluid vaginal també és una pràctica de risc.
- ✓ Les persones que tenen o han tingut una malaltia de transmissió sexual, ja que, per la mateixa raó, augmenta la probabilitat d'haver adquirit la infecció per VIH.
- ✓ Les parelles estables que volen deixar d'utilitzar preservatiu.
- ✓ Les dones i hòmens que vulguen tindre fills.
- ✓ Les dones embarassades es fan la prova com una més de les que es fan per a preservar la salut de la mare i del xiquet durant el seguiment de l'embaràs.

## **ON ES POT FER LA PROVA?**

La prova pot fer-se en els centres de Salut, s'ha de demanar al metge de capçalera; també en els Centres de Salut Sexual i Reproductiva i, a més a més, a la Comunitat Valenciana disposem dels Centres d'Informació i Prevenció de la Sida (CIPS) que fan la prova de forma anònima i confidencial, pots contactar amb els CIPS telefonant de forma gratuïta al 900 70 20 20.

## EL RESULTAT DE LA PROVA

Un resultat negatiu significa que no s'ha produït la infecció. Un de positiu significa que hi ha infecció.

Per tal que el resultat siga fiable, cal tindre en compte el període finestra, és a dir, les 12 setmanes que tarda l'organisme a fabricar anticossos davant del VIH.

Una prova feta sense tindre en compte este període, no tindrà valor diagnòstic.

Un resultat positiu significa que la persona està infectada pel VIH i que pot transmetre'l a altres persones. És important, en estos casos, que se seguisca el consell i tractament –si és el cas–, dels professionals que l'atenen.

# La **SIDA** existix, previndre-la és fàcil, depén en gran part de nosaltres

---

En els últims anys la percepció del risc ha disminuït, com a resultat, el VIH/sida i altres infeccions de transmissió sexual han augmentat, per a evitar-ho, busca sempre CONSELL PROFESSIONAL davant de:

- ✓ Embaràs.
- ✓ Relació sexual de risc.
- ✓ Ruptura del preservatiu.
- ✓ Infecció de transmissió sexual.
- ✓ Quan vulgues deixar d'usar el preservatiu en les teues relacions de parella.
- ✓ Qualsevol dubte.

**SERVICIS DE PREVENCIÓ  
DEL VIH/SIDA DE LA CONSELLERIA DE SANITAT  
DE LA GENERALITAT VALENCIANA**

**Servici del Plan de la SIDA, Direcció General  
de Salut Pública**

**96 386 66 95**

**Centres de Informació i Prevenció de la SIDA (CIPS):**

**Alacant                    96 647 85 50**

**Castelló                   96 423 99 22**

**València                   96 352 72 47**

**Número gratuït en la Comunitat Valenciana:**

**900 70 20 20**