

a infección polo

VIH
e a
SIDA

**previr é posible,
de nós depende**

XUNTA DE GALICIA

A **sida** é un problema de toda a sociedade

A **sida** (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) **é unha enfermidade infecciosa de longa evolución causada polo virus da inmunodeficiencia humana (VIH)**. É unha enfermidade grave pero que se pode prever. Calquera pode infectarse e a súa prevención depende das condutas de cada un, pero de todos depende a instauración dun clima de tolerancia e respecto cara aos diferentes estilos de vida, e de solidariedade coas persoas infectadas ou especialmente vulnerables á infección por este virus.

A realidade actual móstranos a necesidade e importancia da prevención como medida fundamental pois aínda non existe vacina nin tratamento curativo da sida.





Tamén é moi importante facer o diagnóstico precoz da infección,

xa que, afortunadamente, dispoñemos de medicamentos que permiten ás persoas infectadas vivir máis tempo e con mellor calidade de vida.

En Galicia diagnosticáronse 3.500 casos de sida, e estímase que viven actualmente entre 5.200 e 7.100 persoas infectadas polo VIH, e que **polo menos unha terceira parte delas descoñecen que están infectadas.**

O obxectivo desta publicación é contribuír a aclarar dúbidas sobre a infección polo VIH, dende unha óptica que respecte a moral e a ética individual, así como as variadas opcións vivenciais das distintas persoas que compoñemos a sociedade, favorecendo actitudes positivas ante este problema.

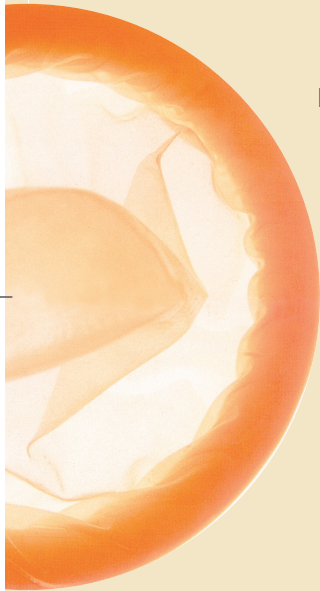
¿Que é o **VIH**?

O VIH é un virus que **ataca especificamente algunhas das células do sistema inmunitario que nos defenden da agresión dos distintos xermes e enfermidades.**

As células **principais** do sistema inmunitario humano son os **linfocitos**, dos que existen dúas grandes familias: os B e os T. Unha variedade destes últimos, os **T4**, xogan un papel importantísimo no sistema inmunitario **e son directamente atacados polo VIH**, orixinándose unha inmunodeficiencia que implica a incapacidade para realizar as súas funcións de defensa.

Despois de entrar no organismo e provocar a infección, **a persoa afectada pode permanecer asintomática durante varios anos.** Nesta primeira fase, o VIH **invade e multiplícase activamente nas células infectadas do sistema inmunitario.**





Pasados varios anos, **cando o sistema inmunitario estea moi deteriorado**, aparecen diferentes patoloxías: infeccións diversas, certos tipos de cancro... **que caracterizan a sida**.

Dende que unha persoa se infecta, pode transmitilo a outras se non toma as medidas de protección adecuadas

¿Que é a **SIDA**?

As siglas de sida significan **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**:


O **S** de **Síndrome** supón o conxunto de síntomas e signos da enfermidade.

O **I** corresponde a **Inmuno** e refírese ao sistema inmunitario, que é o mecanismo que posúe o noso corpo para defendernos dos microorganismos patóxenos que son os causantes das enfermidades que nos afectan.

O **D** é de **Deficiencia**, é dicir, o mal funcionamento de algo, que neste caso é o sistema inmunitario.

O **A** refírese a **Adquirida**, o que supón que non a herdamos, senón que a adquirimos durante a vida.





A sida é, pois, a presentación dunha ou máis enfermidades como consecuencia da inmunodeficiencia provocada pola infección co VIH.

**A sida é a fase máis grave e avanzada da
infección polo VIH**

Transmisión do **VIH**

Para que a transmisión deste virus se produza é preciso:

- >> Unha **fonte de infección** de onde proceden os VIH. Só catro fluídos teñen unha concentración suficiente do virus para transmitilo: o **sangue**, o **seme**, as **secrecións vaxinais** e, en menor medida, o **leite materno** das persoas infectadas.
- >> Unha **vía**, ou **mecanismo de transmisión**. Permite a chegada do VIH da persoa portadora á persoa susceptible. Estas vías son as seguintes: a **vía sanguínea**, a **vía sexual** e a **vía materno-infantil**.
- >> Unha **persoa receptora** susceptible. A entrada no organismo prodúcese cando os fluídos infectantes entran en contacto co sangue ou mucosas (revestimento do interior da vaxina, pene, recto, boca...) dunha persoa.



PRÁCTICAS DE RISCO POLAS QUE SE PODE TRANSMITIR O VIH:

1. Relacións sexuais sen preservativo

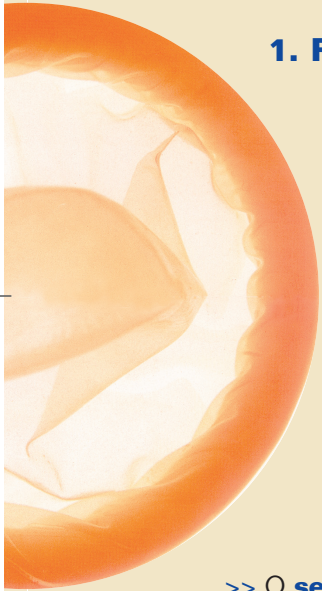
O VIH pode transmitirse se se teñen relacións sexuais sen protección (tanto hetero como homosexuais) con persoas infectadas.

Non todas as formas de relación sexual teñen o mesmo risco:

>> O **coito anal sen preservativo** comporta un risco maior porque a mucosa do recto é fráxil e se lesiona con facilidade, o que favorece a entrada do virus. Se ademais se producen sangrados, os VIH contidos no sangue engadiranse aos do seme.

>> O **coito vaxinal sen preservativo** implica tamén un risco importante de transmisión.

>> O **sexo oral sen protección** supón unha probabilidade de contaxio menor.



Outras cuestións importantes en relación coa transmisión sexual son:

- > A presenza de infeccións de transmisión sexual, feridas, e/ou ulceracións xenitais aumenta o risco de contaxio.
- > Cantas máis parellas sexuais se teñan, maior é o risco de infectarse polo VIH ou por outras infeccións de transmisión sexual.

É importante resaltar o incremento continuado nos últimos anos dos casos de sida pola vía heterosexual



2. Uso compartido de xiringas, agullas, outro material de inxección ou calquera instrumento cortante que estivese en contacto con sangue infectado polo VIH.

A infección prodúcese cando **o sangue dunha persoa infectada se introduce no torrente circulatorio doutra persoa.**

Este é o caso daquelas persoas que **comparten xiringas** e/ou demais material para inxección de drogas (culleres, tapóns, filtros, etc).

Tamén poden ser vehículos de transmisión outros elementos cortantes ou punzantes que non estean debidamente desinfectados, como as agullas de acupuntura e de tatuaxe, as coitelas de afeitar, instrumental de manicura, depilación eléctrica, piercing ou de perforación das orellas.



Así mesmo, **compartir** obxectos de uso persoal como os cepillos de dentes tamén ten un risco, polo menos teórico, xa que o sangrado das enxivas é un feito relativamente frecuente durante o cepillado dos dentes e, polo tanto, non se deben compartir.

3. Vía materno-infantil

A transmisión que se produce de muller infectada ao fillo/a durante o embarazo, parto ou lactación, chámase transmisión perinatal.

A probabilidade de transmisión por esta vía redúcese moito cun tratamento adecuado da muller infectada durante o embarazo.



O VIH NON SE TRANSMITE:

Ao compartir o lugar de traballo... Compartir un cuarto... Asistir á mesma escola ou á mesma clase... Dar apertas... Bicarse... Polas bágoas... Pola suor... Pola tose... Comer na mesma mesa... Por compartir duchas... Bañarse na mesma piscina...

As **transfusións sanguíneas** e o **uso de produtos hemoderivados**, así como os **transplantes de órganos** están suxeitos a un rigoroso control sanitario que inclúe probas de detección do VIH.

Tampouco se pode adquirir o virus mediante a **picadura de mosquitos** ou outros insectos.

**Nas actividades da vida diaria non existe risco
de transmisión do VIH**



A prevención da transmisión do **VIH**

É importante ter presente que **son as prácticas de risco as que posibilitan a transmisión da infección** polo VIH. Calquera persoa pode infectarse.

Estas prácticas de risco son comportamentos persoais que poden modificarse. Cambiar eses comportamentos ou tomar as medidas preventivas que a continuación se expoñen **son medidas eficaces para non infectarse polo VIH.**

A prevención depende de nós mesmos.

1. A prevención na transmisión sexual

Moitas veces descoñecemos se unha persoa está infectada ou non. Por iso debemos utilizar correctamente un preservativo (masculino ou feminino) cada vez que se teña unha relación sexual (vaxinal, anal ou oral) con persoas infectadas polo VIH ou coas que se descoñece se o están.



No caso de que ambos os dous membros da parella sexan portadores do VIH deben practicar relacións sexuais seguras, para evitar reinfeccións.

RECOMENDACIÓNS PARA O USO CORRECTO DO PRESERVATIVO MASCULINO

Usar preservativos que cumpran a normativa legal vixente e que non excedan a data de caducidade.


Almacenalo en lugar fresco, seco e ao abrigo do sol e da luz.

Manipular o preservativo con coidado para non danalo.

Colocar o preservativo cando se produza a erección e mantelo durante toda a relación, suxeitándoo pola base para retiralo antes de que se termine a erección.

No caso de desexar unha lubricación adicional, usar só lubricantes solubles en auga. Non utilizar vaselina, locións corporais... que poden danar o preservativo.

Cambiar o preservativo en cada relación aínda que non houbese penetración.



O preservativo é o método máis eficaz para evitar a transmisión sexual do VIH e doutros axentes infecciosos, e ademais prevén os embarazos non desexados

2. A prevención na transmisión polo sangue

O mellor sería deixar o consumo de drogas, ou polo menos a vía inxectada, substituíndoa pola vía fumada, inhalada, nifrada ou ben por metadona oral.


Se non se deixa a vía inxectada, débese **utilizar sempre material estéril e non compartir xiringas, agullas, nin outro material utilizado para a preparación da droga previa á inxección.**

Nunca se debe utilizar unha agulla ou xiringa xa usada, mesmo se é dunha persoa coñecida e aparentemente sa. Hai que recordar que a infección polo VIH pode non dar ningunha manifestación durante anos. Tampouco é conveniente reutilizar o material xa usado por un mesmo.

Todos os instrumentos que poidan ter estado en contacto con sangue deben ser dun só uso ou desinfectarse despois de cada uso. Isto inclúe agullas de acupuntura, instrumentos dentais, agullas utilizadas na realización de tatuaxes e perforación dos lóbulos das orellas, instrumental usado no piercing, coitelas de afeitar, etc.



3. A prevención na transmisión perinatal



Toda muller embarazada ou que pensa ter un fillo/a debe acudir o antes posible ao médico para facer a proba do VIH/sida. Existen tratamentos que, administrados dun modo temperán, diminúen moito o risco de transmisión do virus de muller infectada ao fillo/a.

Unha nai infectada non pode dar o peito ao seu bebé.

Unha muller infectada polo VIH pode optar pola interrupción legal do seu embarazo.

**Se estás embarazada ou pensando en ter un fillo/a,
fai a proba da sida. Non perdes nada, e tanto ti coma o
teu fillo/a podeades gañar moito**

¿Como se detecta a infección polo **VIH**?

Como todo axente infeccioso, cando o VIH penetra no corpo humano é recoñecido como estraño e desencadéase unha resposta do sistema inmunitario para tratar de conter a infección. Prodúcese deste xeito anticorpos contra o VIH que se detectan mediante probas de laboratorio específicas.

¿É importante facer a proba do **VIH/SIDA**?

Saber se estamos infectados polo VIH ou non é moi importante porque: se se está, podemos atrasar, cando menos, a aparición da sida seguindo as recomendacións do persoal sanitario; de non o estar, elimínanse as preocupacións.



Actualmente, polo menos unha terceira parte das persoas infectadas polo VIH non saben que o están

O beneficio terapéutico e preventivo do **diagnóstico precoz da detección do VIH** está sobradamente demostrado. Cando se detecta precocemente o VIH, a persoa non só ten unha maior supervivencia e calidade de vida, senón que mantén condutas máis seguras. Polo tanto, **a realización da proba de detección do VIH, dun modo voluntario, confidencial e acompañada de asesoramento, é fundamental.**

Así a persoa que desexe facer a proba debe recibir asesoramento do persoal sanitario para poder entender o resultado, calquera que este sexa, e recibir o soporte psicolóxico adecuado cando fose necesario. Este apoio axudarlle á persoa seropositiva a manter unha actitude máis construtiva fronte ao problema da infección polo VIH, a reforzar as medidas preventivas co fin de evitar a transmisión a outras persoas e a tomar as precaucións necesarias para diminuír os riscos de evolución da propia infección.




¿Quen debe facer a proba do **VIH/SIDA?**

Calquera persoa, home ou muller, pode estar infectada polo VIH se nalgún momento da súa vida estivo exposto á infección a través do sexo ou do sangue. Polo que é **recomendable** facer a proba de detección do VIH/sida cando nos atopemos nas seguintes situacións:

- >> As mulleres embarazadas ou que desexen ter un/unha fillo/a.
- >> As persoas que tivesen relacións heterosexuais sen preservativo con diferentes parellas, con persoas que exerzan a prostitución, con consumidores de drogas ou con persoas infectadas polo VIH.



Ao non existir vacina ou tratamento curativo, a prevención segue sendo a única forma eficaz de loitar contra o VIH

- 
- >> Os homes que tivesen relacións homosexuais sen preservativo, especialmente con diferentes parellas, con homes que exercen a prostitución, con consumidores de drogas ou con homes infectados polo VIH.
 - >> As persoas que compartisen xiringas ou instrumentos na inxección de drogas.
 - >> As persoas expostas directamente ao sangue ou líquidos corporais contaminados, cando o contacto se produce nunha área onde a pel non está íntegra (feridas, eccemas...).

Enderezos de interese

DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

Servizo de Control de Enfermidades Transmisibles

Edificio administrativo San Lázaro, s/n
15703 Santiago de Compostela

☎ 881 542 960

<http://dxsp.sergas.es>

SUBDIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE MENTAL E DROGODEPENDENCIAS

Edificio Administrativo San Lázaro, s/n
15703 Santiago de Compostela

☎ 881 541 860

TELÉFONO GRATUÍTO DE INFORMACIÓN SOBRE VIH/SIDA

☎ 900 111 000 (das 10 ás 20 horas)

Plan Nacional sobre o Sida

<http://www.msc.es>

plansida@msc.es

COMITÉS ANTISIDA

COMITÉ CIUDADÁN ANTISIDA DA CORUÑA (CASCO)

Rúa Padre Sarmiento, 24 baixo
15005 A Coruña

☎ 981 144 151

comitecasco@mixmail.com

COMITÉ ANTISIDA FERROLTERRA "LAZOS PRO-SOLIDARIEDADE"

Rúa Fernando VI, 18 baixo
15403 Ferrol

☎ 981 350 777

comite.antisida.lazos@hotmail.com

COMITÉ CIUDADÁN GALEGO ANTISIDA

Pescadería vella, 7, baixo
15704 Santiago de Compostela

☎ 646 569 429

cggantisida@hotmail.com

COMITÉ ANTISIDA DE LUGO

Parque Milagrosa, Avda. da Coruña, s/n
Nave Asociacións, local 3
27003 Lugo

☎ 982 263 098

info@ccantisidalugo.com

COMITÉ CIUDADÁN ANTISIDA DE OURENSE

R/Pena Trevinca, 22, 2º Soto
32005 Ourense

☎ 988 233 000

antisidaou@hotmail.com

CCANVIHAR

Rúa Castelao, 13, 2º esqda.
36600 Vilagarcía de Arousa

☎ 986 508 901

ccanvihar@mundo-r.com

Rúa Sor Lucía, nº2, Casa Azul, 3º Andar, Sala 4
36001 Pontevedra
695 557 373

infosidapontevedra@ccanvihar.org

UNIDADES DE SEGUIMENTO DO VIH/SIDA HOSPITALARIAS

COMPLEXO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE A CORUÑA

HOSPITAL A CORUÑA

Servizo de Medicina Interna
As Xubias de Arriba, 84
15006 A Coruña

☎ 981 178 394

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE SANTIAGO

Servizo de Medicina Interna
Travesía da Choupana, s/n
15706 Santiago de Compostela

☎ 981 951 266

HOSPITAL ARQUITECTO MARCIDE

Servizo de Medicina Interna
Estrada San Pedro de Leixa, s/n
15045 Ferrol

☎ 981 334 504

COMPLEXO HOSPITALARIO XERAL-CALDE

Servizo de Medicina Interna
Rúa Doutor Severo Ochoa, s/n
27004 Lugo

☎ 982 296 000 Ext: 246 260

COMPLEXO HOSPITALARIO DE OURENSE

Servizo de Medicina Interna
Rúa Ramón Puga, 54
32005 Ourense

☎ 988 385 355

HOSPITAL PROVINCIAL DE PONTEVEDRA

Servizo de Medicina Interna
Rúa Loureiro Crespo, 2
32002 Pontevedra

☎ 986 800 000 Ext: 287 252

COMPLEXO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE VIGO:

HOSPITAL XERAL DE VIGO

Servizo de Medicina Interna
Rúa Pizarro, 22
36204 Vigo

☎ 986 816 000 Ext: 16104

HOSPITAL DO MEIXOEIRO

Servizo de Medicina Interna
O Meixoeiro, s/n
36200 Vigo

☎ 986 811 111

HOSPITAL POVISA

Servizo de Medicina Interna
Rúa Salamanca, 5
36211 Vigo

☎ 986 413 144

OUTROS ENDEREZOS DE INTERESE

As seguintes entidades da túa zona:

Unidades Asistenciais de Drogodependencias (UAD)

Centros de Orientación Familiar (COF)

ENDEREZOS DA INTERNET

<http://www.unaids.org>

Programa Conxunto das Nacións Unidas sobre o VIH/sida (ONUSIDA)

<http://www.cdc.gov>

Centros para o Control e a Prevención de Enfermidades (CDC). VIH/sida

<http://www.usc.es/nutrivih>

Universidade de Santiago de Compostela.
Nutrición

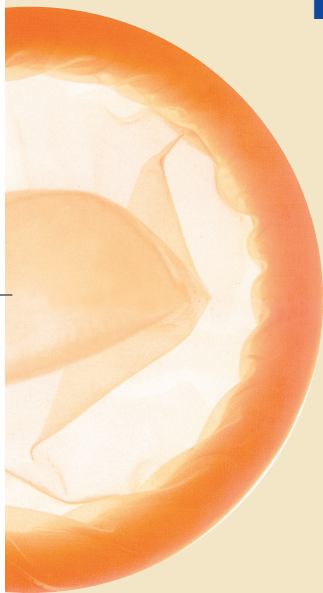


La infección por el

y el

**VIH
SIDA**

**prevenir es posible,
de nosotros depende**



El **sida** es un problema de toda **la sociedad**

El **sida** (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) **es una enfermedad infecciosa de larga evolución causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)**. Es una enfermedad grave pero que se puede prevenir. Cualquiera puede infectarse y su prevención depende de las conductas de cada uno, pero de todos depende la instauración de un clima de tolerancia y respeto de cara a los diferentes estilos de vida, y de solidaridad con las personas infectadas o especialmente vulnerables a la infección por este virus.

La realidad actual nos muestra la necesidad e importancia de la prevención como medida fundamental pues aún no existe vacuna ni tratamiento curativo del sida.





También es muy importante hacer el diagnóstico precoz de la infección, ya que, afortunadamente, disponemos de medicamentos que permiten a las personas infectadas vivir más tiempo y con mejor calidad de vida.

En Galicia se diagnosticaron 3.400 casos de sida, y se estima que viven actualmente entre 5.200 y 7.100 personas infectadas por el VIH, y que **por lo menos un tercio de ellas desconocen que están infectadas**.

El objetivo de esta publicación es contribuir a aclarar dudas sobre la infección por el VIH, desde una óptica que respete la moral y la ética individual, así como las variadas opciones vivenciales de las distintas personas que componemos la sociedad, favoreciendo actitudes positivas ante este problema.


¿Qué es el **VIH**?

El VIH es un virus que **ataca específicamente algunas de las células del sistema inmunitario que nos defienden de la agresión de los distintos gérmenes y enfermedades.**

Las células **principales** del sistema inmunitario humano son los **linfocitos**, de los que existen dos grandes familias: los B y los T. Una variedad de estos últimos, los **T4**, juegan un papel importantísimo en el sistema inmunitario **y son directamente atacados por el VIH**, originándose una inmunodeficiencia que implica la incapacidad para realizar sus funciones de defensa.

Después de entrar en el organismo y provocar la infección, **la persona afectada puede permanecer asintomática durante varios años.** En esta primera fase, el VIH **invade y se multiplica activamente en las células infectadas del sistema inmunitario.**





Pasados varios años, **cuando el sistema inmunitario esté muy deteriorado**, aparecen diferentes patologías: infecciones diversas, ciertos tipos de cáncer..., **que caracterizan el sida**.

Desde que una persona se infecta, puede transmitirlo a otras si no toma las medidas de protección adecuadas

¿Qué es el **SIDA**?

Las siglas de sida significan **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**:

La **S** de **Síndrome** supone el conjunto de síntomas y signos de la enfermedad.

La **I** corresponde a **Inmuno** y se refiere al sistema inmunitario, que es el mecanismo que posee nuestro cuerpo para defendernos de los microorganismos patógenos que son los causantes de las enfermedades que nos afectan.

La **D** es de **Deficiencia**, es decir, el mal funcionamiento de algo, que en este caso es el sistema inmunitario.

La **A** se refiere a **Adquirida**, lo que supone que no la heredamos, sino que la adquirimos durante la vida.





El sida es, pues, la presentación de una o más enfermedades como consecuencia de la inmunodeficiencia provocada por la infección con el VIH.

El sida es la fase más grave y avanzada de la infección por el VIH

Transmisión del **VIH**

Para que la transmisión de este virus se produzca es preciso:

- >> Una **fente de infección** de donde proceden los VIH. Sólo cuatro fluidos tienen una concentración suficiente del virus para transmitirlo: la **sangre**, el **semen**, las **secreciones vaginales** y, en menor medida, la **leche materna** de las personas infectadas.
- >> Una **vía**, o **mecanismo de transmisión**. Permite la llegada del VIH de la persona portadora a la persona susceptible. Estas vías son las siguientes: la **vía sanguínea**, la **vía sexual** y la **vía materno-infantil**.
- >> Una **persona receptora** susceptible. La entrada en el organismo se produce cuando los fluidos infectantes entran en contacto con la sangre o mucosas (revestimiento del interior de la vagina, pene, recto, boca...) de una persona.



PRÁCTICAS DE RIESGO POR LAS QUE SE PUEDE TRANSMITIR EL VIH:

1. Relaciones sexuales sin preservativo

El VIH puede transmitirse si se tienen relaciones sexuales sin protección (tanto hetero como homosexuales) con personas infectadas.

No todas las formas de relación sexual tienen el mismo riesgo:

>> El **coito anal sin preservativo** comporta un riesgo mayor porque la mucosa del recto es frágil y se lesiona con facilidad, lo que favorece la entrada del virus. Si además se producen sangrados, los VIH contenidos en la sangre se añadirán a los del semen.

>> El **coito vaginal sin preservativo** implica también un riesgo importante de transmisión.

>> El **sexo oral sin protección** supone una probabilidad de contagio menor.



Otras cuestiones importantes en relación con la transmisión sexual son:

- > La presencia de infecciones de transmisión sexual, heridas, y/o ulceraciones genitales aumenta el riesgo de contagio.
- > Cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es el riesgo de infectarse por el VIH o por otras infecciones de transmisión sexual.

**Es importante resaltar el incremento continuado
en los últimos años de los casos de sida por la
vía heterosexual**



2. Uso compartido de jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que estuviese en contacto con sangre infectada por el VIH.

La infección se produce cuando **la sangre de una persona infectada se introduce en el torrente circulatorio de otra persona.**

Este es el caso de aquellas personas que **comparten jeringas** y/o demás material para inyección de drogas (cucharas, tapones, filtros, etc).

También pueden ser vehículos de transmisión otros elementos cortantes o punzantes que no estén debidamente desinfectados, como las agujas de acupuntura y de tatuaje, las cuchillas de afeitarse, instrumental de manicura, depilación eléctrica, piercing o de perforación de las orejas.



Asimismo, **compartir** objetos de uso personal como los cepillos de dientes también tiene un riesgo, por lo menos teórico, ya que el sangrado de las encías es un hecho relativamente frecuente durante el cepillado de los dientes y por lo tanto no se deben compartir.

3. Vía materno-infantil

La transmisión que se produce de mujer infectada al hijo/a durante el embarazo, parto o lactación, se llama transmisión perinatal.

La probabilidad de transmisión por esta vía se reduce mucho con un tratamiento adecuado de la mujer infectada durante el embarazo.



EL VIH NO SE TRANSMITE:

Al compartir el lugar de trabajo... Compartir una habitación... Asistir a la misma escuela o a la misma clase... Dar abrazos... Besarse... Por las lágrimas... Por el sudor... Por la tos... Comer en la misma mesa... Por compartir duchas... Bañarse en la misma piscina...

Las **transfusiones sanguíneas** y el **uso de productos hemoderivados**, así como los **transplantes de órganos** están sujetos a un riguroso control sanitario que incluye pruebas de detección del VIH.

Tampoco se puede adquirir el virus mediante **picadura de mosquitos** u otros insectos.

En las actividades de la vida diaria no existe riesgo de transmisión del VIH

La prevención de la transmisión del **VIH**

Es importante tener presente **que son las prácticas de riesgo las que posibilitan la transmisión de la infección** por el VIH. Cualquier persona puede infectarse.

Estas prácticas de riesgo son comportamientos personales que pueden modificarse. Cambiar esos comportamientos o tomar las medidas preventivas que a continuación se exponen **son medidas eficaces para no infectarse por el VIH.**

La prevención depende de nosotros mismos.

1. La prevención en la transmisión sexual

Muchas veces desconocemos si una persona esta infectada o no. Por eso debemos utilizar correctamente un preservativo (masculino o femenino) cada vez que se tenga una relación sexual (vaginal, anal u oral) con personas infectadas por el VIH o con las que se desconoce si lo están.



En el caso de que ambos miembros de la pareja sean portadores del VIH deben practicar relaciones sexuales seguras, para evitar reinfecciones.

RECOMENDACIONES PARA EL USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO MASCULINO

Usar preservativos que cumplan la normativa legal vigente y que no excedan la fecha de caducidad.


Almacenarlo en lugar fresco, seco y al abrigo del sol y de la luz.

Manipular el preservativo con cuidado para no dañarlo.

Colocar el preservativo cuando se produzca la erección y mantenerlo durante toda la relación, sujetándolo por la base para retirarlo antes de que termine la erección.

En el caso de desear una lubricación adicional, usar sólo lubricantes solubles en agua. No utilizar vaselina, lociones corporales... que pueden dañar el preservativo.

Cambiar el preservativo en cada relación aunque no hubiese penetración.



El preservativo es el método más eficaz para evitar la transmisión sexual del VIH y de otros agentes infecciosos, y además previene los embarazos no deseados

2. La prevención en la transmisión por la sangre

Lo mejor sería dejar el consumo de drogas, o por lo menos la vía inyectada, sustituyéndola por la vía fumada, inhalada, esnifada o bien por metadona oral.

Si no se deja la vía inyectada, se debe **utilizar siempre material estéril y no compartir jeringas, agujas, ni otro material utilizado para la preparación de la droga previa a la inyección.**

Nunca se debe utilizar una aguja o jeringa ya usada, aunque sea de una persona conocida y aparentemente sana. Hay que recordar que la infección por el VIH puede no dar ninguna manifestación durante años. Tampoco es conveniente reutilizar el material ya usado por uno mismo.

Todos los instrumentos que puedan haber estado en contacto con sangre deben ser de un solo uso o desinfectarse después de cada uso. Esto incluye agujas de acupuntura, instrumentos dentales, agujas utilizadas en la realización de tatuajes y perforación de los lóbulos de las orejas, instrumental usado en el piercing, cuchillas de afeitar, etc.




3. La prevención en la transmisión perinatal

Toda mujer embarazada o que piensa tener un hijo/a debe acudir lo antes posible al médico para hacer la prueba del VIH/sida. Existen tratamientos que, administrados de un modo temprano, disminuyen mucho el riesgo de transmisión del virus de mujer infectada al hijo/a.

Una madre infectada no puede dar el pecho a su bebé.

Una mujer infectada por el VIH puede optar por la interrupción legal de su embarazo.



**Si estás embarazada o pensando en tener un hijo/a,
hazte la prueba del sida. No pierdes nada, y tanto tú
como tu hijo/a podéis ganar mucho**

¿Cómo se detecta la infección por el **VIH**?

Como todo agente infeccioso, cuando el VIH penetra en el cuerpo humano es reconocido como extraño y se desencadena una respuesta del sistema inmunitario para tratar de contener la infección. Se producen de este modo anticuerpos contra el VIH que se detectan mediante pruebas de laboratorio específicas.

¿Es importante hacer la prueba del **VIH/SIDA**?

Saber si estamos infectados por el VIH o no es muy importante porque: si se está, podemos atrasar, cuando menos, la aparición del sida siguiendo las recomendaciones del personal sanitario; si no se está infectado, se eliminan las preocupaciones.



Actualmente, por lo menos una tercera parte de las personas infectadas por el VIH no saben que lo están

El beneficio terapéutico y preventivo del **diagnóstico precoz de la detección del VIH** está sobradamente demostrado. Cuando se detecta precozmente el VIH, la persona no sólo tiene una mayor supervivencia y calidad de vida, sino que mantiene conductas más seguras. Por lo tanto, **la realización de la prueba de detección del VIH, de un modo voluntario, confidencial y acompañada de asesoramiento, es fundamental.**

Así la persona que desee hacer la prueba debe recibir asesoramiento del personal sanitario para poder entender el resultado, cualquiera que sea, y recibir el soporte psicológico adecuado cuando fuese necesario. Este apoyo le ayudará a la persona seropositiva a mantener una actitud más constructiva frente al problema de la infección por el VIH, a reforzar las medidas preventivas con el fin de evitar la transmisión a otras personas y a tomar las precauciones necesarias para disminuir los riesgos de evolución de la propia infección.


¿Quién debe hacer la prueba del **VIH/SIDA?**

Cualquier persona, hombre o mujer, puede estar infectada por el VIH si en algún momento de su vida estuvo expuesto a la infección a través del sexo o de la sangre. Por lo que es **recomendable** hacer la prueba de detección del VIH/sida cuando nos encontremos en las siguientes situaciones:

- >> Las mujeres embarazadas o que deseen tener un/una hijo/a.
- >> Las personas que hayan tenido relaciones heterosexuales sin preservativo con diferentes parejas, con personas que ejerzan la prostitución, con consumidores de drogas o con personas infectadas por el VIH.



Al no existir vacuna o tratamiento curativo, la prevención sigue siendo la única forma eficaz de luchar contra el VIH

- 
- >> Los hombres que hayan tenido relaciones homosexuales sin preservativo, especialmente con diferentes parejas, con hombres que ejercen la prostitución, con consumidores de drogas o con hombres infectados por el VIH.
 - >> Las personas que compartieron jeringas o instrumentos en la inyección de drogas.
 - >> Las personas expuestas directamente a la sangre o líquidos corporales contaminados, cuando el contacto se produce en un área donde la piel no está íntegra (heridas, eccemas...).

Direcciones de interés

DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

Servizo de Control de Enfermedades Transmisibles

Edificio administrativo San Lázaro, s/n
15703 Santiago de Compostela

☎ 881 542 960

<http://dxsp.sergas.es>

SUBDIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE MENTAL E DROGODEPENDENCIAS

Edificio administrativo San Lázaro, s/n
15703 Santiago de Compostela

☎ 881 541 860

TELÉFONO GRATUÍTO DE INFORMACIÓN SOBRE VIH/SIDA

☎ 900 111 000

Plan Nacional sobre el Sida

<http://www.msc.es>

plansida@msc.es

COMITÉS ANTISIDA

COMITÉ CIUDADANO ANTISIDA DA CORUÑA (CASCO)

Rúa Padre Sarmiento, 24 baixo
15005 A Coruña

☎ 981 144 151

comitecasco@mixmail.com

COMITÉ ANTISIDA FERROLTERRA "LAZOS PRO-SOLIDARIEDADE"

Rúa Fernando VI, 18 baixo
15403 Ferrol

☎ 981 350 777

comite.antisida.lazos@hotmail.com

COMITÉ CIUDADÁN GALEGO ANTISIDA

Pescadería vella, 7, baixo
15704 Santiago de Compostela

☎ 646 569 429

cgantisida@hotmail.com

COMITÉ ANTISIDA DE LUGO

Parque Milagrosa, Avda. da Coruña, s/n
Nave Asociacións, local 3
27003 Lugo

☎ 982 263 098

info@ccantisidalugo.com

COMITÉ CIUDADÁN ANTISIDA DE OURENSE

R/Pena Trevinca, 22, 2º Soto
32005 Ourense

☎ 988 233 000

antisidaou@hotmail.com

CCANVIHAR

Rúa Castelaio, 13, 2º esqda.
36600 Vilagarcía de Arousa

☎ 986 508 901

ccanvihar@mundo-r.com

Rúa Sor Lucía, nº2, Casa Azul, 3º Andar, Sala 4
36001 Pontevedra
695 557 373

infosidapontevedra@ccanvihar.org

UNIDADES DE SEGUIMIENTO DEL VIH/SIDA HOSPITALARIAS

COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE A CORUÑA

HOSPITAL A CORUÑA

Servizo de Medicina Interna
As Xubias de Arriba, 84
15006 A Coruña

☎ 981 178 394

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE SANTIAGO

Servizo de Medicina Interna
Travesía da Choupana, s/n
15706 Santiago de Compostela

☎ 981 951 266

HOSPITAL ARQUITECTO MARCIDE

Servizo de Medicina Interna
Estrada San Pedro de Leixa, s/n
15045 Ferrol

☎ 981 334 504

COMPLEJO HOSPITALARIO XERAL-CALDE

Servizo de Medicina Interna
Rúa Doutor Severo Ochoa, s/n
27004 Lugo

☎ 982 296 000 Ext: 246 260

COMPLEJO HOSPITALARIO DE OURENSE

Servizo de Medicina Interna
Rúa Ramón Puga, 54
32005 Ourense

☎ 988 385 355

HOSPITAL PROVINCIAL DE PONTEVEDRA

Servizo de Medicina Interna
Rúa Loureiro Crespo, 2
32002 Pontevedra

☎ 986 800 000 Ext: 287 252

COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE VIGO:

HOSPITAL XERAL DE VIGO

Servizo de Medicina Interna
Rúa Pizarro, 22
36204 Vigo

☎ 986 816 000 Ext: 16104

HOSPITAL DO MEIXOIRO

Servizo de Medicina Interna
O Meixoeiro, s/n
36200 Vigo

☎ 986 811 111

HOSPITAL POVISA

Servizo de Medicina Interna
Rúa Salamanca, 5
36211 Vigo

☎ 986 413 144

OUTROS ENDEREZOS DE INTERESE

As seguintes entidades da túa zona:

Unidades Asistenciais de Drogodependencias (UAD)

Centros de Orientación Familiar (COF)

ENDEREZOS DA INTERNET

<http://www.unaids.org>

Programa Conxunto das Nacións Unidas sobre o VIH/sida (ONUSIDA)

<http://www.cdc.gov>

Centros para o Control e a Prevención de Enfermidades (CDC). VIH/sida

<http://www.usc.es/nutrivih>

Universidade de Santiago de Compostela.
Nutrición

Consellería
de Sanidade

Dirección xeral
de Saúde Pública
Información divulgativa

Difux. S.L. • Dep. Legal. C-4122.2008



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE