

¿Como falo de sexo seguro coa miña parella?

- ▶ Falar de sexo seguro pode axudar a aumentar a confianza entre ti e a túa parella, aínda que ás veces non sexa fácil facelo.
- ▶ Xusto antes das relacións sexuais non é o momento máis adecuado para falar das nosas preocupacións sobre o VIH.
- ▶ Saca o tema nunha conversación informal... "Lin un folleto sobre as mulleres e o VIH..." ou "Preocúpame o VIH, por iso sempre levo preservativos..."



*A proba do VIH
forma parte
dos controis
habituais do
embarazo*

Respecto ao embarazo... ¿que teño que saber?

- ▶ O VIH pode transmitirse dunha muller infectada ao seu fillo/a durante o embarazo e o parto, e tamén durante a lactación se lle dá o peito.
- ▶ Existen tratamentos que diminúen moito a probabilidade de transmisión.
- ▶ Se unha muller pensa ter un fillo ou xa está embarazada é moi importante que faga a proba do VIH.
- ▶ O médico debe ofrecer a proba do VIH a toda muller embarazada.
- ▶ Unha muller que está infectada polo VIH e está embarazada pódese acoller aos supostos legais de interrupción voluntaria do embarazo.
- ▶ Unha muller infectada polo VIH non lle debe dar o peito ao seu fillo ou filla.



Deseño: IDEAR comunicación visual

D.L. VG-1026-2006

Consellería
de Sanidade

Dirección Xeral
de Saúde Pública
Información divulgativa

Para obter máis información

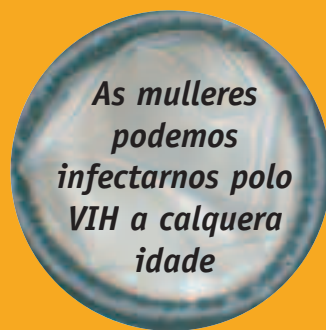
DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA
Servizo de Control de Enfermidades Transmisibles
Edificio Admvo. San Lázaro s/n 15703 Santiago de Compostela
Tel.: 981 542 960 Fax.: 981 542 970 <http://dxsp.sergas.es>

a muller e a prevención da infección polo VIH/SIDA



¿Que é o VIH? ¿Que é a sida?

- ▶ O VIH (virus da inmunodeficiencia humana) é un virus que debilita o noso sistema inmunolóxico de defensas.
- ▶ A sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) é a etapa máis avanzada da infección polo VIH, e maniféstase a través de varias enfermidades.
- ▶ Con frecuencia a persoa que está infectada polo VIH non ten síntomas; a infección non evoluciona a sida dun modo rápido, tarda un tempo... mesmo moitos anos.
- ▶ Non obstante, desde o momento en que unha persoa se infecta co VIH pode transmitir o virus se non toma precaucións.
- ▶ Moitas persoas que están infectadas non o saben porque non fixeron a proba, pero poden estar transmitindo a infección.



¿Como podo saber se estou infectada polo VIH?

- ▶ Só a través dunha **análise de sangue** podes saber se estás infectada polo VIH. Para facela, é preciso o teu consentimento logo de información.
- ▶ Se queres, podes solicitar asesoramento antes e despois de facer a análise.
- ▶ O resultado é confidencial.
- ▶ É importante diagnosticar a infección o antes posible para tomar decisións beneficiosas para a túa saúde (atencións, coidados, tratamentos, etc.).
- ▶ Cos tratamentos actuais conseguíuse que a maioría das persoas afectadas polo VIH vivan máis tempo e con máis calidade de vida.

¿Como podo ter relacións sexuais máis seguras?

- ▶ Utiliza o preservativo na penetración anal, vaginal e no sexo oral.
- ▶ Os preservativos masculino e feminino protexen contra o VIH e outras infeccións de transmisión sexual.
- ▶ Cos preservativos, utiliza só lubricantes de base acuosa. Os lubricantes a base de aceite, como a vaselina ou a crema de mans, poden estragar os preservativos de látex.
- ▶ Podes atopar preservativos en farmacias, supermercados e máquinas expendedoras.
- ▶ Para utilizar correctamente os preservativos, le as súas instrucións.
- ▶ Abrazarse, bicarse e acariciarse son maneiras seguras de ter relacións sexuais coa túa parella.
- ▶ Sexa quen sexa a túa parella (home ou muller), se non tomas medidas de protección pode existir risco de contraer unha infección.
- ▶ Para o contacto boca-vulva pódese utilizar un preservativo aberto, de modo que cubra os xenitais femininos e evite o contacto da boca coas secrecións vaginais.
- ▶ Se hai intercambio de xoguetes sexuais é importante lavalos e utilizar un preservativo para cada uso.

¿Como se transmite o VIH?

- ▶ O VIH transmítese polo sangue, seme, secrecións vaginais e leite materno.
- ▶ A vía máis común de transmisión son as relacións sexuais sen protección.
- ▶ Se existen lesións xenitais producidas por outras infeccións de transmisión sexual aumenta o risco de transmisión do VIH.
- ▶ As penetracións anal ou a vaginal comportan un risco maior que o sexo oral.
- ▶ Os casos de sida por transmisión sexual están aumentando nos últimos anos.
- ▶ O VIH tamén se pode transmitir por obxectos en contacto co sangue, como ocorre cando se comparte material para a inxección de drogas.
- ▶ Podería transmitirse por compartir obxectos de uso persoal nos cales pode haber contacto con sangue como os cepillos de dentes, coitelas de afeitar..., por iso non se deben compartir.
- ▶ Tamén hai risco de transmisión no uso de elementos cortantes ou punzantes se non se desinfectan adecuadamente antes de cada uso (instrumental de acupuntura, tatuaxe, piercing, depilación eléctrica, podoloxía, odontoloxía...).



¿Por que teño que utilizar protección nas miñas relacións sexuais?

- ▶ O sexo seguro é algo máis que evitar un embarazo. É protexerte das infeccións de transmisión sexual, como a producida polo VIH.
- ▶ Todo o mundo pode contraer o VIH ou calquera outra infección de transmisión sexual independentemente da súa aparencia física ou do seu nivel social.
- ▶ A confianza non te protexe das infeccións de transmisión sexual. De feito, moitas persoas non saben que están infectadas.

