

Si piensas que el

VIH

sólo afecta a "otros" ...

te equivocas



Comunidad
de Madrid

**El VIH no entiende de edad,
de género, clase social, país
el VIH o no tener el VIH
sino “que tipo de prácticas**

orientación sexual, identidad de origen o religión. Tener no depende de "quien eres" sexuales realizas".

A stylized illustration of a man with short dark hair and a light beard, wearing a blue denim jacket over a dark red t-shirt. He is holding a clear glass filled with water in his right hand. The background is a simple grey and white architectural setting.

¿QUÉ ES EL VIH?

El VIH es una infección producida por un virus (Virus de la Inmunodeficiencia Humana).

Este virus destruye las defensas del organismo facilitando la aparición de infecciones graves y de algunos tipos de cáncer.

En el momento en el que entra el virus en el cuerpo, en la mayoría de los casos, no se tiene ningún síntoma de enfermedad.

Las personas con VIH, aunque no tengan ninguna enfermedad asociada al VIH, pueden transmitir el virus, aunque parezcan y se sientan sanas.

Es necesario que pasen años hasta que aparezcan infecciones graves o determinados cánceres, es entonces cuando decimos que una persona infectada por el VIH tiene sida. Por ahora, el sida no tiene un tratamiento curativo eficaz, pero existen tratamientos que frenan al virus y permiten vivir muchos años sin complicaciones graves.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

SÍ SE TRANSMITE:

Por relaciones sexuales con penetración vaginal, anal u oral sin preservativo.

Compartiendo un objeto punzante sin esterilizar que haya estado en contacto con sangre infectada: jeringuillas, agujas, instrumentos para acupuntura, tatuajes, piercing, etc.

De una madre infectada a su hijo/a durante el embarazo, el parto o al dar el pecho, aunque actualmente el riesgo de transmitir el virus en embarazos controlados tiende a 0.

NO SE TRANSMITE:

Por la saliva, sudor o lágrimas.

Besarse, abrazarse, darse la mano o tocarse.

Por el aire y agua.

Por picaduras de insectos o mosquitos.

Por la convivencia y contacto cotidiano o por compartir el espacio familiar, laboral o educativo.



TRANSMISIÓN SEXUAL

Una persona con VIH sin tratamiento antirretroviral su carga viral es muy alta y el riesgo de transmisión sexual del virus a terceras personas aumenta.

Una sola relación sexual sin la utilización del preservativo puede ser suficiente para la transmisión del VIH.

El riesgo de infección por VIH varía según las prácticas sexuales:

Penetración anal y penetración vaginal sin protección:

Son las prácticas de mayor riesgo, por este orden.

Sexo oral:

Felación (entraña riesgo si se eyacula en la boca).

Cunnilingus (supone riesgo si hay presencia de sangre).

¡OJO! La felación y el cunnilingus sí pueden transmitir otras infecciones.

Masturbación mutua, caricias, besos íntimos, masajes y penetración anal o vaginal con preservativos, etc.:

No tienen riesgo.

PARA PREVENIR

1. Usar el preservativo masculino o el preservativo femenino es la medida más eficaz para evitar la transmisión del VIH, otras infecciones de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, etc.), y embarazos no deseados, cuando se mantienen relaciones sexuales de penetración.
2. Es fundamental usarlo desde el inicio hasta el final de la penetración (anal, vaginal u oral). Lee atentamente las instrucciones de uso.
3. Si se desea más lubricación puede utilizarse glicerina u otros productos que se venden en farmacias y tiendas especializadas.
La vaselina, aceites o cremas pueden romper el preservativo.
4. Si se rompe, y piensas que hay riesgo de embarazo no deseado o de una infección de transmisión sexual, acude a tu centro de salud o urgencias hospitalarias lo antes posible lo antes posible, mejor en las siguientes 24 horas.

La presencia de otras Infecciones de Transmisión Sexual favorece la transmisión de la infección por el VIH.

Recuerda que el consumo de alcohol y otras drogas puede modificar tu capacidad de decisión a la hora de usar el preservativo.

¿QUIÉN Y CUÁNDO SE DEBE UTILIZAR UN PRESERVATIVO?

Muchas personas no saben si tienen el VIH o si tienen otras Infecciones de Transmisión Sexual. Por el aspecto exterior es imposible saber si una persona está infectada o no.

Usar el preservativo no es un asunto de confianza o desconfianza, sino de responsabilidad y afecto.

Utiliza siempre el preservativo con todas tus parejas sexuales. A no ser que las dos personas os hayáis hecho pruebas recientemente y no haya habido una exposición de riesgo posterior a la prueba; y sepáis que no tenéis el VIH.

Si habitual o esporádicamente tienes más de una pareja, usa siempre preservativo.

Cualquiera que tenga relaciones sexuales contigo tiene derecho a pedirte que uses preservativo, igual que lo tienes tú.

Si eres mujer, no temas ser protagonista; lleva preservativos y acuerda un sexo más seguro. Si eres hombre, respeta la decisión de la otra persona, cuídate y sé cuidadoso en tus encuentros sexuales, no fuerces a nadie a hacer algo que no quiere, recuerda que sólo "sí es sí".



**WON'T
WAYS
OW BACK**

TRANSMISIÓN POR LA SANGRE

Todos los instrumentos que perforan la piel (para ponerse pendientes, hacerse un "piercing", o tatuarse, por ejemplo) deben ser de un solo uso o esterilizables. Si no lo son, pueden transmitir infecciones (VIH, hepatitis y otros gérmenes).

El VIH se transmite al compartir agujas y jeringuillas utilizadas para inyectarse droga, hormonas u otras sustancias.

Nunca uses agujas o jeringuillas que haya podido usar otra persona (ni siquiera con tu pareja u otras personas de confianza)... y no dejes que nadie use las tuyas...

Una sola vez puede ser suficiente para infectarse.

No es "tomar drogas" lo que transmite el virus, sino algunas de las formas en que se toman las drogas.



PARA PREVENIR

Si te inyectas drogas lo mejor es utilizar una jeringuilla nueva cada vez.

Si no dispones de una jeringuilla nueva, es mejor que reutilices la jeringuilla propia.

Si excepcionalmente compartes la jeringuilla, desinfectácala con lejía y aclárala con agua antes de usarla.

Si consumes drogas habitualmente, recuerda que evitarás las infecciones que se transmiten por la sangre si en lugar de inyectarte, consumes la droga por otras vías (fumar, esnifar, etc.).

Es imposible infectarse al donar sangre. El material que se utiliza es de un solo uso.

La posibilidad de infectarse a través de una transfusión es absolutamente excepcional. Toda la sangre que se transfunde ha sido sometida a rigurosos controles.

Por higiene, no compartas el cepillo de dientes ni la cuchilla de afeitar.

¿Y LAS HERIDAS...?

Es extremadamente difícil que el VIH se transmita por contacto accidental con sangre de una persona con VIH (al curar una herida, limpiar algo manchado con sangre, etc.).



Por higiene hemos de cubrir siempre las heridas con apósitos (tiritas, etc.) y usar guantes cuando vayamos a tener contacto con sangre de cualquier persona, independientemente de si tiene el VIH o no.





TRANSMISIÓN MADRE-HIJO

Si una mujer con el VIH queda embarazada, o se infecta durante el embarazo, hay posibilidades de que transmita el virus a su hijo/a durante el embarazo, el parto o al darle el pecho, si el embarazo no está controlado.

PARA PREVENIR

1. Esperar o desear un hijo es un buen momento para que ambos miembros de la pareja, no sólo la mujer, piensen en su salud y en la de su hijo/a, y se hagan la prueba del VIH.
2. Si la mujer tiene VIH, puede seguir un tratamiento que reduce muchísimo el riesgo de transmitir el virus a su hijo/a.
3. Si tú o tu pareja tenéis VIH y deseáis tener descendencia, háblalo con tu médico/a y solicita asesoramiento.



¿CÓMO SABER SI TIENES O NO TIENES VIH?

Mediante un análisis de sangre en el que se busca si existen anticuerpos frente al VIH (estos anticuerpos se detectan en torno a los 3 meses de la infección). No obstante, si has tenido prácticas de riesgo, consúltalo o acude a tu médico/a de confianza porque otras Infecciones de Transmisión Sexual se pueden detectar antes.

Nadie puede hacerte esta prueba sin que tú lo autorices y el resultado es confidencial.

El que una persona tenga VIH no significa que tenga la enfermedad, pero sí que tiene la infección y que la puede transmitir a otras personas.

LA PRUEBA DEL VIH

¿CUÁNDO ES NECESARIO HACÉSELA?

Cuando el sexo no es seguro.

No sirven las recriminaciones por no haber usado el preservativo. En lugar de culpabilizar a la pareja sexual y/o tí mismo/a, pregunta como ocurrió y descubre qué hacer para que el sexo sea seguro la próxima vez.

Cuando desees abandonar el uso del preservativo con tu pareja.

Es importante que las dos personas os hagáis la prueba del VIH. Si tú y tu pareja no tenéis VIH, podéis plantearos no usar el preservativo si es vuestro deseo.

Cuando tú y tu pareja deseéis tener un hijo/a.

Cuando hayas compartido jeringuillas para inyectarte drogas, hormonas o cualquier otra sustancia.

Si desconoces el riesgo que has podido correr, consulta con profesionales sanitarios (ver apartado direcciones, última página).

VENTAJAS DE HACERTE LA PRUEBA DEL VIH

Es la única forma fiable de saber si una persona está infectada o no.

Hacerse la prueba del VIH puede ser una situación estresante, y podemos encontrar muchos motivos para retrasarla... Pero conocer tu situación puede ayudarte a tomar decisiones importantes:

Si el resultado es “negativo”:

- Te tranquilizará saber que no te has infectado, ni has infectado a nadie, siempre y cuando haya pasado el periodo ventana.
- Tendrás la oportunidad de reducir el riesgo que hasta ahora asumías: no estás “vacunado”, una sola práctica de riesgo puede ser suficiente para infectarse.

Si el resultado es “positivo”:

- No vivir con la incertidumbre puede aliviarte y si te sientes con buena salud, será más fácil afrontar la nueva situación.
- Podrás decidir sobre tu vida sexual, protegerte de otras infecciones de transmisión sexual y evitar infectar a otras personas.
- Tendrás la oportunidad de cuidarte mejor: valorar tu alimentación, la actividad física y el descanso, el consumo de tabaco, alcohol, otras drogas...
- Podrás controlar periódicamente tus defensas y cómo evoluciona el virus en tu organismo (carga viral). Esto te permitirá tomar el tratamiento antes de que aparezcan problemas serios (infecciones oportunistas) que hagan más difícil y complicado controlar tu infección por VIH. Los nuevos tratamientos alargan y mejoran la calidad de vida, a pesar de sus efectos secundarios. Ya no tiene sentido que muchas personas no conozcan su seropositividad hasta que desarrollen alguna enfermedad oportunista. No olvides que, también con una carga viral “indetectable” se puede transmitir el VIH a otras personas.
- Podrás contactar con otras personas seropositivas, en distintas ONG, que te pueden orientar desde su experiencia.

¿Dónde puedes recibir asesoramiento y hacerte la prueba rápida del VIH?

En estos centros de salud se realiza la prueba rápida de forma gratuita y accesible para cualquier persona:

C.S. Alameda

C/ Alameda, 5
Teléf.: 914 203 802

C.S. Cortes

Carrera de San Jerónimo, 32
Teléf.: 913 690 491

C.S. Justicia

C/ Regueros, 3
Teléf.: 917 025 483

C.S. Los Cármenes

Vía Carpetana, 202
Teléf.: 914 663 139

C.S. Lavapiés

C/ Embajadores, 41
Teléfs.: 915 398 801/802

C.S. Segovia

C/ Segovia
Teléf.: 915 419 005

C.S. San Cristóbal

C/ Benimamet, 24 A
Teléf.: 917 955 313

C.S. Las Fronteras

C/ Puerto de Navacerrada, 4
Teléf.: 916 775 077

También se realiza el test rápido de VIH en:

- **Centro Sanitario Sandoval**
C/Sandoval, 7. Metro Bilbao. Teléf.: 914 452 328
- **Unidad Móvil de la Comunidad de Madrid:**
(Consejería de Sanidad): Teléf.: 900 111 000
- **Centro Joven y CMS del Ayuntamiento de Madrid**
- **CMS de San Fernando de Henares**
- **ONG de la Comunidad de Madrid**
- **Casa de Socorro de Alcalá de Henares**

Web VIH/ITS <https://bit.ly/2lk32QG>



Comunidad
de Madrid

Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

