

¿Qué es el SIDA?

VIH y SIDA No Son La Misma Cosa...

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un virus que debilita y penetra en el sistema inmunológico del individuo. El sistema inmunológico puede ser definido como la "fuerza interna de defensa" dado que combate las infecciones y enfermedades. Cuando el sistema inmunológico se debilita, perdemos nuestra capacidad de protección contra las enfermedades por lo que podemos contraer serias infecciones y cánceres, que generalmente resultan mortales.

SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es el nombre para indicar la condición en que se encuentran las personas después de tener una o más de las infecciones "oportunistas" relacionadas con el VIH o cuando las pruebas de sangre determinan que el sistema inmunológico ha sido severamente afectado por el virus.

Se necesita que transcurran varios años para que el VIH quiebre las resistencias del sistema inmunológico y provoque la aparición del SIDA. Son muchas las personas que después de haberse infectado no desarrollan síntomas en un período de varios años. Una vez que el VIH entra en el cuerpo, puede "escondarse" durante meses o años y en ese tiempo continuar su tarea de daño incesante al sistema inmunológico. Personas que parecen perfectamente saludables pueden tener el virus, sin saberlo, y transmitirlo a otras personas. Los científicos aún no saben exactamente cuánto tiempo ha de pasar para que una persona caiga enferma y desarrolle SIDA después de ser infectada con el VIH.

Transmisión del VIH

Las personas que tienen VIH pueden transmitirlo cuando alguno de sus fluidos corporales (sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna) entra en el cuerpo de otra persona. Existen tres formas principales en que nuestros fluidos corporales pueden entrar en el cuerpo de otra persona:

1. Manteniendo relaciones sexuales sin protección (sexo sin condón).
2. Compartiendo parafernalia (agujas y jeringuillas, calentadores, algodones y agua) cuando se inyectan drogas u otras sustancias.
3. De madre a hijo antes del nacimiento, durante el nacimiento o la lactancia.

Es común que el VIH entre en el cuerpo humano a través de las paredes del recto (culo), las paredes de la vagina, a través del contacto directo con el torrente sanguíneo o en caso de que presenten heridas, a través del interior de la boca y la garganta. El virus no puede pasar a través de la piel a no ser que la piel esté desgarrada o cortada. No existe evidencia de que el VIH se contagie por la saliva, sudor o lágrimas.

No existe ningún riesgo importante por contacto casual con personas con VIH. El VIH no puede vivir fuera del cuerpo humano, por lo cual no puedes infectarte a través de compartir la vajilla, los asientos de inodoros, teléfonos o fuentes de agua. El virus no se transmite por el aire al toser o estornudar. No puedes infectarte por mosquitos o la picadura de cualquier otro insecto o animal. No puede contraerse VIH por saludar, acariciar o tocar. Vivir con una persona infectada con VIH no supone peligro, a no ser que tengas sexo sin protección o compartas utensilios de higiene íntima o en su caso, agujas para la inyección de drogas.

Las transfusiones de sangre y los procedimientos médicos en que ésta interviene, son considerados seguros. Donar sangre es una actividad posible, si se hace tres meses después de haber tenido una práctica de riesgo. Si bien ha habido algunos casos de VIH a través de transfusiones de sangre en el pasado, desde ya hace muchos años se han establecido pruebas para asegurar que la sangre que reciben los hospitales no tenga VIH. Y aunque también pueda preocuparte contraer VIH a través de doctores, dentistas u otros proveedores de salud, varios estudios ponen de manifiesto que el riesgo de que esto ocurra es demasiado bajo aún para ser medido.

¿Quién está en riesgo?

Cualquiera puede contraer VIH — jóvenes y mayores, hombres y mujeres, heterosexuales, gays y bisexuales, ricos y pobres, de todas las razas y grupos étnicos — pero no todos se enfrentan al mismo grado de riesgo. Tu riesgo se presenta por tu conducta o sea, lo que haces y con quién lo haces. Que probabilidad existe respecto a la persona con la que tienes sexo o compartes jeringuillas, esté infectada. Pero aún si formas parte de una comunidad con un alto porcentaje de infección, puedes evitar contraer el VIH.

¿Cómo puedo evitar contraer el VIH o contagiárselo a otros?

Si no entra en tu cuerpo sangre de una persona infectada, semen o leche materna de una mujer infectada, no contraerás el VIH. Esto que parece fácil, no siempre lo es. Mantenerse a salvo implica ser consciente, pensar y planear como llevar a cabo tus relaciones. A menudo significa negociar, hablar sobre tus costumbres sexuales, cosa que no siempre resulta cómoda. Puede ayudarte el "practicar" hablando con personas en quienes confías o que se encuentran en tu misma situación. Si tienes dudas, puedes resolverlas llamando al **900 60 16 01 (900Rosa)**.

Evitando compartir jeringuillas

Compartir jeringuillas con una persona infectada tanto para la inyección de drogas u otras sustancias, como hormonas o esteroides, es uno de los medios más directos de infectarse con el VIH. Nunca debes compartir la "parafernalia" usada para inyectarte drogas, incluyendo agujas, agua, algodón o calentadores. Acude a los programas legales de intercambio de jeringuillas donde se pueden obtener gratuitamente agujas y jeringuillas limpias. Para más información acerca de estos programas, llama a la línea de información **900 21 22 22** o a una organización de lucha contra el SIDA cercana a la zona en que vives.

Evita el Sexo con Riesgo

Una forma común de transmisión del VIH es durante la práctica de un acto sexual sin protección ya sea por sexo vaginal (el pene de un hombre en la vagina de una mujer) o a través de sexo anal (el pene de un hombre dentro del recto de un hombre o una mujer). En general, se considera que es más fácil que la persona "pasiva" (aquella persona que recibe el pene dentro de la vagina o el recto) se infecte durante el desarrollo de un acto sexual sin protección. Pero también se sabe que un hombre no infectado puede contraer el VIH al penetrar la vagina o el recto de alguien infectado con el VIH.

Sexo Oral. Muchas personas muestran su preocupación por el riesgo que pueden correr al poner en su boca el pene de un hombre ("mamar") o en la vagina de una mujer. Aunque no lo sabemos todo acerca del sexo oral, si podemos indicar que el sexo oral es mucho menos probable que transmita el VIH, si lo comparamos con el

sexo anal o vaginal sin usar condones. Sin embargo, también debemos indicar que el sexo oral no es 100% seguro. Se ha comprobado un pequeño número de casos de transmisión del VIH a través del sexo oral, por lo que sugerimos que no se corran en tu boca y que tú no te corras en la boca de nadie. Tu riesgo de contraer el VIH de esta forma se ve incrementado si tienes heridas, cortes, ampollas o quemaduras en la boca o en el pene o vagina. El sexo oral muy fuerte, prolongado o repetido, puede herir tu boca, garganta, pene o vagina, incrementando el riesgo. El sexo oral puede transmitir sífilis, gonorrea, herpes, clamidias y otras enfermedades de transmisión sexual. El sexo oral con una mujer infectada es de mayor riesgo si está menstruando, ya que la sangre de la menstruación puede contener el VIH. Debido a que los especialistas creen que las personas que recién han adquirido el VIH podrían transmitir el virus con mayor facilidad, el mantener sexo oral con una persona recientemente infectada, también puede ser considerado como práctica de mayor riesgo.

Sexo Oral-Anal ("comer el culo"). Debido a que en ocasiones hay sangre en el recto, poner tu boca o lengua en el ano ("culo") de otra persona para chuparlo o lamerlo, puede constituir un riesgo de contraer el VIH. No existe ningún estudio que pruebe este riesgo; aunque "comer el culo" te expone a contraer hepatitis, parásitos y otras enfermedades. El besar, la masturbación mutua y el recibir el semen de otra persona sobre tu piel no transmiten el VIH.

Tomando tus propias decisiones

En esta época, en la que el VIH/SIDA, continúa transmitiéndose, la mayoría de las formas de sexo implican tener que asumir un cierto nivel de riesgo. En vez de catalogar cada forma de expresión sexual como "segura" e "insegura", es más realista pensar en el sexo como una variedad de riesgos, desde el menos riesgoso (la abstinencia) hasta el que más riesgos implica. Sexo es también algo que haces con otra persona y esto debería influir en la negociación de las prácticas y en las decisiones que tomes. Piensa en qué es lo que encuentras placentero en el sexo, dónde, cuando, como y con quién. Piensa en qué riesgos asumes y si éstos te preocuparán luego. Después, trata de pensar en cómo reducir esos riesgos manteniendo el placer. Algunas personas han decidido no tener relaciones sexuales con personas que no conocen bien o han descartado la práctica de ciertas formas de sexo. Algunos han reducido el número de personas con las que tienen sexo o no tienen relaciones sexuales con personas que saben están infectadas. Otros tienen relaciones con personas que ya saben que son seropositivos, porque disponen de mayor conocimiento, circunstancia que les aporta garantías. Sólo tú puedes decidir qué riesgos valen la pena asumir y cuáles no.

Manteniéndose más seguro: Herramientas de trabajo

Los condones de látex previenen la infección con VIH. Usar un condón puede no ser siempre fácil, pero puede salvar tu vida o la de otra persona. Cuando se usan correctamente y con lubricantes solubles en agua, los condones muy rara vez se rompen, cortan o se resbalan.

Paso 1: Después de desenrollar el condón sobre el pene, pon bastante lubricante soluble en agua en la parte de afuera. Si usas lubricante dentro del condón, usa sólo una pequeña cantidad, justo en la punta. Demasiado lubricante en el interior puede hacer que el condón se resbale y se salga.

Paso 2: Usa solamente lubricantes solubles en agua (como Body Ars Gel, K-Y, etc.) en los condones. Los lubricantes a base de aceites, como Vaselina, y lociones, pueden hacer que los condones se rompan.

Paso 3: Después de eyacular, el hombre debe sostener la base del condón y retirar el pene (si el pene se queda dentro de su pareja, el condón puede resbalarse y salirse dentro). También puedes usar un condón seco, o uno con sabor, para el sexo oral, o cortar un condón por la mitad y abrirlo para usarlo para sexo oral-anal o sexo oral-vaginal. Nunca rehúses un condón, siempre te será útil.

Los envoltorios de plástico y las barreras dentales previenen el VIH cuando son usados para sexo oral con una mujer o para sexo oral-anal. Las barreras dentales son cuadrados de látex disponibles en farmacias y en algunos sex-shops. Algunas personas encuentran más fácil utilizar un trozo largo de envoltorio de plástico. Asegúrate de que la barrera o el envoltorio de plástico cubren completamente el culo o la vulva (clítoris o entrada vaginal) y de que lo sostienes por los dos extremos. Ten cuidado de no girar o dar vuelta la barrera dental o el envoltorio de plástico mientras los usas.

El "condón femenino" es una envoltura de plástico que las mujeres pueden insertarse en la vagina y usarlo como protección contra el VIH. El condón femenino puede ser insertado hasta 8 horas antes de la actividad sexual, tiene anillos en ambos extremos para mantenerlo en su lugar y puede ser lubricado con lubricantes a base de aceite que los mantienen húmedos por más tiempo. El uso de este tipo de condones requiere práctica y es más costoso que un condón de látex. Algunos hombres también han usado el condón femenino para sexo anal, aunque este uso no ha sido experimentado ni aprobado de forma oficial.

Lista de verificación:

1. ¿Qué me gusta del sexo (sé claro y específico)?
2. ¿Cuál el riesgo?
3. ¿Cómo reduzco el riesgo manteniendo el placer?

¿Hacerse la prueba o no?

Puede que te dé miedo solo el considerarlo, pero hacerse el examen del VIH es una de las mejores formas de combatir el SIDA. Saber que tienes el VIH puede ser un paso importante en el cuidado de tu salud y en la planificación de tu futuro. Saber que no tienes el VIH, también, puede ayudarte a planear la forma de mantenerte así. Lo mejor es hacerse la prueba en una situación en que ésta sea voluntaria, anónima o confidencial y donde se ofrezca asesoramiento antes y después de la prueba. Si vives en Barcelona o en zona cercana ponte en contacto con stop sida a través del **900Rosa 900 60 16 01**, podrás solicitar hora para los sábados de mañana.

¿Cómo funciona la prueba del VIH?

Cuando el VIH entra en la sangre, las células reaccionan al ataque y se producen anticuerpos. Los exámenes regulares del VIH buscan estos anticuerpos. Por norma general el cuerpo necesita varias semanas para producir anticuerpos suficientes y que puedan ser detectados en la prueba. Durante este "período ventana" la infección no se detecta. Existe una prueba para detectar el VIH en sí (en vez de los anticuerpos al virus) dentro de 7 a 14 días después de la exposición, pero hasta ahora, este examen no ha sido aprobado como un medio para diagnosticar la infección con el VIH.

Algunos consejos para prepararte para el examen del VIH:

- Es aconsejable obtener un seguro de salud antes de hacerte la prueba.
- Trata de identificar a personas — un familiar, un amigo — con las que puedas hablar antes de hacerte la prueba.
- Piensa en lo que harás tanto si la prueba resulta negativa como si sale positiva. ¿Estás preparado para ello? Si descubres que eres negativo, ¿cómo puedes evitar una futura infección? Si eres positivo, ¿cómo vas a usar esa información para cuidar de tu salud?

¿Qué Hay Acerca de Tratamientos?

Las personas con SIDA o VIH pueden hacer muchas cosas para mantenerse sanas, pero sólo si ya saben que están infectadas. Lo más importante es saber que ahora se puede acceder a un cóctel de medicamentos que a pesar de tener importantes efectos secundarios y contraindicaciones, pueden prevenir la aparición del SIDA y otras enfermedades correlacionadas. También existe un test llamado examen de "carga viral" que te puede indicar las réplicas de virus que hay en tu sangre y un test de resistencias que permite controlar si presentas resistencias a algunos de los medicamentos retrovirales que se están recetando.

¿Qué Hay Acerca de las Drogas y el Alcohol?

Las drogas y el alcohol no son por sí solas necesariamente la causa de que mantengamos sexo sin protección. Sin embargo, muchas personas que asumen prácticas de sexo arriesgadas, lo hacen mientras están fumados, con pastillas o borrachos/as. Para algunas personas, el tomar o usar drogas antes del sexo les ayuda a relajarse, dejarse ir y lograr un tipo de sexo más placentero. Pero utilizarlas para "lanzarse al vacío" también puede afectar tu juicio y tu capacidad para tomar decisiones sobre el sexo, incluyendo prácticas que te pongan en alto riesgo de contraer el VIH o de infectar a otra persona.

Algunas personas asumen riesgos que de otra forma no correrían mientras están bajo los efectos de las drogas o el alcohol; o los usan para sentirse mejor al permitirse sexualmente cosas que no se sienten capaces de evitar. Antes de una noche de este tipo de juerga, piensa: ¿Qué sensaciones cambia? ¿Qué te "ayuda" a hacer? ¿Cómo te sientes después? No es necesario ser un alcohólico o un drogadicto para que te resulte difícil cambiar la forma en que usas las drogas y el alcohol. Pide ayuda, es mucho más fácil si no tratas de hacerlo solo.

Derechos de las Personas con SIDA

Es anticonstitucional el discriminar a las personas que tienen discapacidades, incluyendo las personas con SIDA. Esto significa que es ilegal que se les discrimine en lo que concierne a trabajo, vivienda, cuidado médico y en los negocios abiertos al público. Existen otras protecciones específicas contra la discriminación, tales como leyes que impiden que el personal sanitario, o tu empleador revelen a otras personas que eres seropositivo al VIH.