



DL: PN-3/2013-8007

¡Sin sorpresas, infórmate bien

¿Cómo evitar infectarse por el VIH?

Practicando el sexo seguro:

- Utilizando el preservativo en las relaciones de penetración anal o vaginal o bucogenital (sexo oral) con una persona de la que desconoce si tiene o no la infección (no importa su aspecto o el tiempo que hace que se conocen) o con una persona infectada.
- Utilizando, cuando sea necesario, lubricantes de base acuosa. La vaselina, el aceite y la crema de manos pueden estropear el preservativo.
- Cambiando el preservativo con cada persona cuando se practica el sexo en grupo.
- Lavando o usando preservativos si hay intercambio de juguetes sexuales.

No compartiendo objetos punzantes, cortantes o jeringuillas.

Prueba del VIH/SIDA

- Es un sencillo análisis de sangre que detecta la presencia de anticuerpos frente al VIH.
- Se puede realizar en su centro de salud de forma voluntaria, confidencial y gratuita.
- Para que la prueba sea fiable tienen que haber transcurrido tres meses desde la última práctica de riesgo.
- Es recomendable cuando se han tenido prácticas de riesgo o una pareja estable quiere abandonar el uso del preservativo.

Recuerda

- Los preservativos protegen del VIH y de las Infecciones de Transmisión Sexual.
- Una persona puede estar infectada y no saberlo.
- No espere que le propongan usar el preservativo, propóngalo usted.
- No espere que le ofrezcan la prueba, pídale usted.

En España se producen cada año entre 2.500 y 3.500 nuevas infecciones por VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) y mueren aproximadamente 1.600 personas. Una cuarta parte de las personas infectadas por el VIH ignoran que lo están.

Actualmente, las prácticas sexuales de riesgo, sin protección, especialmente las heterosexuales, son la principal causa de la infección.

Las actitudes discriminatorias hacia las personas infectadas sólo consiguen atentar contra sus derechos y su dignidad y favorecer el mantenimiento de la infección.

¿Qué es el VIH/SIDA?

Es un virus que actúa sobre el sistema inmunitario destruyendo las defensas del organismo de forma progresiva y provocando, al cabo de varios años, infecciones graves y algunos tipos de cánceres. Esto es lo que llamamos sida.

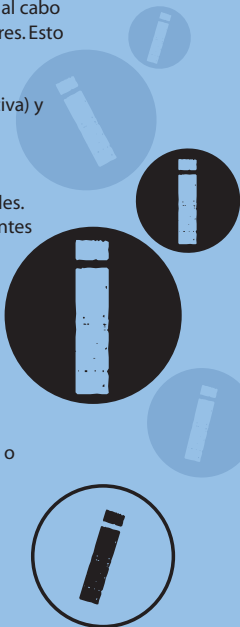
Una persona puede tener el virus (ser portadora o seropositiva) y sentirse sana, pudiendo infectar a otras, sin saberlo.

EL VIH SE TRANSMITE POR:

- Vía sexual: semen, líquido preseminal, secreciones vaginales.
- Vía sanguínea: intercambio de jeringuillas, objetos punzantes o cortantes.
- Vía materna: de madre a hijo/a en el embarazo, parto o durante la lactancia.

EL VIH NO SE TRANSMITE POR:

- Saliva, sudor, lágrimas, tos o estornudos.
- Darse la mano, besarse, abrazarse, masturbación mutua.
- Compartir cubiertos, vasos, ropa, teléfonos, instalaciones deportivas, bares, piscinas, transportes, lugares de trabajo o colegios, WC.
- Picaduras de mosquitos, otros insectos o animales.
- Donar sangre.



A Espanya es produeixen cada any entre 2.500 i 3.500 noves infeccions per VIH (virus de la immunodeficiència humana) i hi moren aproximadament 1.600 persones. Una quarta part de les persones infectades pel VIH ignora que ho està.

Actualment, les pràctiques sexuals de risc, sense protecció, especialment les heterosexuales, són la principal causa de la infecció.

Les actituds discriminatòries cap a les persones infectades només aconsegueixen atemptar contra els seus drets i la seva dignitat i afavorir el manteniment de la infecció.

Què és el VIH/SIDA?

És un virus que actua sobre el sistema immunitari, destrueix les defenses de l'organisme de manera progressiva i provoca, al cap de diversos anys, infeccions greus i alguns tipus de càncers. Això és el que anomenem Sida.

Una persona pot tenir el virus (ser portadora o seropositiva) i sentir-se sana, i per tant pot infectar-ne d'altres, sense saber-ho.

EL VIH ES TRANSMET PER:

- Via sexual: semen, líquid preseminal, secrecions vaginals.
- Via sanguínia: intercanvi de xeringues, objectes punxants o tallants.
- Via materna: de mare a fill/a a l'embaràs, part o durant la lactància.

EL VIH NO ES TRANSMET PER:

- Saliva, suor, llàgrimes, tos o esternuts.
- Donar-se la mà, fer-se una besada, abraçar-se, masturbar-se mútuament.
- Compartir coberts, tassons, roba, telèfons, instal·lacions esportives, bars, piscines, transports, llocs de treball o col·legis, WC.
- Picades de moscards, altres insectes o animals.
- Donar sang.

Com evitar infectar-se pel VIH?

Practicant el sexe segur:

- Utilitzant el preservatiu en les relacions de penetració anal o vaginal o bucogenital (sexe oral) amb una persona de la qual desconeix si té o no la infecció (no importa el seu aspecte o el temps que faci que es coneixen) o amb una persona infectada.
- Usant, quan sigui necessari, lubricants de base aquosa. La vaselina, l'oli i la crema de mans poden fer malbé el preservatiu.
- Canviant el preservatiu amb cada persona quan es practica el sexe en grup.
- Rentant o usant preservatius si hi ha intercanvi de juguines sexuals.

No compartint objectes punxants, tallants o xeringues.

Prova del VIH/SIDA

- És una anàlisi de sang senzilla que detecta la presència d'anticossos enfront del VIH.
- Es pot realitzar en el seu centre de salut de manera voluntària, confidencial i gratuïta.
- Perquè la prova sigui fiable han d'haver transcorregut tres mesos des de l'última pràctica de risc.
- És recomanable quan s'han tingut pràctiques de risc o es vol abandonar l'ús del preservatiu amb la parella estable.

Recordi

- Els preservatius protegeixen del VIH i de les Infeccions de Transmissió Sexual.
- Una persona pot estar infectada i no saber-ho.
- No esperi que li proposin usar el preservatiu, proposi-ho vostè.
- No esperi que li ofereixin la prova, demani-la vostè.

Cap sorpresa, informa't bé

Frente al Sida, tú ganas



Govern
de les Illes Balears
Conselleria
de Salut i Consum

Coordinación Autónoma del Sida
Para más información 971 176 855