Campaña 2015

Póntelo, Qué más da. Sí, Da.

DÍA MUNDIAL DE LA RESPUESTA ANTE EL VIH Y EL SIDA

SERVICIO MULTICANAL DE INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN DEL **VIH**
900 111 000

Ante cualquier situación que pueda ocasionar la infección por el virus del VIH, adopta las medidas preventivas necesarias.

MÁS INFORMACIÓN EN: www.cruzroja.es/vih | www.sobreits.es

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD · SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Cada vez más cerca de las personas

Cruz Roja

Cruz Roja Juventud
PÓNTELO
QUÉ MÁS DA
SÍ
DA.
{ 1 DE DICIEMBRE }
DÍA MUNDIAL DE LA RESPUESTA
ANTE EL VIH Y EL SIDA
Cada vez más cerca de las personas
Cruz Roja

¿VIH? ¿sida? Pero... ¿de qué estamos hablando?

El VIH y el sida son una realidad en nuestro día a día. Convivamos o no con la infección o la enfermedad, es fundamental tener claro a qué nos estamos enfrentando.

En numerosas ocasiones mezclamos estos términos, por lo que es fundamental recordar qué significa cada uno de ellos.

¿Qué es el VIH?

El VIH o Virus de Inmunodeficiencia Humana es un virus que elimina determinadas células del sistema inmunológico, que es el que nos protege contra infecciones y enfermedades.

¿Qué es el sida?

El sida o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida es el conjunto de síntomas provocados por infecciones/enfermedades que el organismo sufre, como consecuencia del deterioro progresivo del sistema inmunológico, tras la infección por el VIH.

El periodo de tiempo entre la transmisión del VIH y el desarrollo del sida es muy variable. Por eso decimos que todas las personas que viven con sida tienen VIH, pero no todas las personas que tienen VIH viven con sida.

¿Cómo se transmite el VIH?

La transmisión del VIH se produce cuando entran en **contacto directo:** un fluido infectado por el VIH y con capacidad de transmitir dicho virus, y una puerta de entrada al torrente sanguíneo.

Los **fluidos con capacidad infecciosa** son: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.

Las **puertas de entrada** al virus son: las mucosas (revestimiento interior de la boca, vagina, pene y recto) y las rupturas de la piel (herida abierta y profunda).

Siempre que entre en contacto directo un fluido capaz de transmitir el VIH con una puerta de entrada al virus, se considera una **situación o práctica de riesgo**.

LAS VÍAS DE TRANSMISIÓN DEL VIH SON:

- **Vía sexual:** relación sexual con penetración anal, vaginal u oral activa (para quien recibe los fluidos en la boca), sin preservativo o con rotura del mismo. Cuando una persona presenta otras Infecciones de Transmisión Genital (ITG's) el riesgo de infección por VIH aumenta.
- **Vía sanguínea:** acceso de sangre infectada al torrente sanguíneo por el intercambio de objetos cortantes o punzantes.
- **Vía materno-filial (transmisión vertical):** durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Sólo existen estas tres vías de transmisión. **El VIH no se transmite en actividades diarias** como: besar, abrazar, dar la mano; compartir la comida, el baño, la ducha, la piscina, la ropa...; ni tampoco por la picadura de un insecto.

¿Cómo puedo prevenir la transmisión del VIH?

VÍA SEXUAL:

- Si mantienes relaciones sexuales con penetración vaginal, anal o sexo oral, usa el preservativo masculino, femenino o las barreras de látex (para el sexo oral) en cada práctica. El preservativo previene las ITG's y el embarazo no planificado.
- Manteniendo relaciones sexuales sin penetración (vaginal y/o anal) o sexo oral. Existen otras formas de disfrutar de tu sexualidad que no entrañan riesgo de infección por VIH.
- Manteniendo relaciones sexuales con penetración con una misma persona, siempre y cuando ninguno/a de los/las dos tenga el VIH. Recuerda que existen varias vías de transmisión y, en general, no hay ningún síntoma externo que nos indique la presencia del VIH, por eso la única forma de estar seguros/as es haciéndose la prueba y evitar mantener conductas de riesgo fuera de la relación. ¡Ojo! No olvides que tú sólo puedes estar completamente seguro/a de lo que tú haces y decides.

VÍA SANGUÍNEA: Evitar el intercambio de objetos cortantes o punzantes ni material de inyección, o asegurarse de su esterilización previa.

VÍA MATERNO-FILIAL (TRANSMISIÓN VERTICAL):

- Realizarse la prueba del VIH y llevar a cabo un seguimiento médico.
- Práctica de la cesárea.
- Evitar la lactancia.

¿Cómo actuar ante una exposición accidental al virus?

Tras una exposición accidental al virus del VIH por vía sexual o parenteral, fuera del ámbito sanitario, se recomienda recurrir al servicio de urgencias del hospital público más cercano.

En dicho servicio se valorará la pertinencia de aplicar la Profilaxis Post Exposición No Ocupacional (PPENO). La PPENO:

- Consiste en un tratamiento con fármacos antirretroviales durante 28 días.
- Se debe administrar antes de 72 horas desde la exposición al virus, preferiblemente en las primeras 6 horas, ya que su efectividad aumenta cuanto antes se administre.
- Conlleva riesgos y efectos secundarios.

La PPENO es una medida a tomar en exposiciones accidentales, pero nunca debe sustituir a las medidas de prevención primaria detalladas anteriormente (asociadas a las diferentes vías de transmisión: sexual, sanguínea y vertical).

La prueba del VIH

La única forma fiable de saber si una persona está o no infectada por el VIH, es realizándose la prueba del VIH.

¿Qué es?

Las pruebas de diagnóstico del VIH empleadas son test que detectan y miden, habitualmente mediante un análisis específico de sangre, la presencia de los anticuerpos que genera nuestro organismo para hacer frente al VIH.

¿Cuándo realizarla?

Si has tenido una práctica de riesgo, es aconsejable realizarse la prueba a las 4 semanas de haberse producido dicha situación, y repetirla a los 3 meses para que los resultados negativos sean completamente fiables.

El sistema inmunológico tarda en generar los anticuerpos que luchan contra el VIH entre 2 y 8 semanas desde que se produce la transmisión. Durante este intervalo, la persona puede transmitir el VIH a otras personas, a través de las 3 vías de transmisión mencionadas.

Hazte la prueba si...

- Estás embarazada o piensas estarlo.
- Has tenido relaciones sexuales de riesgo.
- Has compartido material de inyección para el consumo de drogas.
- Has padecido alguna Infección de Transmisión Genital (ITG), tuberculosis o hepatitis.
- Deseas dejar de usar el preservativo con tu pareja estable, sabiendo que ésta no está infectada por el VIH.

¿Por qué hacerme la prueba?

La detección temprana de la infección permite:

- Prevenir la transmisión del virus o la reinfección.
- Acceder a un seguimiento/tratamiento médico para mejorar la calidad de vida y disminuir el riesgo de evolución hacia el sida.

¿Qué técnicas se utilizan para detectar la infección por VIH?

Las técnicas utilizadas se pueden dividir en dos grandes grupos:

- Técnicas inmunoenzimáticas o de serología tradicional (como el Test Elisa), dirigidas a la detección de los anticuerpos a partir de una muestra de sangre. En caso de resultado positivo, a partir de la misma muestra de sangre se debe realizar otra prueba, generalmente el Western Blot, para confirmar el resultado.
- Técnicas que identifican el virus o sus componentes estructurales: cultivos víricos, determinación del antígeno p24 en plasma o suero, demostración del genoma vírico mediante técnicas de biología molecular (PCR), etc.

¿Dónde puedo hacerme la prueba?

- Centros de atención primaria: médico/a de familia.
- Centros Especializados en ITG's.
- Consultas externas de hospitales públicos.
- Laboratorios de análisis clínico.

MÁS INFORMACIÓN SOBRE ALGUNOS TIPOS DE PRUEBAS...

PRUEBA	¿Qué analiza?	¿Qué busca?	Resultados	Observaciones
Prueba Anticuerpos	Sangre	Anticuerpos	**Resultado POSITIVO:** se debe confirmar con Prueba Western Blot. **Resultado NEGATIVO:** Repetir la prueba a las 12 semanas, contando desde la fecha del contacto de riesgo.	Centros de atención primaria, ONG, centros especializados...
Prueba Combinada (Combo)	Sangre	Anticuerpos y antígeno P24	**Resultado POSITIVO:** se debe confirmar con Prueba Western Blot. **Resultado NEGATIVO:** Repetir la prueba a las 6 semanas, contando desde la fecha del contacto de riesgo.	Centros de atención primaria, ONG, centros especializados...
Pruebas rápidas	Sangre, tejido gingival (saliva) u orina	Algunas detectan anticuerpos y P24, y otras solamente anticuerpos	**Resultado POSITIVO:** confirmarlo (generalmente a través de Western Blot). **Resultado NEGATIVO:** en pruebas de 3ª Generación: repetir la prueba a las 12 semanas.	La rapidez está relacionada con la obtención de los resultados, en 30 minutos, tras realizarse la prueba.
PCR	Técnica de biología molecular que detecta el virus del VIH		**Resultado NEGATIVO:** realizar prueba de detección de anticuerpos a las 12 semanas.	No se realiza en la sanidad pública, salvo en estudios de variabilidad genética, diagnóstico de recién nacidos, screening de donantes, seguimiento de pacientes VIH positivo, etc.

Vivir con VIH

A día de hoy, toda persona con VIH en España tiene acceso a un tratamiento público que garantiza su calidad de vida y si se desea, la confidencialidad de la infección.

Además, si alguna persona de tu entorno resulta infectada por VIH, recuerda reforzar todas tus habilidades, haciendo hincapié en el apoyo humano, el respeto y sobre todo, la información que te hace saber que nada cambia tu relación con esa persona. El rechazo es lo que más daño produce a las personas que viven con VIH.

Recuerda que...

- El VIH no entiende de sexo, edad, etnia, condición social...
- Cualquier persona, si mantiene prácticas de riesgo, puede verse afectada por el VIH.
- Porque me quiero, porque te quiero... siempre sin riesgos.
- Investiga, experimenta, disfruta, arriesga... pero no con tu salud.
- La detección temprana del VIH, a través de la prueba, puede facilitar el control del avance del virus en el organismo, así como el progreso de la infección (VIH) a la enfermedad (sida).
- Hasta el momento, no existe vacuna ni tratamiento que evite la transmisión ni elimine el virus del VIH del organismo.
- El tratamiento antirretroviral puede evitar la replicación del virus y restaurar el sistema inmunológico de la persona afectada. De esta manera, se mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia de las personas que viven con VIH.
- Una persona seropositiva al VIH, teniendo presente que tiene que mantener unos hábitos de vida saludables y seguimiento médico, puede llevar una vida normal en lo que a relaciones familiares, sociales y laborales se refiere.
- La convivencia con una persona que vive con VIH/ sida, manteniendo hábitos saludables de cara a evitar la transmisión del VIH, no entraña riesgos.
- El único remedio para evitar el VIH es la prevención.

Otras Infecciones de Transmisión Genital

¿Cómo se transmiten las ITG's?

La mayoría de las ITG's se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales de riesgo. Están causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos. Entre las ITG's más frecuentes se encuentran el VIH, la Sífilis, la Gonorrea, la Chlamydia, el Herpes Genital, el Virus del Papiloma Humano y la Hepatitis B.

¿Cómo puedo prevenir la transmisión de ITG's?

Utilizando el preservativo (masculino y femenino) y otros métodos de barrera.

¿Cómo detecto el haber contraído una ITG?

Muchas de estas infecciones pasan desapercibidas, aunque existen algunos síntomas que pueden indicar que has contraído una ITG:

- Úlceras, ronchas, verrugas o ampollas cerca de los genitales, ano o boca.
- Inflamación de uno o más ganglios cercanos a la úlcera.
- Escozor o picor alrededor de los genitales.
- Ardor al orinar o defecar.

EN EL CASO DE LAS MUJERES:

- Flujo anormal en la vagina con o sin olor desagradable.
- Dolor en la zona de la pelvis.
- Sangrado por la vagina sin tratarse de la menstruación o tras la relación sexual.
- Dolor en la vagina durante las relaciones sexuales, de aparición repentina.

EN EL CASO DE LOS HOMBRES:

- Secreción por la uretra.
- Dolor e inflamación en los testículos.

¿Cómo actuar si detecto que he contraído una ITG?

- Acude a tu centro de salud o de enfermedades de transmisión sexual más cercano, para que realicen un adecuado diagnóstico y prescriban el tratamiento oportuno.
- El tratamiento suele ser muy sencillo, pero la falta de tratamiento puede tener importantes consecuencias en la salud.
- Avisa a las personas con quienes hayas mantenido relaciones sexuales recientemente, para informarles sobre la posibilidad de transmisión aunque no tengan síntomas.

LA PRUEBA DEL VIH SE REALIZA DE FORMA GRATUITA, VOLUNTARIA, CONFIDENCIAL Y, SI SE DESEA, TAMBIÉN ANÓNIMA.

Para más información sobre dónde hacerte la prueba, de forma gratuita y anónima, consulta:

www.cruzroja.es/vih/

VIH? Sida?
De què estem parlant, però?

El VIH i la sida són una realitat del nostre dia a dia. Convisquem o no amb la infecció o la malaltia, és fonamental tenir clar a què ens estem enfrontant.

Sovint barregem aquests termes i, per això, és fonamental recordar què significa cadascun d'ells.

Què és el VIH?

El VIH o Virus d'Immunodeficiència Humana és un virus que destrueix determinades cèl.lules del sistema immunològic, que és el que ens protegeix contra infeccions i malalties.

Què és la sida?

La sida o Síndrome d'Immunodeficiència Adquirida és el conjunt de símptomes provocats per infeccions/malalties que l'organisme pateix, a conseqüència del deteriorament progressiu del sistema immunològic, després de la infecció pel VIH.

El període de temps entre la transmissió del VIH i el desenvolupament de la sida és molt variable. Per això diem que totes les persones que viuen amb la sida viuen amb el VIH, però no totes les persones que tenen VIH viuen amb la sida.

Com es transmet el VIH?

La transmissió del VIH es produeix quan entren en **contacte directe** un fluït infectat per VIH i amb capacitat de transmetre'l i una porta d'entrada al torrent sanguini.

Els **fluïts amb capacitat infecciosa** són: la sang, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna.

Les **portes d'entrada** del virus són: les mucoses (revestiment interior de la boca, vagina, penis i recte) i les ruptures de la pell (ferida oberta i profunda).

Sempre que un fluït capaç de transmetre el VIH entri en contacte amb una porta d'entrada al virus es considera una **situació o pràctica de risc.**

LES VIES DE TRANSMISSIÓ DEL VIH SÓN:

- **Via sexual:** relació sexual amb penetració anal, vaginal o oral activa (per a qui rep els fluïts a la boca), sense preservatiu o amb trencament del mateix.Quan una persona presenta altres Infeccions de Transmissió Genital (ITG) el risc d'infecció per VIH augmenta.
- **Via sanguínia:** accés de sang infectada al torrent sanguini per l'intercanvi d'objectes tallants o punxants.
- **Via maternofilial (transmissió vertical):** durant l'embaràs, el part o la lactància.

Només existeixen aquestes tres vies de transmissió. **El VIH no es transmet en activitats diàries** com: besar, abraçar, donar la mà; compartir el menjar, el bany, la dutxa, la piscina, la roba... ni tampoc per la picadura d'un insecte.

Com puc prevenir la transmissió del VIH?

VIA SEXUAL:

- Si mantens relacions sexuals amb penetració vaginal, anal o sexe oral, utilitza el preservatiu masculí, femení o les barreres de làtex (per al sexe oral) en cada pràctica. El preservatiu prevé les ITG i l'embaràs no planificat.
- Mantenint relacions sexuals sense penetració (vaginal i/o anal) o sexe oral. Existeixen altres formes de gaudir de la teva sexualitat que no comporten risc d'infecció per VIH.
- Mantenint relacions sexuals amb penetració amb una mateixa persona, sempre i quan cap dels dos tingui el VIH. Recorda que existeixen vàries vies de transmissió i, en general, no hi ha cap símptoma extern que ens indiqui la presència del VIH. Per això, l'única forma d'estar segurs/es és fer-se la prova i evitar mantenir conductes de risc fora de la relació. Compte! No oblidis que només tu pots estar completament segur/a del que tu fas i decideixes..

VIA SANGUÍNIA: Evitar l'intercanvi d'objectes tallants o punxants o de material d'injecció, o assegurar-se de la seva esterilització prèvia.

VIA MATERNOFILIAL (TRANSMISSIÓ VERTICAL):

- Fer-se la prova del VIH i dur a terme un seguiment mèdic.
- Pràctica de la cesària.
- Evitar la lactància.

Com actuar davant d'una exposició accidental al virus?

Després d'una exposició accidental al virus del VIH per via sexual o parenteral, fora de l'àmbit sanitari, es recomana recórrer al servei d'urgències de l'hospital públic més proper.

En aquest servei es valorarà la pertinència d'aplicar la Profilaxi Post Exposició No Ocupacional (PPENO). La PPENO:

- Consisteix en un tractament amb fàrmacs antiretrovials durant 28 dies.
- S'ha d'administrar avanç de 72 hores des de l'exposició al virus, preferiblement durant les primeres 6 hores, ja que la seva efectivitat augmenta com més aviat s'administri.
- Comporta riscos i efectes secundaris.

La PPENO és una mesura a prendre en exposicions accidentals, però mai ha de substituir les mesures de prevenció primària detallades anteriorment (associades a les diferents vies de transmissió: sexual, sanguínia i vertical).

La prova del VIH

L'única forma fiable de saber si una persona està o no infectada pel VIH és fent-se la prova del VIH.

Què és?

Les proves de diagnòstic del VIH emprades són tests que en detecten i mesuren, habitualment mitjançant una anàlisi específica de sang, la presència.

Quan fer-la?

Si has tingut una pràctica de risc, és aconsellable que et facis la prova al cap de 4 setmanes d'haver-se produït aquesta situació i la repeteixis al cap de 3 mesos per tal que els resultats negatius siguin totalment fiables.

El sistema immunològic triga en generar els anticossos que lluiten contra el VIH entre 2 i 8 setmanes des del moment en què es produeix la transmissió. Durant aquest interval, la persona pot transmetre el VIH a altres persones, a través de les 3 vies de transmissió esmentades.

Fes-te la prova si...

- Estàs o creus estar embarassada.
- Has tingut relacions sexuals de risc.
- Has compartit material d'injecció per al consum de drogues.
- Has patit alguna Infecció de Transmissió Genital (ITG), tuberculosi o hepatitis.
- Vols deixar d'utilitzar el preservatiu amb la teva parella estable, tot sabent que no està infectada pel VIH.

Per què fer-me la prova?

La detecció precoç de la infecció permet:

- Prevenir la transmissió del virus o la reinfecció.
- Accedir a un seguiment/tractament mèdic per tal de millorar la qualitat de vida i disminuir el risc d'evolució cap a la sida.

Quines tècniques s'utilizen per a detectar la infecció per VIH?

Les tècniques utilitzades es poden dividir en dos grans grups:

- Tècniques immunoenzimàtiques o de serologia tradicional (com el Test Elisa), adreçades a la detecció dels anticossos a partir d'una mostra de sang. En cas de resultat positiu, a partir d'aquesta mateixa mostra de sang s'ha realitzar una altra prova, generalment el Western Blot, per tal de confirmar-ne el resultat.
- Tècniques que identifiquen el virus o els seus components estructurals: cultius vírics, determinació de l'antigen p24 en plasma o sèrum, demostració del genoma víric mitjançant tècniques de biologia molecular (PCR), etc.

On puc fer-me la prova?

- Centres d'atenció primària: metge/sa de família.
- Centres especialitzats en ITG.
- Consultes externes d'hospitals públics.
- Laboratoris d'anàlisis clíniques.

MÉS INFORMACIÓ SOBRE ALGUNS TIPUS DE PROVES...

PROVA	Què analitza?	Què busca?	Resultats	Observacions
Prova anticossos	Sang	Anticossos	**Resultat POSITIU:** s'ha de confirmar amb prova Western Blot. **Resultat NEGATIU:** Repetir la prova al cap de 12 setmanes, a partir de la data del contacte de risc.	Centres d'atenció primària, ONGs, centres especialitzats...
Prova combinada (Combo)	Sang	Anticossos i antigen P24	**Resultat POSITIU:** s'ha de confirmar amb prova Western Blot. **Resultat NEGATIU:** Repetir la prova al cap de 6 setmanes, a partir de la data del contacte de risc.	Centres d'atenció primària, ONGs, centres especialitzats...
Proves ràpides	Sang, teixit gingival (saliva) o orina	Algunes detecten anticossos i P24, i altres només anticossos	**Resultat POSITIU:** confirmar-ho (generalment amb Western Blot). **Resultat NEGATIU:** en proves de 3ª generació: repetir la prova al cap de 12 setmanes.	La rapidesa està relacionada amb l'obtenció dels resultats, en 30 minuts, després de fer-se la prova.
PCR	Tècnica de biologia molecular que detecta el virus del VIH		**Resultat NEGATIU:** realitzar prova de detecció d'anticossos al cap de 12 setmanes.	No es fa a la sanitat pública, llevat en estudis de variabilitat genètica, diagnòstic de nounats, screening de donants, seguiment de pacients VIH positiu, etc.

Viure amb el VIH

Avui dia, tota persona amb VIH a Espanya té accés a un tractament públic que en garanteix la qualitat de vida i, si es vol, la confidencialitat de la infecció.

A més a més, si alguna persona del teu entorn resulta infectat per VIH, no oblidis reforçar totes les teves habilitats, insistint en el suport humà, el respecte i sobretot la informació que et fa saber que res no canvia la teva relació personal amb aquesta persona. El rebuig és el que més mal fa a les persones que viuen amb el VIH.

Recuerda que...

- El VIH no entén de sexe, edat, ètnia, condició social...
- Qualsevol persona, si manté pràctiques de risc, pot veure's afectada pel VIH.
- Perquè m'estimo, perquè t'estimo... sempre sense riscs.
- Investiga, experimenta, gaudeix, arrisca... però no amb la teva salut.
- La detecció precoç del VIH, mitjançant una prova, pot facilitar el control de l'avenç del virus en l'organisme, així com el progrés de la infecció (VIH) a la malaltia (sida).
- Ara per ara, no existeix cap vacuna ni tractament que eviti la transmissió ni elimini el virus del VIH de l'organisme.
- El tractament antiretroviral pot evitar la replicació del virus i restaurar el sistema immunològic de la persona afectada. D'aquesta manera, es millora la qualitat de vida i augmenta la supervivència de les persones que viuen amb VIH.
- Una persona seropositiva al VIH, tenint present que ha de mantenir uns hàbits de vida saludables i seguiment mèdic, pot portar una vida normal pel que fa a les relacions familiars, socials i laborals.
- La convivència amb una persona que viu amb VIH/sida, mantenint hàbits saludables de cara a evitar la transmissió del VIH, no comporta riscs.
- L'únic remei per evitar el VIH és la prevenció.

Altres Infeccions de Transmissió Genital

Com es transmeten les ITG?

La majoria de les ITG es transmeten d'una persona a l'altra durant les relacions sexuals de risc. Estan causades per bacteris, virus, fongs o paràsits. Entre les ITG més freqüents es troben el VIH, la Sífilis, la Gonorrea, la Clamídia, l'Herpes Genital, el Virus del Papil.loma Humà i l'Hepatitis B.

Com puc prevenir la transmissió d'ITG?

Fent servir el preservatiu (masculí i femení) i altres mètodes de barrera.

Com detecto que he contret una ITG?

Moltes d'aquestes infeccions passen desapercebudes, tot i que hi ha alguns símptomes que poden indicar que has contret una ITG:

- Úlceres, favasses, berrugues o butllofes a prop dels genitals, anus o boca.
- Inflamació d'un o més ganglis propers a l'úlcera.
- Coïssor o picor al voltant dels genitals.
- Ardor en orinar o defecar.

EN EL CAS DE LES DONES:

- Flux anormal a la vagina amb o sense olor desagradable.
- Dolor a la zona de la pelvis.
- Sagnar per la vagina sense que es tracti de la menstruació, o després de la relació sexual.
- Dolor a la vagina durant les relacions sexuals, d'aparició sobtada.

EN EL CAS DELS HOMES:

- Secreció per la uretra.
- Dolor i inflamació als testicles.

Com he d'actuar si detecto que he contret una ITG?

- Vés al centre de salut o de malalties de transmissió sexual més proper, perquè et facin un diagnòstic adequat i et prescriguin el tractament adient.
- El tractament sol ser molt senzill, però la manca de tractament pot tenir conseqüències importants per a la salut.
- Avisa les persones amb qui hagis mantingut relacions sexuals recentment per informar-les de la possibilitat de transmissió tot i que no tinguin símptomes.

LA PROVA DEL VIH ES REALITZA DE FORMA GRATUÏTA, VOLUNTÀRIA, CONFIDENCIAL I, SI ES VOL, TAMBÉ ANÒNIMA.

Per a més informació sobre on fer-te la prova, de forma gratuïta i anònima, consulta:

www.cruzroja.es/vih/

1 DE DICIEMBRE
Cruz Roja

DÍA MUNDIAL DE LA RESPUESTA ANTE EL VIH Y EL SIDA
Cruz Roja Juventud

GIBa? HIESa? Baina... zertaz ari gara?

GIBa eta hiesa gure eguneroko bizitzako errealitateak dira. Infekzioa edo gaixotasuna inguruan izan ala ez, argi eta garbi jakin behar dugu zertaz ari garen.

Bi termino horiek nahastu egiten ditugu askotan, eta, beraz, argitu egin behar dugu bataren eta bestearen esanahia.

Zer da GIBa?

GIB edo Giza Immunoeskasiaren Birusa infekzio eta gaixotasunetatik babesten gaituen immunitate-sistemako zenbait zelula suntsitzen dituen birusa da.

Zer da hiesa?

Hiesa edo Hartutako Immunoeskasiaren Sindromea, GIBaren infekzioaren eraginez gure immunitate-sistemak pixkanaka okerrera egitearekin bat gure gorputzak pairatzen dituen infekzio eta gaixotasunek eragindako sintomen multzoa da.

Pertsona batetik bestera alde handia dago GIBaz kutsatzen denetik hiesa garatzen duen arte. Horregatik esaten da hiesarekin bizi diren pertsona guztiek GIBa dutela, baina GIBa duten pertsonak guztiak ez direla bizi hiesarekin.

Nola kutsatzen da GIBa?

Honako hauek **kontaktu zuzena** izatean kutsatzen da GIBa: GIBaz infektatuta dagoen eta birusa kutsatzeko ahalmena duen fluido bat eta odol-fluxurako sarbide bat.

Hauek dira **kutsatzeko ahalmena duten fluidoak**: odola, semena, baginako jariakinak eta amaren esnea.

Birusaren sarbideak hauek dira: mukosak (ahoaren barne estaldura, bagina, zakila eta uzkia) eta azaleko hausturak (zauri ireki eta sakonak).

GIBa kutsatzeko ahalmena duen fluido bat birusaren sarbide batekin kontaktuan sartzen den guztietan **arrisku-egoera edo -jarduna** dagoela esaten da.

GIBAZ KUTSATZEKO BIDEAK HAUEK DIRA:

- **Sexuaren bidez:** sexu-harremana uzkiko, baginako nahiz ahoko sarketa aktiboarekin (fluidoak ahoan jasotzen dituenarentzat), preserbatiborik gabe edo hura hautsiz gero. Pertsona batek Sexu-organo Transmisiozko Infekzioak (STI) batzuk dituenean kutsatzeko arriskua areagotu egiten da.
- **Odolaren bidez:** odol infektatua odol-fluxuan sartzean objektu ebakitzaile edo puntazorrotzak trukatuta.
- **Ama-umearen bidez (kutsatze bertikala):** haurdunaldian, erditzean edo edoskitzean.

Hiru horiek dira birusa kutsatzeko bide bakarrak. **GIBa ez da eguneroko jarduera hauen bidez kutsatzen:** musu ematean, besarkatzean, eskua ematean; jatekoa, komuna, dutxa, igerilekua edo arropa partekatzean...; ez eta intsektuen ziztaden bidez.

Zer egin GIBaz ez kutsatzeko?

SEXUAREN BIDEZ:

- Bagina- nahiz uzki-sarketadun sexu-harremanetan edo aho-sexuan jardutean gizonen preserbatiboa, emakumeena edo latexeko barrerak (aho-sexurako) erabilita jardun bakoitzean. Preserbatiboak Sexu-organo Transmisiozko Infekzioak (STI) eta planifikatu gabeko haurdunaldiak saihesten ditu.
- Sarketarik gabeko (bagina nahiz uzkiko) sexu-harremanetan edo aho-sexuan jardunda. Zure sexualitateaz gozatzeko beste aukera batzuk dituzu, GIBaz kutsatzeko arriskurik ez dakartenak.
- Sarketadun sexu-harremanak pertsona berarekin izanda, baldin eta bietako inork GIBik ez badu. Gogoan izan GIBa hainbat bidetatik kutsatzen dela eta, oro har, ez dagoela haren presentzia adierazten duen kanpo-sintomarik. Beraz, seguru egoteko bide bakarra proba egitea eta harremanetik kanpo arrisku-jokabiderik ez izatea da. Adi! Ez ahaztu zeu zarela egiten eta erabakitzen duzunaren gaineko segurtasun osoa izan dezakeen bakarra.

ODOLAREN BIDEZ: Ez trukatu objektu ebakitzaile edo puntazorrotzik edo injektatzeko materialik, edo aldez aurretik esterilizatu.

AMA-UMEAREN BIDEA (KUTSATZE BERTIKALA):

- GIBaren proba egin eta medikuaren segimendua jaso.
- Zesarea egin.
- Ez bularra eman umeari.

Zer egin ustekabean birusaren eraginpean egonez gero?

Ustekabean GIBaren birusaren eraginpean egonez gero sexu-bidez nahiz bide parenteraletik, osasun-esparrutik kanpo, zoaz gertuen duzun ospitale publikoko larrialdi-zerbitzura.

Bertan erabakiko dute lanaz kanpoko eragin baten ondorengo profilaxia (PPENO) aplikatzea komeni ote den. Hauek dira profilaxi horren ezaugarriak:

- Erretrobirusen aurkako botika batzuk hartu behar dira, 28 egunez.
- Birusaren eraginpean egon eta 72 orduko epean hartu behar da, ahal dela aurreneko 6 orduetan, zenbat eta lehenago hartu orduan eta eraginkorragoa baita.
- Arriskuak eta zeharkako efektuak eragiten ditu

PPENO ustekabeko eragina gertatu denean erabili behar da, baina ezin ditu ordezkatu gorago aipatutako oinarrizko prebentzio-neurriak (kutsatzeko bide bakoitzari lotutakoak: sexua, odola, bide bertikala).

GIB-aren proba

Pertsona bat GIBaz infektatuta dagoen jakiteko bide bakarra GIBaren proba egitea da.

Zer da?

GIBari aurre egiteko gure gorputzak dituen antigorputzak hauteman eta neurtzeko egiten diren odol-analisi bereziak erabili ohi dira GIBaren diagnostikoa egiteko.

Noiz egin?

Arrisku-jardunik izan baduzu, jarduna izan eta 4 asteko epean egitea komeni da, eta 3 hilabete geroago errepikatzea, emaitza negatiboa guztiz fidagarria izan dadin.

Gure immunitate-sistemak transmisioa gertatzen denetik 2-8 aste behar ditu GIBaren aurkako antigorputzak sortzeko. Denbora-tarte horretan beste pertsona batzuk GIBaz kutsatzeko aukera dago, aipatutako 3 bideetatik.

Egizu proba baldin eta...

- Haurdun bazaude edo bazaudela uste baduzu.
- Sexu-harreman arriskutsuak izan badituzu.
- Injektatzeko materiala partekatu baduzu drogak hartzeko.
- Sexu-organo Transmisiozko Infekzioa (STI), tuberkulosirik edo hepatitisik izan baduzu.
- Ohiko bikotekidearekin preserbatiboa erabiltzeari utzi nahi badiozu, GIBaz kutsatuta ez dagoela jakinik.

Zergatik egin proba?

Infekzioa garaiz hautemanez gero:

- Birusaren transmisioa edo berrinfekzioa saihestu ahal izango dugu.
- Segimendu/tratamendu medikua eskuratu ahal izango dugu, gure bizi-kalitatea hobetu eta birusa hies bihurtzeko arriskua gutxitzeko.

Zein teknika erabiltzen dira GIBaren infekzioa hautemateko?

Bi multzo handitan banatzen dira erabilitako teknikak:

- Teknika immunoenzematikoak edo serologia tradizionalekoak (Elisa testa, adibidez), odol-lagin batetik antigorputzak hautematera zuzenduak. Emaitza positiboa bada, odol hori bera erabiltzen da beste proba bat egiteko, Western Blot normalean, emaitza berresteko.
- Birusa edo haren egiturazko osagaiak identifikatzen dituzten teknikak: birus-hazkuntza, p24 antigenoa plasman edo serumean determinatzea, birusaren genoma frogatzea biologia molekularreko tekniken bidez (PCR), etab.

Non egin dezaket proba?

- Lehen mailako arretako zentroetan: familia-medikuarenean.
- STIetan espezializatutako zentroetan.
- Ospitale publikoetako kanpo-kontsultetan.
- Analisi klinikoen laborategietan.

ZENBAIT PROBARI BURUZKO INFORMAZIO OSAGARRIA...

PROBA	Zer aztertzen du?	Zer bilatzen du?	Emaitzak	Oharrak
Antigorputzen proba	Odola	Anticuerpos	**Emaitza POSITIBOA:** berretsi egin behar da Western Blot probarekin. **Emaitza NEGATIBOA:** Proba errepikatu 12 asteren buruan, arriskuegoera gertatu zenetik.	Lehen mailako arretako zentroak, GKEak, zentro espezializatuak...
Proba konbinatua (Combo)	Odola	Anticuerpos y antígeno P24	**Emaitza POSITIBOA:** berretsi egin behar da Western Blot probarekin. **Emaitza NEGATIBOA:** Proba errepikatu 6 asteren buruan, arriskuegoera gertatu zenetik.	Lehen mailako arretako zentroak, GKEak, zentro espezializatuak...
Proba azkarrak	Odola, ehun gingibala (listua) edo pixa	Algunas detectan anticuerpos y P24, y otras solamente anticuerpos	**Emaitza POSITIBOA:** berretsi egin behar da (Western Blotekin normalean). **Emaitza NEGATIBOA:** belaunaldiko probetan: proba errepikatu 12 asteren buruan.	Proba egin eta 30 minutura lortzen dira emaitzak.
PCR	GIBaren birusa hautematen duen biologia molekularreko teknika		**Emaitza NEGATIBOA:** rantigorputzak hautemateko proba egin 12 asteren buruan.	Ez da osasun publikoan egiten, salbuespen hauetan izan ezik: aldakortasun genetikoko azterketak, jaio berrien diagnostikoa, emaileen screeninga, GIB positiboak diren gaixoen jarraipena, etab.

GIBarekin bizitzen

Gaur egun, Espainian GIBa duen pertsona orok eskubidea du tratamendu publikoa jasotzeko bere bizi-kalitatea bermatzearren eta, nahi izanez gero, infekzioaren konfidentzialtasuna babestuz.

Gainera, zure inguruko pertsonaren bat GIBaz infektatuz gero, saiatu zaitez zure gaitasun guztiak sendotzen eta zure babesa eta errespetua areagotzen, pertsona horrekin duzun harremanean ezer aldatzen ez dela erakutsiz, bereziki. Bazterketa da GIBarekin bizi direnei minik handiena ematen diena.

Gogoan izan...

- GIBak ez du sexu, adina, etnia edo gizarte-egoerarik bereizten.
- Arrisku-jardunik izanez gero, edozein kutsatu daiteke GIBaz.
- Neure burua maite dudalako, maite zaitudalako... arriskurik gabe beti.
- Ikertu, gauzak probatu, gozatu, arriskatu... baina ez zure osasunarekin.
- Proba egin eta GIBa garaiz hautemanda, birusa gorputzean hedatzea saihestu daiteke, eta infekzioa (GIB) gaixotasun (hiesa) bihurtzea.
- Oraingoz ez dago GIB birusa kutsatzea galarazteko edo gorputzetik ezabatzeko gai den txerto edo tratamendurik.
- Erretrobirusen aurkako tratamenduak birusaren erreplikazioa galarazi eta GIBdunaren immunitate-sistema lehenerazi dezake. Horrela, GIBa duten pertsonen bizi-kalitatea hobetu eta haien biziraupena areagotzen da.
- GIB-seropositiboek bizi-ohitura osasungarriak eta medikuaren segimendua izanez gero, bizimodu normala izan dezakete beren familia, gizarte nahiz laneko harremanei dagokienez.
- GIBaz kutsatzea saihesteko bizi-ohitura osasungarriak badituzte, GIB/hiesarekin bizi diren pertsonekin bizitzeak ez du arriskurik.
- Prebentzioa da GIBaz ez kutsatzeko erremedio bakarra.

Sexu-organo Transmisiozko Infekzioak batzuk

Nola kutsatzen dira STIak?

STI gehienak sexu-harreman arrisku praktikak izatean kutsatzen dira persona batetik bestera. Bakterioek, birusek, onddoek eta parasitoek eragiten dituzte. STIen artean hauek dira ohikoenak: GIBa, sifilisa, gonokozia, klamidia, herpes genitala, giza papilomaren birusa eta B hepatitisa.

Zer egin STIak ez kutsatzeko?

Preserbatiboa (gizon eta emakumeena) eta beste barrera-metodo batzuk erabili.

Nola jakin STI bat hartu dudan?

Infekzio hauetako asko oharkabean pasatzen dira, baina badira STI bat hartu izana adierazten duten zenbait sintoma:

- Ultzerak, ubelak, garatxoak edo babak genitalen, uzkiaren edo ahoaren inguruan.
- Ganglio bat edo gehiagoren hantura ultzeraren inguruan.
- Azkura eta erresumina genitalen inguruan.
- Erremina pixa edo kaka egitean.

EMAKUMEEN KASUAN:

- Ezohiko fluxua baginan usain desatseginarekin edo gabe.
- Odola pelbisaren inguruan.
- Odola baginatik hilekoa izan gabe edo sexu-harreman baten ondoren izan gabe.
- Mina baginan sexu-harremanak izatean, bat-batean.

GIZONEN KASUAN:

- Jariakina uretratik.
- Barrabiletako mina eta hantura.

Zer egin STI bat hartu dudala antzemanez gero?

- Zoaz zure osasun-etxera edo gertuen duzun sexu-transmisiozko gaixotasunen zentrora diagnostiko egokia egin eta dagokion tratamendua jasotzeko.
- Tratamendua oso erraza izaten da, baina hura egin ezean osasun-arazo larriak izan ditzakezu.
- Zurekin berriki sexu-harremanak izan dituztenak jakinaren gainean jarri, sintomarik ez izanda ere kutsatuta egon daitezkeela jakin dezaten.

GIBAREN PROBA DOHAINIK EGITEN DA ETA BORONDATEZKOA, KONFIDENTZIALA ETA, NAHI IZANEZ GERO, ANONIMOA DA.

Proba dohainik eta modu anonimoan egiteari buruzko informazio gehiagorako:

www.cruzroja.es/vih/

VIH? sida?
Pero... de que estamos a falar?

O VIH e a sida son unha realidade no noso día a día. Convivamos ou non coa infección e a enfermidade, é fundamental termos claro a que nos estamos a enfrontar.

En numerosas ocasións misturamos estes termos, polo que é fundamental lembrar que significa cada un deles.

Que é o VIH?

O VIH ou Virus de Inmunodeficiencia Humana é un virus que elimina determinadas células do sistema inmunolóxico, que é o que nos protexe contra infeccións e enfermidades.

Que é a sida?

A sida ou Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida é o conxunto de síntomas provocados por infeccións/enfermidades que o organismo sofre, como consecuencia do deterioro progresivo do sistema inmunolóxico, tras a infección polo VIH.

O periodo de tempo entre a transmisión do VIH e o desenvolvemento da sida é moi variable. Por iso dicimos que todas as persoas que viven con sida teñen VIH, mais non todas as persoas que teñen VIH viven con sida.

Como se transmite o VIH?

A transmisión do VIH prodúcese cando entran en **contacto directo**: un fluído infectado por VIH e con capacidade de transmitir ese virus e unha porta de entrada ao torrente sanguíneo.

Os **fluidos con capacidade infecciosa** son: o sangue, o seme, as secrecións vaxinais e o leite materno.

As **portas de entrada** ao virus son: as mucosas (revestimento interior da boca, vaxina, pene e recto) e as roturas da pel (ferida aberta e profunda).

Sempre que entre en contacto directo un fluido capaz de transmitir o VIH cunha porta de entrada ao virus, considérase unha **situación ou práctica de risco**.

AS VÍAS DE TRANSMISIÓN DO VIH SON:

- **Vía sexual:** relación sexual con penetración anal, vaxinal ou oral activa (para quen recibe os fluidos na boca), sen preservativo ou con rotura do mismo. Cando unha persoa presenta outras Infeccións de Transmisión Xenital (ITX's) o risco de infección por VIH aumenta.
- **Vía sanguínea:** acceso de sangue infectada ao torrente sanguíneo polo intercambio de obxectos cortantes ou punzantes.
- **Vía materno-filial (transmisión vertical):** durante o embarazo, o parto ou a lactancia.

Só existen estas tres vías de transmisión. **O VIH non se transmite en actividades diarias** como: bicar, dar unha aperta, dar a man; compartir a comida, o baño, a ducha, a piscina, a roupa... nin tampouco pola picadura dun insecto.

Como podo previr a transmisión do VIH?

VÍA SEXUAL:

- Se mantés relacións sexuais con penetración vasinal, anal ou sexo oral, usa o preservativo masculino, feminino ou as barreiras de látex (para o sexo oral) en cada práctica. O preservativo prevén as ITX's e o embarazo non planificado.
- Mantendo relacións sexuais sen penetración (vaxinal e/ou anal) ou sexo oral. Existen outras formas de gozar da túa sexualidade que non implican risco de infección por VIH.
- Mantendo relacións sexuais con penetración cunha mesma persoa, semre que ningún/ningunha dos/as dous/dúas teña o VIH. Lembra que existen varias vías de transmisión e, en xeral, non hai ningún sintoma externo que nos indique a presenza do VIH, por iso a única forma de estar seguros/as é facer a proba e evitar manter conductas de risco fora da relación. Ollo! Non esquezas que só ti podes estar completamente seguro/a do que ti fas e decides.

VÍA SANGUÍNEA: Evitar o intercambio de obxectos cortantes ou punzantes nin material de inxección, ou asegurarse da súa esterilización previa..

VÍA MATERNO-FILIAL (TRANSMISIÓN VERTICAL):

- Realizar a proba do VIH e levar a cabo un seguimento médico.
- Práctica da cesárea.
- Evitar a lactancia

Como actuar ante unha exposición accidental ao virus?

Tras unha exposición accidental ao virus do VIH por vía sexual ou parenteral, fóra do ámbito sanitario, recoméndase acudir ao servizo de urxencias do hospital público máis próximo.

Nese servizo valorarase a pertinencia de aplicar a Profilaxe Post Exposición Non Ocupacional (PPENO). A PPENO:

- Consiste nun tratamento con fármacos antirretrovirais durante 28 días.
- Debe administrarse antes de 72 horas desde a exposición ao virus, preferiblemente nas primeiras 6 horas, xa que a súa efectividade aumenta canto antes se administre.
- Implica riscos e efectos secundarios.

A PPENO é unha medida a tomar en exposicións accidentais, mais nunca debe substituír as medidas de prevención primaria detalladas anteriormente (asociadas ás diferentes vías de transmisión: sexual, sanguínea e vertical).

A proba do VIH

A única forma fiable de saber se unha persoa está ou non infectada polo VIH é facendo a proba do VIH.

Que é?

As probas de diagnóstico do VIH que se usan son tests que detectan e miden, habitualmente mediante unha análise específica de sangue, a presenza dos anticorpos que xera o noso organismo para facer fronte ao VIH.

Cando facela?

Se tiveches unha práctica de risco, é aconsellábel facer a proba 4 semanas despois de terse producido esa situación e repetila 3 meses despois para que os resultados negativos sexan completamente fiables.

O sistema inmunolóxico tarda en xerar os anticorpos que loitan contra o VIH entre 2 e 8 semanas desde que se produce a transmisión. Durante este intervalo, a persoa pode transmitir o VIH a outras persoas, a través das 3 vías de transmisión mencionadas.

Fai a proba se...

- Estás embarazada ou pensas estar.
- Tiveches relacións sexuais de risco.
- Compartiches material de inxección para o consumo de drogas.
- Padeciches algunha Infección de Transmisión Xenital (ITX), tuberculose ou hepatite.
- Queres deixar de usar o preservativo doa túa parella estable, sabendo que non está infectada polo VIH.

Por que facer a proba?

A detección temperá da infección permite:

- Previr a transmisión do virus ou a reinfección.
- Acceder a un seguimento/tratamento médico para mellorar a calidade de vida e diminuír o risco de evolución á sida.

Que técnicas se utilizan para detectar a infección por VIH?

As técnicas utilizadas poden dividirse en dous grandes grupos:

- Técnicas inmunoenzimáticas ou de seroloxía tradicional (como o Test Elisa), dirixidas á detección dos anticorpos a partir dunha mostra de sangue. En caso de resultado positivo, a partir da mesma mostra de sangue debe realizarse outra proba, xeralmente o Western Blot, para confirmar o resultado.
- Técnicas que identifican o virus ou os seus compoñentes estruturais: cultivos víricos, determinación do antíxeno p24 en plasma ou soro, demostración do xenoma vírico mediante técnicas de bioloxía molecular (PCR), etc.

Onde podo facer a proba?

- Centros de atención primaria: médico/a de familia.
- Centros Especializados en ITG's.
- Consultas externas de hospitais públicos.
- Laboratorios de análise clínica.

MÁIS INFORMACIÓN SOBRE ALGÚNS TIPOS DE PROBAS...

PROBA	Que analiza?	Que busca?	Resultados	Observacións
Proba Anticorpos	Sangue	Anticorpos	**Resultado POSITIVO:** debe confirmarse con Proba Western Blot. **Resultado NEGATIVO:** Repetir a prueba pasadas 12 semanas, contando desde a data do contacto de risco.	Centros de atención primaria, ONG, centros especializados...
Proba Combinada (Combo)	Sangue	Anticorpos e antíxeno P24	**Resultado POSITIVO:** debe confirmarse con Proba Western Blot. **Resultado NEGATIVO:** Repetir a prueba pasadas 6 semanas, contando desde a data do contacto de risco.	Centros de atención primaria, ONG, centros especializados...
Probas rápidas	Sangue, tecido xinxival (saliva) ou urina	Algunhas detectan anticorpos e P24 e outras só anticorpos	**Resultado POSITIVO:** confirmalo (xeralmente a través de Western Blot). **Resultado NEGATIVO:** en probas de 3ª Xeración: repetir a prueba pasadas 12 semanas.	A rapidez está relacionada coa obtención dos resultados, en 30 minutos, tras realizar a prueba.
PCR	Técnica de bioloxía molecular que detecta o virus del VIH		**Resultado NEGATIVO:** realizar proba de detección de anticorpos pasadas 12 semanas.	Non se realiza na sanidade pública, salvo en estudos de variabilidade xenética, diagnóstico de recén nacidos, screening de doantes, seguimento de pacientes VIH positivo, etc

Vivir con VIH

Hoxe en día, toda persona con VIH en España ten acceso a un tratamento público que garante a súa calidade de vida e si o desexa, a confidencialidade da infección.

Ademais, se algunha persoa da túa contorna resultase infectada por VIH, lembra reforzar todas as túas habilidades, insistindo no apoio humano, o respecto e sobre todo, a información que che fai saber que nada cambia a túa relación con esa persoa. O rexeitamento é o que máis dano produce ás persoas que viven con VIH.

Lembra que...

- O VIH non entende de sexo, idade, etnia, condición social...
- Calquera persoa, se mantén prácticas de risco, pode verse afectada polo VIH.
- Porque me quero, porque te quero... sempre sen riscos.
- Investiga, experimenta, goza, arrisca... mais non coa túa saúde.
- A detección temperá do VIH, a través da proba, pode facilitar o control do avance do virus no organismo, así como o progreso da infección (VIH) á enfermidade (sida).
- Até o momento, non existe vacina nin tratamento que evite a transmisión nin elimine o virus do VIH do organismo.
- O tratamento antirretroviral pode evitar a replicación do virus e restaurar o sistema inmunolóxico da persoa afectada. Deste xeito, mellórase a calidade de vida e aumenta a supervivencia das persoas que viven con VIH.
- Unha persoa seropositiva ao VIH, tendo presente que ten que mantener uns hábitos de vida saludables e seguimento médico, pode levar unha vida normal no que se refire a relacións familiares, sociais e laborais.
- A convivencia cunha persoa que vive con VIH/sida, mantendo hábitos saludables de cara a evitar a transmisión do VIH, non supón riscos.
- O único remedio para evitar o VIH é a prevención

Outras Infeccións de Transmisión Xenital

Como se transmiten as ITX's?

A maioría das ITX's transmítense dunha persoa a outra durante as relacións sexuais de risco. Están causadas por bacterias, virus, fungos ou parásitos. Entre as ITX's máis frecuentes atópanse o VIH, a Sífilis, a Gonorrea, a Chlamydia, o Herpes Xenital, o Virus do Papiloma Humano e a Hepatite B.

Como podo previr a transmisión de ITX's?

Utilizando o preservativo (masculino e feminino) e outros métodos de barreira.

Como detecto se contraín unha ITX?

Moitas destas infeccións pasan desapercibidas, aínda que existen algúns síntomas que poden indicar que contraíches unha ITX:

- Úlceras, ronchas, verrugas ou bochas perto dos xenitais, ano ou boca.
- Inflamación dun ou máis ganglios cercanos á úlcera.
- Escozor ou proer arredor dos xenitais.
- Ardor ao ouriñar ou defecar.

NO CASO DAS MULLERES:

- Fluxo anormal na vaxina con ou sen olor desagradable.
- Dor na zona da pelve.
- Sangrado pola vaxina sen tratarse da menstruación ou tras a relación sexual.
- Dor na vaxina durante as relacións sexuais, de aparición repentina.

NO CASO DOS HOMES:

- Secreción pola uretra.
- Dor e inflamación nos testículos.

Como actuar se detecto que contraín unha ITX?

- Acode ao teu centro de saúde ou de enfermidades de transmisión sexual máis próximo, para que realicen un adecuado diagnóstico e prescriban o tratamento oportuno.
- O tratamento adoita ser moi sinxelo, mais a falta de tratamiento pode ter importantes consecuencias na saúde.
- Avisa as personas coas que mantiveches relacións sexuais recentemente, para informalas sobre a posibilidade de transmisión aínda que non teñan síntomas.

A PROBA DO VIH FAISE DE FORMA GRATUITA, VOLUNTARIA, CONFIDENCIAL E, SE SE DESEXA, TAMÉN ANÓNIMA.

Para máis información sobre onde podes facer a proba, de forma gratuita e anónima, consulta:

www.cruzroja.es/vih/

{ 1 DE DICIEMBRE }

DÍA MUNDIAL DE LA RESPUESTA ANTE EL VIH Y EL SIDA

Ante cualquier situación que pueda ocasionar la infección por el virus del VIH, adopta las medidas preventivas necesarias.

SERVICIO MULTICANAL DE INFORMACIÓN Y PREVENCIÓN DEL **VIH**

900 111 000

MÁS INFORMACIÓN EN: www.**cruzroja**.es/**vih**

www.**sobreits**.es

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Cruz Roja

www.cruzroja.es 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad