



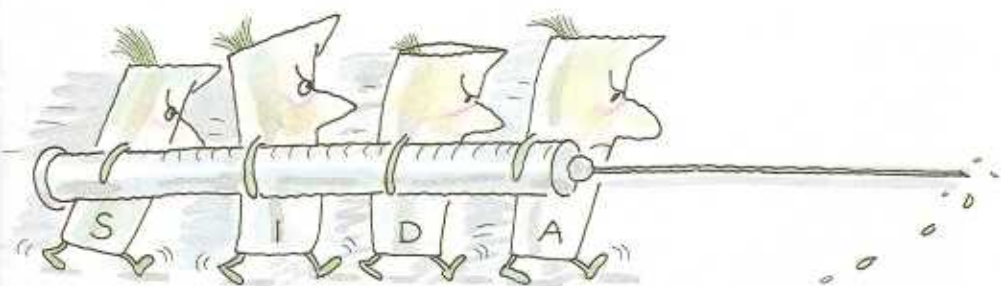
La mujer y el sida

# La mujer y el sida



*Al principio de la década de los 80 comenzamos a oír hablar de una extraña enfermedad llamada Sida. En estos primeros años creímos que la padecerían solamente aquellas personas expuestas a un mayor riesgo. Gente, en definitiva, que se había contagiado por ser homosexuales, por su adicción a las drogas intravenosas o por haber recibido una transfusión con el virus. Sin embargo, a medida que han pasado los años, hemos visto como el Sida no sólo afecta a los grupos denominados de alto riesgo, sino también a heterosexuales y a bebés nacidos/as de madres con Sida.*

*Al principio de la década de los 80 también pensábamos que el Sida era una enfermedad circunscrita a Estados Unidos y Africa, pero hoy sabemos que su propagación ha traspasado las fronteras, afectando a todos los continentes. España es uno de los países de Europa con más mujeres y niñas/os afectadas/os por el virus del Sida.*



*Puesto que el Sida es una parte de la vida de todos es preciso que sepamos cómo mantenernos sanos. Este folleto va dirigido a las mujeres, para que aprendamos a protegernos y así no contraer la enfermedad, para que aprendamos a respetar, ayudar y a no discriminar a las personas que la tienen.*

## *¿Qué es el Sida?*

*La palabra Sida corresponde a las iniciales del SINDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA. Esto significa que nuestro sistema defensivo natural es atacado por el virus; de este modo, el cuerpo queda indefenso y vulnerable frente a muchas infecciones que habitualmente se curan solas o son tratadas con éxito.*

*VIH significa VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA, que es el virus que causa el Sida.*





**PERSONAS PORTADORAS** son aquéllas en las que el virus permanece «dormido» o latente dentro de los linfocitos. La enfermedad, de momento, no se está desarrollando. La persona así infectada será una PORTADORA, que no tendrá síntomas pero que podrá contagiar el VIH.

**PERSONAS ENFERMAS** son las que se encuentran en la fase en la que el virus destruye a los linfocitos. El sistema defensivo de nuestro organismo falla y aparecen diferentes enfermedades. Por eso estar enfermo/a de Sida puede significar estar muy mal e incluso morir.

Actualmente desconocemos la proporción de personas que siendo portadoras del VIH acabarán teniendo Sida. Con la información disponible se cree que alrededor de un 50 % de las personas portadoras del virus desarrollarán la enfermedad entre siete y diez años después de contraída la infección. Parece que influyen en la mayor o menor rapidez de esta evolución diferentes factores como la vía de contaminación, la cantidad de virus, factores individuales, genéticos e incluso ambientales.



## *Síntomas de la enfermedad*

*Primera fase: Puede presentarse mucho tiempo después del contagio. Aparecerán una serie de síntomas que pueden ser episódicos combinándose con periodos de relativo bienestar:*

- *Fatiga inexplicable, cansancio.*
- *Fiebre de más de 38° durante varias semanas.*
- *Adelgazamiento.*
- *Diarrea crónica.*
- *Infecciones en la boca (hongos).*
- *Tuberculosis pulmonar.*
- *Herpes.*
- *Ganglios aumentados de tamaño.*





*Estos síntomas no son muy específicos y se pueden encontrar en muchos procesos diferentes del Sida. Es importante que sepas que sólo se puede diagnosticar la enfermedad realizando las pruebas adecuadas.*

*Segunda fase: Se desarrolla el Sida con todos los síntomas y enfermedades asociadas (infecciones graves, cáncer de piel, alteraciones del sistema defensivo, demencia, etc...), que finalmente conducen a la muerte.*

## **Tratamiento**

*Lo más grave del Sida es que, en la actualidad, y a pesar de los esfuerzos, todavía no hay vacuna ni tratamiento eficaz; por ello, la prevención es la única forma de luchar contra la infección del virus del Sida.*

*Entre las medicinas anti-VIH estudiadas la que ha demostrado mayor eficacia es la zidovudina o AZT. Esta droga alarga y mejora la calidad de vida de las personas enfermas, pero tiene muchos efectos secundarios.*



*Hay otros medicamentos en experimentación, pero todavía no se ha encontrado el fármaco ideal.*

## **Cómo se detecta**

*Cuando el organismo se infecta por el VIH reacciona igual que cuando se infecta por otros gérmenes: produce anticuerpos (sustancia que aparece en la sangre como reacción contra un cuerpo extraño que entra en el organismo).*

*Es la presencia de anticuerpos la que permite el diagnóstico de la enfermedad. Se realiza un análisis de sangre que determinará si tenemos o no anticuerpos en nuestra sangre contra el VIH.*

*Si el resultado del análisis es **POSITIVO**: El virus está en nuestro organismo. Seremos portadoras/les si no tenemos síntomas, o enfermas/os si los tenemos.*

*La prueba no ofrece una seguridad total.*





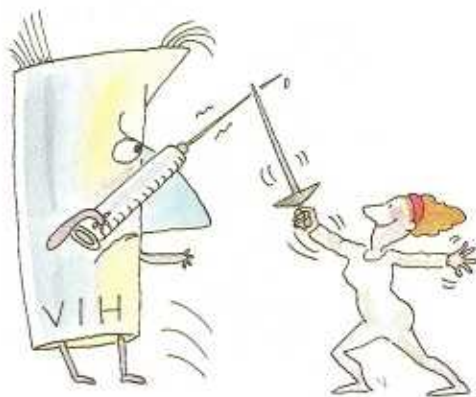
*Para asegurarnos de que un resultado es realmente positivo es necesario repetirlo unas semanas después.*

*Si el resultado del análisis es **NEGATIVO**: No se han producido anticuerpos porque no estamos infectados/os por el VIH.*

*Ante un resultado negativo debemos saber que:*

— *La infección ha podido tener lugar recientemente y el organismo no ha tenido tiempo de desarrollar anticuerpos. Pueden pasar varios meses (3-6) desde el contagio hasta que el organismo reacciona produciendo anticuerpos. Conviene repetir una nueva prueba de tres a seis meses después de la última práctica de riesgo para asegurar el resultado.*

— *En muy raros casos, una persona puede estar infectada por el VIH pero no haber producido aún anticuerpos. Esta persona es negativa en la prueba del Sida pero es portadora del virus.*



— El tener un resultado negativo no nos protege «para siempre» del virus. Lo importante es saber si hemos participado en una «práctica de riesgo» en la que podamos haber contraído la infección.

## ¿Cómo se produce el contagio?

El Sida es una enfermedad transmisible pero, afortunadamente, poco contagiosa.

La transmisión se produce **únicamente** cuando entra en el torrente sanguíneo de una persona sangre, semen o flujo vaginal de otra persona infectada. Por ejemplo:

- Manteniendo relaciones sexuales sin protección con alguien que ya tiene el VIH o la enfermedad.
- Compartiendo agujas o jeringuillas con personas infectadas o enfermas.
- Las investigaciones muestran que algunas personas se han infectado al recibir transfusiones de sangre antes de 1985.







— Se han notificado casos de mujeres que han contraído la infección a través de la inseminación artificial, ya que a los donantes de semen no se les habían realizado las pruebas de SIDA.

— Aproximadamente 1 de cada 4 niñas/os se infectan durante el embarazo, el nacimiento o el periodo de lactancia, cuando sus madres son portadoras del VIH o enfermas.

Para que se produzca la transmisión del VIH es necesaria una cantidad determinada del virus. Si la cantidad transmitida está por debajo de ese «umbral» el organismo consigue librarse del virus, impidiéndole invadir los linfocitos.

El VIH también se encuentra en las lágrimas, el sudor y la saliva, pero la concentración del virus en estos fluidos está por debajo del umbral necesario para transmitir la infección. Por ello no se consideran una vía de diseminación en la práctica.

El virus no penetra en nuestro cuerpo a través de la piel intacta (sin heridas o cortes) o por el aire.





# Como protegernos

## Relaciones sexuales

### Conocer y hablar

*El conocimiento es la primera medida preventiva porque cuanto más sepamos más posibilidades tenemos de elegir. Es importante que todos los comprendamos en qué consiste la enfermedad, cómo se contagia y cómo protegernos.*

*El siguiente paso es hablar de ello con nuestra pareja, con las amigas y con tu médico/a. No debemos tener miedo de preguntar, de saber, de aclarar todas las dudas.*

*No es tan fácil. Si todavía nos resulta difícil hablar de nuestra sexualidad, de lo que nos apetece o lo que no deseamos ¿cómo hablar de estos temas? ¿cómo comentarlos tranquilamente con nuestra pareja?*



*Algunas nos hemos sentado a hacer un recuento de nuestra vida sexual para así averiguar si existió o existe alguna posibilidad de haber contraído el Sida. Otras descartamos toda posibilidad pensando que tanto nosotras como nuestras parejas no hemos tenido otras relaciones de riesgo y, por lo tanto, no hay problema. Muchas, la mayoría, ni siquiera nos lo hemos planteado.*

### *¿Cómo comenzar?*

- *Habla abiertamente del tema primero contigo misma y luego con otras personas.*
- *Pregúntale a tu pareja qué sabe del Sida y comparte con ella lo que tú has aprendido.*
- *Si tienes alguna sospecha de contagio comienza por hacerte la prueba de anticuerpos. Puedes ir con tu pareja, os acompañareis y ayudareis mutuamente.*





## *Aprender a elegir y a decir no.*

*A lo largo de la historia las mujeres hemos estado encerradas en una pasividad social y sexual. No sabemos decir no ante cosas que incluso nos pueden perjudicar o hacer daño como por ejemplo al alcohol, a las drogas, o a ciertas proposiciones sexuales. Aunque seamos conscientes del riesgo de transmisión, nos resulta difícil exigir que una relación sexual se lleve a cabo sin riesgo de infección. Tenemos que aprender a decir «no, si no hay protección».*

*El mito del amor romántico juega también un importante papel en contra nuestra. Muchas mujeres piensan que el amor verdadero o el enamoramiento rebasa los límites de la razón, nos envuelve y arrastra. Dicho de otra manera, cuando el «amor verdadero aparece» no se le puede decir que utilice alguna protección, no se le puede decir que utilice preservativo. Pero el amor «se protege». Hay que hacer todo lo que esté en nuestra mano para cuidar la relación y evitar sufrimientos posteriores.*



## *Relaciones sexuales, ¿con quién? ¿cuáles?*

*El virus del Sida se puede transmitir en las relaciones sexuales de hombre a mujer, de mujer a hombre, de mujer a mujer y de hombre a hombre.*

*El contagio se realiza a través de erosiones microscópicas que tienen lugar durante las relaciones sexuales. La fragilidad de las mucosas genitales y el hecho de que sean asiento de pequeñas lesiones o de pequeñas inflamaciones explica la importancia de esta forma de transmisión.*

*Todas las relaciones sexuales que favorecen estas pequeñas heridas suponen un aumento del riesgo de transmisión. Las relaciones anales (coito anal) son las más infectantes porque, por una parte, producen pequeñas erosiones y, por otra, la mucosa rectal es especialmente frágil y a menudo tiene pequeñas heridas e inflamaciones.*

*Las relaciones orogenitales (sexo oral) se consideran de menor riesgo que el coito anal o vaginal.*





*Las mujeres que mantienen relaciones sexuales con otras mujeres pueden contagiarse si una de las dos es portadora del virus del Sida y mantienen relaciones de tipo oral, anal o vaginal sin protección, sobre todo si utilizan juguetes sexuales no adecuadamente desinfectados, si tienen pequeñas heridas o están con la regla.*

*Recuerda que nuestra sexualidad tiene infinitas posibilidades. Busca las alternativas que te proporcionen más placer y seguridad. Busca el equilibrio entre el deseo, el placer y la salud. No necesitas limitarte al coito, descubre las posibilidades de tus fantasías.*

#### **NO**

*NO semen en la vagina.*

*NO semen en el ano.*

*NO semen en la boca.*

*NO contacto directo entre boca y vagina.*

#### **SI**

*SI a todo tipo de caricias, contactos, besos, masajes.*

*SI a la protección: preservativos, guantes de goma, dediles, etc.*



## *Medidas para un sexo seguro:*

### *Preservativos*

*Está demostrado que los preservativos impiden la transmisión del virus del Sida. Por ello un buen preservativo, utilizado correctamente, ofrece protección frente al contagio.*

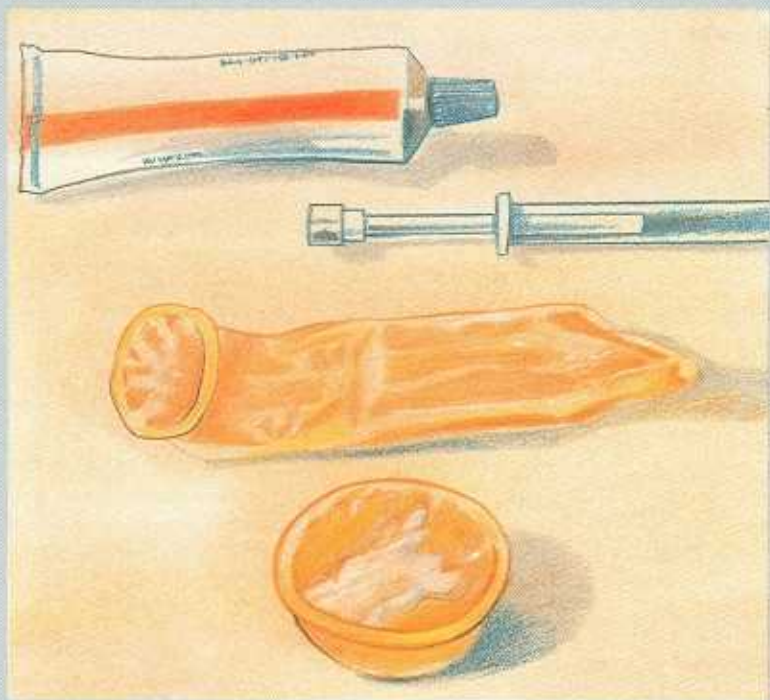
*Existe una gran variedad de preservativos; probadlos hasta que encontréis el más adecuado para ti y tu pareja. Algunos ya contienen espermicida, otros los puedes combinar con crema o espuma. Utiliza el más adecuado a tus necesidades.*

*El 22 de noviembre de 1991 se aprobó un Real Decreto que regula, por primera vez en España de manera específica, las condiciones técnicas y sanitarias que deben reunir los preservativos; deben ser homologados a partir de ahora por la Dirección General de Farmacia.*

*En todos los envases de preservativos debe figurar la fecha de caducidad, instrucciones de uso y conservación e indicaciones para su desecho. Pueden venderse en farmacias, establecimientos abiertos al público y máquinas ex-*







*pendedoras, y queda terminantemente prohibida la venta ambulante.*

*La Administración ha concedido un año a los fabricantes durante el cual se pueden vender preservativos sin homologar.*

*Ningún hombre es demasiado grande o demasiado pequeño para usar preservativos. También existen preservativos para los hombres con talla pequeña.*

*Una pequeña cantidad de crema espermicida o lubricante hidrosoluble (no deben utilizarse vaselina o sustancias con aceite) dentro de la punta del preservativo aumenta la sensación del hombre. Si utilizáis demasiada cantidad el preservativo se puede salir.*

*Si estimulas los genitales de tu compañero utiliza preservativos sin lubricante, así evitarás que el virus pase a través de su semen a tu boca.*

*Cómo utilizar el preservativo correctamente:*

*— Comprar preservativos de buena calidad (no olvides leer la fecha de caducidad y conservarlos en un lugar seco).*





- Colocar el preservativo sobre el pene erecto y desenrollarlo hasta cubrirlo.
- Utilizar el preservativo durante toda la relación y sujetarlo por la base para retirarlo, antes de que termine la erección.
- Al acabar, tirarlo a la basura.
- Cambiar el preservativo en cada relación, aunque no haya habido penetración.

## **Espermicidas**

*Se ha descubierto que el principio activo de la mayoría de los espermicidas, el NONOXYNOL-9, destruye el virus del Sida. Por ello una buena medida es utilizar algún espermicida con NONOXYNOL-9 como complemento ante la posibilidad de rotura del preservativo.*

*Si necesitas lubricación para la penetración, además del preservativo, utiliza alguna crema o espuma, o un diafragma impregnado con NONOXYNOL-9. No utilices lubricantes*



*como la vaselina u otros que contengan aceites porque puede romperse el preservativo.*

*Algunas personas son alérgicas al NONOXY-NOL-9. Haz una prueba en la cara interna de la muñeca antes de usarlo. Si te produce picor o escozor o cualquier otra reacción, no lo utilices.*

### ***Guantes y dediles de goma o látex desechables***

*Como dijimos antes, el virus del Sida no se transmite a través de la piel intacta, pero si tienes cortes, arañazos o padrastrros en las manos o dedos, los guantes de goma finos como los de cirugía o los dediles de goma evitan el contagio con el VIH durante los contactos genitales o anales con la mano.*

### ***Barreras de goma o látex***

*Se piensa que el cunilingus puede ser seguro si se utiliza una barrera que evite el intercambio de fluidos entre la boca y la vulva. Las*

