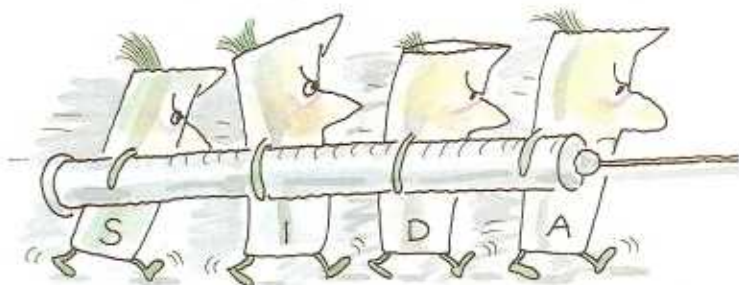


barreras de goma o caucho son un trozo delgado de látex, de diversos tamaños y de un grosor similar al de los guantes desechables de cirugía. Se venden en rollos u hojas en establecimientos de suministros médicos o dentales. Todavía no se han hecho investigaciones para determinar si proporcionan protección segura. Las personas que las utilizan dicen que son incómodas, pero debe tenerse en cuenta si existe un riesgo importante de transmitir el Sida.

No olvides que:

— No existen «signos externos» que nos hagan saber si una persona está o no infectada por el virus del Sida. Hay personas portadoras que ni ellas mismas lo saben.

— Tener una pareja estable no te protege del Sida. El virus puede vivir en el cuerpo de una persona 10 años o más sin que ésta lo sepa. Durante este tiempo puede transmitir el VIH si mantiene relaciones sin protección o si comparte jeringuillas.



— La «marcha atrás» no te protege del Sida. El hombre, antes de eyacular, expulsa unas gotas de líquido que pueden contener, además de espermatozoides con los que puedes quedarte embarazada, el virus del Sida.

— La «ducha vaginal» no te protege ni del embarazo ni del Sida. De hecho, introduce con más fuerza el semen o cualquier virus en el interior de tu cuerpo.

— Las píldoras anticonceptivas y el diafragma son buenos métodos anticonceptivos pero no ofrecen ninguna protección contra el Sida.

Drogas

Si consumes drogas intravenosas a lo mejor es éste el momento para dejar de pincharte. ¡Pide ayuda! Siempre habrá alguien dispuesta a ayudarte si te ayudas a ti misma.

Si no puedes dejar de hacerlo, no compartas las jeringuillas, utiliza siempre un preservativo e intenta alimentarte bien. Si no puedes evitar el compartir las jeringuillas desinfectálas con lejía.





Si tu pareja es toxicómana, debes utilizar siempre algún medio de protección.

Todas las drogas, heroína, crack, cocaína, alcohol, marihuana, etc., pueden ponerte en peligro de contraer el Sida. Si tomas drogas o alcohol es posible que te arriesgues a hacer determinadas cosas que habitualmente no harías, por ejemplo tener relaciones sexuales sin tomar precauciones. Además las drogas y el alcohol debilitan las defensas del cuerpo y es más fácil caer enfermo.

Nosotras, las cuidadoras

De pequeñas nos enseñaron a atender o cuidar a las demás personas. La mayoría de nosotras hemos aprendido a cuidar a nuestras hermanas/os y a las personas enfermas. Casi siempre es una mujer la encargada de los cuidados en una familia.

Debemos plantearnos si queremos seguir asumiendo este modelo y, si no nos queda otra alternativa, debemos preguntarnos si estamos



capacitadas para cuidar. Esto es muy importante cuando hay personas portadoras o enfermas de Sida en nuestro entorno que dependen de nuestros cuidados.

Si es éste tu caso, comienza por asesorarte con una/un profesional de la salud. Tienes que saber en qué fase de la enfermedad está la persona que depende de tus cuidados, cómo proporcionarle la mejor atención y al mismo tiempo protegerte. Si no te sientes capacitada para hacerlo, o simplemente no puedes o no quieres, busca ayuda. Existen programas de atención, incluso domiciliaria, a personas enfermas de Sida. Consúltalo en el Ambulatorio, Centro de Atención Primaria o Centro de Servicios Sociales de tu barrio.

No temas pedir ayuda, éste es un problema social, no es sólo tu problema. No olvides nunca que primero tienes que aprender a cuidar de tí misma.

Si eres madre y es tu hija o hijo la persona enferma, no te sientas culpable o responsable de su enfermedad. No olvides que le diste lo mejor de tí misma y que probablemente sigues haciéndolo.



Si la persona enferma es tu pareja, exígele que se corresponsabilice de la protección y los cuidados.

El Sida es un problema de todas las personas, contribuye a terminar con él, pero no intentes hacerlo sola... somos muchas las que estamos dispuestas a ayudarte.

El Sida y nuestras relaciones sociales

Ahora que ya sabemos la importancia de conocer esta enfermedad, las posibilidades de contagio y las medidas de prevención que debemos conocer y aplicar, es importante que sepamos también que esta enfermedad no tiene por qué impedirnos hacer nuestra vida normalmente y disfrutar con nuestras amistades.

*Es muy importante que recordemos que el virus no se transmite por **contactos casuales o cotidianos** como darse la mano, compartir vasos, estar en la misma clase o en el mismo*



sitio, toser, estornudar, tocar los pomos de las puertas, utilizar los mismos sanitarios, compartir prendas de vestir, bañarse en la misma piscina, etc... La única forma de contagio teórica en la vida cotidiana sería compartir las cuchillas de afeitar, las tijeras de peluquería no desinfectadas, las agujas de acupuntura no desechables, los cepillos de dientes compartidos y utilizar agujas sin desinfectar para hacer los agujeros de las orejas... Por ello estos objetos deben ser de un sólo uso o desinfectados. El VIH es muy sensible a los métodos de desinfección habituales como la ebullición durante 20 minutos o la lejía doméstica diluida a 1/10 durante diez a treinta minutos.

Si comprendemos esto no trataremos a las personas portadoras o enfermas como si fueran apestadas/os o representarían un peligro mortal. En realidad necesitan mucha ayuda física, psíquica y emocional.



El SIDA no se contagia por:

- *Compartir platos, cucharas u otros utensilios de cocina.*
- *Compartir alimentos o agua.*
- *Acariciarse, tocarse, abrazarse o besarse.*
- *Toser o estornudar.*
- *Compartir el lugar de trabajo, estudios o vivienda.*
- *Utilizar el gimnasio o secarse con la misma toalla.*
- *Viajar en el mismo vehículo.*
- *Picaduras de mosquitos.*
- *Utilizar el inodoro, ducha, baño, etc...*
- *Estar en contacto con animales.*



Esta lista puede alargarse hasta donde imaginemos. Lo que hay que tener claro es cómo se transmite realmente la enfermedad.

El Sida tampoco se contrae por donar sangre. La donación de sangre se hace con instrumentos desechables de un sólo uso y la sangre es analizada antes de su utilización. Esto es importante porque el miedo al Sida ha provocado un descenso preocupante en la donación por el desconocimiento de las formas de transmisión de esta enfermedad.

RECUERDA QUE EL MIEDO O TEMOR AL CONTAGIO NO TE AYUDA A PREVENIRLA. Es el conocimiento y la prevención lo que te dará la tranquilidad y seguridad para seguir adelante con tu vida y tus relaciones.





Si eres portadora o enferma de Sida

Si eres portadora del VIH, te será muy difícil aceptar esta situación. Pero no olvides que dependerá de tu responsabilidad y de los cuidados que tengas el mantenerte mejor.

Cuídate. Intenta averiguar cómo has contraído el virus, habla con las personas con las que hayas mantenido relaciones sexuales sin protección. Protégete y protege a las demás personas.

Hay algunas medidas que puedes tomar para mantenerte sana, por ejemplo:

- No te reinfectes. Evita todas las situaciones en las que puedas infectarte nuevamente.*
- Debes tener controles médicos periódicos para prevenir el desarrollo de posibles enfermedades infecciosas.*
- Aliméntate lo mejor que puedas.*



- *Respetar tus horas de sueño, descansar y no cometer excesos físicos.*
- *No fumes ni bebas demasiado.*
- *No te automediques.*
- *Cuida tu higiene personal.*

Puedes buscar grupos de apoyo que existen para personas que están en tu situación. Te ayudará mucho el hablarlo y recibir un apoyo psicológico.

Si te cuidas, proteges y respetas tu cuerpo podrás continuar tus actividades habituales.

Una persona infectada con el virus o enferma de Sida tiene derecho a:

- **CUIDADOS MEDICOS.**
- **CONFIDENCIALIDAD.**
- **VIVIR EN SU DOMICILIO HABITUAL.**
- **NO SER DISCRIMINADA.**
- **SER TRATADA BIEN Y DE FORMA JUSTA.**



Embarazo y Sida

Si estás embarazada o estás pensando en tener hijos/as es importante que sepas si eres portadora del VIH. Las mujeres portadoras que están infectadas con VIH tienen entre un 23 y un 35 % de probabilidades de transmitir el virus a sus hijos/as.

La transmisión se puede realizar durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Sólo tú puedes decidir quedarte o no embarazada. Sólo tú puedes decidir tener o no un/a hijo/a.

Qué puedes hacer para protegerte y proteger a tu hijo/a:

- *Pide información profesional sobre el VIH. Os ofrecerán la posibilidad de haceros la prueba tanto a tí como a tu pareja. El resultado de la prueba es confidencial.*



- *Si eres VIH positiva, estás embarazada y no quieres seguir adelante con la gestación, puedes interrumpir legalmente tu embarazo, dentro de las 22 primeras semanas de gestación. Ponte en contacto con tu Centro de Salud o Ambulatorio y habla con tu ginecóloga/o. No demores esta decisión. Cuanto más precoz sea la interrupción del embarazo menos complicaciones y riesgos habrá para tí.*

- *Si eres VIH positiva, estás embarazada y quieres seguir adelante con el embarazo:*

- *Es importante el cuidado prenatal regular y desde el principio del embarazo. Pregunta a tu tocólogo/a qué debes comer y cuánto necesitas descansar.*

- *Evita las reinfecciones. Evita las drogas intravenosas, crack, cocaína, así como fumar y beber alcohol. Todo esto puede dañarte y dañar a tu hija/o.*

- *Usa preservativo en tus relaciones sexuales si éstas pueden ser una causa de nuevo contagio.*

- *No des de mamar a tu hija/o.*



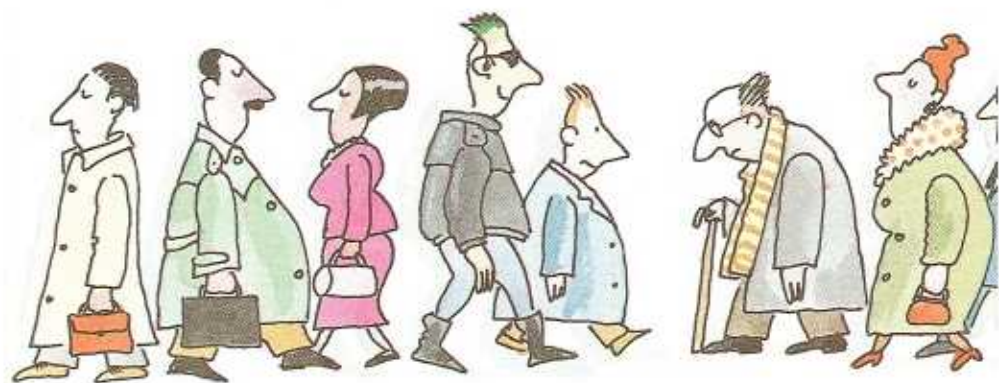
Al nacer, gran parte de los/as niños/as de madres VIH positivas muestran análisis también positivos. A los quince meses de vida, solo un 23-35 % de las niñas/os continúa con el análisis positivo, lo que indica que están realmente infectadas/os y, al igual que las personas adultas, presentan riesgos de desarrollar la enfermedad.

El Sida es responsabilidad de todas las personas

La tarea y la responsabilidad de la prevención contra esta enfermedad debemos asumirla entre todas las personas que convivimos en esta sociedad.

Si lo hacemos seria y responsablemente nuestras actividades diarias no tienen porque cambiar.

Podemos y debemos seguir normalmente con nuestras actividades; trabajar, divertirnos, estudiar, amar y disfrutar de nuestras relaciones.



No permitamos que el Sida interfiera en nuestra vida. Nos ha costado tanto esfuerzo aprender a amar, reírnos, disfrutar, bailar y ser felices sin remordimientos, sin presiones, sin límites a nuestra sexualidad y a nuestros deseos...

Hemos crecido y logrado muchas cosas y ha sido difícil. Lo sigue siendo y aún tenemos un largo camino por recorrer; esta enfermedad también la venceremos. Somos capaces de esto y de mucho más, de todo.





- *De ti depende disfrutar sin riesgos de tu sexualidad ¡Protégete!*
- *Hacer el amor no tiene riesgo si tomas las precauciones necesarias.*
- *La ignorancia es contagiosa ¡Infórmate!*
- *No olvides llevar siempre un par de preservativos en tu bolso ¡Nunca se sabe!*
- *Aprender a decir no cuando no te apetezca o consideres que hay riesgo.*
- *Sé responsable contigo y con las demás personas.*
- *Todas somos importantes, ¡Cuídate, te necesitamos!*
- *La batalla es contra el Sida, no contra las personas.*
- *¡El Sida no es un castigo, es una enfermedad!*
- *Agrega al «estudias o trabajas» ¡qué sabes del Sida?*
- *Aprende a vivir con el Sida.*
- *Recuerda: el truco no es menos sexo, sino más seguro.*



RELACION DE ASOCIACIONES Y COMITES CIUDADANOS ANTISIDA

ANDALUCIA

Almería: 951 / 22 86 53
Granada: 958 / 15 01 44
Málaga: 952 / 65 17 80
Sevilla: 95 / 437 19 58

ARAGON

Zaragoza: 976 / 43 81 35
Zaragoza: Grupo de Autoapoyo a Portadores/as y Enfermos/as (GAPE): 976 / 44 61 99

ASTURIAS

Gijón: 985 / 33 88 32

BALEARES

Ibiza: 971 / 39 04 14 (ACASI)
Palma de Mallorca: 971 / 29 75 16
971 / 75 99 79

CANARIAS

Tafira: 928 / 35 03 54/58
Santa Cruz de Tenerife: 922 / 27 36 84

CASTILLA Y LEON

Burgos: 947 / 48 07 17
Valladolid: 983 / 33 93 35 (ACLAD)
Zamora: 988 / 52 09 99



CATALUÑA

Barcelona: 93 / 317 05 05

93 / 315 00 95

93 / 209 93 66

93 / 207 46 72

Asociación de personas afectadas por el
VIH

(ACTUA): 93 / 237 03 43

Gerona: 972 / 21 92 82

Lérida: 973 / 24 81 00

973 / 22 12 12

GALICIA

La Coruña: 981 / 22 61 67

Santiago de Compostela: 981 / 57 34 01

Lugo: 982 / 24 45 60

Vigo: 986 / 22 06 07

MADRID

Madrid: 91 / 531 10 19

NAVARRA

Pamplona: 948 / 21 22 57

948 / 21 15 77

PAIS VASCO

Alava (Vitoria): 945 / 25 77 66

945 / 25 78 66

Guipúzcoa (San Sebastián): 943 / 47 20 36

Vizcaya (Bilbao): 94 / 416 00 55

VALENCIA

Valencia: 96 / 360 21 00 ext. 51







MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES

Instituto de la Mujer



Comunidad de Madrid
DIRECCION GENERAL DE LA MUJER

Coordinación: Concha Cifrián
Texto: Pilar Martínez Ten, Oriana Ayala, Concha Cifrián
Maquetación: A-UNO
Ilustraciones narrativas: Roser Capdevila
Ilustraciones científicas: Justo Barboza
Depósito Legal: M. 37.661-1993
Imprime: MONTERREINA