

## ¿CÓMO Y DÓNDE HACERSE LA PRUEBA DEL VIH?

La forma más sencilla de conocer si hemos contraído la infección es mediante un análisis de sangre.

La prueba del VIH es confidencial y gratuita. Se puede realizar en cualquier Centro de Salud y en las consultas externas de los Hospitales. También se puede solicitar en los Centros de Planificación Familiar y en muchas de las ONG que trabajan en VIH.

## ¿DÓNDE SE PUEDE ENCONTRAR INFORMACIÓN SOBRE EL VIH Y EL SIDA?

Existen cientos de libros, artículos y páginas web que ofrecen información no sólo sobre el VIH y el Sida sino también sobre otras ITS y Educación Sexual, pero no toda esa información garantiza la veracidad de sus contenidos, y muchas de ellas se basan en falsos mitos o en informaciones sin base científica. Aquí tienes algunas web que te serán de utilidad y cuyos contenidos están avalados por expertos y sociedades científicas:

- **Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad**  
www.mspsi.es
- **Asociación Estatal de Profesionales y Especialistas de la Sexología**  
www.aeps.es
- **Federación Española de Sociedades Sexológicas**  
www.fess.org.es
- **Federación de Planificación Familiar**  
www.fpfe.org
- **Plataforma Joven**  
www.sexoconseso.com
- **Sociedad Española Interdisciplinar del Sida**  
www.seisida.net
- **www.lasexologia.com**
- **www.cesida.org**

**información sobre VIH y el Sida**  
**900 111 000**

## INFORMACIÓN SOBRE GALIA

**GALIA** es un programa subvencionado por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (Plan Nacional sobre el Sida) que pretende abordar la información, la formación y la intervención de los/as jóvenes en VIH y el Sida desde su liderazgo como protagonistas de su salud. Un nuevo enfoque en la formación-intervención de los/as jóvenes como Agentes de Salud, con capacidad para transmitir sus conocimientos entre sus iguales e incrementando las fuentes y el acceso a la información en VIH y el Sida.

### Comunidad de Galicia

Coordinadora: Eva Tizon  
E-mail: tizon.bouza.e@gmail.com

### Comunidad Valenciana

Coordinadora: Laura Monsalve  
E-mail: lmonsalve1@hotmail.com

### Comunidad de Castilla la Mancha

Coordinadora: M.ª Verónica Jimeno  
E-mail: mariaveronica@email.it

### Comunidad de Madrid

Coordinadora: Paula Cajide  
E-mail: pcajide@lasexologia.com

También puedes participar en el blog de Galia:

<http://programa-galia.blogspot.com/>

### Secretaría Técnica

#### FUNDACION DE EDUCACION PARA LA SALUD (FUNDADEPS)

Hospital Clínico San Carlos  
3ª Norte. Servicio de Medicina Preventiva  
c/ Prof. Martín Lagos s/n. 28040 Madrid

### Coordinación General Programa GALIA

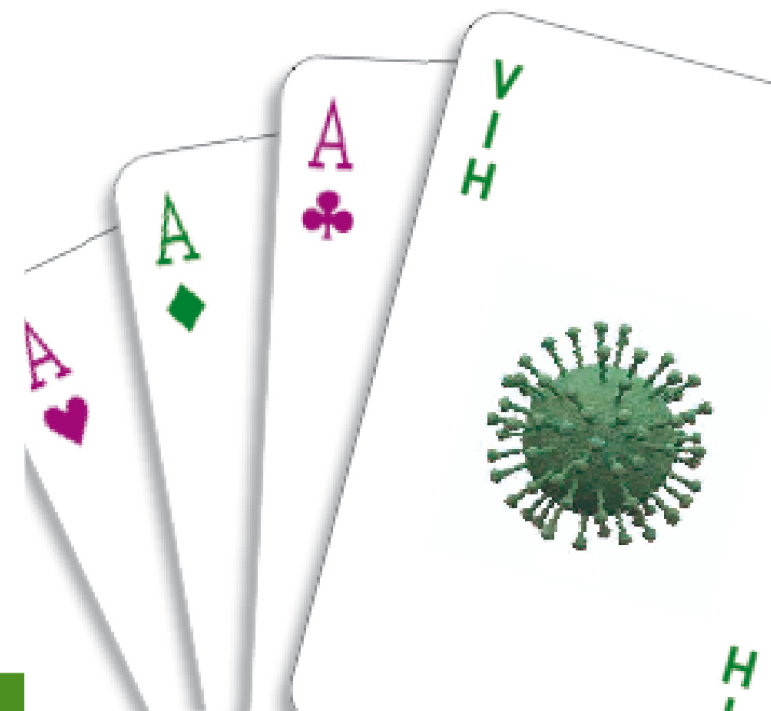
Marta Ampuero / Nieves Cáceres  
Tel.: 91 330 37 05  
Fax: 91 543 75 04  
E-mail: programagaliala@hotmail.com  
www.fundadeps.org



**fundación de educación para la salud**



**¿VAS A DEJAR QUE TE TOQUE?**  
**EL SIDA NO ES UN**  
**JUEGO DE AZAR**  
**INFÓRMATE**



## ¿QUÉ ES EL VIH?

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un tipo de virus que ataca al sistema inmunológico, las defensas del cuerpo humano, destruyendo algunas de las células de nuestra sangre (linfocitos).

## ¿ES LO MISMO ESTAR INFECTADO/A POR EL VIH QUE TENER SIDA?

No es lo mismo. Hay personas que pese a estar infectadas por VIH (virus), pueden no haber desarrollado el Sida (enfermedad). Estas personas no tienen sida pero sí el virus y por tanto pueden transmitirlo a otras personas.

## ¿QUÉ ES EL SIDA?

La palabra Sida responde al Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Una persona con VIH se dice que tiene Sida cuando empieza a desarrollar ciertas infecciones y enfermedades porque su sistema inmunológico está debilitado.

## ¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE UNA PERSONA TIENE SIDA?

El Sida, que es la fase más avanzada de la infección por el VIH, puede aparecer bastantes años después de que la persona se haya infectado. Esto ocurre cuando gran parte de los linfocitos se han destruido, lo cual facilita que aparezcan las infecciones, los tumores y otro tipo de enfermedades.

## ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Sólo cuatro fluidos de las personas infectadas pueden transmitirlo: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna.

## ¿CUÁLES SON LAS VÍAS DE TRANSMISIÓN?

### Sexual

Tener relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) **SIN PRESERVATIVO** con una persona infectada por el virus.

### Sanguínea

Intercambio de agujas, jeringuillas u otros instrumentos contaminados, compartir objetos, como cuchillas de afeitarse, cepillos de dientes o materiales para perforar o hacer tatuajes.

### Materno-infantil

Una mujer con VIH puede transmitir a su hijo/a la infección durante el embarazo, el parto o la lactancia.

## ¿CÓMO NO SE TRANSMITE EL VIH?

### Prácticas sexuales SIN Riesgo

- Abrazos, besos y caricias
- Masturbación mútua
- Penetración con preservativo

### Otras Prácticas no sexuales SIN Riesgo

- Trabajar con una persona con VIH o asistir al mismo lugar o colegio.
- Compartir comida, bebida, cubiertos, aseos, duchas y baños, gimnasio o piscinas, ropa, zapatos u otros elementos de la vida cotidiana, contacto con algún animal o picaduras de mosquitos u otros insectos, utilizar el transporte público, donar sangre o realizarse análisis.

## ¿CÓMO PROTEGERSE Y PREVENIR LA INFECCIÓN POR EL VIH?

Si se mantienen relaciones sexuales con penetración, el **PRESERVATIVO** (tanto femenino como masculino) tiene un doble valor preventivo, ya que es uno de los métodos anticonceptivos más seguros para prevenir los embarazos no deseados, y en la prevención **DE LA MAYORÍA DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, INCLUIDO EL VIH.**

## ¿EXISTEN GRUPOS DE RIESGO QUE ESTÁN MÁS EXPUESTOS AL VIH?

No existen grupos de riesgo, lo que existe son prácticas de riesgo. El VIH es un riesgo real para toda la población y no depende de que se pertenezca o no a un determinado grupo de población. Las conductas que exponen a las personas a estar en riesgo de contraer la infección por el

VIH no son específicas de ningún grupo sino que depende de nuestras propias prácticas de riesgo. No olvidemos que las relaciones sexuales deben basarse en un ambiente de tolerancia y respeto, independientemente de las creencias, orientaciones sexuales o actitudes ante la vida.

## ¿ADEMÁS DEL VIH EXISTEN OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)?

La gama de microorganismos que pueden dar lugar a una ITS es enorme, siendo las más frecuentes: Sífilis, Gonorrea, Chlamydia, VPH (Virus del Papiloma Humano), Hepatitis B, Candidiasis... pero no olvidemos que la posibilidad de infectarse siempre se asocia a determinadas prácticas de riesgo. La mayoría de estas infecciones se previene de forma sencilla, pero si no se actúa adecuadamente pueden tener importantes consecuencias.

**NO HAY QUE OLVIDAR QUE LA EXISTENCIA DE CUALQUIER ITS EN UNA PERSONA CON VIH, ASÍ COMO EN SU PAREJA SEXUAL, INCREMENTA EL RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL VIH EN UN CONTACTO SEXUAL NO PROTEGIDO.**

