



Estos son algunos de los síntomas más dolorosos del VIH y el SIDA.
Ayúdanos a luchar contra el miedo, la ignorancia y la injusticia en todo el mundo.

Vive y deja vivir.



Día mundial
del SIDA
1 de Diciembre de 2003



UNICEF · PNUD · FNUAP · PNUFUD
UNESCO · OMS · BANCO MUNDIAL



DÍA MUNDIAL DEL SIDA

Vive y deja vivir

1 de Diciembre de 2003

El 1 de diciembre es el día destinado a la concienciación pública respecto de la infección por el VIH, el virus que causa el sida. En este día se inicia el 2º año de la campaña promovida por Naciones Unidas, **dirigida a estimular el cambio social necesario para prevenir, reducir o eliminar en todos los lugares y en todas sus formas, el rechazo y la discriminación de las personas afectadas por el VIH y de aquellas vulnerables a la infección.**

A partir de prejuicios tales como que la infección es culpa de uno mismo o que el problema del sida afecta solo a grupos minoritarios, se crea una actitud de rechazo que puede llegar a dar un trato de inferioridad a una persona o grupo con la consiguiente pérdida de sus derechos humanos. El rechazo del VIH refuerza las desigualdades que niegan la dignidad y los derechos a las personas que ejercen la prostitución o a las personas que consumen drogas ilegales, las desigualdades basadas en la raza o el origen étnico y las desigualdades asociadas con la sexualidad en general y con la homosexualidad y la transexualidad en particular.

Además, debido a los prejuicios y el rechazo hacia ciertas formas de expresión de la sexualidad y hacia el consumo de drogas, todavía algunas personas carecen de la información necesaria para comprender que el VIH/sida no puede transmitirse por medio del contacto cotidiano, y quizá ni siquiera sepan que es posible evitar la infección adoptando precauciones relativamente sencillas. La protección más segura contra la infección por el VIH es usar un preservativo con cada pareja sexual de la que se desconozca su historia sexual previa y, si se consumen drogas inyectables, usar material de inyección estéril.

En el mundo aún se dan muchos casos en los que a las personas que tienen o se sospecha que tienen el VIH se las rechaza en los servicios sanitarios, se les niega la vivienda y el empleo, las rehuyen sus amigos y compañeros, no se las acepta en los seguros o se las impide entrar en países extranjeros. En algunos casos, su propia familia las echa del hogar, sus cónyuges pueden divorciarse de ellas, y pueden ser víctimas de violencia física o verbal. Este temor a la discriminación dificulta la prevención, impide a las personas enfrentarse a los riesgos y las repercusiones de la enfermedad, hablar claramente de su situación y conseguir el mejor tratamiento disponible.

Para las personas con VIH y sus familias VIVE significa una señal positiva que subraya la importancia de vivir plenamente la vida, una muestra de la necesidad de levantarse y defender sus derechos día a día, y una voluntad poderosa de vivir a pesar de la infección por el VIH. VIVE significa también decir que si estás infectado no debes amargarte con recriminaciones o sentimientos de culpa y sobretodo no debes sentir vergüenza para buscar información y aprovechar el apoyo que te pueden proporcionar los servicios y las personas que están a tu alrededor.

Parte imprescindible de una respuesta eficaz a la epidemia del sida es mejorar la calidad de vida y reducir la vulnerabilidad social de las personas afectadas. Negarse a establecer diferencias entre las personas que están infectadas y las que no lo están es una forma efectiva de combatir el rechazo de las personas infectadas o las que tienen el sida.

No existe cura para el sida y tampoco una vacuna para el VIH, pero existen cosas simples que todos podemos hacer para frenar su expansión. Sólo enfrentándonos al rechazo y la discriminación podremos asegurar que los esfuerzos de prevención y la atención sanitaria social lleguen a las personas que más lo necesiten para así ganar la batalla contra el VIH/sida.

El sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es una enfermedad de larga evolución causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

¿Cómo actúa el VIH?

El VIH ataca a las defensas del organismo destruyéndolas progresivamente, de manera que la persona infectada puede sufrir infecciones graves y tumores.

Muchas personas infectadas por el VIH tienen aspecto saludable y se encuentran bien, especialmente en los primeros años después de haberse infectado. Al cabo de varios años, cuando las defensas del organismo están ya muy deterioradas, aparecen infecciones producidas por gérmenes, parásitos y virus, o algunas variedades de cáncer que en condiciones normales no se producirían.

El sida es la consecuencia a largo plazo del trabajo silencioso de destrucción de las defensas del organismo que durante años ha realizado el VIH.

¿Cómo se transmite el VIH?

Sólo cuatro fluidos, la sangre, el semen, las secreciones vaginales y, en menor medida, la leche materna de las personas infectadas tienen una concentración suficiente de virus como para transmitirlo.

Además, para que se produzca la infección es necesario que el VIH entre en el organismo, y ésto únicamente se produce cuando estos fluidos entran en contacto con la sangre o mucosas (revestimiento del interior de la boca, vagina, pene y recto) de una persona.

La infección **puede transmitirse** por las siguientes prácticas:

1. Relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. Cuando una persona presenta otras infecciones de transmisión sexual (como gonorrea, sífilis, herpes, etc.) el riesgo de infección por VIH aumenta. Cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es el riesgo de contagio por VIH u otras infecciones de transmisión sexual.
2. Uso compartido de jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. Igualmente, el VIH se puede transmitir al compartir los instrumentos que se usan para los tatuajes, la acupuntura, el piercing, la perforación de orejas, etc.
3. Por vía materno-infantil. Una madre infectada por el VIH puede transmitir el virus a su futuro hijo/a, durante el embarazo, parto o lactancia. La probabilidad de que se infecte se reduce de forma muy importante con un tratamiento adecuado.

El virus del sida **no se transmite** en ningún caso....

- Por lágrimas, sudor, tos, estornudos, alimentos, ropa, cubiertos, muebles, teléfonos o por objetos de uso común en la vida escolar, laboral y social.
- Por darse la mano, abrazarse o besarse.
- Por compartir duchas, lavabos o W.C. en piscinas, instalaciones deportivas, lugares de trabajo, colegios y establecimientos públicos.
- Por picaduras de animales domésticos, mosquitos o de otros insectos.
- Por donar sangre.

**EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA
NO HAY RIESGO DE TRANSMISIÓN DEL VIH**

¿Qué hacer para evitar el contagio?

- Conocer los mecanismos de transmisión y saber diferenciar las situaciones en las que el riesgo es muy elevado de aquellas en las cuales es remoto o inexistente.
- Adoptar una actitud positiva y activa frente a las medidas de prevención.

¿Cómo evitar el contagio en las relaciones sexuales?

Usando correctamente un preservativo (masculino o femenino) cada vez que se tenga una relación sexual con penetración (vaginal, anal u oral) con personas infectadas o de las que desconoce si lo están.

Manteniendo relaciones sexuales sólo con una pareja que no esté infectada por el VIH y que a su vez sólo tenga relaciones sexuales con usted (fidelidad mutua).

Manteniendo únicamente relaciones sexuales sin penetración (caricias, juegos, masturbación mutua, etc.).

**EL PRESERVATIVO ES UN MÉTODO EFICAZ PARA EVITAR
EMBARAZOS NO DESEADOS Y PREVENIR LA TRANSMISIÓN
SEXUAL DEL VIH Y OTROS AGENTES INFECCIOSOS**

¿Cómo evitar el contagio por vía sanguínea?

Abandonando el consumo de drogas o al menos la vía inyectada, sustituyéndola por la vía fumada, inhalada, esnifada o bien por metadona oral.

Si no se deja la vía inyectada, utilizando siempre material estéril y evitando el uso compartido de jeringuillas, agujas y de los útiles para preparar la dosis de droga (cucharas, tapones, filtros, etc.).

**SI SE INYECTA DROGAS, UTILICE SIEMPRE MATERIAL ESTÉRIL
PARA PREPARAR Y ADMINISTRAR LA DOSIS**

Utilizando siempre instrumentos para perforar la piel (agujas de acupuntura, tatuajes o el piercing) de un solo uso o estériles .

No compartiendo cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.

■ ¿Cómo evitar el contagio por vía materno-infantil?

Acudiendo lo antes posible al médico si está embarazada o piensa tener un hijo para hacerse la prueba del VIH/sida. Hay tratamientos que, administrados tempranamente, disminuyen mucho el riesgo de transmisión del virus de madre a hijo/a. Una mujer infectada puede también optar por interrumpir legalmente su embarazo. Una madre infectada no puede dar el pecho a su bebé.

**SI ESTÁ EMBARAZADA O PENSANDO EN TENER UN HIJO,
HÁGASE LA PRUEBA DEL SIDA.
NO PIERDE NADA, Y USTED Y SU HIJO PUEDEN GANAR MUCHO.**

■ ¿Qué es y cuándo debe realizarse la prueba del VIH/sida?

Conocer el resultado de la prueba del VIH/sida permite beneficiarse lo antes posible de un seguimiento médico, acceder a un tratamiento que mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia, y adoptar las medidas necesarias para no transmitir la infección a otros.

La prueba del VIH/sida es un sencillo y seguro análisis de sangre que detecta los anticuerpos que el organismo produce en respuesta a la invasión por el VIH. Ante la sospecha de haberse infectado, es conveniente realizarse la prueba del VIH/sida, aunque sólo transcurridos tres meses desde el posible contagio se puede estar seguro del resultado.

La prueba del VIH/sida es voluntaria y confidencial y, si se desea, anónima. Puede hacerse gratuitamente en los centros sanitarios de la red pública.

Si el resultado de esta prueba es negativo significa que la persona no está infectada pero debe aprender y decidir cómo protegerse contra el virus.

Si el resultado es positivo significa que está infectada por el VIH y debe tomar precauciones. Es conveniente acudir cuanto antes al médico.

Cualquier persona, hombre o mujer, puede estar infectada por el VIH si se ha expuesto a la infección a través del sexo o de la sangre.

Es recomendable que se haga **la prueba del VIH/sida** cuando se encuentre en alguna de las siguientes situaciones:

- Las mujeres que están embarazadas o piensen tener un hijo.
- Los hombres que han tenido relaciones heterosexuales sin preservativo con diversas parejas femeninas, con mujeres que ejercen la prostitución, con consumidoras de drogas o con mujeres infectadas por el VIH.
- Los hombres que han tenido relaciones homosexuales sin preservativo con diversas parejas masculinas, con hombres que ejercen la prostitución, con consumidores de drogas o con hombres infectados por el VIH.
- Las mujeres que han tenido relaciones heterosexuales sin preservativo con diversas parejas masculinas, con consumidores de drogas o con hombres infectados por el VIH.
- Las personas que han padecido alguna infección transmitida por vía sexual.
- Las parejas estables que quieren dejar de usar el preservativo en sus relaciones sexuales.
- Las personas que han compartido el material de inyección (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...) para inyectarse drogas.

**EN AUSENCIA DE VACUNA O TRATAMIENTO CURATIVO,
LA PREVENCIÓN CONTINÚA SIENDO
LA ÚNICA FORMA EFICAZ DE LUCHAR CONTRA EL VIH**

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

ANDALUCÍA

Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH
Dirección Gral. de Salud Pública y Participación
Avda. de la Innovación, s/n
Edificio Arena, 1-1ª planta
41071 Sevilla.
Tel.: 955 006 569
Tel.: 955 006 300
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 850 100

ARAGÓN

Programa de Prevención y Control de la Infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
Departamento de Salud y Consumo
C/Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza.
Tel.: 976 439 988 (Sida) - 976 715 000 (Centralita)

ASTURIAS

Programa Regional de Control de la Infección VIH/sida
Dirección Gral. de Organización de las Prestaciones Sanitarias
C/ General Elorza, 32
33001 Oviedo.
Tel.: 985 106 519

BALEARES

Conselleria de Salut i Consum
C/ Cecilio Metelo, 18
07003 Palma de Mallorca.
Tel.: 971 176 868

Centre Insular de Sanitat de Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-1º
07703 Maó (Menorca).
Tel.: 971 360 426

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa
Via Romana, 81
07800 Eivissa
Tel.: 971 306 700

CANARIAS

Programa de Prevención del Sida
C/ San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife.

Cruz Roja Española
Muelle Deportivo s/n
Las Palmas de Gran Canaria

Teléfono de información de infecciones de transmisión sexual y Sida 902 114 444

UNAPRO 901 51 20 35
Amigos contra el Sida 928 149 969
Infosida LA PALMA 922 402 538

CANTABRIA

Dirección Gral. de Sanidad y Servicios Sociales
C/ Marqués de la Hermita, 8
39071 Santander.
Tel.: 942 207 745
942 207 732

CASTILLA - LA MANCHA

Consejería de Sanidad
Dirección Gral. de Planificación y Atención Sociosanitaria
Avda. de Francia, 4
41005 Toledo.
Tel.: 925 267 763

CASTILLA Y LEÓN

Dirección Gral. de Salud Pública y Consumo
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrilla, 1
47071 Valladolid.
Tel.: 983 413 600

CATALUÑA

Direcció General de Drogodependències i Sida
Departament de Sanitat i Seguretat Social
Travessera de les Corts, 131-159 Pavelló Ave Maria
08028 Barcelona.
Tel.: 932 272 988
Tel. gratuito de información sobre sida 900 212 222 (ámbito comunitario)

EXTREMADURA

Dirección Gral. de Atención Sociosanitaria
Subdirección de la Unidad de Salud
Oficina de Coordinación de Sida
C/ Adriano, 4
06800 Mérida (Badajoz).
Tel.: 924 004 124
Tel. gratuito de información sobre drogas y sida: 900 210 994 (ámbito comunitario)

GALICIA

Consellería de Sanidade
Dirección Xeral de Saúde Pública
Serv. de Prevención e Control das Enfermidades Transmisibles
Edificio Administrativo San Lázaro s/n
15781 Santiago de Compostela (A Coruña)
Tel.: 981 542 960

MADRID

Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid
C/ Julián Camarillo, 4, edificio 4B, planta 2ª
28037 Madrid.
Tel.: 912 052 370

MURCIA

Consejería de Sanidad
Programa de Información y Educación Sanitaria sobre Sida
Servicio de Promoción y Educación para la Salud
C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja
30008 Murcia.
Tel.: 968 235 141
Tel. gratuito de información sida
900 706 706 (ámbito comunitario no móviles)

NAVARRA

Instituto de Salud Pública
C/ Leyre, 15
31003 Pamplona-Iruña.
Tel.: 848 423 396

PAÍS VASCO

Plan de Prevención y Control del Sida
OSAKIDETZA
Avda. de Navarra, 4
20013 San Sebastián-Donostia.
Tel.: 943 006 464

LA RIOJA

Plan Regional de Sida
Consejería de Salud
C/ Villamediana, 17
26071 Logroño.
Tel.: 941 272 412

COMUNIDAD VALENCIANA

Servicio Plan del Sida
Conselleria de Sanitat
C/ Micer Masco, 31- 33
46010 Valencia.
Tel.: 963 866 695
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

CEUTA

Plan sobre Sida
Consejería de Sanidad y Bienestar
C/ Juan de Juanes, 4
51002 Ceuta.
Tel.: 956 503 359

MELILLA

Delegación del Gobierno
Área Funcional de Sanidad
Avda. Marina Española, 3
52001 Melilla.
Tel.: 952 678 439



Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA
ONUSIDA
UNICEF · PNUD · FNUAP · PNUFID
UNESCO · OMS · BANCO MUNDIAL