

¿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 VIH como para transmitirlo. Además, para que se produzca la infección es necesario que el VIH entre en el organismo, y ello únicamente se produce cuando estos fluidos entran en contacto con la sangre o las 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.

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 mosquitos u otros insectos, o por mordeduras de animales domésticos.
- Por donar sangre.



TELÉFONOS GRATUITOS

CRUZ ROJA: 900 111 000
900-ROSA: 900 601 601

ANDALUCÍA Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH Dirección General de Salud Pública y Participación Avda. de la Innovación, s/n Edificio Arena, 1-1º planta 41071 Sevilla Tel.: 955 006 569 - 955 006 300 - 955 006 558 Tel. gratuito de información sobre sida: 900 850 100	EXTREMADURA Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud Subdirección de Salud Pública Oficina de Coordinación de Sida Avda. de las Américas, 1 06800 Mérida (Badajoz). Tel.: 924 382 641
ARAGÓN Departamento de Salud y Consumo Programa de Prevención y Control de la Infección por VIH/sida Dirección General de Salud Pública C/ Ramón y Cajal, 68 50071 Zaragoza. Tel.: 976 439 988 (Sida) - 976 715 000 (centralita)	GALICIA Consellería de Sanidade Dirección Xeral de Saúde Pública Servicio de Prevención e Control das Enfermedades Transmisibles Edificio Administrativo San Lázaro s/n 15781 Santiago de Compostela (A Coruña) Tel.: 981 542 960
ASTURIAS Dirección General de Organización de las Prestaciones Sanitarias Programa de Prevención y Atención a Personas Afectadas por VIH/sida C/ General Elorza, 32 33001 Oviedo. Tel.: 985 106 519	MADRID Dirección General de Salud Pública, Alimentación y Consumo Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid Programa de Prevención de la Infección por VIH/sida Julían Comarillo, 4, edificio 4B, planta 2 28037 Madrid. Tel.: 912 052 350
BALEARES Consellería de Salut i Consum C/ Cecilio Metelo, 18 07003 Palma de Mallorca. Tel.: 971 176 868	MURCIA Consejería de Sanidad Servicio de Promoción y Educación para la Salud Programa de Información y Educación Sanitaria sobre Sida C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja 30008 Murcia. Tel.: 968 235 141 Tel. gratuito de información sida 900 706 706 (ámbito autonómico no móviles)
Centre Insular de Sanitat d'Eivissa Via Romana, 81 07800 Eivissa. Tel.: 971 306 700	NAVARRA Instituto de Salud Pública C/ Leyre, 15 31003 Pamplona - Iruña. Tel.: 848 423 396
CANARIAS Dirección General de Salud Pública Programa de Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual y Sida Servicio Canario de Salud C/ San Sebastián, 75 38005 Santa Cruz de Tenerife. Tel.: 922 279 397 - 902 114 444	PAÍS VASCO Plan de Prevención y Control del Sida OSAKIDETZA Avda. de Navarra, 4 20013 San Sebastián. Tel.: 943 006 464
Cruz Roja Española Muelle Deportivo s/n Las Palmas de Gran Canaria. Tel.: 902 114 444 - 928 240 144	LA RIOJA Plan Regional de Sida Consejería de Salud C/ Villamediana, 17 26071 Logroño. Tel.: 941 291 197
CANTABRIA Consejería de Sanidad y Servicios Sociales Dirección General de Salud Pública Servicio de Salud Pública C/ Marqués de la Hermita, 8 39071 Santander Tel.: 942 207 745 - 942 207 732	COMUNIDAD VALENCIANA Servicio Plan del Sida Consellería de Sanidad C/ Micer Mascó, 31-33 46010 Valencia. Tel.: 963 866 695 Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020
CASTILLA LA MANCHA Consejería de Sanidad Avda. de Francia, 4 45071 Toledo. Tel.: 925 267 763 - 925 267 758	CEUTA Plan sobre Sida Consejería de Sanidad y Bienestar Social C/ Juan de Juanes, 4 51002 Ceuta. Tel.: 956 503 359 Tel. gratuito Consejo de la Juventud de Ceuta: 900 152 368
CASTILLA Y LEÓN Dirección General de Salud Pública Consejería de Sanidad Paseo Zorrilla, 1 47071 Valladolid. Tel.: 983 413 600	MELILLA Consejería de Sanidad y Consumo Caso de la Juventud C/ Músico Granada s/n 52004 Melilla. Tel.: 952 991 168
CATALUÑA Departament de Salut Direcció General de Salut Pública Programa per la Prevenció i la Assistència de la Sida Travessera de les Corts, 131-159 Pavelló Ave Maria 08028 Barcelona. Tel.: 932 272 900 - 933 398 756 Tel. gratuito de información sobre sida 900 212 222 (ámbito autonómico)	

Son más los lazos
que nos unen a ti,
que lo que nos separa.

Detén el sida. Unidos podemos.

STOP AIDS. ATURA LA SIDA. BARA EZAZU HIESA. DETEN A SIDA.
STOP SIDA. PARA LA SIDA. ОСТАНОВИТЕ СПИД. لنوقف الإيدز... 拒绝艾滋

DÍA MUNDIAL DEL SIDA 1 de diciembre de 2007

INFORMACIÓN SIDA: 900 111 000

Desde 1987, el 1 de diciembre se conmemora el Día Mundial del Sida. Es el día destinado a la concienciación pública sobre la infección por el VIH. En el año 2001 todos los países del mundo prometieron detener el SIDA para el año 2015. A fin de lograrlo, todas las personas tenemos que comprometernos también. El lema propuesto para este año es: **DETÉN EL SIDA, UNIDOS PODEMOS.**

Quizás pienses que DETENER EL SIDA es tarea de otros, pero UNIDOS PODEMOS evitar la propagación del VIH.

Respeta a las personas con VIH

La respuesta al VIH es responsabilidad de todos y tú puedes contribuir a detener el sida respetando los derechos y no discriminando a las personas con VIH.

Las personas con VIH son iguales a las personas que no están infectadas por este virus. Tienen derechos: derecho a una vida digna sin ser discriminadas, a ser atendidas en los servicios sanitarios, a tener un empleo, una vivienda y un seguro, y a ser queridas por sus familias y amigos.

Las personas vulnerables, incluyendo a las personas que se inyectan drogas, las que ejercen la prostitución o cualquiera cuyo comportamiento esté criminalizado a menudo tienen menor acceso a la información y a los servicios sociosanitarios. Como consecuencia, a veces no pueden o no quieren acceder a las medidas de prevención, diagnóstico, apoyo y tratamiento. Respetar los derechos de todos.

No discriminar a las personas que están infectadas por el VIH o que son vulnerables a la infección es un aspecto fundamental en la prevención y el tratamiento del VIH.

Son más los lazos que nos unen a ellas, que lo que nos separa.

Usa preservativo

El preservativo, cuando se usa correctamente, constituye una protección eficaz contra la transmisión del VIH, otras ITS y los embarazos no deseados.

Las relaciones sexuales (vaginales y anales) suponen riesgo de infección por el VIH y otras ITS (Infecciones de Transmisión Sexual). El riesgo de infección por VIH existe tanto para el que penetra como para la persona que es penetrada, aunque es mayor para ésta última, y aumenta con la presencia de lesiones genitales e ITS.

Si tienes relaciones sexuales con penetración con alguna persona que no sabes si están infectada por el VIH usa correctamente un preservativo.

En el sexo oral, la transmisión del VIH puede ocurrir si te eyaculan en la boca. También hay riesgo de transmisión de otras ITS (gonorrea, sífilis). Para no infectarte por el VIH puedes usar un preservativo o evitar la eyaculación en la boca.



Hazte la prueba del VIH

Es importante realizarse la prueba del VIH si las prácticas sexuales no han sido seguras o si quieres dejar de usar el preservativo con tu pareja.

En España se estima que hay entre 120.000 y 150.000 personas con VIH, de las cuales una cuarta parte aún no lo sabe. Esto significa que más de 35.000 personas podrían transmitir el VIH a sus parejas sin saberlo.

Conocer tempranamente un resultado positivo a la prueba del VIH permite beneficiarse del seguimiento médico, acceder a un tratamiento eficaz que mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia, y adoptar las medidas necesarias para evitar la transmisión de la infección. Hoy en España el 40% de las infecciones por VIH se diagnostican muy tarde, cuando ya han desarrollado la enfermedad.

La prueba del VIH consiste en un análisis de sangre que detecta los anticuerpos que el organismo produce en respuesta al VIH.

La prueba del VIH no te la pueden hacer sin tu permiso, su resultado es confidencial, y también puede hacerse de forma anónima. Esta prueba es gratuita en todos los centros sanitarios de la red pública. Además, en los centros de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) no te pedirán la tarjeta sanitaria.