

SITUACIÓN DE LA EPIDEMIA

INFÓRMATE

AL INICIO DE LA EPIDEMIA, EN ESPAÑA...	HOY, EN ESPAÑA...
El VIH se transmitía principalmente a través del uso compartido de material de inyección.	El VIH se transmite fundamentalmente a través de las relaciones sexuales no protegidas.
Se notificaban las tasas de sida más altas de Europa.	Las cifras de nuevos diagnósticos de infección por VIH son similares a las de la Unión Europea.
La esperanza de vida de las personas con VIH era corta. No más de 10 años tras la infección.	El VIH se ha convertido en una enfermedad de evolución crónica sin tratamiento curativo.
La principal preocupación clínica era la aparición de enfermedades oportunistas.	El envejecimiento de las personas con VIH y los efectos secundarios de los tratamientos ocupan un lugar central en la investigación y tratamiento.

Información gratuita desde cualquier punto de España:

Cruz Roja > 900 111 000
informacionvih@cruzroja.es
www.cruzroja.es/vih/
900 ROSA > 900 601 601

Información por comunidades y ciudades autónomas:

Andalucía > 900 850 100 / www.juntadeandalucia.es/salud/vih
Aragón > 900 111 000 / www.saludpublicaaragon.es
Asturias > 985 338 832 / www.pruebadeamor.org
Islas Baleares > 971177360 / <http://vihsida.caib.es>
Canarias > 902 114 444/922 237590 / www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/sida.htm
Cantabria > 942 207 745/732 / www.saludcantabria.org
Castilla-La Mancha > 900 111 000 / www.jccm.es
Castilla y León > 983 413 600/ www.saludcastillayleon.es
Cataluña > 900 212 222 / <http://canalsalut.gencat.cat>
Extremadura > 924 382 641/924 382 594 / www.saludextremadura.com
Galicia > 881 542 914 / <http://dxsp.sergas.es>
Madrid > 900 111 000 / www.madrid.org
Murcia > 900 706 706 / www.murciasalud.es
Navarra > 848 423 396 / www.isp.navarra.es
País Vasco > 943 006 464 / www.osakidetza.euskadi.net/sida
La Rioja > 941 291 976 / www.riojasalud.es
Comunidad Valenciana > 900 702 020 / www.sp.san.gva.es
Ceuta > 856 205 009 / 900 101 867 / www.plansidaceuta.es
Melilla > 952 976 251 / www.melilla.es



30
años de logros
años de retos

1 de diciembre, DÍA MUNDIAL DEL SIDA

Se han cumplido 30 años desde que se produjeron los primeros diagnósticos de sida. Durante este tiempo se han realizado grandes avances en el conocimiento de la infección y su tratamiento. Sin embargo, todavía existen importantes retos en relación a la prevención y el abordaje social y sanitario de esta enfermedad.

Logros

SABEMOS QUÉ ES EL VIH, CÓMO SE TRANSMITE Y CÓMO SE PREVIENE

El **virus de inmunodeficiencia humana (VIH)** destruye las defensas del organismo y hace que se padezcan infecciones, tumores y otras enfermedades. El **sida** es la fase más grave de la infección por VIH.

EL VIH SÓLO PUEDE TRANSMITIRSE POR:

- Mantener relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral) sin protección. El riesgo existe tanto para quien penetra como para la persona que es penetrada, aunque es mayor para esta última, y aumenta si se tienen lesiones en los genitales e infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Compartir un objeto punzante que haya estado en contacto con sangre infectada: jeringas, agujas, instrumentos para la acupuntura, tatuajes, piercings, etc.
- De una mujer con VIH a su hijo/a durante el embarazo, parto o lactancia.

EL VIH SE PUEDE PREVENIR:

- Usando preservativo (masculino o femenino) en las relaciones sexuales con penetración y evitando la eyaculación en la boca si se practica el sexo oral.
- Utilizando material estéril y evitando el uso compartido de jeringuillas, agujas y otros útiles de inyección si se consumen drogas inyectadas.
- Si estás embarazada y tienes VIH, hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión. La lactancia materna no está recomendada.

SABEMOS CÓMO SE DETECTA EL VIH

La prueba del VIH es un análisis específico que detecta la infección por VIH. Debe ser siempre **voluntaria y confidencial**, y también puede hacerse de forma **anónima**.

Se puede realizar de forma **gratuita** en los **centros sanitarios de la red pública**. En los **centros de enfermedades de transmisión sexual**, algunas **ONG** y **farmacias** no te pedirán la tarjeta sanitaria.

También existen las **pruebas rápidas** de detección del VIH, **cuyo resultado se puede obtener en menos de 30 minutos**. Un resultado positivo a estas pruebas deber ser confirmado posteriormente.

DISPONEMOS DE TRATAMIENTOS ANTIRRETROVIRALES

En España disponemos de tratamientos antirretrovirales que mejoran la calidad de vida, aumentan la supervivencia de las personas con VIH y reducen eficazmente el riesgo de transmisión del virus de madre a hijo/a.

Retos

INTENSIFICAR LAS ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

A pesar de los avances conseguidos, el número de personas que vive con el VIH sigue aumentando.

Por ello, es necesario intensificar las estrategias de **PROMOCIÓN DEL USO DEL PRESERVATIVO** como medida básica de prevención de la transmisión del VIH y otras ITS.

ELIMINAR EL RETRASO DIAGNÓSTICO

En España se estima que hay entre **120.000 y 150.000 personas infectadas con el VIH**, de las cuales aproximadamente unas **35.000** no lo sabe. Por ello el diagnóstico precoz es una prioridad.

SE RECOMIENDA LA REALIZACIÓN DE LA PRUEBA A:

- Las mujeres embarazadas o que planifiquen un embarazo.
- Las personas que han padecido alguna ITS, tuberculosis o hepatitis viral.
- Las personas que tienen una pareja estable y quieren dejar de usar el preservativo con su pareja.
- Las personas que hayan mantenido relaciones sexuales con penetración (anal o vaginal, y también oral si hubo eyaculación) sin preservativo con alguna persona con VIH o si se desconocía si estaba infectada.
- Si se ha compartido material para inyectarse drogas (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...)

Si has tenido una práctica de riesgo, no esperes, acude a tu centro de salud u otro centro donde puedan hacerte la prueba. Allí se valorará tu caso, te indicarán la prueba y, en caso de un resultado negativo, te dirán si debes repetírtela y cuándo.

Conocer cuanto antes si estás infectado/a, te permitirá acceder a un tratamiento eficaz que mejore tu calidad de vida y aumente tu supervivencia y adoptar las medidas necesarias para evitar la transmisión de la infección a otras personas.

DESARROLLAR UNA VACUNA Y UN TRATAMIENTO CURATIVO

A día de hoy hay varios ensayos clínicos en marcha para probar vacunas y métodos para reducir o eliminar el VIH del organismo.

PROMOVER EL ACCESO UNIVERSAL A LOS TRATAMIENTOS EN LOS PAÍSES EMPOBRECIDOS

Un aspecto esencial es que todas las personas con VIH, independientemente de que su país sea rico o pobre, tengan acceso a los tratamientos.

ADAPTAR LA ATENCIÓN DE LAS PERSONAS CON VIH A SUS NUEVAS NECESIDADES

Las necesidades de las personas con VIH son diferentes a las de los primeros tiempos de la epidemia. En la actualidad están sometidas al desgaste de la infección, a los efectos secundarios de los tratamientos y en bastantes casos, a otras infecciones crónicas como las hepatitis y las enfermedades propias del envejecimiento.

La cronicación de la enfermedad y el envejecimiento de las personas con VIH hacen necesario un abordaje integral y multidisciplinar, incluyendo aspectos médicos, psicológicos y sociales.

COMBATIR LOS PREJUICIOS, EL ESTIGMA Y LA DISCRIMINACIÓN HACIA LAS PERSONAS CON VIH

La discriminación sigue siendo un importante problema al que tienen que hacer frente las personas con VIH. El estigma está causado por los prejuicios sobre la sexualidad, las enfermedades infecciosas y su asociación con grupos previamente estigmatizados, así como al desconocimiento y las ideas erróneas sobre el VIH, el sida, sus vías de transmisión y de no transmisión.

EL VIH NO SE TRANSMITE POR:

- Los besos, las caricias, darse la mano o tocarse.
- Las lágrimas, el sudor, la saliva, la tos o los estornudos.
- Compartir objetos de uso común (teléfono, cubiertos...), la ropa o alimentos, duchas, lavabos o WC, piscinas, instalaciones deportivas o de ocio, espacio laboral, residencias, colegios, balnearios y establecimientos públicos.
- A través de animales, mosquitos u otros insectos.
- Por donar o recibir sangre, en países donde el control es adecuado.