LA RESPUESTA AL VIH ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TÚ PUEDES CONTRIBUIR A DETENER EL SIDA.

NO DISCRIMINES A LAS PERSONAS CON VIH.

USA EL PRESERVATIVO.

HAZTE LA PRUEBA

TIENES BUENAS RAZONES PARA HACÉRTELA

Más de la mitad de los hombres diagnosticados de sida por transmisión homosexual en España en 2007 no sabía que estaba infectado por el VIH. Es decir, llevaban de media unos 10 años infectados y no se habían hecho la prueba del VIH en todo ese tiempo. Este retraso en el diagnóstico les impidió beneficiarse a tiempo de los tratamientos que hoy existen, su sistema inmunitario ya estaba gravemente deteriorado y empeoró su pronóstico y su calidad de vida.

El retraso diagnóstico también tiene implicaciones sobre la salud colectiva. Aumenta el riesgo de transmisión a la pareja sexual por no adoptar las medidas de protección necesarias y por la mayor transmisibilidad derivada de una carga viral elevada en ausencia de tratamiento.

El porcentaje de hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres (HSH) infectados por el VIH es muy alto. Los estudios realizados en hombres que acuden a locales de ambiente gay hace ya años que señalan que está aumentando.

Uno de cada tres diagnósticos de VIH en España se debe a prácticas sexuales de riesgo entre hombres.

Todo esto hace que aumente la probabilidad que tienes de tener sexo con hombres que tienen el VIH y, por lo tanto, de que puedas infectarte o reinfectarte. Más de la mitad de las nuevas infecciones provienen de personas que desconocen su infección. Te conviene saberlo.

LA ÚNICA MANERA DE SABER SEGURO SI ESTÁS O NO INFECTADO POR EL VIH ES HACIÉNDOTE LA PRUEBA.

Si has tenido una práctica de riesgo te interesa saber si estás infectado. Cuando hayas tomado la decisión de hacerte la prueba, acude a tu médico u otro centro sanitario. Allí valorarán tu caso, te indicarán la prueba y te dirán si has de repetírtela y cuándo.

Así saldrás de la incertidumbre. Si el resultado es negativo te quedarás tranquilo sabiendo que no tienes el VIH. Y si te saliera positivo, conociendo el resultado antes vivirás más y con mejor salud.

EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA

La prueba que se utiliza habitualmente consiste en un análisis de sangre que detecta los anticuerpos que el organismo ha producido en respuesta al VIH.

El sistema inmunitario tarda un tiempo en producir anticuerpos suficientes para ser detectados por la prueba, y este tiempo no es igual para todas las personas. El tiempo en el que se puede obtener un resultado negativo aún estando infectado se conoce como "período ventana". Generalmente se tarda entre 2 y 8 semanas tras la infección en desarrollar anticuerpos detectables, y casi todas las personas los han generado a los 3 meses de la práctica de riesgo. Por eso para que el resultado sea del todo fiable deben haber transcurrido al menos 3 meses desde tu última práctica con riesgo para el VIH. Pero **no hace falta esperar 3 meses, conviene hacérsela cuanto antes aunque después haya que repetirla.**

ES IMPORTANTE QUE TE HAGAS ESTA PRUEBA SI TUS PRÁCTICAS SEXUALES NO HAN SIDO SIEMPRE SEGURAS

Si has padecido alguna infección de transmisión sexual, tuberculosis o hepatitis, o si has compartido material de inyección. Hazte la prueba y repítela 3 meses después de la última práctica de riesgo.

Si tienes pareja fija y queréis dejar el condón, haceos la prueba y repetidla 3 meses después de la última práctica de riesgo. Mientras no estéis completamente seguros de que ninguno de los dos tenéis el VIH, estáis corriendo un riesgo grave si no usáis condón.

Si tienes dudas sobre si debes hacerte la prueba o no, pide asesoramiento.

LA PRUEBA ES GRATUITA EN TODOS LOS CENTROS SANITARIOS DE LA RED PÚBLICA.

No te la pueden hacer sin tu permiso y su resultado es confidencial. Además, en la mayoría de los centros de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) se puede hacer de manera anónima y no te pedirán la tarjeta sanitaria.

Si quieres un resultado inmediato, existen pruebas rápidas, aunque un resultado positivo requiere siempre confirmación. Puedes hacértela en algunas ONG.

CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA INFECCIÓN POR VIH Y EL SIDA

En las relaciones sexuales entre hombres, la penetración anal y, aunque mucho menos, también la felación, cuando se practican sin preservativo, suponen un riesgo para la infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) como la sífilis y la gonorrea.

Es importante que conozcas los mecanismos de transmisión y las medidas preventivas frente al VIH, las prácticas de sexo más seguro, el uso correcto del preservativo o la importancia del diagnóstico precoz del VIH para que puedas decidir qué es lo mejor para ti con respecto al VIH y otras ITS.

EL VIH Y EL SIDA

El VIH destruye las defensas de nuestro organismo de forma progresiva y nos hace vulnerables a las infecciones.

El sida es la fase más grave y avanzada de la infección por VIH: las defensas del organismo están muy deterioradas y aparecen infecciones producidas por gérmenes, parásitos y virus, o algunas variedades de cáncer que en condiciones normales no se producirían.

Una persona es seropositiva desde el momento en que se infecta por el VIH, aunque no tenga síntoma alguno. **En cualquiera de las fases de la infección por el VIH la transmisión a otra persona es posible.** La infectividad es especialmente elevada en las primeras semanas después de contraer la infección y tiempo más tarde, cuando se deterioran las defensas. Si tienes el VIH es importante que evites la reinfección, especialmente cuanto más bajas estén tus defensas.

CÓMO SE TRANSMITE EL VIH

Sólo la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna pueden tener una concentración suficiente de virus en las personas infectadas para transmitirlo. Esto sólo se produce cuando estos fluidos infectados entran en contacto con sangre o mucosas (revestimiento del interior de la boca, vagina, pene y recto) de otra persona.

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

1. Relaciones sexuales con penetración anal o vaginal sin preservativo, o sexo oral para quien recibe la eyaculación en la boca.
2. Uso compartido de jeringas, agujas, otro material de inyección o instrumentos cortantes (para tatuajes, acupuntura, piercing, etc.) si éstos no están desinfectados.

EL VIH NO SE TRANSMITE EN NINGÚN CASO…

- Por lágrimas, sudor, tos, estornudos, alimentos, ropa, cubiertos o por objetos de uso común.
- Por darse la mano, abrazarse o besarse profundamente.
- Por compartir duchas, lavabos o WC en piscinas, instalaciones deportivas, lugares de trabajo, colegios y establecimientos públicos.
- Por animales, picadura de mosquitos y de otros insectos.
- Por donar o recibir sangre, en los países en los que la donación está adecuadamente controlada.

PENETRACIÓN ANAL

La penetración anal sin preservativo es una práctica sexual de alto riesgo para la infección por VIH y otras ITS. Es habitual que se produzcan microlesiones (en el ano y en el pene) a través de las cuales el VIH contenido en el semen y/o en la sangre puede entrar en tu organismo.

USA SIEMPRE UN PRESERVATIVO, DESDE EL PRINCIPIO DE LA PENETRACIÓN, JUNTO CON ABUNDANTE LUBRICANTE SOLUBLE EN AGUA.

Si decides no usar un preservativo, además del riesgo real de infectarte o reinfectarte por el VIH, es conveniente que sepas que:

- Es más fácil que te infectes/reinfectes cuando eres penetrado, evita que te eyaculen en el recto.
- Puedes reducir –no eliminar– el riesgo si usas mucha cantidad de lubricante, tanto si penetras como si eres penetrado.

FELACIÓN

El sexo oral no está exento de riesgo y la transmisión del VIH puede ocurrir cuando te eyaculan en la boca.

Para no infectarte/reinfectarte por el VIH durante una felación, puedes usar un preservativo o evitar la eyaculación en la boca.

Es importante no cepillarte los dientes antes de esta práctica para evitar que se produzcan lesiones en la boca.

Si te eyaculan en la boca, no te tragues el semen y enjuágate la boca sólo con agua, nunca con productos abrasivos (bebidas alcohólicas, enjuagues bucales, alcohol…).

LUBRICANTES

Siempre que tengas una penetración anal, tanto si eres activo como pasivo, es importante que, además de usar correctamente un preservativo desde el principio de la penetración, utilices una gran cantidad de lubricante soluble en agua. **Los lubricantes grasos (cremas corporales, vaselina, mantequilla, etc.) dañan el preservativo y éste podría romperse.**

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

En los últimos años se ha producido un aumento importante de los casos de **sífilis y gonorrea** entre los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres.

Ambas infecciones se transmiten al mantener relaciones de penetración anal y bucogenital ("beso negro" y felación) con hombres que están infectados. Estas infecciones producen lesiones o úlceras que pueden estar localizadas en los genitales externos, el ano o la boca. Podrías infectarte a través del contacto directo con estas lesiones o úlceras.

El riesgo de infección por el VIH es 10 veces mayor cuando existen otras ITS como la sífilis y la gonorrea.

También pueden transmitirse por vía sexual las infecciones producidas por los virus de las hepatitis A (relaciones oroanales) y B. Por eso está recomendado que te vacunes frente a la **hepatitis A** y frente a la **hepatitis B**.

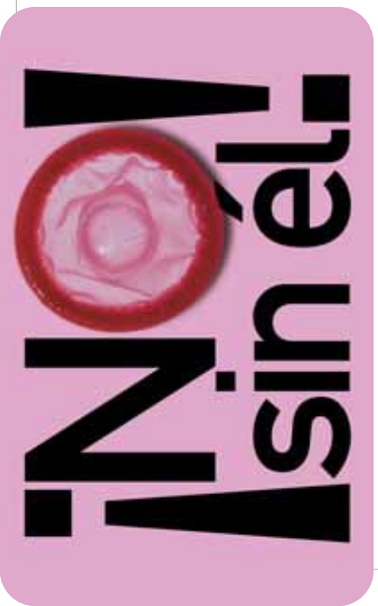
Es posible que el miedo o la vergüenza te paralicen, pero es conveniente que acudas a tu médico de cabecera o centro de Enfermedades de Transmisión Sexual cuando notes cualquier síntoma. Una ITS no tratada te hace más vulnerable a una infección por el VIH.

Si eres seropositivo, el diagnóstico y el tratamiento de una ITS lo antes posible es especialmente importante para tu salud.

Una vez al año, se recomienda una revisión de ITS y hepatitis a todos los HSH sexualmente activos que no tienen exclusivamente una relación mutuamente monógama de larga duración.

CONSUMO DE DROGAS

Consumir alcohol u otras drogas puede hacer que estés más predispuesto a la práctica del sexo anal sin protección y por tanto a infectarte o transmitir el VIH y otras ITS. Por eso es conveniente que antes de iniciar una relación sexual pienses qué quieres y establezcas los límites necesarios.



Si eres seropositivo y estás en tratamiento, el consumo de algunas drogas puede alterar la eficacia de los medicamentos o éstos pueden modificar el efecto de las drogas.

CARGA VIRAL

La reducción de la carga viral como consecuencia del tratamiento reduce la transmisibilidad del VIH pero no elimina el riesgo de infectarte o transmitir el VIH. Una carga viral indetectable no significa que el VIH haya desaparecido del organismo. **Que la carga viral sea indetectable en sangre no significa que también lo sea en semen**, dando lugar a situaciones de falsa seguridad.

PROFILAXIS POST EXPOSICIÓN

Si eres VIH negativo y, de forma excepcional, has tenido sexo no seguro, por ejemplo **has sido penetrado con eyaculación por un hombre VIH positivo sin condón** o con rotura del mismo, es importante que sepas que existe un tratamiento con fármacos antirretrovirales que puede reducir el riesgo de infección por el VIH. Se denomina profilaxis post-exposición. Puede haber otras situaciones en las que la profilaxis deba considerarse y, en cualquier caso, cada situación debe ser analizada de forma individualizada.

Este tratamiento dura 28 días, no garantiza que la infección no se produzca y puede tener riesgos y efectos secundarios para la salud. Su efectividad es mayor cuanto antes se inicie, preferiblemente antes de transcurridas 6 horas tras la práctica con riesgo, y siempre antes de 72 horas.

Estos fármacos sólo deben tomarse de forma excepcional una vez que hayas valorado con tu médico los riesgos y los beneficios. Son gratuitos y se dan en el hospital.

RESPONSABILIDAD

Todos tenemos el derecho a comunicar o no nuestro estado serológico. También tenemos el derecho y la responsabilidad de usar el preservativo en nuestras relaciones sexuales.

Asume la responsabilidad del cuidado de tu salud. No esperes que otros la asuman por ti.

RECUERDA LO MÁS IMPORTANTE

- **Si has tenido prácticas sexuales de riesgo, hazte la prueba del VIH y una revisión de otras ITS.**
- **La mejor manera de protegerte del VIH es utilizar el preservativo desde el principio de la penetración y evitar la eyaculación en la boca.**
- **El lubricante hidrosoluble, en base de agua, es el complemento indispensable del preservativo de látex para la penetración anal.**
- **La solidaridad y el respeto a las personas con VIH son fundamentales para la prevención del VIH.**

Para más información, saber **dónde hacerte la prueba** o resolver tus dudas puedes llamar a los teléfonos de información que te ofrecemos y acudir a las ONG que aparecen en este folleto.

TELÉFONOS DE INFORMACIÓN GRATUITA 900

ROSA 900 601 601

CRUZ ROJA 900 111 000

ONGS DEL MOVIMIENTO HOMOSEXUAL

FELGTB

FELGTB 91 360 46 05

AB-LESGAY ALBACETE 650 280 664 / AET TRANSEXUALIA 616 601 510 / ALEGA CANTABRIA 942 21 40 49 / ALEGAVA VALLADOLID 646 941 032 / ALGARABÍA TENERIFE 638 790 420 / ALTIHAY FUERTEVENTURA 928 859 358 / AMLEGA MELILLA 670 051 598 / ARCADIA CÁDIZ 956 21 22 00 / ARCOPOLI UPM-UCM MADRID 91 336 42 24 / ATA ANDALUCÍA 622 604 458 / BEN AMICS ILLES BALEARS 971 715 670 / BOLO BOLO TOLEDO 925 255 118 / CARACOL PONFERRADA 987 414 349 / CGLI IBIZA Y FORMENTERA 971 192 421 / CLGS GANDÍA 962 87 68 16 / COGAM MADRID 915 224 517 / COLECTIVO GALACTYCO CARTAGENA carthagaynova@hotmail.com / COLEGA CÁDIZ CÁDIZ 956 077 576 / COORDINADORA GIRASOL ANDALUCÍA 952 652 547 / CRISMHOM MADRID 647 879 188 / DECID-T ALICANTE 965 89 23 34 / DEFRENTE SEVILLA 610 88 88 06 / DISCAPACITADOS GAYS BARCELONA 697 236 606 / DIVERSIDAD LEÓN LEÓN 665 80 55 91 / EX-PRESOS SOCIALES expresosocial@hotmail.com / EXTREMADURA ENTIENDE extremaduraentiende@gmail.com / FECYLGTB 679 152 511 / GALEHI 676 229 659 / GAMA LAS PALMAS 928 433 427 / GEHITU EUSKADI 902 200 096 / GYLDA LA RIOJA 941 226 762 / HALEGATOS MADRID 628 716 912 / IGUALES SALAMANCA 629 37 91 67 / IGUALES USAL SALAMANCA 629 37 91 67 / JERELESGAY JEREZ DE LA FRONTERA 696 917 832 / LAMBDA VALENCIA 963 34 21 91 / LÁNZATE LANZAROTE 666 80 64 35 / LESGAVILA ÁVILA 647 92 78 94 / MAGENTA ARAGÓN 976 400 338 Ext. 109 / MIL HOMES A CORUÑA 650 485 032 / NO TE PRIVES MURCIA 665 287 370 / NOS GRANADA 958 200 602 / NOS MESMAS 685 475 622 / OJALÁ MÁLAGA 952 652 547 / ORLANDO CEM ANDALUCÍA 951 116 169 / PECAMINATA MURCIA 968 205 200 / PLATAFORMA ACTIVISTA SIN VERGÜENZA CATALUNYA plataforma@activistes.info / RQTR MADRID 913 942 828 / SEGOENTIENDE SEGOVIA segoentiende@gmail.com/ SIN VERGÜENZA CATALUNYA sinver@sinver.org / SONRÍE TÚ ZAMORA 606 928 637 / XEGA ASTURIES 985 224 029 / XEGA XOVEN ASTURIES 985 224 029 / ¿Y A TI QUÉ? CEUTA 956 52 45 42.

gl coordinadora gai-lesbiana

COORDINADORA GAI-LESBIANA

ACATHI BARCELONA 932 980 029 / ACGIL BARCELONA 93 319 55 50 / ACORD BARCELONA 617 168 127 / DISCAPACITADOS GAY BARCELONA 697 236 606 / GAG BARCELONA 932 980 029 / GAIS POSITIUS BARCELONA 932 980 642 / GRUP JOVE BARCELONA 932 980 029 / STOP SIDA BARCELONA 902 106 927

Fundación Triángulo
www.fundaciontriangulo.es
Por la igualdad social de gais y lesbianas

FUNDACIÓN TRIÁNGULO

BADAJOZ 924 260 528
HUELVA 959 816 716
MADRID 915 930 540
SEVILLA 954 218 082
TENERIFE 690 373 915
TOLEDO 671 112 231
VALLADOLID 983 395 494

CONFEDERACIÓN colegas
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE LESBIANAS, GAYS, BISEXUALES Y TRANSEXUALES

FEDERACIÓN ESPAÑOLA COLEGAS

ALMERÍA 950 276 540 / CÁDIZ 956 226 262 / CÓRDOBA 957 492 779 / ENTIENDES MADRID 915 211 174 / ENTIENDES ANDALUCÍA 957 492 779 / FADIS (ASOCIACIÓN DE FAMILIARES) 902 118 982 / GRANADA 958 263 853 / HUELVA 959 284 955 / JAÉN 953 222 662 / SEVILLA 954 501 377 / MADRID 915 212 503 / MÁLAGA 952 223 964 / VALENCIA 963 153 062

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

www.msc.es

"Por ti, por mí, haz te la prue ba."