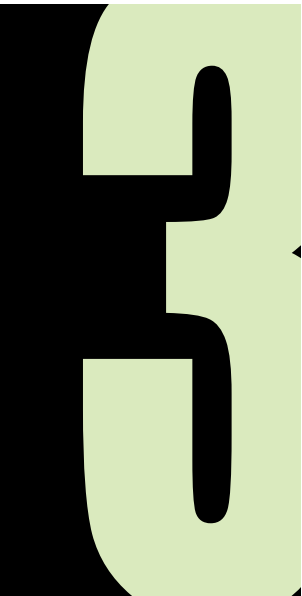




EL VIH/SIDA

¿Qué es? ¿Qué hace en el organismo? ¿Cómo se detecta?
¿Cómo se trata? ¿Cómo se transmite? ¿Cómo se previene?

¿Qué es EL VIH/SIDA?

SIGLAS

VIH/SIDA se escribe siempre en mayúsculas porque se trata de siglas. ¿Sabes con qué palabra se corresponde cada letra?. Los guiones te ayudarán:

VIH= V _____ de I _____ H _____

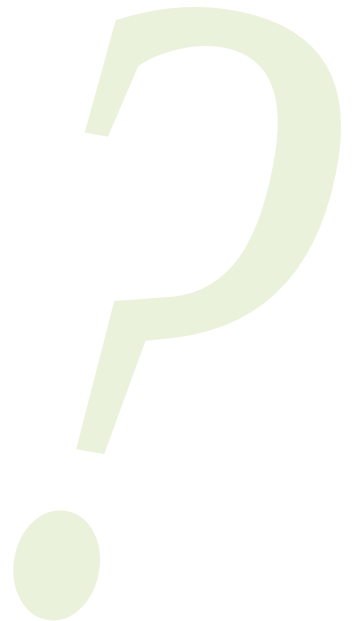
SIDA= S _____ de I _____ D _____ A _____

El SIDA es una enfermedad causada por un virus. Ese virus es el VIH.

CRUCIGRAMA

Resuelve el crucigrama, contiene algunos conceptos muy importantes para hablar del VIH/SIDA:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												



Horizontales

1. Persona "portadora del VIH" (masculino).
2. Copia a alguien / Vocal que indica que hay que elegir entre dos alternativas / La tercera vocal / Al revés, 3,1416.
3. El del arca... / Al revés, expresases una opinión.
4. Están en "idiota" y en "tender" / Se llama así a un juego en que los participantes tienen que ir asumiendo distintos papeles o personajes / Impar / Consonante.
5. Costumbre o ceremonia (en femenino es un nombre de mujer) / Comer, para los ingleses / Al revés, nombre de un famoso actor que fue novio de Penélope Cruz.
6. Animal que da lana / Lo hace el gato / Última vocal.
7. Con ellas cogemos las cosas (plural) / Mezan.
8. Vocal / Repetida es el nombre de una de las protagonistas de la serie "Los Serrano" / Vocal redonda / Cariñosamente 'Rubén' / Al revés, me moveré hacia allí.
9. Echa baba / Existe / Conocido periódico de deportes, también se dice que lo es una persona que sobresale.
10. Se dice del aire cuando está limpio, plural / Al revés, engañar mediante un timo.
11. Siglas de "Unión Europea" / Al revés, árbol frutal / Tuesta.
12. Sustancia que introducida en el organismo da lugar a reacciones de defensa como la creación de anticuerpos (singular) / Consonante / Letra del plural.

Verticales:

1. Conjunto de síntomas de una enfermedad / Se usa para tocar la guitarra.
2. Sensible a las emociones o que produce emoción, femenino / Apócope de bueno.
3. Expresa alegría / Incitar, poner a prueba / Consonante... en Inglaterra se toma a las cinco.
4. Operación Triunfo / Atrae a los toros / Se usa para escribir, coloquialmente.
5. "Un ____ adelante" / Al revés, bebida con gas.
6. Otra vez la redonda / Nombre de consonante / Primera letra del abecedario / Segunda nota de la escala musical.
7. Socorro, auxilio / Querer / Preposición que indica un lugar.
8. "Yo" en inglés / Sustancia que se produce en la sangre para protegernos de sustancias extrañas.
9. Diminutivo de 'Florentino' / Símbolo químico del oro / Sociedad Anónima.
10. 1 en números romanos / Se dice que lo eres cuando estás protegido frente a la enfermedad / Masa de agua salada que cubre la mayor parte de la superficie de la Tierra.
11. Very Important Person / Vocal redonda / Existáis.
12. Se llama así a las infecciones que se aprovechan de la debilidad de la persona que tiene SIDA...también a las personas que se aprovechan de momentos de debilidad de otras.

¿Qué quiere decir 'VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA'?:

- ▶ **"Virus"**: la enfermedad se contagia a través de un organismo capaz de reproducirse dentro de las células.
- ▶ **"Inmunodeficiencia"**: el VIH debilita el sistema inmunológico.
- ▶ **"Humana"**: el virus sólo afecta a los humanos, no sobrevive en otros seres vivos.

El VIH/SIDA está muy relacionado con el **sistema inmunológico**, que es el que nos defiende de agresiones externas, detectando los **antígenos** y anulando su acción mediante la producción de **anticuerpos**. Un sistema inmunológico sano reconoce a los agentes que causan enfermedades, los elimina y los recuerda por si tiene que volver a enfrentarse a ellos.

Mientras que otras enfermedades son genéticas o se generan dentro del propio organismo, el VIH/SIDA se adquiere por contagio a través de un virus. El que sea una enfermedad adquirida supone que **se puede prevenir el contagio**.

Cuando una persona se contagia o infecta por este virus, se dice que es **portadora del VIH** o **seropositiva**. El virus se encuentra en su organismo pero aún no se ha desarrollado la enfermedad: todavía no padece el SIDA.

¿Qué hace el VIH en el organismo?

Como decíamos, normalmente el sistema inmunológico elimina los virus que entran en nuestro organismo. Sin embargo, cuando se trata del VIH, nuestro sistema de defensas no es capaz de acabar con él, aunque lo detecta y produce **anticuerpos** específicos para eliminarlo. Esos anticuerpos, que no son eficaces para anular la acción del virus, sí sirven para indicarnos su presencia.

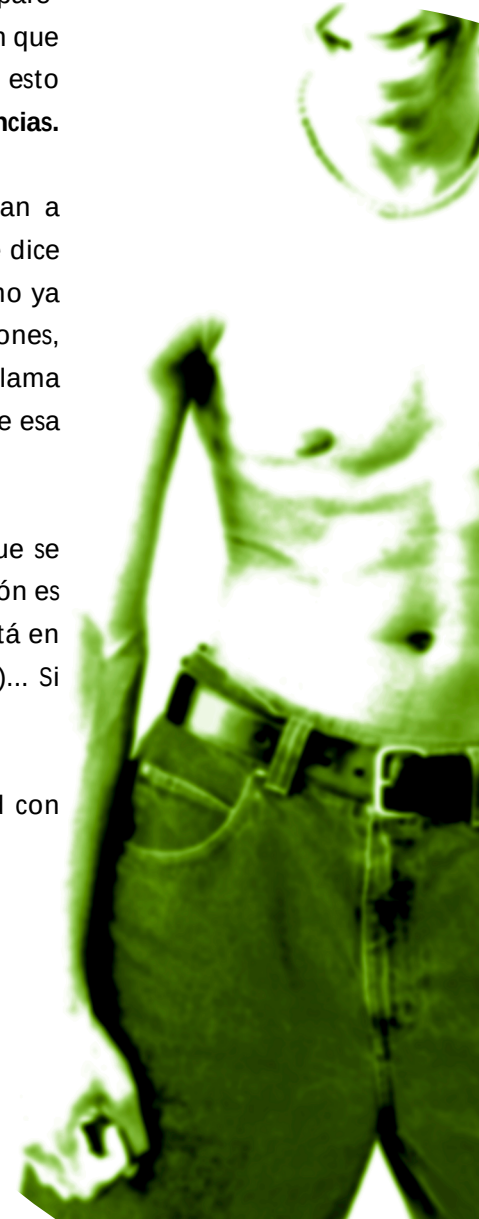
El VIH va debilitando poco a poco el sistema inmunológico de la persona seropositiva al ir destruyendo distintos componentes del mismo. Entre otros, los 'linfocitos T4', que se encargan de dirigir el funcionamiento de todo el sistema. Como consecuencia, el sistema de defensas tiene cada vez más dificultades para proteger el organismo de las agresiones.

Pueden pasar años desde que se produce el contagio hasta que se desarrolla el SIDA. Las personas seropositivas no presentan síntomas de la enfermedad, parecen y se sienten totalmente sanas, por lo que puede que ni siquiera sospechen que son portadoras del virus, aunque puedan contagiar a otros. Hay que tener esto muy presente a la hora de prevenir: **no hay que dejarse llevar por las apariencias**.

Cuando el sistema inmunológico ya está muy deteriorado, empiezan a manifestarse los síntomas del SIDA: se desarrolla la enfermedad. Ya no se dice que la persona es portadora del VIH, si no que padece SIDA. El organismo ya no es capaz de defenderse y se vuelve vulnerable a todo tipo de infecciones, por lo que la persona empieza a contraer distintas enfermedades. Se llama "**infecciones oportunistas**" a aquellas que se aprovechan especialmente de esa debilidad, como la tuberculosis o la neumonía.

El tiempo que transcurre desde que se produce la infección hasta que se desarrolla la enfermedad es el **periodo de incubación o latencia**. Su duración es muy variable, depende de cada persona, de sus hábitos de salud, de si está en tratamiento, de si vuelve a entrar en contacto con el virus (reinfectarse)... Si esto último ocurre, el periodo de incubación se acorta.

La persona que padece SIDA va alternando periodos de enfermedad con periodos de salud, hasta llegar a la etapa terminal de la enfermedad.



Una vez se desarrolla la enfermedad, los **SÍNTOMAS** son:

- ▶ pérdida de peso superior al 10% del peso corporal
- ▶ fiebre durante más de un mes
- ▶ diarrea crónica durante más de un mes
- ▶ fatiga persistente y aguda

Otros síntomas secundarios son: tos persistente durante más de un mes, urticarias, úlceras bucales, hongos en boca y garganta, herpes e inflamación de los ganglios, etc.

¿Cómo se detecta?

Como ves, estos síntomas pueden ser causados por muchas otras enfermedades. La única forma de saber si es el SIDA el que los causa, es a través de un test de detección del virus del SIDA, que no se realiza en las analíticas generales, por lo que es necesario solicitarlo explícitamente.

El análisis empleado en la detección sistemática o “screening” del SIDA se denomina “**Test Elisa**”. Se realiza con una muestra de sangre del paciente, de la que se extrae el suero (por eso el análisis se llama serología), un líquido amarillento y denso que contiene todas las proteínas que circulan en la sangre. La serología del SIDA busca la presencia de anticuerpos específicos contra el VIH en la sangre de la persona.

Cuando el resultado del primer análisis es positivo, quiere decir que sí ha existido transmisión del VIH, y se recurre siempre a un segundo análisis de confirmación del resultado o prueba de Western-Blot. Este segundo test es más sensible y sofisticado que el primero y su positividad hace definitivo el diagnóstico de infección por el VIH.

Los anticuerpos, que se producen al entrar el virus en el organismo, son la única prueba de la presencia del VIH: ‘tener anticuerpos’ quiere decir ser portador del virus.

¿Cuándo se detectan los anticuerpos ?

Desde que el VIH entra en el organismo hasta que se pueden detectar los anticuerpos, pasan entre dos y tres meses, es el llamado “**periodo ventana**”. **Por esta razón la prueba debe realizarse 2 ó 3 meses después de que se haya dado una situación de riesgo de contagio.**

Esto supone un periodo de incertidumbre cuando ha habido riesgo de contagio. Pero si la prueba se realizase antes de ese periodo, no sería fiable y habría que repetirla. Podría dar negativa aunque hubiera habido contagio.

Durante este periodo de espera, esta persona debe abstenerse de donar sangre, espermatozoides u órganos y, sólo deberá tener relaciones sexuales protegidas (utilizando preservativo).

¿Dónde se puede hacer el test de detección?

Si has mantenido alguna relación sexual que implicase riesgo de transmisión del VIH... ¿a qué esperas?, puedes acudir a los siguientes centros:

- ▶ Laboratorios de análisis clínicos, con prescripción médica.
- ▶ Consultas externas de hospitales.
- ▶ Centros de atención primaria.
- ▶ Centros de planificación familiar.
- ▶ Centros de Infecciones de Transmisión Sexual.

No te costará nada, es una prueba gratuita, voluntaria, confidencial y, si se desea, anónima.

Es muy importante que la persona portadora conozca su estado de salud:

- ▶ Para que tome la medicación adecuada cuanto antes
- ▶ Para que evite 'reinfectarse'
- ▶ Para que evite la transmisión

¿Cómo se trata?

No hay una vacuna para el SIDA, ni tampoco cura. Pero hoy día existe tratamiento para la enfermedad: la **terapia antirretroviral**.

La terapia antirretroviral ayuda a que el VIH no se multiplique y reduce su presencia en el organismo, en algunos casos hasta cantidades indetectables. Se trata de un conjunto de tratamientos muy caros y que exigen constancia pero, gracias a ellos, la esperanza de vida de las personas seropositivas ha mejorado tanto que, se puede decir que el VIH/SIDA es hoy día una enfermedad crónica en países como el nuestro en el que las personas reciben tratamiento.

El problema es que, como iremos viendo más adelante, no todas las personas del mundo tienen acceso a la terapia: millones de personas mueren cada año por no recibir el tratamiento adecuado. Por eso el VIH/SIDA ha pasado de ser un problema sanitario a ser un problema moral que vulnera los Derechos Humanos de las personas que no tienen acceso a los tratamientos.



¿Cómo se transmite?

El VIH se transmite a través de determinados fluidos corporales. Para que haya contagio es necesario:

- **un fluido** que contenga una concentración suficientemente alta del virus
- **una vía de entrada** al torrente sanguíneo de la persona

Fluidos y vías de entrada

¿Sabes qué fluidos pueden transmitir el virus y a qué vías de entrada nos referimos?

- Son **fluidos** 'infectantes': el semen, las secreciones vaginales, la sangre y la leche materna.
- Son **vías de entrada**: rupturas de la piel y membranas semipermeables como la vagina, el ano o la boca.

Se llama **prácticas de riesgo** a las actividades que nos exponen al VIH al poner en contacto uno de estos fluidos con una vía de entrada. Dentro de estas prácticas, unas conllevan más riesgo que otras.

El fluido es el vehículo que transporta el virus y la vía de entrada es la puerta de acceso. Para que haya riesgo de transmisión del VIH **es necesario que estas dos condiciones se den a la vez.**

Pero además, no todos los fluidos del cuerpo contienen suficiente cantidad de virus como para ser contagiosos. No se ha demostrado ninguna transmisión a través de fluidos como la orina, la saliva o las heces. Por eso, en las actividades cotidianas en que no están implicadas ni sangre, ni semen, ni fluidos vaginales, no hay riesgo de contagio.

La prevención consiste precisamente en evitar que un fluido 'infectante' entre en contacto con una vía de entrada.

PRÁCTICAS DE RIESGO

De las siguientes situaciones ¿cuáles crees que podrían ser prácticas de riesgo?. Márcalas con una X.

- ☐ Abrazar
- ☐ Inyectarse con agujas usadas
- ☐ Compartir un vaso
- ☐ Besar
- ☐ Compartir maquinillas de afeitar
- ☐ Bañarse en la misma piscina
- ☐ Las picaduras de mosquito
- ☐ Tener relaciones sexuales coitales, sin protección.
- ☐ El contacto con animales domésticos
- ☐ Curar una herida que sangra
- ☐ Contacto con lágrimas o sudor
- ☐ Compartir jeringuillas (aunque la aguja sea nueva)
- ☐ Usar el mismo aseo
- ☐ Usar la misma ducha
- ☐ Atender a personas seropositivas
- ☐ Atender a personas enfermas de SIDA
- ☐ Las relaciones sexuales orales
- ☐ La tos y los estornudos

Tan importante es saber cómo se transmite el VIH/SIDA, como saber cómo NO se transmite.

El VIH se transmite de 3 formas distintas:

1. POR CONTACTO SEXUAL
2. POR CONTACTO CON SANGRE
3. DE MADRE A HIJO/A

1. Durante la relación sexual

El VIH/SIDA es una Infección de Transmisión Sexual (ITS). Se puede transmitir en la relación sexual a través de la vagina, el pene o el ano. Así pues, son prácticas de riesgo:

- ▶ el coito anal
- ▶ el coito vaginal
- ▶ el sexo oral



El riesgo de contagio aumenta si la zona de contacto está irritada o tiene heridas.

2. A través de sangre

El VIH se transmite a través de sangre que contenga el virus, productos sanguíneos y órganos transplantados.

Las probabilidades de transmisión del VIH a través de una transfusión de sangre son muy altas, aunque actualmente en los países desarrollados como el nuestro, el riesgo es prácticamente nulo.

Usar instrumentos que han estado en contacto con sangre también es una práctica de riesgo.

3. De madre a hijo/a:

El VIH se puede transmitir de madre a su hijo/a:

- ▶ durante el embarazo: a través de la placenta
- ▶ durante el parto
- ▶ a través de la leche materna

VERDADERO O FALSO

Señala con 'V' o 'F' las siguientes afirmaciones según creas que son verdaderas o falsas:

- ☐ 1. Se puede reconocer a las personas seropositivas por su aspecto o al menos se les nota que están enfermas.
- ☐ 2. El VIH no sobrevive fuera del ser humano.
- ☐ 3. En el caso de las mujeres, tomar la píldora anticonceptiva protege del VIH.
- ☐ 4. En las relaciones sexuales orales, sólo una de las dos personas corre el riesgo de contagiarse.
- ☐ 5. Nunca hay contagio si ha habido un solo contacto con el VIH.
- ☐ 6. Un bebé puede nacer siendo portador del virus.
- ☐ 7. Existen preservativos femeninos.
- ☐ 8. Cualquier persona que lleve a cabo prácticas de riesgo puede infectarse.
- ☐ 9. Existe una vacuna para el VIH.
- ☐ 10. Los preservativos evitan embarazos pero no nos protegen del VIH.
- ☐ 11. Una persona portadora del VIH puede transmitir el virus desde el momento que se contagia, aunque todavía ni siquiera se detecten anticuerpos en su organismo.
- ☐ 12. América es el continente más afectado por el VIH/SIDA hoy día.

No te limites a mirar si has acertado indicando V/F, si te ha surgido alguna duda, ¡coméntala!.

¿Cómo se previene?

El VIH/SIDA se puede prevenir. Y PREVENIRLO ES SENCILLO. Sólo hay que tener en cuenta determinadas medidas. No hace falta saber mucho ni complicarse la vida. SÓLO HACE FALTA QUERER, dándonos cuenta de lo importante que es la salud.

Cuando impedimos que haya contacto entre uno de los fluídos que decíamos —semen, flujo, sangre o leche materna— y una vía de entrada, estamos previniendo el contagio. Podemos conseguirlo:

- ▶ **evitando prácticas de riesgo:** situaciones en las que se pueda producir el contacto entre los fluídos contingentes del virus y una vía de entrada, propiciándose el contagio al no utilizar el preservativo.
- ▶ **protegiéndonos en las prácticas de riesgo:** no evitamos situaciones de riesgo, pero nos protegemos ante ellas, de forma que no se produzca el contagio, por ejemplo con el preservativo.

No conocer el VIH/SIDA ni las formas de prevenirlo te pone en peligro. Pero no basta con SABER, también hay que QUERER protegerse. La persona que no le da la importancia que merece, no se protegerá. Para QUERER sólo hay que ser consciente de que no prevenir es aceptar el riesgo de contraer una enfermedad. Y pensar en las consecuencias que puede tener en tu vida.

Prevenir el contagio por contacto sexual

Para prevenir el contagio por contacto sexual hay diferentes opciones que dependen de tu situación personal y de tu elección. Lo primero que hay que decir es que no basta cualquier contacto sexual para transmitir el VIH, el riesgo se limita a determinadas prácticas.

Demasiado a menudo se identifican las relaciones sexuales con los genitales y, esta es una visión muy pobre de nuestra sexualidad. **Hay infinidad de prácticas eróticas que no conllevan riesgo de transmisión del VIH.** El coito es sólo una opción más, pero las posibilidades de expresarse sexualmente son inmensas, dependen de tus deseos y de tu imaginación.

En todo caso en este cuaderno hablaremos de prácticas que impliquen riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS).

- ▶ **a. Evitar contactos sexuales de riesgo. ¿Cómo?:**
 - Evitando el coito vaginal, el coito anal y el sexo oral (sin utilizar el preservativo).
 - Teniendo relaciones sexuales coitales con una sola pareja no portadora del virus.

Mantener relaciones sexuales coitales (orales, anales o vaginales) sin protección con una única pareja, supone: **saber con seguridad que no es portadora del virus.** Esta

opción requiere madurez y la única manera de saber con seguridad que la persona no es portadora del virus es a través de la prueba serológica del VIH.

► **b. Protegerte en las relaciones de riesgo**

Utilizar preservativos siempre que haya penetración o pueda haber intercambio de fluidos (semen, flujo vaginal o sangre).

En las relaciones heterosexuales, a veces se toma más en serio la prevención de embarazos no deseados que la de infecciones de transmisión sexual... aunque éstas pongan en peligro tu vida.

¿Crees que merece la pena jugarse la salud por pasotismo o comodidad..., o por evitar una discusión..., o por ganar tiempo..., o por no tener que buscar una farmacia..., o porque "es incómodo"..., o porque es caro...?

Al protegernos del VIH/SIDA evitamos también embarazos no deseados, pero no al revés: **los métodos anticonceptivos no nos protegen necesariamente del VIH/SIDA.** Para que haya riesgo de fecundación deben entrar en contacto dos fluidos: flujo vaginal y semen.

Merece la pena PREVENIR SIEMPRE. Y siempre, es SIEMPRE, no debe haber excepciones: se puede lamentar toda la vida una sola práctica de riesgo... y será tarde.

SÓLO TIENES QUE PROTEGERTE O EVITAR PRÁCTICAS DE RIESGO.

CADA OVEJA CON SU PAREJA: Une mediante flechas las siguientes palabras con su significado:

Portar	a. Quitar a algo la infección o la propiedad de causarla, destruyendo los gérmenes nocivos o evitando su desarrollo.
Par	b. Funda fina y elástica que sirve para cubrir el pene.
Preservativo	c. Sustancia fluida que se produce en el aparato genital masculino de los animales y de la especie humana.
Preservar	d. Proteger anticipadamente a alguien o algo de algún daño o peligro.
Desinfectar	e. Llevar o traer.
Limpiar	f. Quitar la suciedad a algo.
Prevenir	g. Introducir un virus o un principio orgánico en una persona o animal para protegerle de una enfermedad determinada.
Contagiar	h. Transmitir a alguien una enfermedad.
Vacunar	i. Evitar, estorbar o impedir algo.
Semen	j. Igual o semejante.

Prevenir el contagio por contacto con sangre

La consigna sigue siendo la misma: EVITAR O PROTEGER.

Como ya hemos comentado, el contagio a través de las transfusiones sanguíneas es ciertamente improbable en nuestro país, como consecuencia de las medidas de higiene y control de donaciones adoptadas por las instituciones sanitarias.

Para prevenir el contagio a través de la sangre la principal medida en nuestro caso es **no utilizar instrumentos que puedan haber estado en contacto con sangre**. Antes de utilizar instrumentos como cuchillas, tijeras, jeringuillas, agujas..., debes estar seguro de que son **nuevos** o han sido **esterilizados**.

Por ejemplo, debes tenerlo en cuenta si vas a hacerte un tatuaje, piercing o acupuntura. Hoy día, la mayoría de estos profesionales tienen muy presente la prevención del VIH/SIDA y de las ITS, pero nunca está de más estar atento.

Por supuesto, el intercambio de jeringuillas o agujas entre consumidores de drogas intravenosas es una práctica de riesgo. Las jeringuillas y las agujas conservan una pequeña cantidad de sangre tras ser utilizadas, por lo que el riesgo de contagio es muy alto en este caso.

Para prevenir el contagio en tu vida cotidiana, basta con respetar las **normas de higiene básicas**, como:

- ▶ No compartir objetos de aseo personal: cuchillas de afeitar, cortaúñas, instrumentos de manicura, cepillos de dientes, etc.
- ▶ No ponerte pendientes o piercing nuevos o de otras personas sin esterilizarlos antes.

En algunos de estos casos el riesgo es muy pequeño porque se trata de instrumentos que no suelen entrar en contacto con sangre, pero no merece la pena arriesgarse cuando no cuesta nada seguir estas normas.

Los instrumentos se pueden esterilizar fácilmente limpiándolos con alcohol o sumergiéndolos 30 minutos en una solución de lejía (una parte) con agua (10 partes).



Se podría dar el caso, ya fuera de lo cotidiano, de que tuvieras que socorrer a alguien. En situaciones de **primeros auxilios** debes tener en cuenta:

- ▶ Lávate las manos antes e inmediatamente después: proteges a la otra persona y te proteges a ti mismo de posibles contagios.
- ▶ Evita el contacto con fluidos corporales: utiliza guantes de látex de un sólo uso. Si tuvieras lesiones en las manos y no tienes guantes, evita el contacto con heridas abiertas.
- ▶ Procura no cortarte con objetos que hayan cortado a otra persona.
- ▶ Usa guantes y lejía para limpiar la sangre de la zona.

En conclusión

Como ves, la infección por VIH no se produce por casualidad y el riesgo se limita a momentos muy concretos que podemos prevenir fácilmente. Como hemos visto, el virus no se contagia por la convivencia ni por demostraciones de afecto.

Después de todo lo que hemos visto, entenderás que no se debe hablar de 'grupos de riesgo' si no de '**conductas de riesgo**'. Considerar que la enfermedad está ligada a determinados grupos, hace que algunas personas se sientan ajenas al problema, pensando que ellas están a salvo hagan lo que hagan... pero **el contagio tiene que ver con lo que HACEMOS, no con lo que somos**.

Cuando una persona cree que el VIH/SIDA sólo afecta a determinados grupos, no sólo se equivoca si no que además, si lleva a cabo prácticas de riesgo, se pone en peligro y pone en peligro a otros.

Prevenir el contagio materno-filial

La prevención de este tipo de contagio también pasa por EVITAR O PROTEGER: evitar quedarse embarazada o proteger al bebé del posible contagio.

La prevención se centraría en las posibles vías de transmisión:

- ▶ **Durante el embarazo:** El tratamiento antirretroviral, tomando de manera correcta durante el embarazo y el parto, pueden evitar la transmisión del VIH vía placenta y/o condón umbilical.
- ▶ **Durante el parto:** Se puede optar por la cesárea electiva.
- ▶ **Durante la lactancia materna:** Evitar el amamantamiento, utilizando leche artificial.

RECUERDA QUE...

- ▶ **La prevención tiene un doble sentido:** te proteges a ti mismo y proteges a la otra persona.
- ▶ **El diálogo, la sinceridad y el respeto en la pareja son fundamentales.** No se trata de una cuestión moral: todos/as tenemos derecho a saber cuándo nos estamos poniendo en riesgo.
- ▶ **Las apariencias engañan:** No intentes adivinar quién está infectado y quién no, simplemente protégete. La otra persona puede no ser sincera o no ser consciente de estos peligros.
- ▶ **Cualquier persona puede contagiarse:** No existen poblaciones de mayor riesgo, sino CONDUCTAS DE RIESGO.

Sé responsable con tu vida sexual. ¡Evita riesgos!. ¡Protégete!

