



Debemos saber...

Consejos prácticos

1. En ningún caso deben compartirse **utensilios de higiene personal** que puedan contener restos de sangre.
2. Recuerda que si te haces un **piercing o tatuaje** también debes asegurarte de que es en un sitio que cumple las medias básicas de higiene, como por ejemplo, que la aguja utilizada sean **nueva** o esté **esterilizada**.
3. Si utilizas un lubricante con el preservativo es importante que este sea **de base acuosa** (hidrosolubles), ya que los de base oleosa (como la vaselina) pueden dañar el preservativo.
4. Las **barreras de látex**, que se utilizan en prácticas orales como el cunnilingus o el annilingus, pueden fabricarse cortando un preservativo para crear una capa que cubra la zona genitales.
5. Si tienes **alergia al látex** no te preocupes, puedes utilizar preservativos de **poliuretano** que son igual de efectivos y no provocan alergia.
6. El **preservativo femenino** (de poliuretano), tiene la misma efectividad que el preservativo masculino, y además puede colocarse 8 horas antes de la relación sexual.



www.pre20.es

ALIMENTACIÓN · DIVERSIDAD · DROGAS
ITS, VIH, SIDA · NO VIOLENCIA · SEXUALIDAD

 Cruz Roja Juventud

www.cruzrojajuventud.org 902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad

www.sobreits.es

WEB SOBRE ITS, VIH Y SIDA



¡Abre la caja!

Sobre la prevención y el tratamiento del VIH

 Cruz Roja Juventud

Cada vez más cerca de las personas



La epidemia del VIH

La **infección por VIH y Sida** es una de las epidemias no erradicadas más importantes de la historia mundial y el número de nuevas transmisiones (sobretodo por vía sexual) **va en aumento**.

A pesar de los avances científicos en el conocimiento de la enfermedad, **todavía no existe cura y la única herramienta eficaz contra ella es la prevención**.

Los casos de infección por VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) están aumentando cada vez más entre las personas jóvenes.



La **prevención de ITS y VIH** pretende dar a conocer cómo se pueden prevenir estas infecciones, resolver dudas, acabar con los mitos y en definitiva, servir de punto de apoyo y orientación.

Como se transmite el VIH

El VIH se encuentra en los **fluidos corporales**, pero sólo cuatro, tienen el poder de transmisión: **Sangre, semen, flujo vaginal y leche materna**.

Alguno de estos fluidos tiene que entrar en contacto directo e inmediato, o bien con una herida abierta y profunda o con una mucosa: interior de la boca, vagina, ano y glande.

El VIH, se puede transmitir por 3 vías: Sexual, sanguínea y materna.



¿Cómo prevenir?

¡Cuidado con la sangre!

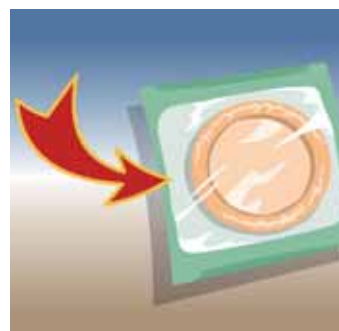
Una de las principales recomendaciones para prevenir la transmisión del VIH es **evitar compartir objetos punzantes o cortantes** que puedan contener restos de sangre, como por ejemplo: maquinillas de afeitar, cepillos de dientes, cortaúñas, jeringuillas, agujas, pinzas...

Actualmente las jeringuillas utilizadas en hospitales son **nuevas o esterilizadas**, y la sangre de las transfusiones sigue un estricto control.

Ante todo...

¡Sexo seguro!

Los **preservativos** tanto masculino como femenino, son la principal opción para evitar el riesgo de transmisión del VIH en las relaciones sexuales con penetración vaginal o anal. Para evitar roturas, es fundamental:



- Mirar la fecha de caducidad.
- Seguir correctamente las instrucciones de uso.
- Conservarlo en un lugar seco y apartado de la luz solar.

Además, debemos tener en cuenta el riesgo existente en las **prácticas sexuales orales**. Para evitar este tipo de riesgo podemos utilizar las **toallitas o barreras de látex, y los preservativos**.

Prevención de la transmisión vertical

Para evitar el riesgo de transmisión de la madre al hijo se puede acceder a la reproducción asistida o recurrir al embarazo tratado con antirretrovirales, al parto por cesárea y la alimentación con leches infantiles. Utilizando estas técnicas de forma simultánea, se puede conseguir reducir el riesgo a menos del 1%.



Sobre el tratamiento contra el VIH

Gracias a las terapias con fármacos antirretrovirales las personas que viven con VIH pueden alargar considerablemente su esperanza y calidad de vida. Sin embargo, el tratamiento no es una cura contra la infección por VIH, y además de seguirse durante toda la vida de forma estricta, aunque puede causar efectos secundarios, ha cronificado la dolencia.

Actualmente la prevención es la única vía contra el VIH y el Sida.

