

## ¿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 relaciones sexuales sin protección se tengan, mayor es el riesgo de infección del 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, 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, mosquitos u otros insectos.

-Por donar o recibir sangre, en los países en los que la donación está adecuadamente controlada.

# Actúa

## 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 Argem, 1-1ª planta  
41071 Sevilla  
Tel.: 955 006 569 - 955 006 300  
Tel.: gratuito de información sobre sida: 900 850 100

### 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  
50004 Zaragoza  
Tel.: 976 439 988 - 976 715 266 (Sida)  
976 715 000 (centralita)

### ASTURIAS

Dirección General de Salud Pública  
Programa Regional de Control de la Infección VIH/sida  
C/ General Elorza, 32  
33001 Oviedo.  
Tel.: 985 668 967 - 985 338 832  
(Comité Ciudadano Antisida)

### BALEARES

Conselleria de Salut i Consum  
C/ Cecilio Metelo, 18  
07003 Palma de Mallorca.  
Tel.: 971 176 868

Centre Insular de Sanitat de Menorca  
Avda. de José María Cuadrado, 17-1º  
07703 Maó (Menorca).  
Tel.: 971 360 426

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa  
Via Romana, 81  
07800 Eivissa.  
Tel.: 971 306 700

### CANARIAS

Dirección General de Salud Pública  
Servicio de Promoción de la Salud  
Rambla General Franco, 53  
38005 Santa Cruz de Tenerife.

Centro de Atención en Tenerife  
C/ San Sebastián, 75  
38005 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 279 397 - 902 114 444

Centro de Atención en Gran Canaria: Cruz Roja Española  
Muelle Deportivo s/n  
Las Palmas de Gran Canaria.  
Tel.: 902 114 444

### CANTABRIA

Dirección General de Salud Pública  
C/ Federico Vial, 13  
39071 Santander  
Tel.: 942 207 745 - 942 207 732

### CASTILLA LA MANCHA

Conselleria de Sanidad  
Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria  
Avda. de Franco, 4  
45071 Toledo.  
Tel.: 925 389 200

### CASTILLA Y LEÓN

Dirección General de Salud Pública e investigación, Desarrollo e Innovación  
Conselleria de Sanidad  
Paseo Zorrilla, 1  
47071 Valladolid.  
Tel.: 983 413 600

### CATALUÑA

Programa para la Prevención y la Asistencia de la Sida  
Dirección General de Salud Pública  
Departament de Salut  
C/ Roc Boronat, 81-85  
08005 Barcelona.  
Tel.: 93 551 36 41  
Tel. gratuito de información sobre sida 900 212 222  
(ámbito autonómico)

### EXTREMADURA

Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud  
Oficina de Coordinación de Sida  
Avda. de las Américas, 1  
06800 Mérida (Badajoz).  
Tel.: 924 38 26 20 - 900 210 994

### GALICIA

Conselleria 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.: 981 542 914

### MADRID

Dirección General de Atención Primaria  
Julían Camarillo, 4, edificio 4B, planta 2  
28037 Madrid.  
Tel.: 91 205 29 31/32

### MURCIA

Conselleria de Sanidad  
Dirección General de Salud Pública  
Programa de Educación Sanitaria sobre Sida  
C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja  
30008 Murcia.  
Tel.: 968 235 141

Unida de Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de enfermedades de transmisión sexual y VIH  
Pza. de San Agustín, 3  
30201 Cartagena  
Tel.: 968 32 66 75

Tel. gratuito de información Sida 900 706 706 (ámbito autonómico no móviles)

### NAVARRA

Instituto de Salud Pública  
C/ Layre, 15  
31003 Pamplona - Iruña.  
Tel.: 848 423 396

### PAÍS VASCO

Plan de Prevención y Control del Sida  
OSAKIDETZA  
Avda. de Navarra, 4  
20013 San Sebastián.  
Tel.: 943 006 464

### LA RIOJA

Plan de Prevención y Control de la infección por VIH/Sida  
Dirección General de Salud Pública  
Conselleria de Salud  
C/ Gran Vía, 18  
26071 Logroño.  
Tel.: 941 291 197

### COMUNIDAD VALENCIANA

Servicio Plan del Sida  
Conselleria de Sanidad  
C/ Micer Mascó, 31-33  
46010 Valencia.  
Tel.: 963 866 695  
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

### CEUTA

Plan sobre Sida  
Conselleria de Sanidad y Consumo  
C/ Juan de Juanes, 4  
51002 Ceuta.  
Tel.: 956 503 359  
Tel. gratuito de información sobre Sida: 900 152 368

### MELILLA

Dirección General de Sanidad y Consumo  
Conselleria de Bienestar Social y Sanidad  
Ctra. Alfonso XIII, 52-54  
52005 Melilla.  
Tel.: 952 97 62 51

# Actúa

行动起来 تصرف

Actua Actúa

Aurre egin Działaj

Deliver S'activer

ACTIONEAZĂ вземи мерки

Справиться с делом

## Detén el sida. Unidos podemos.

### Información 900 111 000



www.msc.es

# Actúa

Desde 1988, el 1 de diciembre se conmemora el Día Mundial del Sida. Hace ya 20 años que este día se destina a la concienciación pública sobre la infección por el VIH. Este año su tema es el liderazgo. 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: **“ACTÚA. DETÉN EL SIDA. UNIDOS PODEMOS”**.

Quizás pienses que DETENER EL SIDA es tarea de otros/as pero UNIDOS PODEMOS evitar la propagación del VIH. Hay muchas cosas que tú también puedes hacer en el Día Mundial del Sida. **¡Actúa!**

## Respeta a las personas con VIH.

**La respuesta al VIH es responsabilidad de todos/as 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/as.

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/as.

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.

## Usa preservativo.

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

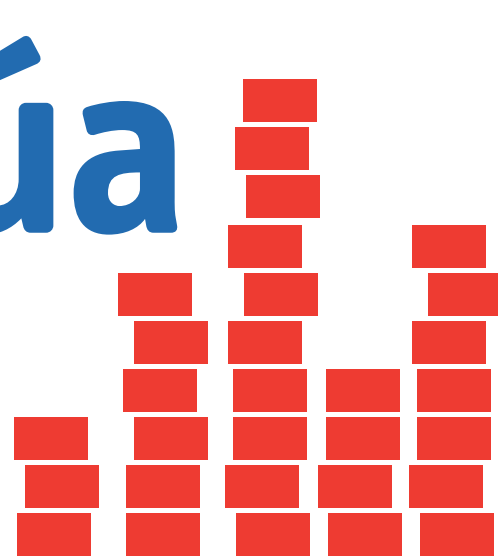
Las relaciones sexuales (vaginales y anales) suponen riesgo de infección por VIH y otras ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).

El riesgo de infección por VIH existe tanto para el que penetra como para la persona que es penetrada, aunque es mayor para esta última, y aumenta con la presencia de lesiones genitales e ITS.

Si tienes relaciones sexuales con penetración anal o vaginal con alguna persona con VIH o que no sabes si está infectada por el VIH usa siempre 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.

# Actúa



## 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.

### “¿Y qué más puedo hacer?”

- Informarte sobre cómo prevenir el VIH.
- Combatir el estigma y la discriminación.
- Conocer los compromisos que han adquirido nuestros representantes políticos.
- Llevar un lazo rojo y pedir a los/as demás que hagan lo mismo.

