



VIH / SIDA

DÓNDE HAY RIESGOS

Y DÓNDE NO

INFORMACIÓN PARA MUJERES

EL SIDA ES UNA ENFERMEDAD PELIGROSA... y hasta hoy incurable. El Sida se ha propagado en el mundo entero y es un problema, también en Suiza.

El Sida es causado por una infección con el virus-IH (abr.: **VIH**). El VIH va debilitando, con los años, la capacidad del cuerpo para defenderse de las enfermedades. En algún momento, el VIH deja al organismo vulnerable a muchas enfermedades. Al contraer el VIH, la persona se enferma cada vez más. A esto se le llama Sida.

PROTECCIÓN: Este folleto muestra en qué situaciones se corre el riesgo de contraer el VIH. Y cómo Ud. y su compañero o compañera pueden protegerse eficazmente del VIH/Sida.

EL SIDA ES INCURABLE, ... pero existen medicinas que retrasan eficazmente el avance de una infección por el VIH. En Suiza, todas las personas – independientemente de su estatus de residencia – tienen derecho a beneficiarse de tratamientos eficaces.

Es necesario comenzar a tiempo un tratamiento. Quien no sabe de su infección con el virus-IH, pierde la mejor oportunidad para empezar el tratamiento. Merece la pena informarse para saber si se ha contraído, o no, el VIH. Más al respecto: vea al dorso del folleto desplegable.



RIESGO

El VIH se transmite por las relaciones sexuales en las que no se usan preservativos (condones). El preservativo (o el Femidom®*) es el medio de protección más importante contra el VIH/Sida y otras enfermedades de transmisión sexual.

RELACIONES ANALES (por el recto) sin preservativo



●●● **Riesgo muy alto**

para la mujer y el hombre, sin eyaculación

■ **Protección:**

preservativo/condón y bastante lubricante

RELACIÓN VAGINAL sin preservativo/condón



●●○ **Alto riesgo**

para la mujer y el hombre, sin eyaculación

■ **Protección:**

Preservativo (o Femidom®*)

RELACIÓN ORAL (por la boca) sin protección



●○○ **Hay riesgo**

■ **Protección:** ¡No eyacule en la boca!

¡No trague el semen eyaculado!

No debe satisfacer sexualmente a una mujer durante su menstruación.

(* Informaciones acerca del Femidom®, el condón para la mujer: vea al dorso del folleto desplegable)

ASÍ SE UTILIZAN LOS PRESERVATIVOS

Para la mujer también es importante saber cómo se utiliza correctamente un preservativo. También es importante que Ud. lleve preservativos, en caso de que el hombre no los lleve consigo. – Sólo utilice los preservativos con el sello de garantía «ok» y del tamaño adecuado. Los puede adquirir en todos los supermercados, en las droguerías y en las farmacias o bajo www.mysize.ch.

1. Verifique si el sobrecito está intacto.



2. Ábralo cuidadosamente por la entalladura; saque el preservativo.

3. En caso de que el hombre no sea circunciso, retire el prepucio.



4. Sostenga por la tetina, entre el dedo pulgar y el índice, el preservativo aún enrollado y colóquelo sobre el glande. El anillo de goma debe encontrarse al exterior.



5. Desenróllelo. Tiene que resultarle fácil. De lo contrario, puede que el preservativo sea demasiado estrecho o demasiado ancho, o que lo haya colocado al revés (es decir: con el anillo de goma hacia dentro).



6. Después del orgasmo del hombre: antes de que el miembro viril se vuelva totalmente flácido, sostenga firmemente por atrás el preservativo (en el caso de que no lo haga el hombre) y retire el miembro de su cuerpo, junto con el preservativo o condón.

OTRAS FORMAS DE TRANSMISIÓN

DE UNA MADRE PORTADORA DEL VIH A SU HIJO/A



Una madre portadora del VIH puede contagiar a su hijo/a durante el embarazo, el parto y la lactancia.

● ● ● **Riesgo muy alto**

■ **Protección:** 1) Tratamientos con medicamentos para la futura madre; 2) Cesárea; 3) Renuncia a la lactancia materna

Si desea quedar embarazada, o si ya lo está, asesórese sobre la prueba VIH y sométase a ella. Así, podrá impedir que su hijo contraiga la enfermedad.

CONSUMO DE DROGAS



Cuando se comparten jeringuillas y agujas para el consumo de drogas.

● ● ● **Riesgo muy alto**

■ **Protección:** utilice instrumentos de inyección limpios (jeringuilla, aguja, filtro, algodón, cuchara, agua); no comparta los instrumentos de inyección.

Sin estas medidas de protección, Ud. corre, además, un riesgo elevado de contagiarse del peligroso virus de la hepatitis C (VHC).

INTERVENCIONES MÉDICAS / CIRCUNCISIONES

● ● ● **Riesgo muy alto**

Si se emplean instrumentos no esterilizados (jeringuilla, cuchillo ...) para operaciones médicas, circuncisiones, tatuajes, etc. y si éstos se utilizan para varias personas, la transmisión del VIH es posible. El VIH puede transmitirse también por transfusiones de sangre si no se han realizado análisis previos de los productos de sangre.

○ ○ ○ **Ningún Riesgo**

En Suiza no existe ningún riesgo de contagio durante operaciones y/o tratamientos realizados por médicos especialistas reconocidos.

NINGÚN RIESGO



En el trabajo – WC/toilette
Baño



Por los estornudos o la tos



Saludando con la mano, acariciando
Abrazando



Comiendo con los mismos cubiertos
Bebiendo del mismo vaso



Por picaduras de mosquitos
En la piscina, la sauna

Esta lista muestra **que en la vida diaria, no existe peligro alguno** de transmitir o de contraer el virus-IH. Por eso, no hay ningún motivo para tener miedo a las personas con VIH/Sida o para excluirlas de la vida social o laboral.

Tampoco hay riesgo en las siguientes situaciones:



Besos o satisfacción sexual mutua con
las manos.
Relación sexual protegida (con preservativo / condón)

¿ME HABRÉ INFECTADO O NO?

Sólo quien sabe de su infección con el virus-IH, no pierde la mejor oportunidad para empezar el tratamiento.

LA PRUEBA VIH

Para saber si Ud. ha contraído, o no, el VIH, sólo un test o prueba VIH puede determinarlo. Pues a menudo, al comienzo de un contagio por el VIH, no surge ningún problema de salud. Un contagio no se manifiesta con síntomas claros. Tras el contagio, nadie puede darse cuenta de que ha contraído el VIH.

Generalmente, conviene someterse a la prueba sólo tres meses después de la última relación riesgosa (por ej. relación sexual sin uso de preservativo/condón); sólo entonces se obtendrá, en cada caso, un resultado seguro. Pero en esos tres meses, si Ud. ha contraído el VIH, ya corre el riesgo de transmitirlo.

NADIE TIENE POR QUÉ ENTERARSE

Ud. puede someterse a la prueba en los grandes hospitales o directamente en los laboratorios, sin tener que dar su nombre. De esta manera, nadie se enterará de que Ud. se ha hecho una prueba, ni del resultado de ésta.

CONSEJOS ANTES DE SOMETERSE A LA PRUEBA

Antes de someterse a la prueba, asesórese en una sede de la Aids-Hilfe (Consultorio Regional VIH/Sida), en el hospital, en el laboratorio o por un médico. O póngase en contacto, según el caso, con una persona de confianza del sector de asilo.

Para informaciones (anónimas) sobre direcciones, material informativo, lugares para hacer la prueba etc. y para pedidos:

044 447 11 11 / www.aids.ch

O directamente:

OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

En las relaciones sexuales se pueden transmitir otras enfermedades además del VIH/Sida: p. ej. la gonorrea, el herpes, la sífilis, la clamidiasis o la hepatitis B.

SÍNTOMAS Y MOLESTIAS -> ¡ACUDA AL DOCTOR!

Estas enfermedades causan a menudo molestias características.

- Secreciones vaginales no usuales, frecuentemente con mal olor.
- Escozor, ampollas, úlceraciones, manchas rojizas en los labios de la vulva o en la vagina; inflamaciones en la zona genital.
- Dolor y ardor al orinar.
- Dolor o ardor durante las relaciones sexuales.
- Paladar y garganta muy rojos.
- Menstruación entre un ciclo y otro; ciclo menstrual irregular.
- Dolor difuso en el bajo vientre.
- Molestias al defecar.
- Dolores punzantes en el recto, secreción del recto.
- Úlceras, ampollas en el ano.

¡Acuda inmediate a la doctora o al doctor si siente alguna de estas molestias!

Atención: ¡El VIH/Sida no causa este tipo de molestias!

Únicamente la prueba del VIH puede determinar si Ud. se ha infectado o no.

CONSECUENCIAS

Muchas de estas enfermedades tienen cura si se detectan a tiempo. Sin tratamiento, sus consecuencias pueden ser graves (p. ej. cáncer, esterilidad); además, el riesgo de que Ud. contraiga el virus-IH aumenta considerablemente.

PROTECCIÓN: PRESERVATIVO / CONDÓN

La mejor protección contra estas enfermedades es el uso del preservativo durante las relaciones vaginales, anales y también orales (o el Femidom® en el caso de relaciones vaginales).

INFORMACIÓN SOBRE EL FEMIDOM®

Si no logra convencer a su pareja para que use un preservativo (condón), entonces utilice el Femidom®. Muchos hombres lo prefieren al preservativo/condón.

El Femidom® es un preservativo para la mujer que se coloca en la vagina antes del acto sexual – en caso de necesidad, horas antes. Al igual que el preservativo/condón, el Femidom® es un método anticonceptivo, protege del VIH/Sida y de otras enfermedades sexualmente transmisibles.

Al inicio, el uso del Femidom® suele parecer bastante extraño, pero la mayoría de las mujeres se acostumbran a esta protección.

Puede adquirir el Femidom® y recibir información y consejos sobre éste, en farmacias y droguerías. Bajo www.shop.aids.ch puede hacer su pedido a un precio especial.

INFORMACIÓN SOBRE LOS PRESERVATIVOS

FECHA DE VENCIMIENTO/CONSERVACIÓN

Utilice los preservativos sólo hasta la fecha de vencimiento marcada sobre el paquete. – Protéjalos de la luz y de objetos punzantes.

LUBRICANTES

En caso de necesidad, use abundante lubricante no grasoso (un gel humectante para facilitar la penetración). Se puede adquirir en los supermercados, droguerías y farmacias. No use nunca vaselina, ni lociones corporales, aceite para masajes o comestible.

¿QUÉ SE DEBE HACER SI...

un preservativo se rasga o rompe y si su pareja es probable o seguramente VIH positivo? Si Ud., a más tardar al día siguiente, consulta en la Aids-Hilfe o en un hospital, personas especializadas le podrán explicar los pasos a seguir. Vale la pena hacerlo, aunque en esta situación no existe un remedio sencillo y totalmente eficaz.

¡ ASUMA SU RESPONSABILIDAD!

Las mujeres son fuertes y pueden asumir responsabilidades. – Los hombres no son siempre fieles. Si Ud. duda, aunque sea un poquito, de la fidelidad de su pareja, entable la conversación al respecto y utilice preservativos (o el Femidom®). Sométanse juntos a una prueba VIH.

Para las mujeres, el riesgo de contraer la enfermedad durante el acto sin protección es aún mayor que para el hombre. El preservativo (o el Femidom®) la protege a Ud. y a las personas con las que tenga relaciones sexuales.

ADEMÁS

Si hasta ahora ha tenido relaciones sexuales sin usar preservativo y no ha contraído el VIH/Sida, ha tenido sencillamente suerte.

¡En cada relación sexual sin uso del preservativo, se corre el gran riesgo de contraer el VIH!

SÓLO SI SE CUMPLEN LOS TRES REQUISITOS SIGUIENTES, UD. PODRÁ RENUNCIAR, SIN PELIGRO, AL USO DEL PRESERVATIVO:

- Ud. tiene una relación de pareja fija y estable.
- Ud. tiene relaciones exclusivamente con su pareja.
- Ambos han hecho – preferiblemente juntos – un test-VIH, que muestra que ninguno de los dos es portador del virus-IH.

¿Corresponde a su situación? ¿Está completamente segura?

MÁS INFORMACIÓN Y CONSEJOS

CONSEJOS

En cada sede de la Aids-Hilfe: personalmente o telefónicamente. Si lo desea, obtendrá consejos sin tener que mencionar su nombre.

De una doctora o de un doctor: No dude en hacer preguntas sobre el VIH/Sida. Los médicos guardan el secreto profesional.

PROBLEMAS DE IDIOMA

Infórmese para saber en qué idiomas se dan consejos.

Eventualmente, Ud. deberá ocuparse de encontrar a un/a traductor/a. (Traductores/as apropiados/as pueden encontrarse via www.eka-cfe.ch/d/Doku/vermittlungsstellen.pdf o preguntando a Aids-Hilfe.)

MÁS INFORMACIÓN

«Pareja – anticoncepción – derechos – Sida – embarazo»:

Informaciones detalladas sobre la contracepción (prevención del embarazo).

Otros ejemplares de este folleto o de otros folletos:

Aids-Hilfe Schweiz, Postfach 1118, 8031 Zürich

Para hacer pedidos: Teléfono 044 447 11 13, Fax 044 447 11 14, shop@aids.ch, www.shop.aids.ch

Para otras informaciones: Teléfono 044 447 11 11, Fax 044 447 11 12, aids@aids.ch, www.aids.ch

Pida en una sede de la Aids-Hilfe informaciones en su idioma, o búsque material informativo bajo **www.migesplus.ch**

Este folleto existe en los idiomas siguientes:

Albanisch, albanais, albanese, Albanian	Portugiesisch, portugais, portugese, Portuguese
Amharisch, amharique, amarico, Amharic	Rumänisch, roumain, rumeno, Romanian
Arabisch, arabe, arabo, Arabic	Russisch, russe, russo, Russian
Deutsch, allemand, tedesco, German	Serbisch / Kroatisch / Bosnisch, serbe / croate / bosniaque, serbo / croato / bosniaco, Serbian / Croatian / Bosnian
Englisch, anglais, inglese, English	Somalisch, somalien, somalo, Somali
Farsi, farsi, farsi, Farsi	Spanisch, espagnol, spagnolo, Spanish
Französisch, français, francese, French	Suaheli, swahili, swahili, Swahili
Italienisch, italien, italiano, Italian	Tamilisch, tamoul, tamil, Tamil
Kikongo, kikongo, kikongo, Kikongo	Thai, thai, thai, Thai
Kurdisch (Kurmanci), kurde (kurmanci), curdo (kurmanci), Kurdish (Kurmanci)	Tigrinya, tigrinya, tigrina, Tigrinya
Lingala, lingala, lingala, Lingala	Türkisch, turc, turco, Turkish