

## ¿Cómo se puede saber si una persona está infectada por el VIH?

La prueba del VIH/sida es la única forma fiable de saber si una persona está o no infectada por el VIH.

Consiste en un análisis de sangre que detecta los anticuerpos que, transcurridos tres meses, el organismo ha producido en respuesta al VIH.

La prueba del VIH/sida no te la pueden hacer sin tu permiso, puede ser anónima y su resultado es confidencial. 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.

Si el resultado de la prueba del VIH/sida es positivo, conocerlo te permitirá beneficiarte lo antes posible de un 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.

Si el resultado de la prueba del VIH/sida es negativo, conocerlo te permitirá decidir cómo cuidar tu salud sexual y cómo protegerte frente al VIH y otras ITS. Aunque hayas tenido prácticas de riesgo, un resultado negativo no significa que seas invulnerable al VIH.

Es importante que te hagas esta prueba si tus prácticas sexuales no han sido seguras o si quieres dejar de usar el preservativo con tu pareja siempre que ambos seáis VIH negativos.

## ¿Qué es la profilaxis post-exposición (PPE)?

La PPE consiste en un tratamiento con fármacos antiretrovirales después de una posible exposición al VIH, por ejemplo, haber sido penetrado con eyaculación por un hombre VIH positivo sin condón o con rotura del mismo.

Estos fármacos sólo deben tomarse de forma excepcional una vez que médico y paciente lo hayan decidido conjuntamente valorando los riesgos y beneficios. Son gratuitos y se dan en el hospital.

Este tratamiento dura 28 días, no garantiza que la infección no se produzca y puede tener riesgos y efectos secundarios para la salud. Debe iniciarse lo antes posible y siempre antes de 72 horas tras la exposición.

La PPE sólo se aconseja en personas con una exposición de riesgo esporádica y excepcional. Esta desaconsejada cuando las prácticas de riesgo para el VIH son repetidas.

## Recuerda!

- Una persona puede estar infectada y no saberlo.
- La mejor manera de protegerte del VIH es utilizar el preservativo desde el principio en la penetración y evitar la eyaculación en la boca.
- El riesgo de transmisión del VIH por la felación es bajo, pero algunas otras ITS, como por ejemplo la sífilis, se pueden transmitir con esta práctica... Si quieres sentirte más seguro, utiliza preservativo para la felación.
- El lubricante hidrosoluble, en base de agua, es el complemento indispensable del preservativo de látex en caso de penetración anal. Es necesario evitar el uso de materias grasas (mantequilla, aceite, cremas, vaselina...) ya que estropean el látex de los preservativos.
- Hay preservativos de diferentes tamaños, busca el que mejor se adapte a tus necesidades. Hay preservativos de diferentes sabores para el sexo oral. Los preservativos extralinosos no son adecuados para el sexo anal.

## Cuando practiques sexo...

- Es importante establecer los límites y decir cómo lo quieres, antes de comenzar cualquier relación sexual. Por ejemplo, si no quieres que te eyaculen en la boca, avisa a tu compañero sexual.
- Tienes derecho a decir NO en cualquier momento si no te gusta lo que está pasando.
- Si haces sexo en grupo, usa un preservativo nuevo con cada persona.
- Si entras a un "cuarto oscuro" o sauna, lleva preservativos siempre contigo. En una sauna puedes llevarlos con la llave de la taquilla, y asegúrate de tenerlos a mano antes de entrar en la cabina.



## Oficinas del movimiento o homosexual

FEDERACIÓN ESPAÑOL DE LESBIANAS, GAYS, TRANSGÉNICOS Y BISEXUALES (FELGT) 902280669  
 ALESA Candaba 942214049 / ALEEMVA Valladolid 648941032 / ALGAPARIBA Tenerife 800784716 /  
 ACHIV/ Fundamentum 928869389 / ALMUGA Malilla 685252070 / ABCDOR Cádiz 662122010 / AROCO HRS  
 Balmes 97227282 / BEN JAMES Balmes 977167670 / BOLLOROLO Toledo 899541410 / OBLI Biza-  
 Formetera 971192421 / OBLI E.León 891941795 / OGGAM Madrid 91524517 / OLLI LERDUI LAMBOA  
 Vitoria 963913298 / OLLI ECTU Tol. QUU. Caubión 616247581 / OOOORNOOOORR 6959301  
 63920429 / OOOEPT D'ascant 927097929 / OLLIES La Bana 952419089 / OLLIA La Pina  
 928434227 / OLLIUT Plus Vico 902200098 / OLLIOTV Corador del Hainese 916394415 / OLLIOLA  
 Riga 941269782 / OLLI ECTOS Madrid 902280888 / OLLIUES Salamanca 628379161 / OLLIESSA  
 Jerez de la Frontera 689917632 / OLLIES Vigo 630061399 / OLLIENVA COLECTIVO LTB Baiona  
 976400389 / OLLI S'errania 985200602 / OLLIA Málaga 962625247 / OLLIEMAVIA Murcia 982826200 /  
 OLLI Madrid 913842828 / OLLIHE TU Zamora 607545055 / OLLIEMOVALIA 915218053 /  
 OLLIEMVABERAS Valencia 963920582 / XERA Aduffe 985224029 / Y Y T I OLET Onda 965524542

COORDINADORA GAI/LESBIANAS-> ACOTRI Barcelona 923980029 / ACRIE Barcelona 923980029 /  
 Asociación Universitaria SIMVIBIENZA Barcelona 932 999 029 / FAG Barcelona 932 990 029 / GAYS  
 POSTIUS Barcelona 923980642 / INXTOU Barcelona 923980029 / GRIIP JOVE Barcelona 923980029  
 / STOP SIDA Barcelona 923980588

RUMOCIÓN TRÁNGULO-> Badajoz 639751499 / Huelva 959816716 / Madrid 915939540 /  
 Valencia 654870067 / Valladolid 983995494

FEDERACIÓN ESPAÑOLA OX ERGAS-> Almería 950275540 / Cádiz 956232932 / Córdoba 957492779 /  
 EXTREMOS Madrid 915211174 / EXTREMOS Andalucía 957492779 / EROS Federación de Andalucía  
 902118982 / Granada 959263953 / Huelva 951284955 / Jaén 952229892 / Sevilla 954801377 /  
 Mérida 915212603 / Málaga 952229941 / Valencia 983159302

## CAMPANA DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA/ITS

Teléfonos de información gratuita:

900 ROSA 900 601 601

CRUZ ROJA 900 111 000

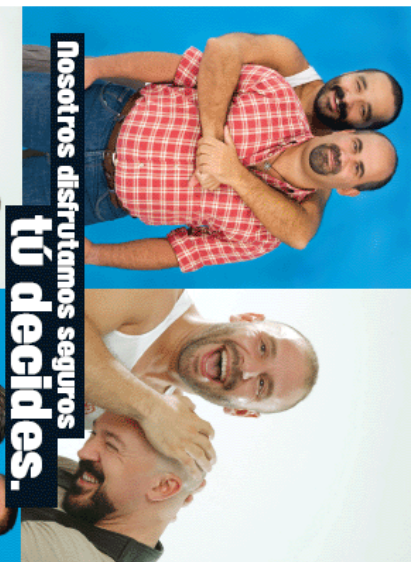
WWW.MHC.ES



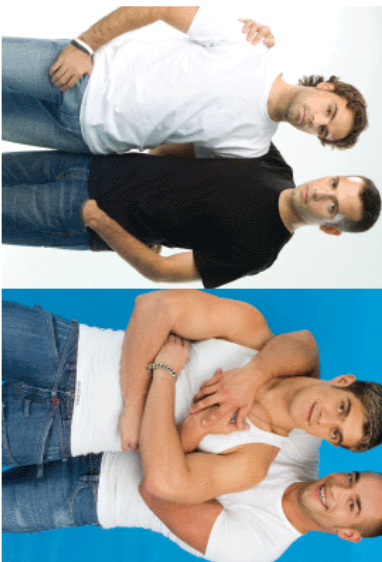
Con el apoyo de



Con la colaboración de:



Nosotros disfrutamos seguros y tú decides.



Disfrútalo

Las relaciones sexuales entre hombres con frecuencia implican prácticas de penetración anal, estas prácticas llevan consigo un riesgo muy elevado de transmisión del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), tanto para el que penetra como para el que es penetrado aunque para el que penetra el riesgo es menor. Esto unido, en ocasiones, a la carencia de información, la dificultad para negociar el uso del preservativo, las limitaciones en el acceso a las medidas preventivas o la discriminación y marginación por razones de orientación sexual hacen de los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres (SHH) una población especialmente vulnerable a la infección por el VIH/sida.

La práctica de sexo no protegido es uno de los principales factores de riesgo para la infección por el VIH/sida y otras infecciones de transmisión sexual (ITS), principalmente sífilis, gonorrea, clamidia y herpes genital.

En los primeros años de la epidemia, los SHH disminuyeron sus prácticas de riesgo adoptando diversas medidas preventivas (disminución del número de parejas sexuales, disminución de las prácticas sexuales con penetración, mayor frecuencia de uso del preservativo) frente a la infección por el VIH. Sin embargo, el posible cansancio en el uso del preservativo, el optimismo ante los avances científicos en los tratamientos contra el sida, la falta de información y una vivencia ligera del VIH/sida en los más jóvenes... han supuesto un aumento de las prácticas no seguras debido a una menor percepción de riesgo frente al VIH/sida y otras ITS.

La prevalencia frente al VIH en HSH ha ido aumentando a lo largo de los últimos años, lo que conlleva una mayor probabilidad de tener sexo con un hombre cuyo estado frente al VIH puede ser distinto al tuyo, tanto en el sexo ocasional como en las parejas. De aquí la necesidad de seguir insistiendo en mejorar el conocimiento sobre los mecanismos de transmisión del VIH y las medidas preventivas, las prácticas sexuales de riesgo, el correcto uso del preservativo, y fomentar la detección precoz del VIH y otras ITS.



### ¿Cómo evitar el VIH?

El VIH actúa sobre nuestro sistema inmunológico destruyendo las defensas del organismo de forma progresiva y haciéndonos vulnerables a las infecciones.

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

Muchas personas infectadas por el VIH tienen aspecto saludable y se encuentran bien, especialmente en los primeros años después de haberse infectado.

Una persona es seropositiva desde el momento en que se infecta por el VIH. Se dice que tiene el sida cuando estando infectada por el VIH se encuentra en la fase más grave de la infección. En cualquiera de las fases de la infección por el VIH la transmisión a otras personas es posible si no se adoptan medidas preventivas.

### ¿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 virus 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 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 o vaginal sin preservativo o sexo oral para quien recibe la eyaculación en la boca. Cuando una persona presenta otras ITS como gonorrea, sífilis, herpes genital, etc.), el riesgo de infección por VIH aumenta. Una sola práctica de riesgo es suficiente para infectarse. Por tanto, cuantas más prácticas de riesgo se tengan mayor es la probabilidad de infectarse por el VIH u otras ITS.
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. si éstos no están desinfectados.
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, muebles, teléfonos o por objetos de uso común en la vida escolar, laboral y social.
- Por darse la mano, abrazarse o besarse profundamente.
- Por compartir duchas, lavabos o W.C., en piscinas, instalaciones deportivas, lugares de trabajo, colegios y establecimientos públicos.
- Por picaduras de animales domésticos, mosquitos o de otros insectos.
- Por donar sangre, en nuestro entorno.

### ¿Qué significa sexo más seguro?

Significa una reducción muy considerable del riesgo de transmisión sexual de infecciones incluido el VIH. Para ello, es preciso seguir los siguientes principios básicos:

- Utilizar el preservativo y un lubricante hidrosoluble para la penetración, anal o vaginal, en todas las relaciones sexuales y desde el principio de la penetración.
- Evitar la eyaculación en la boca o utilizar el preservativo para el sexo oral. Si se produce eyaculación no tocar el semen.

### ¿Qué es el riesgo de infección por el VIH en una penetración anal?

La penetración anal siempre produce microlesiones (en el ano y en el pene) y supone un alto riesgo de transmisión del VIH y otras ITS. El VIH está presente tanto en el semen como en la sangre, por tanto la transmisión del VIH puede ocurrir por la presencia de sangre sin que exista eyaculación. El riesgo de infección por VIH existe tanto para el que penetra como para el que es penetrado aunque es mayor para el segundo, y aumenta con la presencia de lesiones genitales e ITS.

Si tienes una penetración anal, receptiva o insertiva, con un hombre del que desconoces su estado serológico con respecto al VIH o si es una pareja serodiscordante (uno positivo y otro negativo al VIH), usa convenientemente un preservativo (desde el principio de la penetración) junto a un lubricante no graso (soluble en agua). Los lubricantes grasos (cremas corporales, vaselina, mantequilla, etc.) dañan el preservativo y podría romperse.

### ¿Cuál es el riesgo de infección por el VIH a través del sexo oral (francés)?

El sexo oral es una práctica más segura que la penetración anal sin preservativo de cara a la infección por el VIH. Sin embargo, no está exenta de riesgo y la transmisión del VIH puede ocurrir cuando te eyaculan en la boca.

El riesgo de adquirir gonorrea o sífilis en una relación es mucho mayor que para el VIH.

Para no infectarte por el VIH durante una relación, podéis usar un preservativo o evitar la eyaculación en la boca.

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

Atisa a tu compañero sexual antes de realizar esta práctica, que no deseara que te eyacule en la boca.

Si se producirá, no te tragues el semen y enjuágate la boca sólo con agua, nunca con productos abrasivos (enjuagues bucales, alcohol...)

### ¿Quién es el responsable de prevenir la transmisión del VIH?

La responsabilidad de evitar la transmisión del VIH y del cuidado de la salud sexual corresponde a cada persona. No podemos esperar que sea el otro el que tome la decisión sobre nuestra propia salud.

Son muchos los hombres que no saben que están infectados y a que no se han realizado la prueba del VIH/sida o que habiéndosela hecho resultaron negativos y han tenido prácticas de riesgo después del diagnóstico.

Algunos hombres sabiéndose positivos pueden realizar prácticas de riesgo por diferentes razones: consideran que su pareja sexual es seropositiva puesto que no pide usar el preservativo, creen que el VIH no se transmite porque su carga viral es indetectable, esperan que sea el otro el que tome la decisión sobre el sexo más seguro o bien no tienen en cuenta la reinfeksió cuando tienen sexo con otro seropositivo.

La vivencia de la seropositividad o la sexualidad puede ser muy compleja ya que hay muchos factores implicados: miedo al estigma, la discriminación dentro y fuera del colectivo gay...

Estas situaciones ponen en evidencia varias cuestiones:

- Que la percepción de riesgo ante la penetración anal sin preservativo puede ser baja para los hombres VIH negativos o positivos y los que desconocen su estado con respecto al VIH.
  - Que se producen prácticas de riesgo entre hombres que no conocen su situación frente al VIH y en parejas serodiscordantes.
  - Que es importante distribuir el tiempo que transcurre desde que un hombre tiene una práctica con riesgo hasta que se realiza la prueba del VIH y, por lo tanto, conoce el estado con respecto al VIH. Igualmente, es importante tomar decisiones para el cuidado de tu salud, tanto si el diagnóstico es VIH positivo como si es VIH negativo.
  - Que se necesitan dos para que el VIH se transmita, son dos lo que toman la decisión del uso del preservativo. La responsabilidad de la prevención no puede ser sólo del seropositivo.
- La prevención del VIH/sida es una responsabilidad individual y compartida que supone un compromiso personal y colectivo.