

Ds relacións sexuais frecuentes entre homes implican prácticas de penetración anal. Estas prácticas levan consigo un risco moi elevado de transmisión do VIH, tanto para o que penetra como para o que é penetrado, aínda que para o que penetra o risco é menor. Isto unido, ás veces, á carencia de información, a dificultade para negociar o uso do preservativo, as limitacións no acceso ás medidas preventivas ou a discriminación e marxinación por razóns de orientación sexual fai dos homes que teñen relacións sexuais con homes (HSH) unha poboación especialmente vulnerable á infección polo VIH/SIDA.

A práctica de sexo non protexido é un dos principais factores de risco para a infección polo VIH/SIDA e outras infeccións de transmisión sexual (ITS).

Nos primeiros anos da epidemia os HSH diminuíron as súas prácticas de risco adoptando diversas medidas preventivas (diminución do número de parellas sexuais, diminución das prácticas sexuais con penetración, maior frecuencia de uso do preservativo) fronte á infección polo VIH. Con todo, o posible cansazo do uso do preservativo, o optimismo ante os avances científicos nos tratamentos contra a SIDA, a falta de información e unha vivencia distorsionada do VIH/SIDA nos máis novos... supuxeron un aumento das prácticas non seguras debido a unha menor percepción de risco fronte ao VIH/SIDA e outras ITS.

A prevalencia fronte ao VIH en HSH foi aumentando ao longo dos últimos anos, o que supón unha maior probabilidade de ter sexo cun home cuxo estado fronte ao VIH pode ser distinto ao teu, tanto no sexo ocasional como nas parellas. De aquí a necesidade de seguir insistindo en mellorar o coñecemento sobre os mecanismos de transmisión do VIH e as medidas preventivas, as prácticas sexuais de risco, o correcto uso do preservativo, e fomentar a detección precoz do VIH e outras ITS.



¿Como evitar o VIH?

O VIH (Virus da Inmunodeficiencia Humana) actúa sobre o noso sistema inmunitario destruíndo as defensas do organismo de forma progresiva e facéndonos vulnerables ás infeccións.

A SIDA é a fase máis grave de infección do VIH; as defensas do organismo están xa moi debilitadas, e aparecen infeccións producidas por xermos, parasitos e virus, ou algunhas variedades de cancro que, en condicións normais, non se producirían.

Moltras persoas infectadas polo VIH teñen aspecto saudable e atopárase ben, especialmente nos primeiros anos despois de se infectaren.

Unha persoa é seropositiva desde o momento en que se detecta polo VIH. Dise que ten a SIDA cando, estando infectado polo VIH, se atopa na fase máis grave da infección. En calquera das fases da infección polo VIH, a transmisión a outras persoas é posible se non se adoptan medidas preventivas.

¿Como se transmite o VIH?

Só catro fluídos – o sangue, o sema, as secrecións vaginais e, en menor medida, o leite materno das mulleres infectadas – teñen unha concentración suficiente de virus como para transmitirlo.

Aíen dito, para que se produza a infección é necesario que o VIH entre no organismo, e iso só se produce cando estas fluídos entran en contacto co sangue ou mucosas (vestimento do interior da boca, vagina, pene e recto) dunha persoa.

A infección pode transmitirse polas seguintes prácticas:

1. Relacións sexuais con penetración anal ou vaginal sen preservativo ou sexo oral para quen recibe a exacuación na boca. Cando unha persoa presenta outras ITS (como gonorrea, sífilis, herpes xenital, etc.), o risco de infección por VIH aumenta. Unha soa práctica de risco é suficiente para infectarse. Xa que logo, cantas máis prácticas de risco se teñan, maior é a probabilidade de infectarse polo VIH ou outras ITS.
2. Uso compartido de xiringas, agullas, outro material de inxección ou calquera instrumento cortante que estivese en contacto con sangue infectado. Igualmente, o VIH pode transmitirse ao compartir os instrumentos que se usan para as tatuaxes, a acupuntura, o piercing, a perforación de orellas, etc., se estes non están desinfectados.
3. Por vía materno-infantil. Unha nai infectada polo VIH pode transmitir o virus aos/a súa/s futura/futura filla/o, durante o embarazo, parto ou lactación.

O virus da SIDA non se transmite en ningún caso...

- Por biogas, suor, tose, espirmos, aliventos, roupa, cubertos, mobilas, teléfonos ou por obxectos de uso común na vida escolar, laboral e social.
- Por darse a man, abrazarse ou bicarse profundamente.

- Por compartir duchas, lavabos ou WC, en piscinas, instalacións deportivas, lugares de traballo, colexios e establecementos públicos.
- Por picaduras de animais domésticos, mosquitos ou doutros insectos.

- Por doar sangue, no noso contomo.

¿Que significa sexo non seguro?

Significa unha redución moi considerable do risco de transmisión sexual de infeccións, incluído o VIH. Para iso, cómpre seguir os seguintes principios básicos:

- Utilizar o preservativo e un lubricante hidrosoluble para a penetración, anal ou vaginal, en todas as relacións sexuais e desde o principio da penetración.
- Evitar a exacuación na boca ou utilizar o preservativo para o sexo oral. Se se produce exacuación, non tragar o sema.

¿Por é o risco de ter coceira polo VIH nunha penetración anal?

A penetración anal sempre produce microlesións (no ano e no pene) e supón un alto risco de transmisión do VIH e outras infeccións de transmisión sexual (ITS). O VIH está presente tanto no sema como no sangue, xa que logo, a transmisión do VIH pode ocorrer sen que exista exacuación pola presenza de sangue. O risco de infección por VIH existe tanto para o que penetra como para o que é penetrado, aínda que é maior para o segundo, e aumenta coa presenza de lesións xenitais e ITS.

Se tes unha penetración anal, receptiva ou insertiva, cun home do que descoñeces o seu estado serolóxico con respecto ao VIH ou soas unha parella serodiscordante (un positivo a outro negativo ao VIH), usa correctamente un preservativo (desde o principio da penetración) xunto a un lubricante non graxo (soluble en auga). Os lubricantes graxos (cremas corporais, vaselina, manteiga, etc.) danan o preservativo e poderal racharse.

¿Por é o risco de infección polo VIH a través do sexo oral (Oral)?

O sexo oral é unha práctica máis segura que a penetración anal sen preservativo no que se refire á infección polo VIH. Con todo, non está exenta de risco e a transmisión do VIH pode ocorrer cando che exacuación na boca.

O risco de adquirir gonorrea ou sífilis nunha felación é moito maior que para o VIH.

Para non che infectares polo VIH durante unha felación, podes usar un preservativo ou evitárlas a exacuación na boca.

É importante non copilar os dentes desta práctica para evitar que se produzan lesións na boca.

Avisa o teu compañeiro sexual, antes desta práctica, que non desexas que che exaale na boca.

Se se producen, non che lagues o sema e enxúlgache a boca só con auga, nunca con calquera produto abrasivo (enxuaques bucais, alcol...)

¿Que é o responsabilidade de evitar a transmisión do VIH?

A responsabilidade de evitar a transmisión do VIH e do coitado da saúde sexual corresponde a cada persoa. Non podemos esperar que sexa o outro o que tome a decisión sobre a nosa propia saúde.

Son moitos os homes que non saben que están infectados, xa que non se realizaron o proba do VIH/SIDA ou que, tendo feito, resultaron negativos e tiveron prácticas de risco despois do diagnóstico.

Alguns homes, sabéndose positivos, poden realizar prácticas de risco por diferentes razóns: consideran que a súa parella sexual é seropositiva posto que non pide usar o preservativo, cren que o VIH non se transmite porque a súa carga viral é indetectable, esperan que sexa o outro o que tome a decisión sobre o sexo máis seguro ou ben non teñen en conta a reinfección cando teñen sexo con outro seropositivo.

A vivencia da seropositividade ou a sexualidade pode ser moi complexa, xa que hai moitos factores implicados: medo ao estigma, a discriminación dentro e fóra do colectivo...

Estas situacións poden en evidencia varias cuestións:

- Que a percepción de risco ante a penetración anal sen preservativo pode ser baixa para os homes VIH negativos, positivos e os que descoñecen o seu serostatus.
- Que se producen prácticas de risco entre homes que non coñecen a súa situación fronte ao VIH e en parellas serodiscordantes.
- Que é importante diminuir o tempo que transcorre desde que un home ten unha práctica con risco ata que se realiza a proba do VIH e, polo tanto, coñece o serostatus. Igualmente é importante tomar decisións para o coitado da tua saúde, tanto se o diagnóstico é VIH+ coma se é VIH-.
- Que se necesitan deus para que o VIH se transmita, son deus o que toman a decisión do uso do preservativo. A responsabilidade da prevención non pode ser só do seropositivo.

A prevención do VIH/SIDA é unha responsabilidade individual e compartida que supón un compromiso persoal e colectivo.

¿Como se pode saber se unha persoa está infectada polo VIH?

A proba do VIH/SIDA é a única forma fiable de saber se unha persoa está ou non infectada polo VIH.

Consiste nunha análise de sangue que detecta os anticorpos que, transcorridos tres meses, o organismo produce en resposta ao VIH.

A proba do VIH/SIDA non cha poden facer sen o teu permiso, pode ser anónima e o seu resultado é confidencial. Esta proba é gratuita en todos os centros sanitarios da rede pública. Ademais, nos centros de ETS non che podían a barxeta sanitaria.

Se o resultado da proba do VIH/SIDA é positivo, coñecemos permitíache beneficiarte canto antes dun seguimento médico, acceder a un tratamento eficaz que melhora a calidade de vida e aumenta a supervivencia, e adoptar as medidas necesarias para evitar a transmisión da infección.

Se o resultado da proba do VIH/SIDA é negativo, coñecemos permitíache decidir como coidar a túa saúde sexual e como protexerte fronte ao VIH e outras ITS. Aínda que terías prácticas de risco, un resultado negativo non significa que sexas invulnerable ao VIH.

É importante que che fagas esta proba se as túas prácticas sexuais non foron seguras ou se queres deixar de usar o preservativo coa túa parella, sempre que ambos sexades VIH negativos.

¿Que é o profilaxia post-exposición?

APPE consiste nun tratamento con fármacos antiretrovirais despois dunha posible exposición ao VIH, por exemplo ter sido penetrado con exaculación por un home VIH positivo sen condón ou con rotura do mesmo.

Estes fármacos só deben tomarse de forma excepcional unha vez que médico e paciente o decidiron xuntamente valorando os riscos e beneficios. Son gratuítos e dábanse no hospital.

Este tratamento dura 28 días, non garante que a infección non se produza e pode ter riscos e efectos secundarios para a saúde. Debe iniciarse canto antes e sempre antes de 72 horas tras a exposición.

A PPE só se aconsella en persoas cunha exposición de risco esporádica e excepcional. Esta desaconsállase cando as prácticas de risco para o VIH son repetidas.

Lembrar

• Unha persoa pode estar infectada e non sabelo.

• O mellor xeito de protexerse do VIH é utilizar o preservativo desde o principio na penetración e evitar a exaculación na boca.

• O risco de transmisión do VIH pola felación é baixo, pero algunhas outras ITS, por exemplo, a sífilis, podense transmitir con esta práctica... Se queres sentirte máis seguro, utiliza preservativo para a felación.

• O lubricante hidrosoluble, en base de auga é o complemento indispensable do preservativo de látex en caso de penetración anal. É necesario evitar o uso de "materiais grasas" (unto, aceite, cremas, vaselina...), xa que estragan o látex dos preservativos.

• Hai preservativos de diferentes tamaños. Busca o que mellor se adapte ás túas necesidades. Hai preservativos de diferentes sabores para o sexo oral. Os preservativos extrasón non son axeitados para o sexo anal.

Como protexerme sexo...

• É importante estableceres os límites e dicir como o queres, antes de comezares calquera relación sexual. Por exemplo, se non queres que che exaculen na boca, avisa o teu compañeiro sexual.

• Tes dereito a dicir NON en calquera momento se non che gusta o que está pasando.

• Se fas sexo en grupo, usa un preservativo novo con cada persoa.

• Se entras nun "cuarto escuro" ou sauna, leva preservativos sempre contigo. Nunha sauna podes levarlos coa chave do amarrado, e asegurarche de telos a man antes de entrar na cabina.



Oficinas de atención comunitaria e homosexual

FEIGT 902 280 669 / ALEGA Combaría 942 221 722 / ALGARROBA Tenerife 600 784 716 / ALEGRIA Valdeabiz 646 944 032 / AMARELA Malilla 685 226 070 / ALHAMI Fuencarral 928 889 889 / ARCADEA Cádiz 956 212 200 / ARZO RBE Baleares 971 227 282 / BENAMUS Baleares 900 777 500 / BUCOBELLO Toledo 899 544 410 / CALI Ibiza-Formellera 971 192 421 / CODEL León 699 141 795 / COGAM Madrid 915 224 5177 / COLLECTIVUM OUM Castellón 616 247 891 / DECIDE-T Almería 678 708 730 / GALEES La Ribera 662 419 093 / GAYMAY Las Palmas 928 432 427 / GEMINI PaísVasco 902 200 006 / COORDINADORA GIBRALTAR 650 208 423 / GIBRALTAR Centro del Huesar 916 739 415 / GINOLA A Pinea 941 226 782 / HILEGOS Madrid 902 280 669 / GIGUES Salamanca 629 370 677 / IBERESPAN Xerez de Fontina 986 917 922 / OULTEU Labeira/Viana 863 813 238 / LESSES Iago 600 061 290 / MASCITA COLECTIVO Lugo 976 400 338 / NOS terranova 869 280 892 / OUMU Miraga 662 682 542 / PEGAMINA Miraga 968 206 200 / ROTA Madrid 913 942 828 / SORHE TU Zamora 607 546 055 / TIPS&SKULL 916 218 053 / WUENDEBERS Vitoria 863 802 652 / Y A TI OLE Ceuta 956 524 542 / XEVA Asturias 986 228 0269

COORDINADORA GALESBANNO-> ACATHI Barcelona 932 980 029 / AOCAL Barcelona 932 980 029 / Asociación Universitaria SIN VERGÜENZA Barcelona 932 980 029 / GAG Barcelona 932 980 029 / GAVIS POSITIS Barcelona 932 980 642 / INICOLU Barcelona 932 980 029 / JUCA Barcelona 932 980 029 / STOP SIDA Barcelona 932 980 588

FUNDACION TRÁMIGUO-> Endoraz 629 751 489 / Huelva 959 816 716 / Madrid 915 093 540 / Valencia 664 870 697 / Valladolid 893 385 404

FEDERACION ESPAÑOLA COLEGES-> Almería 960 276 540 / Cádiz 956 226 262 / Córdoba 957 492 779 / EXTREMOS Madrid 915 211 174 / BERTUDOS Andalucía 957 492 779 / FONDOS (Asociación de familiares) 902 118 982 / Granada 958 263 853 / Huelva 669 284 955 / León 953 222 662 / Sevilla 954 501 377 / Madrid 915 212 593 / Málaga 952 223 964 / Valencia 963 153 862

CAMPANA DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA/ITS

Teléfonos de información gratuita:

900 ROSA 900 601 601
CRUZ ROJA 900 111 000

www.msc.es



Amb el suport de:



Amb is patrocinado de:

