

# **CONTRA EL VIH/SIDA: PREVENCIÓN**

## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

Son enfermedades que pueden transmitirse de una persona a otra mediante el contacto sexual. Si no son tratadas a tiempo, pueden causar dolor, algunas de ellas infertilidad e incluso la muerte.

**Las enfermedades de transmisión sexual (ETS)** más comunes son la gonorrea, sífilis, infección por clamidia, tricomoniasis, y el HPV (Human Papilloma Virus) antecedente del cáncer de cuello de útero. El HPV es indoloro y sólo se detecta por colposcopia en la mujer y por observación en el varón. Todas estas enfermedades son curables.

**El SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, es ocasionado por el Virus de Inmunodeficiencia Humano (VIH). Se trata de un conjunto de síntomas o enfermedades de origen común, es **inmuno deficiencia** porque afecta la función del sistema inmunológico, produciéndose una importante baja de las defensas del organismo y es **adquirida** porque no es hereditaria. Si bien no hay cura definitiva para esta enfermedad, los tratamientos han mejorado en los últimos años y también ha mejorado el tiempo y la calidad de vida de las personas que la sufren.

## LAS SEÑALES DE LAS ETS EN NUESTRO CUERPO

Las señales que dan la mayoría de las **enfermedades de transmisión sexual (ETS)** no son las mismas en varones y mujeres.

**En el caso de varones, algunas de esas señales son:**

- Dolor o ardor al orinar
- Llagas abiertas en los genitales
- Pus en el pene
- Hinchazón en los testículos o en el pene

**En las mujeres, las señales más comunes son:**

- Secreción inusual en la vagina
- Picazón o llagas en la vagina
- Dolor o ardor al orinar

Las enfermedades indicadoras del SIDA son una amplia gama de enfermedades infecciosas y ciertos tipos de cáncer. Existe una latencia prolongada en algunas personas entre el contagio de la enfermedad y la aparición de los síntomas, que puede ser entre 8 y más años.

## SI LLEGAN A NUESTRO CUERPO ALGUNAS SEÑALES DE LAS ETS

*Es muy importante seguir los siguientes pasos:*

- Buscar personal de salud para estar seguro/a de haber contraído una enfermedad de transmisión sexual.
- Iniciar un rápido tratamiento y terminarlo aún cuando las señales que nos llevaron al médico hayan desaparecido.
- Evitar tener contacto sexual hasta que hayan pasado tres días después de terminado el tratamiento y de que las señales hayan desaparecido.
- Avisar a la(s) pareja(s) sexual(es) con quien(es) estamos compartiendo nuestra vida sexual. Ellos/as también deben iniciar un tratamiento médico.

## ES MEJOR PREVENIR QUE TRATAR

Muchas enfermedades de transmisión sexual pueden ser tratadas y curadas. Otras, como el VIH, no pueden curarse, pero sus efectos pueden detenerse durante un tiempo. Sin embargo, es mejor prevenir que tratar. Para eso hay algunas pocas reglas que seguir.

- Usar preservativos en cada encuentro sexual con penetración vaginal, anal y oral.
- Evitar el uso de agujas hipodérmicas que hayan sido usadas previamente pero no esterilizadas o lavadas con lavandina luego.

**Estas son las maneras más eficaces de no contraer enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.**

## ¿QUÉ ES EL VIH?

El **VIH, virus de inmunodeficiencia humana**, es un virus relativamente nuevo del que todavía nos queda mucho por conocer, pero del que sabemos mucho más que hace unos años. El virus no respeta fronteras de ningún tipo. Afecta tanto a varones como a mujeres, tanto a homosexuales como a heterosexuales. Afecta a pobres y ricos, a negros y blancos. Sin embargo, todas las desigualdades e injusticias que aquejan la salud de los más excluidos y afectan por tanto el acceso a los servicios de salud, se dan también en el caso del VIH/SIDA.

## ¿CÓMO SE TRANSPORTA Y CÓMO SE TRANSMITE?

**El VIH es transportado en algunos fluidos corporales. Los más importantes son:**

- El semen.
- La sangre.
- El exudado vaginal.

**El VIH se puede transmitir a través de:**

- El coito, tanto vaginal como anal, sin protección.
- Las transfusiones de sangre infectada.
- Actividades que permiten que el semen, la sangre o el exudado vaginal entren en la boca, el ano o la vagina, o en contacto con una llaga abierta o una herida.
- Los implementos que se usan para la inyección de drogas que contengan sangre infectada y sean compartidos o reutilizados sin haber sido limpiados entre un uso y otro.
- Durante la gestación, afectando al feto.

**Y teniendo en cuenta el género, la vulnerabilidad de las mujeres es mayor ante las infecciones de transmisión sexual que los varones, entre ellas, al VIH/SIDA.**

**¿Por qué?**

- Las mucosas femeninas son particularmente frágiles durante la menstruación, la adolescencia, el postparto y la menopausia;
- El semen contaminado (infectado) contiene más virus que las secreciones vaginales. Además, permanece más tiempo en la vagina;
- La detección de las infecciones en las mujeres es más tardía debido a la ubicación interna de sus genitales;
- Las infecciones en el cuello del útero no se detectan si no se realiza un examen ginecológico;
- El uso de anticonceptivos orales modifica las mucosas de las mujeres;
- Las relaciones sexuales violentas o forzadas producen heridas;

**...y porque las desigualdades entre varones y mujeres sirven de base al abuso físico y psicológico y afectan la autoestima necesaria para acordar relaciones sexuales placenteras y seguras.**

## ¿CÓMO NO SE TRANSMITE?

**El VIH no puede contraerse a través del agua o de comida contaminada. Tampoco a través de la picadura de un mosquito. No puede contagiarse por compartir la vivienda o habitación con alguien que está enfermo/a ni por el contacto normal en el colegio, el trabajo o el salir con un/a portador/a del virus. No se sabe de nadie que haya resultado infectado por besar a alguien.**

## ¿CÓMO ACTÚA?

Para poder infectar a alguien, el virus tiene que penetrar en la sangre. Una vez allí, el virus ataca el sistema de defensa del organismo, el que nos protege de las enfermedades. La acción del virus es lenta, puede permanecer en el cuerpo durante años causando pocos o ningún problema. Con el transcurso del tiempo, otros organismos causantes de enfermedades entran en el cuerpo, pero "gracias" al VIH el sistema de defensa ya no funciona como debería y entonces aparecen enfermedades que hubieran podido controlarse. A éstas se las llama "enfermedades oportunistas", porque la falla en el sistema de defensa les da la oportunidad de invadir. Con el sistema de defensas en buenas condiciones esas enfermedades hubieran sido combatidas sin mayores inconvenientes.

## ¿Y QUÉ ES EL SIDA?

**SIDA** significa **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**.

**Inmunodeficiencia** quiere decir que existe algo que impide que el sistema de defensa (llamado sistema inmunológico) funcione correctamente.

**Síndrome** es un grupo de síntomas o enfermedades de origen común, en este caso el VIH.

Se dice que una persona tiene SIDA si el virus VIH reduce el sistema de defensa hasta un cierto nivel y/o cuando se encuentran una o más enfermedades vinculadas al VIH.

## PREVENIR EL VIH/SIDA NO ES DECIR NO AL SEXO

Para una mejor prevención del VIH/SIDA es necesario tener **relaciones sexuales protegidas** con preservativos de buena calidad y con fecha de vencimiento vigente. Ellos protegen además de otras infecciones de origen sexual y el embarazo no deseado.

Las relaciones coitales no son las únicas relaciones posibles. Buscar alternativas a la penetración no implica el abandono de las relaciones sexuales sino el reemplazo de ella por otro tipo de actividades placenteras.

## PARA REDUCIR LOS RIESGOS

**Higiene genital.** La zona genital debe ser lavada a diario y antes y después de las relaciones sexuales. Los varones tienen que tener cuidado de lavarse muy bien bajo el prepucio. Utilizar un jabón suave y limpio. Orinar después de las relaciones sexuales ayuda a prevenir las infecciones de las vías urinarias. No utilizar duchas vaginales.

**Consulta médica** para el tratamiento de cualquier infección del sistema reproductivo. La presencia de dolores abdominales o en la parte baja de la espalda, verrugas, picazón, hinchazón, enrojecimiento o irritación de la vagina o los genitales, cualquier flujo anormal o que despidan mal olor, o dolor durante el coito o al orinar, son todas señales de una posible infección.

**Para evitar las enfermedades de transmisión sexual y el VIH/SIDA es necesaria la PREVENCIÓN CONTINUA y la consulta médica periódica.**