



**Estima't**  
**Fes-te la prova. Usa preservatiu.**

# Què es la **SIDA**?

La sida és la malaltia causada per la destrucció del sistema immunitari per un virus anomenat virus de la immunodeficiència humana (VIH).

## Com actua el **VIH**?

La infecció per VIH es caracteritza per destruir el sistema immunitari. A l'inici de la infecció, algunes persones presenten una lleu simptomatologia, però per a la majoria, esta fase de la infecció passarà inadvertida.

Esta situació pot prolongar-se inclús més de 12 anys. Durant este període silencios de la malaltia el sistema immunitari es defén però no aconseguix eradicar el virus i, si no es rep tractament, comencen a aparéixer els primers símptomes i signes de les malalties que, al costat d'unes xifres anormalment baixes de limfòcits, configuren la síndrome de la immunodeficiència adquirida (SIDA).

# Saber com es transmet el **VIH** és el primer pas per a protegir-se

El desconeixement i ignorar el risc ens fa vulnerables. És molt important consultar els professionals sanitaris en el cas d'haver fet pràctiques que comporten risc d'infecció per VIH.

La infecció es pot transmetre quan el virus que hi ha en la sang, el semen, el fluid vaginal, la llet materna i, en menor grau, en el líquid preseminal d'una persona infectada pel virus del VIH, entren en contacte amb alguna lesió que hi haja en les mucoses o la pell d'algú que no està infectat.

El diagnòstic precoç d'esta infecció millora molt el pronòstic i facilita la presa de mesures per a evitar la transmissió a altres persones.

# Com es transmet el VIH?

## TRANSMISSIÓ SEXUAL

Les pràctiques sexuals de risc són les que inclouen penetració vaginal, oral o anal sense preservatiu i una de les dos persones està infectada.

### EL COIT ANAL

És la pràctica sexual que comporta més risc, tant entre parelles homosexuals com heterosexuales. La mucosa anorectal és fràgil i és fàcil que es produïsqen xicotetes lesions durant la penetració, les quals faciliten la transmissió a la parella no infectada.

### EL COIT VAGINAL

Es pot produir la transmissió tant si la persona infectada és l'home com si és la dona. Si és l'home el que està infectat, el semen estarà en contacte amb la mucosa vaginal durant un temps, cosa que augmenta el risc per a la dona. En el cas de ser la dona, el flux vaginal i les restes de sang de la menstruació, si n'hi ha, entraran en contacte amb la mucosa de la uretra.

## EL SEXSE ORAL

És també una pràctica de risc, ja que entren en contacte semen o flux vaginal, que són potencialment infectants, amb les mucoses de la boca o de la gola.

## TRANSMISSIÓ PARENTERAL

El risc fonamental d'esta via sanguínia de transmissió es deu al consum de drogues per via venosa si es compartix el material d'injecció (xeringues, l'agulla, cassoleta...), i no sols quant al VIH es referix, també en el cas de l'hepatitis B i l'hepatitis C.

El risc de transmissió per l'administració de sang, hemoderivats o en un trasplantament és pràcticament nul, ja que a Espanya és obligatòria la determinació del VIH en tots estos productes biològics des de 1987.

## VIA DE TRANSMISSIÓ PERINATAL, VERTICAL O DE MARE A FILL

És la que es dóna quan la mare té una infecció per VIH i la transmet al fill durant l'embaràs, el part o la lactància.

# Com es prevé la transmissió del VIH?

- És important utilitzar de forma adequada el preservatiu o un quadrant de làtex - per al cunnilingus-, sempre que es tinguin relacions sexuals i es desconega la situació de la parella respecte al VIH.

## Recomanacions per a l'ús del preservatiu masculí:

- ✓ Useu preservatius homologats i comproveu-ne la data de caducitat.
- ✓ Comproveu que no hagen estat exposats a la calor.
- ✓ Traieu-lo de l'embolcall amb atenció, evitant que les ungles, les dents o els anells els esgarren.
- ✓ Quan s'utilitzen lubricants, han de ser de base aquosa o gel de silicona i MAI de base grassa com ara olis i vaselines, ja que deterioren el làtex i provoquen el trencament del condó.
- ✓ No s'ha de reutilitzar mai, hi haja hagut o no ejaculació. En cas de trencament, s'ha de buscar consell professional com més prompte millor (abans de 24h).

## Recomanacions per a l'ús del preservatiu femení:

- ✓ Es tracta d'un preservatiu tan segur i resistent com el masculí.
- ✓ Va lubricat interna i externament.
- ✓ Heu d'obrir l'envàs molt atentament per a no esgarrar-lo.
- ✓ Si teniu ferides en les mans, heu d'evitar el contacte amb el preservatiu.
- ✓ Utilitzeu un preservatiu nou per a cada acte sexual (penetració vaginal) o si canvieu de parella durant la mateixa relació.
- ✓ Extraieu-lo amb suavitat i col·loqueu-lo en la seua bossa abans de tirar-lo al fem. No el tireu al vàter.
- No s'ha de compartir material d'injecció.
- És important que la dona conega la seua situació respecte al VIH abans de decidir quedar-se embarassada.

La prova del VIH es fa sistemàticament durant el seguiment de l'embaràs.

# És molt **IMPORTANT** que sàpies que

## EL VIRUS DE LA SIDA NO ES TRANSMET EN CAP CAS:

- ✓ Per donar-se la mà, abraçar-se o besar-se.
- ✓ Per llàgrimes, tos i esternuts.
- ✓ Per la roba, els mobles o per objectes d'ús comú.
- ✓ Pels aliments, els gots o els coberts.
- ✓ En les piscines, col·legis, instituts, quarters i llocs d'oci.
- ✓ Per compartir dutxes, lavabos o vàters.
- ✓ En els llocs de treball.
- ✓ En els bars i restaurants.
- ✓ En els mitjans de transport.
- ✓ Pels mosquits.
- ✓ Per donar sang.

La donació de sang és un acte mèdic exempt de risc de transmissió del VIH.

# La PROVA

Es tracta d'una senzilla anàlisi de sang que detecta els anticossos específics que el sistema immunitari produïx com a resposta a la infecció per VIH, però són necessàries almenys 12 setmanes des de la infecció perquè s'originen els anticossos. Durant eixe temps, si es fa la prova, serà negativa. Açò es coneix com període finestra.

## QUI HAURIA DE FER-SE LA PROVA?

Es recomana la realització de la prova en les circumstàncies següents:

- ✓ Hòmens i dones que hagen tingut relacions sexuals amb penetració vaginal o anal, oral sense preservatiu amb una o més parelles de les quals desconeixen si estan infectades.
- ✓ Les persones que tenen o han tingut una malaltia de transmissió sexual.
- ✓ Les persones que han compartit material d'injecció.
- ✓ Les parelles estables que volen deixar d'utilitzar preservatiu.
- ✓ Les dones que pretenguen tindre fills.
- ✓ Les dones embarassades.

## ON ES POT FER LA PROVA?

La prova pot fer-se en els Centres de Salut, on s'ha de demanar al metge de capçalera; en els Centres de Salut Sexual i Reproductiva i en els Centres d'Informació i Prevenció de la Sida (CIPS) que fan la prova de forma anònima i confidencial. Pots contactar amb els CIPS en el telèfon gratuït **900 70 20 20**.