



transmisión  
preservativos  
sida  
cuidado  
salud sexual  
tratamiento  
transmisión  
prevención  
cuidado VIH  
salud sexual  
respeto  
prueba  
información  
preservativos  
respeto  
transmisión  
derechos  
tratamiento  
VIH prevención

# ¿Qué es el VIH y el sida?

El **VIH** (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) provoca la destrucción progresiva del sistema inmunitario, disminuyendo las defensas y favoreciendo la aparición de

determinadas infecciones, tumores y otras enfermedades. El **sida** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es un estado avanzado de la infección por el VIH.

# ¿Cómo se transmite el VIH?

Hay cuatro fluidos que pueden presentar una concentración suficiente para transmitir el virus. Estos son: la **sangre**, el **semen**, las **secreciones vaginales** y la **leche materna** de las personas con VIH, tienen una concentración suficiente de virus como para transmitirlo.

Para que se produzca la infección es necesario que el VIH penetre en el organismo a través de la sangre o las mucosas (revestimiento interior de boca, vagina, pene y recto).

Las **vías de transmisión** son:

- **SEXUAL**: en las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin **preservativo**. La penetración anal es la práctica de mayor riesgo, seguida de la vaginal. Cuando una persona presenta otras **infecciones de transmisión sexual** (ITS) aumenta el riesgo de contraer el VIH. Las relaciones sexuales orales tienen mucho menor riesgo para el VIH, no así para otras ITS, como la sífilis y la gonorrea. Evita la eyaculación en la boca.
- **SANGUÍNEA**: al compartir jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. El uso compartido de instrumentos punzantes y cortantes no esterilizados para perforaciones en la piel, como los utilizados para tatuajes, "piercing", acupuntura, perforación de orejas, etc. supone también un riesgo.
- **VERTICAL**: de madre infectada a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.



## EL VIH NO SE TRANSMITE POR:

- Los besos, las caricias, darse la mano o tocarse.
- Las lágrimas, el sudor, la saliva, la tos o los estornudos.
- Compartir objetos de uso común (teléfono, cubiertos...), la ropa o alimentos, duchas, lavabos o WC, piscinas, instalaciones deportivas o de ocio, espacio laboral, residencias, colegios, balnearios y establecimientos públicos.
- A través de mordeduras o picaduras de animales, mosquitos u otros insectos.
- Por donar o recibir sangre, en países donde el control es adecuado.

## ¿Cómo se previene el VIH?

- Usando preservativo (masculino o femenino) en las relaciones sexuales con penetración y evitando la eyaculación en la boca si se practica el sexo oral. En la penetración anal es recomendable utilizar lubricante hidrosoluble además del preservativo.
- Utilizando material estéril y evitando el uso compartido de jeringuillas, agujas y otros útiles de inyección si se consumen drogas



inyectadas. Utilizando instrumentos para perforar la piel de un solo uso o estériles. No compartiendo cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.

- En el caso de las mujeres embarazadas con el VIH, hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión a sus hijos o hijas. La lactancia materna no está recomendada.

## ¿Cómo se detecta el VIH?

La **prueba del VIH** es un análisis específico para detectar la infección por VIH. Debe ser siempre **voluntaria y confidencial**, y en algunos centros también puede hacerse de forma **anónima**.

También existen las **pruebas rápidas** de detección del VIH, cuyo resultado se puede obtener en **menos de 30 minutos**. Un resultado positivo a estas pruebas deber ser confirmado posteriormente en un laboratorio.



# ¿Dónde hacen la prueba del VIH?

La prueba del VIH se puede realizar en los **centros sanitarios de la red pública** de forma **gratuita**:

- Centros de atención primaria.
- Centros de infecciones de - transmisión sexual (ITS). -
- Centros de planificación familiar.



Existen centros en algunas ciudades, generalmente centros de ITS, en los que la prueba se realiza, si se desea, de forma totalmente anónima y sin presentar ningún tipo de documentación.

Hay ONG y farmacias de algunas Comunidades Autónomas que ofrecen la prueba rápida.

También se puede hacer en laboratorios de análisis clínicos privados.

# ¿Quién debería hacerse la prueba del VIH?

- Todas las mujeres embarazadas o que piensen estarlo.
- Las personas que han padecido alguna infección de transmisión sexual, tuberculosis o hepatitis viral.
- Las personas que tienen una pareja estable y quieren dejar de usar el preservativo con su pareja.
- Todas las personas que hayan tenido cualquiera de las siguientes

## prácticas de riesgo:

- Relaciones sexuales con penetración (anal o vaginal, y también oral si hubo eyaculación) sin preservativo, con una persona con el VIH o de la que desconocen si está infectada.
- Si ha compartido material para inyectarse drogas (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...) o ha usado material sin esterilizar para perforaciones en piel o mucosas.

# ¿Cuándo hay que hacerse la prueba del VIH?

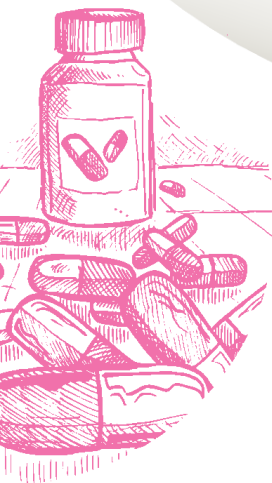
Si has tenido una práctica de riesgo, no esperes. Acude a tu centro de salud u otro centro donde puedan hacerte la prueba. Allí se valorará tu caso, te indicarán la prueba y, en caso de un resultado negativo, te dirán si debes repetírtela y cuándo.

Conocer cuanto antes un posible resultado positivo a la prueba del VIH, te permitirá acceder al seguimiento sanitario y adoptar las medidas necesarias para evitar la transmisión de la infección a otras personas. Si fuera necesario, podrás recibir un tratamiento eficaz que aumente tu supervivencia y mejore tu calidad de vida.

## Tratamiento de la infección por el VIH

En España el acceso al tratamiento es universal y de dispensación hospitalaria.

Los tratamientos disponibles actualmente no consiguen curar la infección, pero aumentan la esperanza y la calidad de vida de las personas con el VIH.



# Combatir los prejuicios, el estigma y la discriminación de las personas con el **VIH**

La discriminación sigue siendo un problema que afecta a las personas con el VIH. El estigma está causado fundamentalmente por los prejuicios sobre la sexualidad, el uso de drogas, las enfermedades infecciosas y su asociación con grupos previamente estigmatizados, así como al desconocimiento y las ideas erróneas sobre el sida, el VIH, sus vías de transmisión y, sobre todo, de no transmisión.

Los derechos de las personas con el VIH a la educación, la atención sanitaria y servicios sociales, incluida la prevención, la atención y el tratamiento, así como al empleo, la protección jurídica, la confidencialidad y sus derechos sexuales y reproductivos deben ser respetados con las mismas garantías que los de cualquier otra persona.



## **INFÓRMATE**

Información gratuita  
desde cualquier punto de España:

**Cruz Roja**



**900 111 000**

[informacionvih@cruzroja.es](mailto:informacionvih@cruzroja.es)

[www.cruzroja.es/vih/](http://www.cruzroja.es/vih/)

[www.facebook.com/InformacionVIH](https://www.facebook.com/InformacionVIH)

**900 ROSA**



**900 601 601**

# Información por comunidades y ciudades autónomas



## Andalucía

900 850 100  
[www.juntadeandalucia.es/salud/vih](http://www.juntadeandalucia.es/salud/vih)

## Aragón

900 111 000  
[www.saludpublicaaragon.es](http://www.saludpublicaaragon.es)

## Asturias

985 338 832  
[www.astursalud.es](http://www.astursalud.es)

## Baleares

971 177 360  
[www.portalsalut.caib.es](http://www.portalsalut.caib.es)

## Canarias

902 114 444/922 237590  
[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/sida.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/sida.htm)

## Cantabria

942 207 745  
[www.saludcantabria.org](http://www.saludcantabria.org)

## Castilla-La Mancha

900 111 000  
[www.jccm.es](http://www.jccm.es)

## Castilla y León

983 413 600  
[www.saludcastillayleon.es](http://www.saludcastillayleon.es)

## Cataluña

900 212 222  
[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

## Extremadura

924 382 641/924 382 594  
[www.saludextremadura.com](http://www.saludextremadura.com)

## Galicia

881 542 914  
<http://dxsp.sergas.es>

## Madrid

900 111 000  
[www.madrid.org](http://www.madrid.org)

## Murcia

900 706 706  
[www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)

## Navarra

848 423 396  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

## País Vasco

943 006 464  
[www.osakidetza.euskadi.net/sida](http://www.osakidetza.euskadi.net/sida)

## La Rioja

941 291 976  
[www.riojasalud.es](http://www.riojasalud.es)

## Comunidad Valenciana

900 702 020  
[www.sp.san.gva.es](http://www.sp.san.gva.es)

## Ceuta

856 205 009/ 900 101 867  
[www.plansidaceuta.es](http://www.plansidaceuta.es)

## Melilla

900 111 000  
[www.melilla.es](http://www.melilla.es)