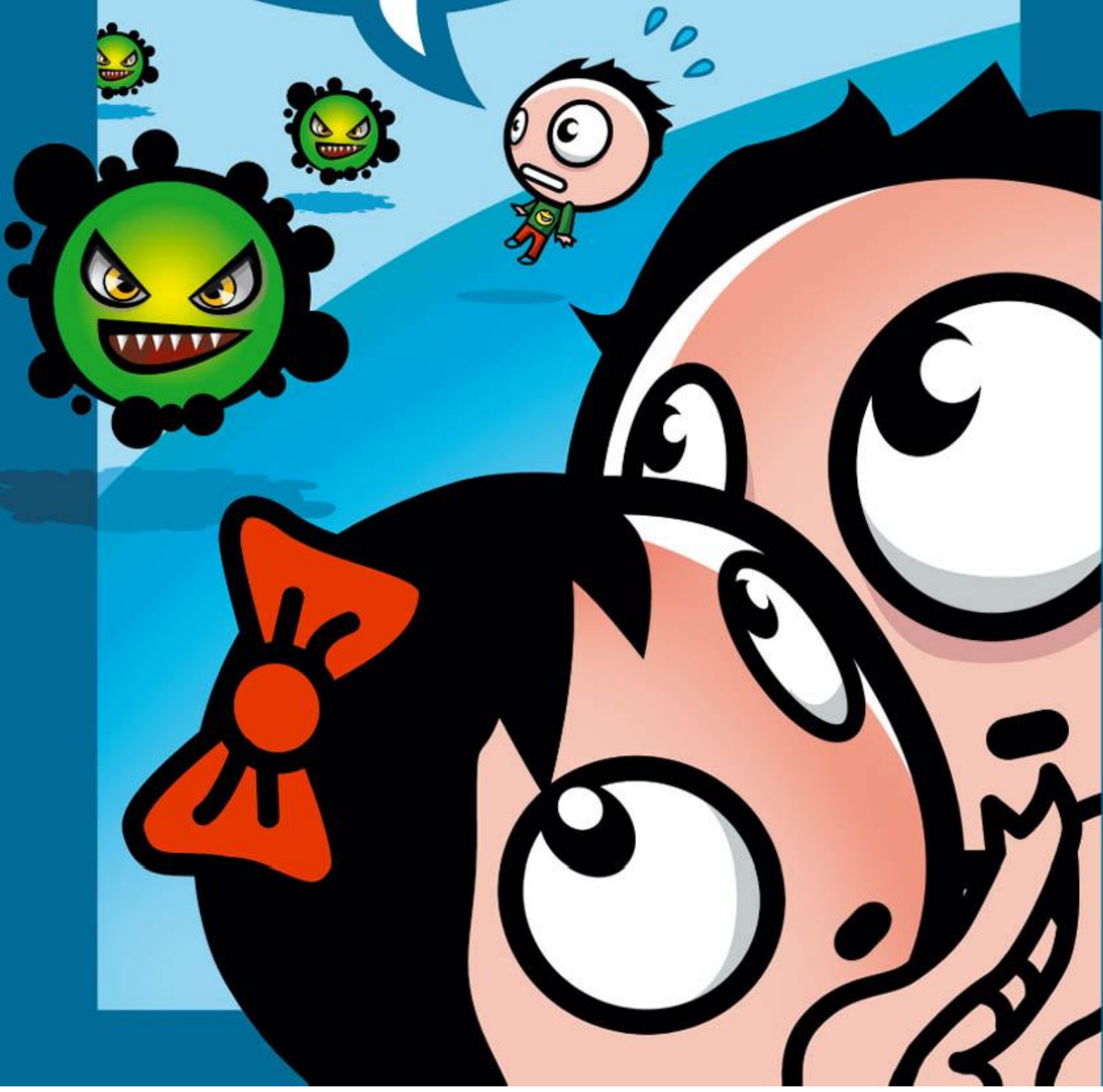




Plan de Educación  
para la Salud en la Escuela  
de la Región de Murcia  
2005 - 2010

# Este folleto te puede salvar **la vida**

TODO LO QUE  
DEBES SABER SOBRE  
EL **SIDA**



**EDITA**

Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública

Servicio de Promoción y Educación para la Salud

Revisado y actualizado 2018

# Podemos...

hacer muchas cosas frente al **SIDA**, pero la principal respuesta a esta pregunta debe ser individual. Cada uno de nosotros tiene un papel que cumplir y tiene que dar **su** paso hacia adelante para terminar con este problema. Como pareja, como padre o madre... Hay muchas formas de responder al **reto** que supone el SIDA.

Todas las formas de respuesta pasan por tres elementos clave: **Información, Prevención y Solidaridad**. La información es necesaria para saber a qué nos enfrentamos, cómo nos **afecta** y tomar decisiones sobre qué podemos hacer. La prevención sigue siendo la mejor **vacuna** contra el SIDA. La solidaridad es fundamental no sólo para poder **convivir** en una sociedad madura, sino para **colaborar** en las acciones destinadas a frenar el avance de este problema.

Las siguientes páginas tratan sobre estos temas. En ellas se pretende ofrecer la información necesaria para que cada uno y cada una tome sus propias decisiones sobre lo que puede hacer contra el **SIDA**.





El SIDA se diagnosticó por primera vez en 1981. En un principio no se sabía prácticamente nada de esta enfermedad, pero en estos años se ha recorrido un importante camino. Desde hace tiempo sabemos qué lo causa, cómo se transmite y cómo se puede prevenir. Y cada vez sabemos más sobre su tratamiento.

Todo el mundo ha recibido esta información de alguna manera. En la televisión, a través de amigos y amigas, en el periódico... Sin embargo, muchas personas aún tienen dudas que es necesario aclarar.

## El SIDA es una enfermedad infecciosa

Es decir, está causada por un agente externo, y puede transmitirse. Este agente es un virus que se conoce por el nombre de Virus de Inmunodeficiencia Humana o también por sus iniciales VIH. También se le puede llamar simplemente Virus del SIDA.

Este virus ataca al sistema inmunológico, haciendo que funcione deficientemente y, por tanto, que no pueda cumplir su función correctamente.

## Un virus es

una partícula que sólo puede vivir dentro de las células que infecta. Allí se multiplica. Fuera de este medio, apenas puede sobrevivir unas horas.

## Las siglas SIDA entonces significan:

**S**

### Síndrome:

Es el conjunto de síntomas que caracterizan a una enfermedad.

**I**

### Inmuno:

Que está relacionado con el sistema inmunológico, que es el sistema que tiene nuestro organismo para defenderse de las enfermedades.

**D**

### Deficiencia:

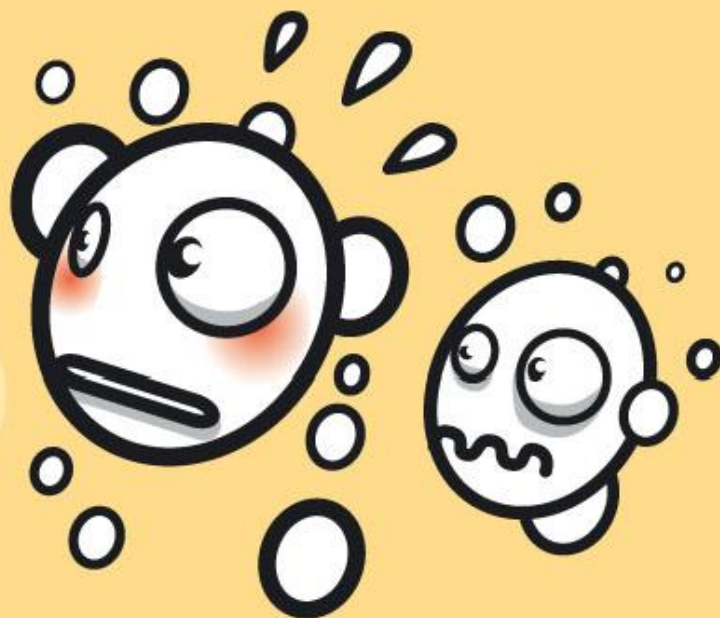
Que existe un problema en el funcionamiento de este sistema de defensa.

**A**

### Adquirida:

Se refiere a que no es hereditario, sino que es provocado por algo que viene del exterior.

Por tanto, el SIDA es un conjunto de síntomas relacionados con una deficiencia del sistema inmunológico, que se puede adquirir a lo largo de la vida.



## El Sistema Inmunológico

es el medio que utiliza nuestro organismo para defenderse. Todos nosotros hemos sufrido alguna vez enfermedades provocadas por gérmenes, que penetran en nuestro organismo procedentes del exterior. Las bacterias, virus, etc. que hay a nuestro alrededor (en el agua, el aire, animales...) son organismos que pueden afectar a nuestro cuerpo. Para defendernos de ellos disponemos de un sistema de defensa, que es el sistema inmune. El ejemplo clásico sería el de un ejército de células que repelería los ataques de los agresores del exterior.

De no existir el sistema inmune, cualquier microorganismo que penetrara en nuestro cuerpo podría provocar graves problemas y, en realidad, no podríamos sobrevivir mucho tiempo.

## El VIH afecta al Sistema Inmunológico

porque ataca a unas células llamadas linfocitos, que son las principales herramientas de nuestro sistema inmune. De esta forma, el aparato defensivo del organismo se debilita y gérmenes que en otro momento hubieran sido controlados fácilmente pueden penetrar y reproducirse en nuestro cuerpo.

## ¿Anticuerpos?

Algunas de las células que forman el sistema inmune están encargadas de fabricar unas sustancias que impiden actuar a los gérmenes. Estas sustancias se llaman anticuerpos y son diferentes para cada tipo de germen. De esta forma, la presencia de anticuerpos en la sangre indica que nuestro sistema inmune ha estado en contacto con ese germen en particular. Por ejemplo, la presencia de anticuerpos frente al virus del SIDA en la sangre de una persona, nos está diciendo que esta persona ha estado en contacto con este virus.

Los anticuerpos producidos por el organismo contra el VIH no son, sin embargo, capaces de eliminarlo totalmente.

## ¿A quién ataca el VIH?

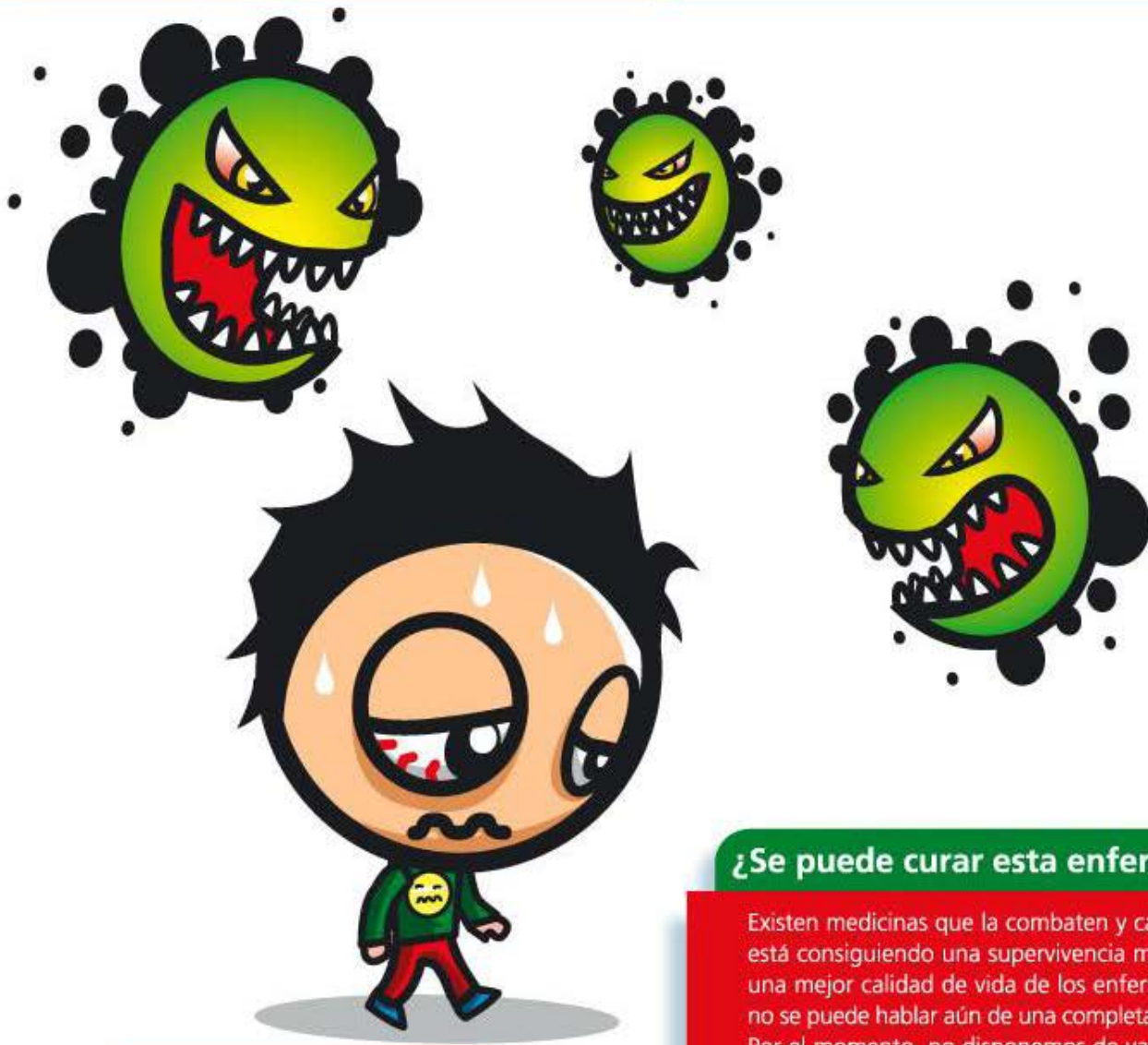
El Virus de Inmunodeficiencia Humana no elige. Le da lo mismo el color, el sexo o la forma de vida de la persona en la que se introduce.

## Cuando el VIH entra en el organismo

no provoca problemas rápidamente. Antes se pensaba que el virus se quedaba en estado latente (como dormido) en el interior de las células. Ahora sabemos que, normalmente, se establece una lucha entre el virus y el sistema inmunológico. Durante mucho tiempo se produce un equilibrio entre el virus y el sistema de defensa, pero, poco a poco, la balanza se va inclinando a favor del VIH. Es decir, el virus va destruyendo cada vez más linfocitos y el sistema inmunológico pierde fuerza para defendernos de las agresiones del exterior.

Este proceso dura años y no se produce con la misma velocidad en todas las personas, en muchos casos la enfermedad puede tardar más de 10 años en aparecer. Esta situación está cambiando gracias a la aparición de nuevos fármacos, llamados antirretrovirales que ayudan al Sistema Inmunológico a controlar el virus.





## La llamada prueba del SIDA es

un análisis de sangre que detecta si existen o no anticuerpos frente al VIH. Por lo tanto, no dice realmente si una persona tiene o no SIDA, sino si ha estado en contacto con el virus que lo provoca.

Si la prueba da positivo significa que la persona ha estado en contacto con el virus y ha desarrollado los anticuerpos frente a él. No significa que tenga o que vaya a tener SIDA, pero sí indica que puede transmitir el virus a otras personas. Decimos que esta persona es **seropositiva** o portadora del virus.

Las pruebas de SIDA tradicionales que miden los anticuerpos, pueden tardar hasta tres meses en dar positivo.

## ¿Se puede curar esta enfermedad?

Existen medicinas que la combaten y cada vez se está consiguiendo una supervivencia más larga y una mejor calidad de vida de los enfermos, pero no se puede hablar aún de una completa curación. Por el momento, no disponemos de vacuna para evitar la infección ni tampoco de medicamentos que eliminen completamente al virus, pero cada vez conocemos mejor su funcionamiento y las formas de combatirlo. Las nuevas combinaciones de fármacos están alcanzando resultados muy esperanzadores, reduciendo en gran medida la cantidad de virus detectable y restaurando la función inmunológica en el organismo.

En los últimos años han aparecido las llamadas "pruebas de cuarta generación" que detectan directamente el virus y tardan menos en dar positivo: alrededor de mes y medio.

Esto quiere decir que un análisis realizado poco después de que haya tenido lugar la infección tendrá, probablemente, un resultado negativo. A pesar de ello, la persona podría estar infectada y, por lo tanto, transmitir el virus.

### No es lo mismo estar infectado

que tener la enfermedad del SIDA. Como ya hemos dicho, cuando el virus penetra en el organismo se establece un equilibrio. Durante este período, la persona no tiene señales de la presencia del VIH. Es una persona sana y no padece ningún síntoma visible de la infección. Por esto decimos que esta persona es un portador asintomático. Sin embargo, aunque el virus no provoque síntomas puede ser transmitido. Así pues, un portador asintomático puede transmitir la infección por VIH.

Cuando el virus logra inclinar la balanza a su favor en la lucha contra el sistema inmune, pueden empezar a aparecer una serie de síntomas. En el momento en que la persona se encuentra en el estadio más severo de la infección por VIH, decimos que padece SIDA. Su sistema de defensa está ya bastante debilitado y desarrolla infecciones oportunistas o determinados tipos de cáncer.

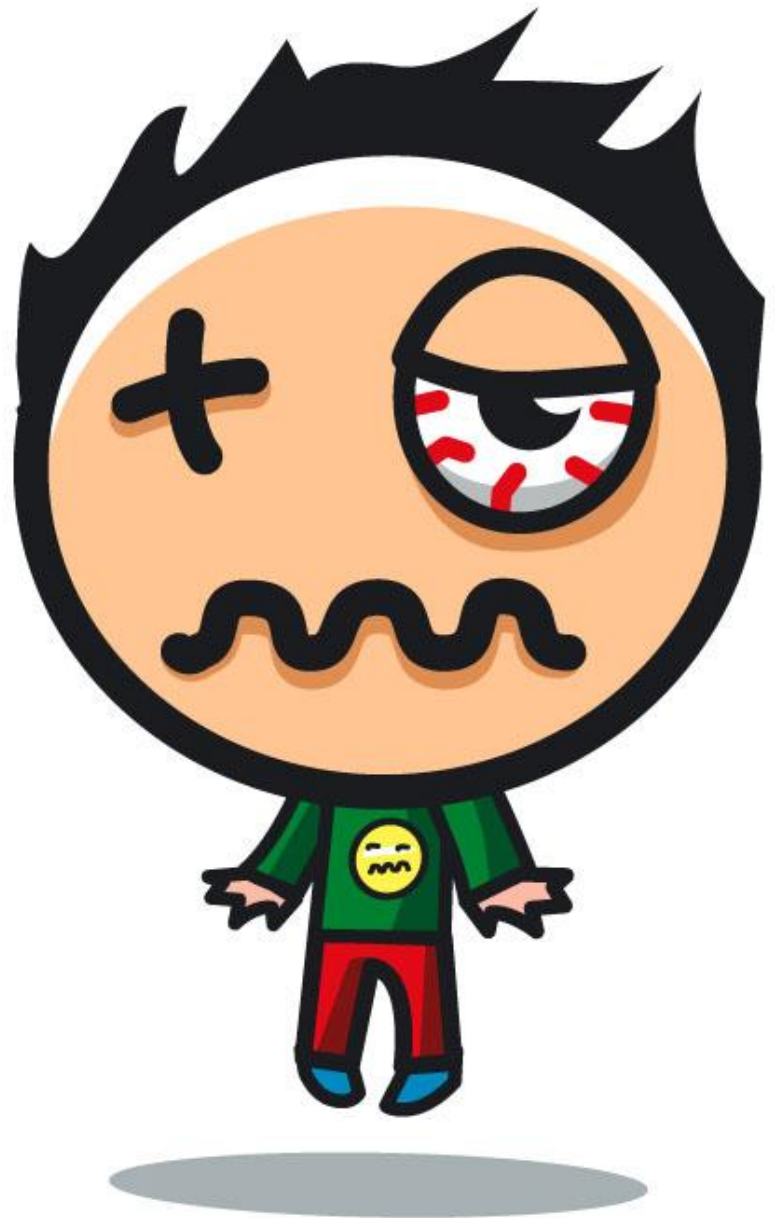
Una infección oportunista aparece cuando algún microorganismo de los que nos rodean aprovecha la situación de debilidad de nuestro sistema inmune para invadir el organismo. Así, un germen que normalmente es controlado por el sistema de defensa, puede llegar a provocar infecciones. Por esto se les llama "oportunistas". Estas infecciones pueden ser muchas y dependerán del tipo de germen y del órgano del cuerpo al que afecte.

Por lo tanto, vemos que una persona infectada puede encontrarse en distintos estadios dependiendo de la severidad de la infección.

### El número de personas afectadas

por este problema es muy difícil de calcular. Hay que tener en cuenta que esta infección se puede comparar a un iceberg. En realidad, sólo tenemos datos fiables del número de personas que padecen la enfermedad (que serían la parte visible del iceberg).

La parte sumergida de este iceberg sería la compuesta por las personas infectadas que no han desarrollado la enfermedad. Si a esto añadimos a sus parientes, amigos, etc. que también se ven afectados, aunque de distinta manera, veremos que sigue siendo un problema muy importante.



## PREVENCIÓN

Prevenir la infección por VIH es fácil. Desde hace años sabemos cómo se transmite y cómo no se transmite la infección. Por lo tanto, sabemos cómo se puede evitar contraerla.

### El VIH no se transmite fácilmente,

ya que apenas puede sobrevivir fuera del organismo. Necesita un camino para pasar de una persona a otra, quedando expuesto el menor tiempo posible al medio ambiente. De esta forma, la transmisión sólo se produce cuando existe un contacto directo y una cantidad suficiente de virus llega al torrente sanguíneo de una persona.

Pero el virus sólo se encuentra en una concentración importante en la **sangre, el semen y las secreciones vaginales, y en menor medida, en la leche materna**. Por tanto, sólo cuando existe un contacto con estos fluidos del organismo se puede producir la infección.

### El VIH se transmite por contacto con la sangre.

La transmisión sobreviene, en este caso, cuando la sangre de una persona infectada entra en contacto con la sangre de otra persona.

### El VIH no se transmite por las relaciones cotidianas.

Esto es, no se transmite por compartir vasos, cubiertos, lavabos públicos o teléfonos. Tampoco se transmite por animales, picaduras de insectos, por estornudos, en piscinas públicas, etc.

Como ya hemos dicho, se necesita que el virus presente en la sangre, el semen o las secreciones vaginales de una persona infectada tome contacto con la sangre de otra persona para que se pueda producir la infección. Esto no ocurre en las situaciones en que nos desenvolvemos cotidianamente con los demás. Por eso, darse la mano, abrazarse, besarse, etc., no son prácticas a través de las cuales se pueda producir la infección.

### ¿Y la saliva?

El virus del SIDA ha sido encontrado en la saliva y también en las lágrimas y otros fluidos del organismo. Sin embargo, la concentración del virus en estos fluidos es muy baja, no siendo suficiente para resultar peligrosa.





Este contacto se produce, principalmente, de dos formas:

**a**

**Intercambiando instrumentos que entran en contacto con sangre, como jeringuillas y agujas:**

Cuando dos o más personas utilizan la misma aguja y/o jeringuilla se produce un intercambio de sangre que puede terminar en infección, si una de las dos personas es portadora del virus del SIDA. A esto se debe el gran porcentaje de usuarios de drogas que han contraído la infección. Además, los otros utensilios que se utilizan para preparar la droga pueden también transmitir el virus.

También hay otros medios por los que se puede producir un intercambio de sangre, como compartir las cuchillas de afeitarse, cepillos de dientes, agujas para tatuajes, etc.



**b**

**De la madre a su hijo:**

Una mujer portadora del virus del SIDA puede transmitir éste a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o también durante la lactancia.

Debido a esto, es importante que las mujeres embarazadas que sean seropositivas lleven el control y tratamiento necesario para evitar la transmisión de la infección al niño. Con ello también favorecerán su propia salud.

### ¿Miedo a donar?

Ha de quedar muy claro que no hay ningún riesgo de infección al donar sangre ni cuando se realizan extracciones para análisis, ya que el material se utiliza una sola vez y, posteriormente, es desechado.



### ¿Qué pasa con las transfusiones?

Las transfusiones de sangre, y los hemoderivados (productos extraídos de la sangre donada, que se utilizan para tratar ciertas enfermedades, como la hemofilia), fueron en un principio responsables de un cierto número de infecciones. Sin embargo, esta vía de transmisión puede considerarse hoy prácticamente inexistente en los países industrializados. Toda la sangre que se utiliza para transfusiones, o para fabricar hemoderivados, es controlada y desechada si el resultado del análisis es positivo.



## El VIH se transmite por las relaciones sexuales.

El SIDA es lo que llamamos una enfermedad de transmisión sexual.

Durante las prácticas sexuales se pueden producir, con relativa facilidad, pequeñas lesiones o heridas microscópicas en las mucosas de la vagina, pene o ano. A través de estas pequeñas aberturas, el virus puede pasar a la sangre. Por supuesto, cuanto mayor sea la lesión mayor será el riesgo de contraer la infección. Por eso, el riesgo se incrementa si se tienen relaciones mientras se sufre alguna otra Enfermedad

de Transmisión Sexual (porque provocan la aparición de úlceras o llagas en los genitales y la concentración de VIH en las secreciones sexuales es mayor) o durante la menstruación (porque la cantidad de sangre presente durante la relación es mayor).

La posibilidad de contraer la infección se incrementa, a su vez, cuanto mayor sea el número de relaciones sexuales. Sin embargo, una sola relación con una persona portadora puede bastar para infectarse. Por otro lado, tanto el hombre como la mujer pueden transmitir el virus a sus parejas.



El riesgo de infección no es el mismo para todas las prácticas sexuales. No hay riesgo, en condiciones normales, en un gran número de prácticas, como tocarse, besarse, acariciarse, abrazarse, masturbarse mutuamente, masajes, tomar una ducha juntos, acostarse en la misma cama, etc.

El riesgo aparece cuando la sangre, semen o secreciones vaginales de una persona infectada entran en contacto con alguna vía abierta en las mucosas o la piel de otra persona. Por eso, se considera que la penetración, tanto anal como vaginal, es una práctica con mucho riesgo. Las relaciones buco-genitales, especialmente si se ingiere el semen o se practican durante la menstruación, también conllevan riesgo de infección.

**Por tanto, podemos decir que las tres vías principales por las que se da la transmisión del VIH son:**

- **A través del intercambio de jeringuillas.**
- **A través de las relaciones sexuales sin protección.**
- **De una madre infectada a su hijo.**

## ¿Y el beso?

El virus del SIDA no se encuentra en la saliva en condiciones normales. Teóricamente, la infección sería posible en caso de haber llagas o heridas en la mucosa bucal que aporten una cantidad suficiente de sangre a la saliva, pero esta condición no es frecuente y la probabilidad de infección por esta vía es extremadamente baja. Por eso, se considera que el beso prácticamente no conlleva riesgo.

## El SIDA se puede prevenir.

A pesar de que es una enfermedad relativamente nueva, para la que no existe cura definitiva por ahora, sabemos cómo se puede evitar contraer la infección. La prevención, hoy por hoy, sigue siendo la mejor forma de que disponemos para evitar la extensión del problema.

Para lograr esto basta con seguir unas sencillas medidas preventivas.

**Se puede prevenir la transmisión por vía sanguínea**, simplemente evitando las vías por las que se produce este tipo de transmisión: compartir instrumentos contaminados con sangre y de madre a hijo. (Ya hemos dicho que las transfusiones de sangre están, hoy en día, controladas.)



a

## Evitar compartir instrumentos contaminados con sangre.

La mejor medida preventiva para evitar la infección a través de jeringuillas y de los instrumentos utilizados para preparar la droga es, obviamente, no utilizarlas. La existencia del VIH es una buena razón para no inyectarse drogas o para dejar de consumirlas. De hecho, muchos usuarios de drogas están cambiando la vía de administración, fumando o esnifando la droga en lugar de inyectársela.

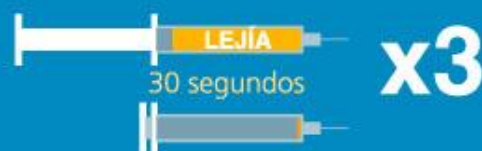
Sin embargo, aquellos/as que, por una u otra razón, siguen consumiendo drogas inyectables pueden seguir unas sencillas medidas preventivas para evitar la infección. Éstas son:

- 1** Utilizar siempre jeringuillas y agujas nuevas y desecharlas después de su uso. No compartirlas nunca, ya que una sola vez puede ser suficiente para contraer la infección.
- 2** En caso de reutilizar la jeringuilla, la desinfección con lejía reduce de forma importante la probabilidad de infección. Para desinfectar el material es necesario seguir estos pasos:

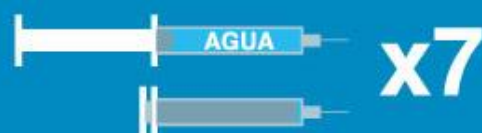
Lavar primero la jeringuilla y aguja con agua limpia (llenándola y vaciándola varias veces) para eliminar restos de sangre.



Llenar completamente la jeringuilla con lejía y dejándola actuar durante al menos 30 segundos. Repetir este proceso 3 veces utilizando lejía nueva cada vez.



Finalmente, aclarar la jeringuilla con agua limpia (llenándola y vaciándola varias veces) para eliminar los restos de lejía.





Otra forma de evitar la transmisión por vía sanguínea es no utilizar instrumentos que hayan podido estar en contacto con la sangre de una persona infectada. Por esto, se recomienda no compartir las cuchillas de afeitarse, el cepillo de dientes, los instrumentos que se usan para hacer tatuajes, etc.

**b**

## Evitar la transmisión de madre a hijo.

En caso de que una mujer seropositiva esté embarazada, es necesario que cuente con un control médico adecuado, poniéndolo en conocimiento del profesional sanitario (ya que la probabilidad de infección del niño es prácticamente nula tomando medicación). Por eso, hoy día se recomienda también que toda mujer embarazada se haga la prueba. Asimismo, después del parto, se desaconseja que las madres infectadas den pecho a sus hijos, ya que, en caso de no haberle transmitido el virus durante el embarazo, podrían hacerlo durante la lactancia.



## Se puede prevenir la transmisión por vía sexual

si evitamos practicar actividades de riesgo con personas de las que no sabemos si están infectadas o no.



El método más eficaz para prevenir la infección por VIH en las relaciones sexuales es el uso del preservativo o condón (en las páginas siguientes hay una explicación detallada de cómo se utiliza). Además, ahora contamos también con un condón femenino que presenta las mismas ventajas que el tradicional preservativo masculino. Cualquiera de los dos es útil para prevenir no sólo la transmisión del VIH, sino también otras Enfermedades de Transmisión Sexual y embarazos no deseados.

La utilización del preservativo femenino requiere algo más de práctica y seguir las recomendaciones de uso que se incluyen en la caja. En todo caso, hay que recordar que es también de un solo uso y que si se utilizan lubricantes deben tener las mismas características que en caso del condón masculino.

Es conveniente recordar también que tener relaciones sexuales no es sinónimo de penetración. Existen gran cantidad de juegos sexuales que se pueden practicar sin peligro.

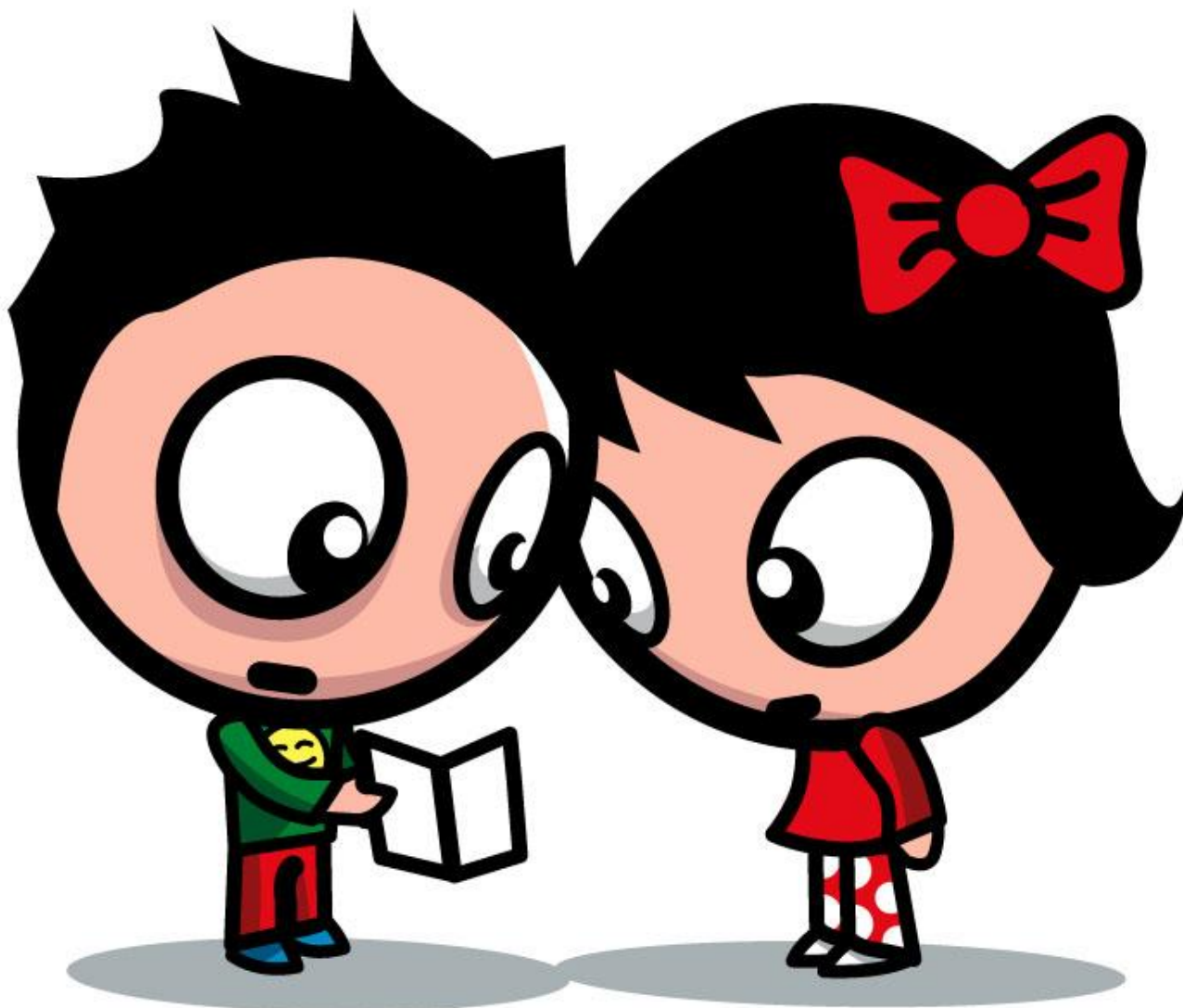
Otra forma de prevenir la transmisión por vía sexual es manteniendo una relación estable con una sola persona no infectada (siempre y cuando ninguno de los dos miembros de la pareja tenga relaciones con terceras personas o compartan jeringuillas).

Obviamente, también se evita la infección no teniendo relaciones sexuales, decisión muy respetable para quienes por razones culturales, religiosas, sociales o cualquier otra eligen desplazar sus relaciones sexuales a otro momento.

### Lo importante es hablar de ello.

Independientemente de la forma de prevención escogida, comentarlo con la pareja, desde el principio, es una buena forma no sólo de empezar a prevenir, sino de contribuir a tener una experiencia más positiva.

Hablar de la existencia del SIDA no significa dudar de la pareja, ni reconocer que uno o una pudiera estar infectado, ni eliminar el romanticismo, ni hacer una declaración. Hablar de esto es simplemente conocer un poco más a la pareja y dar el primer paso para disfrutar de una relación enriquecedora y sin riesgos.





## Hay personas que dicen...

...tener relaciones sexuales con una sola pareja, y, por tanto, no tienen por qué tomar medidas preventivas. Sin embargo, pueden estar equivocadas. Es posible que sean monógamas temporalmente, mientras dure la relación: dos semanas, tres meses o un año. Cuando la relación se termina acaban encontrando otra pareja. Es decir, no son monógamas de verdad y, en realidad, si las relaciones duran poco tiempo, pueden tener varias relaciones en un mismo año. En estos casos es necesario considerar que cada pareja supone una relación nueva y actuar en consecuencia.

Mucha gente piensa también que una vez que han empezado una relación "seria", se puede dejar de utilizar condones. Desafortunadamente, el romanticismo no protege del SIDA. Bastantes personas han resultado infectadas por su pareja habitual. A no ser que se esté hablando de una relación completamente fiable entre dos personas que no están infectadas por el VIH, es importante seguir utilizando condones cada vez que se tengan relaciones. No importa lo bien que se piense que se conoce a la otra persona.



El uso correcto del preservativo masculino incluye tres pasos básicos:

1

## Escoger los condones



- Existen condones sin y con lubricación. Los condones previamente lubricados son más resistentes a los desgarros durante su manejo o su uso.
- Los condones nuevos son más resistentes. Si se guarda un condón durante demasiado tiempo, el material del que está hecho se debilita. Es necesario mantenerlos en un lugar fresco y seco, alejados de la luz solar directa. El calor daña el condón con rapidez; por tanto, no deberían guardarse en lugares como la guantera del coche.
- Los condones deben llevar impresa la fecha de caducidad. Un condón antiguo no debe ser utilizado. También debe ser desechado si aparece endurecido, seco o muy pegajoso, o si el envoltorio está abierto o roto.
- Un condón nunca debe ser reutilizado. Siempre hay que tener unos cuantos a mano.

2

## Usar los condones.



- Para utilizar el condón, el primer paso es hablar con la pareja sobre ello antes de que comience la relación sexual. Si se espera hasta el último momento, cuando ya se ha iniciado la relación, es más probable que la pareja reaccione negativamente (sentirse engañado/a o desconfiar).
- Una vez que se ha acordado la utilización del condón hay una serie de recomendaciones a seguir:
  - Tener cuidado al abrir el envoltorio para no dañar el condón.
  - Colocarlo sobre el pene, apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya tienen esta reserva).
  - Mientras se sujeta la punta del condón con una mano, usar la otra para desenrollarlo sobre el pene hasta cubrirlo por completo.
  - Usarlo desde el principio, antes de comenzar la penetración, y durante toda la relación.
  - Si se desea lubricación extra pueden usarse cremas solubles en agua (cremas con silicona o glicerina) o incluso saliva. No utilizar nunca vaselina, aceites o cremas con lanolina como lubricantes, ya que deterioran el condón.
  - Si el condón parece resbalar durante la penetración, sujetarlo por la base durante el resto de la relación sexual. O mejor aún, extraer el pene y ponerse un condón nuevo.

3

## Al terminar la relación.



- Una vez que se ha producido la eyaculación sujetar el condón por la base, cerca del vello púbico, para asegurarse de que el condón no resbala. Así sujeto, y antes de que finalice la erección, extraer el pene de la vagina. Si se espera demasiado, el pene disminuirá de tamaño y el semen puede salirse del condón.
- Una vez usado el condón tirarlo a la basura, no al sanitario.
- Cambiar el condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.

## ¿Son seguros los condones?

Son muchos los estudios que avalan la afirmación de que el uso de preservativos es el mejor medio de protección de que disponemos en nuestras relaciones sexuales. A pesar de esto, cabe la posibilidad de que el mal uso o deficiencias de conservación hagan que el condón se rompa durante la relación sexual, aunque no es muy frecuente que esto suceda. De la misma forma que al conducir una moto o al cruzar una calle se puede tener un accidente. Para evitar esto hay que tener cuidado de usarlo correctamente.





# SOLIDARIDAD

## Precaución no es lo mismo que miedo

Nuestra respuesta es importante. El problema está ahí y no va a desaparecer por esconder la cabeza. El SIDA es un problema de toda la sociedad y debemos aprender a convivir con él.

## Una cosa son los mitos y otra la realidad,

y cuando se habla del SIDA se habla a veces más sobre mitos que sobre realidades. Por ejemplo, en un principio se dijo que sólo afecta a ciertos grupos o que hay que aislar a las personas afectadas para evitar la propagación de la infección. Estos mitos no sólo contradicen los hechos observados científicamente, sino que además impiden un acercamiento objetivo al problema.

En un principio, cuando se sabía muy poco acerca de la infección por VIH, se empezó a hablar de "grupos de riesgo". Esto se debía a que se observó que la enfermedad parecía afectar casi únicamente a determinados grupos. La conclusión fue que pertenecer a uno de esos grupos era un riesgo en sí mismo y que no perteneciendo a ninguno de ellos no se corría ningún peligro. Sin embargo, desde hace ya bastante tiempo se sabe que no es la pertenencia o no a un determinado grupo, sino el tipo de prácticas que se realizan lo que constituye un peligro. Una pareja homosexual estable, tiene el mismo riesgo que una pareja heterosexual estable, y un usuario de drogas que no comparte las jeringuillas u otros instrumentos no tiene ningún peligro de infección por ese medio. Por eso, preferimos hablar de "prácticas de riesgo" en lugar de "grupos de riesgo".







No es necesario aislar a las personas afectadas para evitar la dispersión de la enfermedad. Las medidas de este tipo no han servido nunca para atajar una infección. En anteriores epidemias (cólera, sífilis...) se propusieron estas medidas y lo que se logró fue que las personas afectadas se escondieran por temor a ser internadas, reduciendo así el control de las autoridades sanitarias sobre el problema.

En el caso del SIDA, medidas de este tipo conseguirían que las personas afectadas se negaran a hacerse la prueba o a participar en programas de control, por lo que la infección seguiría su curso soterradamente.

La marginación y discriminación no sólo niegan sus derechos a las personas afectadas, sino que son inútiles para controlar la enfermedad. Se ha demostrado científicamente que no existe riesgo de transmisión a través de las relaciones cotidianas. No se puede adquirir la infección por contacto casual en la escuela o en el medio de trabajo, a través de las relaciones diarias (usar los mismos utensilios, tocarse, charlar, etc.). Marginar a las personas afectadas no hace sino incrementar su sufrimiento y darnos una falsa sensación de seguridad que no sirve, sin embargo, para atajar la enfermedad.

#### **El SIDA es un problema de toda la sociedad,**

no sólo de unos pocos afectados. Como individuos, todos somos responsables de tomar las medidas preventivas a nuestra disposición cuando sea necesario. Como sociedad debemos ofrecer solidaridad y colaboración.

**De esta forma, aceptando nuestra responsabilidad y ofreciendo nuestra comprensión del problema, podremos llegar a un control más efectivo de la infección. Un control que se base en la lucha contra la enfermedad, no en la lucha contra los enfermos.**

# Direcciones

**Consejería de Sanidad**  
**Unidad de Prevención y Educación Sanitaria sobre SIDA**  
C/. Ronda de Levante, 11. 30008 Murcia  
Tfno. 900 706 706, línea gratuita de información sobre SIDA  
E-mail: edusalud@carm.es

**Unidad de Diagnóstico y Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Cartagena**  
Plaza San Agustín, 3. 30201 Cartagena  
Tfno. 968 32 66 75 y 968 32 66 66  
Ext. 76675



**INFO**  
**SIDA 900 706 706**  
Teléfono gratuito de información sobre SIDA



Plan de Educación  
para la Salud en la Escuela  
de la Región de Murcia  
2005 - 2010



**Región de Murcia**

Consejería de Sanidad

Dirección General de Salud Pública

Consejería de Educación y Cultura

Dirección General de Formación Profesional  
e Innovación Educativa



**INFO  
SIDA 900 706 706**

Teléfono gratuito de información sobre SIDA

