



**INFO
SIDA**

PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN VIH/SIDA POR VÍA SEXUAL



Edita:
Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública
Sección de Educación para la Salud

Depósito Legal: MU-2236-2001

Imprime: Guillén Mira, S.L.

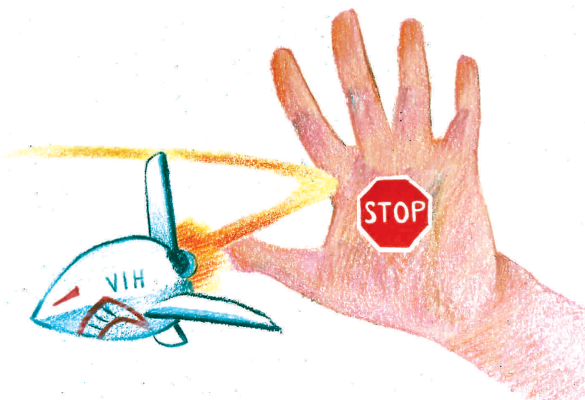
1.ª Edición: 5.000 ejemplares

Las **Enfermedades de Transmisión Sexual** son infecciones que se transmiten por contacto sexual. Sin embargo, no por ello, la sexualidad en sí misma constituye un riesgo, puesto que es una forma de comunicación e intercambio afectivo y cada persona tiene derecho a vivirla como considere más oportuno.



Conocer los riesgos que conllevan unas relaciones sexuales sin protección, es el primer paso para lograr que nuestra sexualidad llegue a ser plena y gratificante, sin miedos ni angustias que nos limiten un aspecto tan importante de nuestra vida.

Este folleto, por tanto, tiene como objetivo informar sobre las medidas preventivas de la infección por VIH/SIDA por vía sexual, sobre todo en aquellas situaciones en las que se realizan **prácticas sexuales que pueden suponer un mayor riesgo para la salud.**



El SIDA es una enfermedad infecciosa, que se transmite a través de un virus, conocido con el nombre de **Virus de Inmunodeficiencia Humana** o por sus iniciales **VIH**. También se le puede llamar virus del SIDA.

Este virus ataca al sistema inmunológico, haciendo que funcione deficientemente y, por tanto, que no pueda cumplir su función, consistente en defender al organismo de gérmenes que proceden del exterior. Sólo se encuentra en una proporción importante en la **sangre**, el **semen**, el **líquido preseminal** y las **secreciones vaginales**, también en la **leche materna**, aunque en menor cantidad.



Por ello, sabemos que el virus **NO se transmite por las relaciones cotidianas**: compartir vasos, cubiertos, lavabos públicos o teléfonos, darse la mano, conversar, jugar, bañarse en la misma piscina. Ni tampoco por tocarse, besarse, acariciarse, abrazarse, masturbarse mutuamente, masajearse, tomar una ducha juntos, acostarse en la misma cama, etc...

En general **EXISTE RIESGO de infección cuando la sangre, semen, líquido preseminal o secreciones vaginales de una persona infectada penetran en la sangre de una persona sana** a través de alguna vía abierta en las mucosas o la piel (*un padraastro o heridas superficiales y/o cicatrizadas no supondrían riesgo*).

POR ESO LA **PENETRACIÓN VAGINAL O ANAL** ES UNA PRÁCTICA CON MUCHO RIESGO.

TAMBIÉN SE PUEDE TRANSMITIR LA INFECCIÓN POR CONTACTO **BUCO-GENITAL Y BUCO-ANAL**.

MÉTODOS PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL SIDA EN LAS RELACIONES SEXUALES

Ⓡ Modificar las conductas de riesgo, practicando sexo de forma segura, es decir utilizando el preservativo de forma correcta.

Ⓡ Mantener relaciones con una única pareja no infectada, siempre que exista confianza plena en la fidelidad de la pareja.

Ⓡ Si tu pareja es seropositiva y tú no, utiliza el preservativo en todas las relaciones y evita el coito especialmente durante la menstruación.

Ⓡ Si los dos sois seropositivos debes tener en cuenta que la exposición repetida al virus puede acelerar el curso de la enfermedad (reinfección).

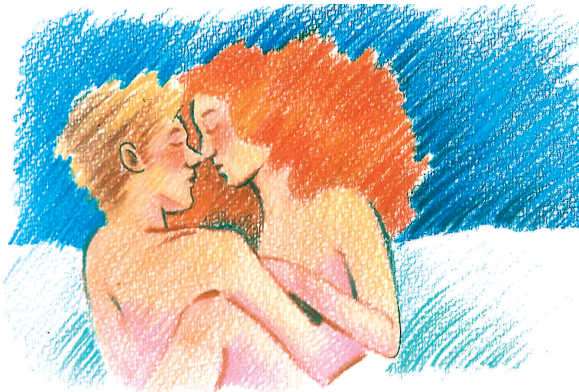
Ⓡ También sabemos que la abstinencia sexual es un método que garantiza la seguridad de forma absoluta, pero ésta es una opción personal sobre la que sólo tú decides.



El riesgo de infección no es el mismo en todas las prácticas sexuales. Por eso debes saber cuales son las vías de transmisión del virus en distintos casos.

■ PENETRACIÓN VAGINAL Y ANAL

Estas prácticas suponen **riesgo para ambos miembros de la pareja**. La infección tiene lugar a través de lesiones muy pequeñas o heridas microscópicas que se producen en el momento de la penetración debido a la fragilidad natural de las mucosas (tanto de la vagina como del pene y del ano). Estas lesiones microscópicas (o microinflamaciones) permiten la entrada del virus, presente en el semen o en las secreciones vaginales, en la sangre de la persona sana.



El riesgo se incrementa si se tienen relaciones mientras se sufre alguna otra Enfermedad de Transmisión Sexual (ya que pueden existir úlceras o llagas en los genitales, y se produce una mayor concentración de VIH en las secreciones sexuales), o durante el periodo de las reglas en la mujer como consecuencia del flujo de sangre y el desprendimiento de la mucosa uterina.

En el sexo anal el riesgo de transmisión es mayor porque la mucosa del ano es más frágil y vulnerable y la penetración más traumática (incluso se puede sangrar); por tanto, el VIH puede entrar más fácilmente en el torrente sanguíneo si está presente en el semen o en la sangre.



SEXO ORAL

Respecto al **sexo oral** (fellatio, cunnilingus, anilingus), **el riesgo de infección es mayor para la persona que lo realiza**, es decir, para quien expone su mucosa bucal a semen, líquido preseminal, flujo vaginal o sangre (incluida la menstrual). El riesgo aumenta cuando se ingieren estos fluidos y además con la presencia de heridas, úlceras, procesos inflamatorios u otras enfermedades de transmisión sexual.



Para el otro miembro de la pareja no existe prácticamente riesgo de infección ya que, si bien, se ha aislado virus en la saliva, no en una proporción suficiente para que sea posible la transmisión. Sólo si hubiera una cantidad importante de sangre mezclada con saliva se podría dar la infección.



En el contacto **buco-anal** (anilingus), el riesgo de infección también es para la persona que lo realiza, siendo necesario para la transmisión, la presencia de sangre en heces o en la zona anal (fístulas, hemorroides sangrantes etc...).



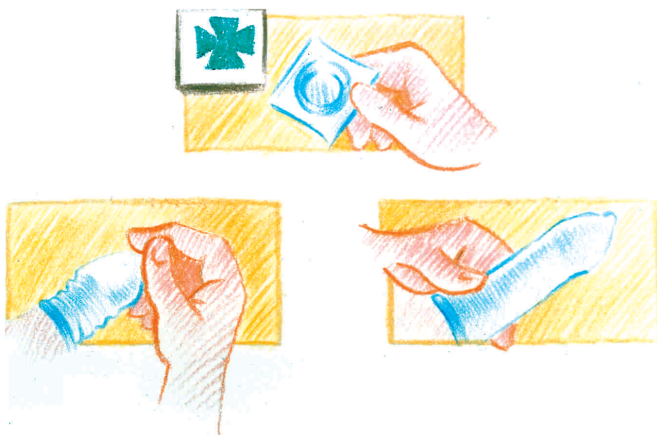
No obstante, a través de estas prácticas sexuales se pueden transmitir otras enfermedades: hepatitis A y B, gonococia, sífilis.

USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO MASCULINO

⚡ Utilizar preservativos de calidad y tener en cuenta la fecha de caducidad. Un condón caducado no debe ser utilizado ya que se puede romper con mayor facilidad.

⚡ Los condones se deben guardar en un lugar fresco y seco alejados de la luz solar directa. Con el calor, el condón pierde resistencia con mucha rapidez, por lo que no deben guardarse en lugares como la guantera del coche.

⚡ Hay que colocarlo sobre el pene, apretando la punta del condón para eliminar bolsas de aire y formar una reserva para el semen (la mayoría ya la tienen). Desenrollar sobre el pene para cubrirlo totalmente.



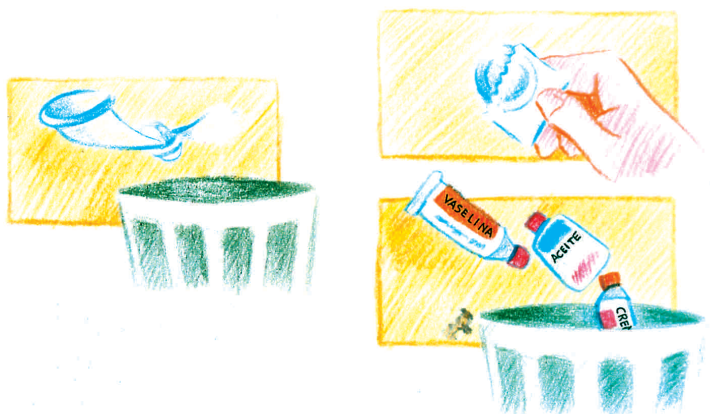
Ⓜ Cuidado con los objetos punzantes (sortijas, piercing,...)

Ⓜ Hay que utilizarlo desde el principio y durante toda la relación. Al terminar extraer el pene, sujetando el preservativo por la base del mismo, antes de que finalice la erección, para evitar que el semen se derrame.


Ⓜ Una vez usado se debe tirar a la basura.

Ⓜ Se debe cambiar de condón en cada relación sexual, aunque no haya habido penetración.


Ⓜ Si se utilizan cremas lubricantes, que sean con base de agua (cremas con silicona o glicerina) o incluso saliva.

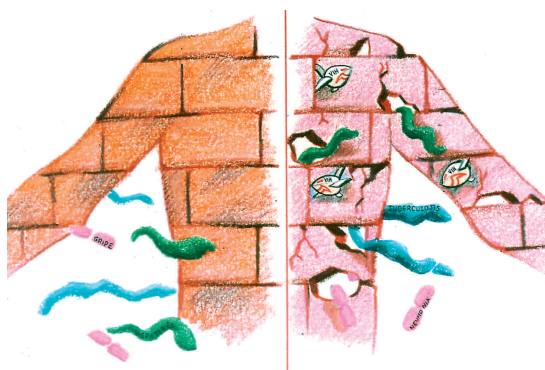


RECUERDA

 Los fluidos por los que una persona infectada puede contagiar el virus a una persona sana son los siguientes:

- Semen
- Líquido preseminal
- Flujo vaginal
- Sangre (menstrual, rectal o bucal)

 En una práctica sexual, el riesgo aparece cuando cualquiera de estos fluidos de una persona infectada entran en contacto con alguna vía abierta en las mucosas o la piel de una persona sana. Debemos tener presente que la posibilidad de contraer la infección se incrementa cuanto mayor sea el número de relaciones sexuales. Sin embargo, **una sola relación con una persona portadora puede bastar para infectarse.**



🚫 El uso correcto del preservativo o condón es el método más eficaz para prevenir la infección cuando se mantienen relaciones sexuales con una persona portadora del VIH o persona de la que desconocemos si está infectada o no.



🚫 También existe el **condón femenino** que presenta las mismas ventajas que el tradicional preservativo masculino aunque requiere algo más de práctica, y seguir las recomendaciones para su utilización incluidas en el envase. 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 el condón masculino.

🚫 Se puede contraer la infección a través del sexo oral, por eso se debe usar el preservativo cuando mantengamos este tipo de relaciones. Si se va a practicar sexo oral a una mujer puede utilizarse también el condón, rompiéndolo a lo largo y colocándolo sobre los genitales femeninos para que sirva de barrera.

R Cuando creas que has estado en riesgo de infección, la única forma de saber si estás infectado o no es hacerte la **prueba del SIDA**. Esta prueba consiste en un análisis de sangre específico que indica si has estado en contacto con el virus. Si el resultado es positivo, significa que la persona tiene el virus y ha desarrollado los anticuerpos frente a él. Estos anticuerpos tardan alrededor de tres meses en desarrollarse. Por eso, 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.



Para **hacerte la prueba** en la Región de Murcia, puedes ir a tu médico de cabecera o, si prefieres hacerlo de forma anónima y gratuita, llama al **900 706 706**, donde te informarán sobre lo que debes hacer.

PRECAUCIÓN SÍ, RECHAZO NO



Cuando te encuentres con una persona seropositiva debes tener en cuenta que los afectados son ante todo personas. Con alegrías y tristezas, con derechos y responsabilidades, con fortalezas y debilidades. Pueden y deben llevar una vida lo más normal posible, sin que su situación les suponga más problemas que los puramente sanitarios.

El SIDA es un problema de toda la sociedad, no solo 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.

PARA MÁS INFORMACIÓN se puede llamar
al **teléfono gratuito**
de información sobre SIDA

900 706 706

o acudir a la **"Unidad de Prevención
y Educación Sanitaria sobre el SIDA"**,
en días laborables de 9 a 14 horas en
Ronda de Levante, 11
30008 MURCIA.

También se puede acudir a la
**"Unidad de Información sobre Enfermedades
de Transmisión Sexual y SIDA"**.

Si se desea pedir información o cita,
llamar al teléfono 986 32 66 75.
Plaza de San Agustín, 3.

30201 CARTAGENA



PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN VIH/SIDA POR VÍA SEXUAL

S I D A

Recuerda,
si tienes alguna duda...
...llama a:



**INFO
SIDA 900 706 706**

Teléfono gratuito de información sobre **SIDA**



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública