

“DEFENSA PERSONAL”

A pesar de todos los avances que se han venido produciendo en el tratamiento médico del SIDA, éste continúa siendo un importante problema de salud y social. Cada año, alrededor de 3000 personas resultan infectadas en España. La única vacuna sigue siendo la prevención y la respuesta es, en gran medida, la **DEFENSA PERSONAL**. Defensa, no sólo contra el virus, sino también contra el desconocimiento y la incompreensión.

UN POCO DE INFORMACIÓN

*El SIDA es una enfermedad infecciosa, es decir, puede transmitirse. Esto sucede a través de un virus, conocido con el nombre de **Virus de Inmunodeficiencia Humana** o también 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 correctamente.

El sistema inmunológico es el que utiliza nuestro organismo para defenderse de gérmenes que penetran en él procedentes del exterior. Una de las células que componen este sistema son los linfocitos.

Cuando el VIH entra en el organismo no provoca problemas rápidamente, en primer lugar se establece una lucha entre el virus y el sistema inmunológico. Pasado un tiempo (puede tardar varios años y además no se produce con la misma rapidez en todas las personas) esta batalla es ganada por el VIH, destruye tantos linfocitos que el sistema inmunológico no es capaz de defendernos de los ataques del exterior.

Como es un virus sólo puede vivir dentro de las células que infecta. Allí se multiplica. Fuera de este medio, apenas puede sobrevivir unas horas.

Este virus 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 proporción.

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 besarse, abrazarse ni acariciarse.

Se necesita que el virus, presente en la sangre, el semen, el líquido preseminal o las secreciones vaginales de una persona infectada entre en el torrente sanguíneo de una persona sana.

ESTE CONTACTO SE PRODUCE FUNDAMENTALMENTE DE LAS SIGUIENTES FORMAS:

- ⚠ Intercambiando instrumentos que entran en contacto con sangre, como jeringuillas o agujas: compartir cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, agujas para tatuajes. Un gran porcentaje de usuarios de drogas por vía parenteral, ha contraído la infección por utilizar la misma aguja y/o jeringuilla que otra persona infectada.*
- ⚠ De la madre a su hijo. La transmisión del virus se produce durante el embarazo, el parto o la lactancia.*
- ⚠ Por las relaciones sexuales: El SIDA es lo que llamamos una enfermedad de transmisión sexual ya que se puede transmitir a través de pequeñas lesiones o heridas microscópicas que pueden producirse en las mucosas de la vagina, pene o ano. Cuanto mayor sea el número de relaciones sexuales, mayor es la posibilidad de infectarse, pero una sola relación puede bastar para ello. Por otro lado, tanto el hombre como la mujer pueden transmitir el virus a sus parejas.*

EL SIDA SE PUEDE PREVENIR ADOPTANDO LAS SIGUIENTES MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Ⓜ Evitar compartir instrumentos contaminados con sangre. La existencia del SIDA puede ser otra buena razón para no inyectarse drogas o para dejar de consumirlas.*
- Ⓜ Evitar la transmisión de madre a hijo. Una mujer embarazada y portadora del VIH debe saber que existe la posibilidad de transmitir la infección al feto, si no lleva un seguimiento ginecológico adecuado.*
- Ⓜ No realizar prácticas sexuales de riesgo con personas de las que no sabemos si están infectadas o no. En caso de mantener relaciones sexuales, se deberá utilizar siempre el preservativo, usándolo correctamente. Recordar que, 'conocer a una persona' no significa saberlo todo de ella, ni de sus anteriores relaciones.*

¿COMO SE PUEDE SABER SI SE TIENE O NO EL VIRUS?

- Ⓜ Es fácil, pues la presencia del virus dentro de nuestro cuerpo se detecta mediante una extracción de sangre. La prueba indica si existen o no anticuerpos frente al VIH. Por lo tanto, no dice si una persona tiene o no el SIDA, sino si ha estado en contacto con el **virus** que lo provoca.*
- Ⓜ Estos anticuerpos tardan alrededor de 3 meses en desarrollarse, lo que 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 a otras personas.*

“EL VIH/SIDA Y LA MUJER”

“Muchas mujeres y niñas son vulnerables al VIH debido a la conducta de riesgo de otras personas. En todo el mundo las mujeres no disfrutan de los mismos derechos y la misma facilidad de acceso al empleo, la educación, la propiedad y la educación que los hombres. Las mujeres y las niñas tienen también más probabilidades de sufrir violencia sexual. Esto les hace más vulnerables al VIH y, como cuidadoras, al impacto del SIDA” (ONUSIDA, 22/9/2004)

Esta frase refleja la situación de la mujer respecto a la infección por VIH/SIDA en el mundo, según el organismo de la ONU responsable de la lucha contra el SIDA. Obviamente no puede ser aplicada al pie de la letra a la situación en nuestro medio pero, sin embargo, es cierto que aún en nuestra sociedad existen diferencias en cuanto a la forma en que la infección por VIH/SIDA afecta a hombres y mujeres.

Las mujeres son particularmente vulnerables a la infección por VIH y al impacto del SIDA. Aproximadamente la mitad de todas las personas que viven con VIH en el mundo son mujeres. Una de cada cuatro nuevas infecciones en España es una mujer, y el 80% de ellas contrajo el virus a través de relaciones heterosexuales. Esta vulnerabilidad es debida principalmente a un conocimiento inadecuado sobre el VIH/SIDA, acceso insuficiente a servicios de prevención, incapacidad de negociar la práctica de sexo seguro y la carencia de métodos de prevención controlados por la mujer. Las mujeres son también más vulnerables biológicamente. Tienen el doble de probabilidades de contraer el VIH, a través de una única relación sexual sin protección, que un varón. Sin embargo, muchas veces, continúan dependiendo de la cooperación masculina para protegerse de la infección.

Además, la mujer juega un papel central en la respuesta social a este problema. En todo el mundo, se espera de las mujeres que lleven a cabo el trabajo doméstico y que proporcionen cuidados a los miembros de las familias. La infección por VIH/SIDA ha supuesto un incremento de la carga de trabajo para muchas mujeres, puesto que el tiempo destinado a cuidar de los enfermos es restado de otras tareas productivas.

Así pues, el impacto de la epidemia en la mujer hace que el progreso que se alcanzará a largo plazo contra el SIDA, dependa de lo que se esté haciendo por las mujeres hoy. En este sentido, el objetivo principal del tema elegido para este DMS consiste en acelerar la respuesta global al VIH/SIDA a través de la focalización en las mujeres para avanzar en

- ... la prevención de nuevas infecciones,
- ... la promoción de un acceso igualitario al tratamiento,
- ... y mitigar el impacto del problema.

Introducción:

El objetivo de esta actividad consiste en partir de los conocimientos sobre la infección por VIH/SIDA que tienen los alumnos, para analizar cuál es su vivencia de la situación y cómo reaccionan ante el hecho de vivir en una sociedad con este problema.

También resulta útil para detectar posibles errores o desconocimientos que aún subsisten.

Adicionalmente, sirve para presentar el lema, escogido por la Dirección General de Salud, alrededor del que se han desarrollado las actividades previstas este año: **“Defensa personal”**

Por último, es útil como elemento introductorio con objeto de desarrollar otras actividades en el aula.

Preparación de la actividad:

- ✂ Fotocopiar la Hoja de Trabajo 1.
- ✂ Revisar la información general acerca de la infección por VIH/SIDA.

Desarrollo de la actividad

Entregar a los alumnos la fotocopia con la Hoja de Trabajo y pedirles que, de forma individual describan, al menos, tres situaciones en las que se podrían ver envueltos y que tengan que ver con el SIDA: una en la que existiría alto riesgo de infección (*con riesgo*), otra que sería segura (*sin riesgo*) y otra en la que no tengan claro hasta qué punto existe o no riesgo o si es mucho o poco (*dudo*).

Dejarles un tiempo para responder y después poner en común los resultados escribiendo en la pizarra un resumen de las situaciones mencionadas. Empezar por las situaciones ‘*sin riesgo*’ y seguir con las ‘*con riesgo*’ planteando si todos están de acuerdo en cada caso. Por último centrarse en las situaciones ‘*dudo*’, tratando de clarificar cada situación expuesta apoyándose en la información previa.¹

Para finalizar preguntar cuál es su **“Defensa personal”** ante las situaciones de riesgo que se han descrito e insistir en el hecho de que la prevención es cosa de todos.

¹ En caso de que, aunque difícilmente, surgiera alguna situación especialmente compleja puede utilizarse como recurso el que algún alumno llame al teléfono gratuito de información sobre el SIDA.

ACTIVIDAD N° 1: HOJA DE TRABAJO 1

CON RIESGO	DUDO	SIN RIESGO

DEFENSA PERSONAL:

Introducción

El objetivo de la actividad es provocar la reflexión en el alumnado acerca de cómo afecta el VIH/SIDA a la mujer. En particular atender a si afecta de la misma manera a chicos y a chicas y cuál es el papel de cada uno en la lucha contra este problema.

Adicionalmente, sirve para presentar el tema escogido por la ONU (ONUSIDA) en la Campaña Mundial del SIDA de este año: Cómo afecta el SIDA a las mujeres. En la Región de Murcia esta iniciativa se plasma en las actividades diseñadas alrededor del lema “*Defensa personal*”

Preparación de la actividad:

- ✂ Fotocopiar la Hoja de Trabajo en transparencia o hacer copias en papel.
- ✂ Revisar la información acerca de la infección por VIH/SIDA y cómo ésta afecta a la mujer.

Desarrollo de la actividad

Agrupar a los alumnos de dos en dos (si es posible hacer parejas de distintos sexo). Pedir a los alumnos que escojan una de las chicas que aparecen en la fotografía y que creen, en pareja, una biografía para la que hayan elegido (nombre, de dónde es, si estudia, qué estudia, cómo es su familia y cómo colabora con ella, etc.) La redacción es libre salvo una particularidad, en esa biografía debe aparecer el SIDA o la infección por VIH de alguna forma.

Dejar un tiempo para redactar (esto puede hacerse con un día de antelación) y, posteriormente, poner en común los textos. Escribir en el encerado los aspectos más importantes mencionados sobre cómo afecta la infección por VIH/SIDA a las mujeres en el mundo entero (como parejas, como hijas, como posibles madres, como cuidadoras,...). Una vez hecho el resumen preguntar a la clase si la infección por VIH/SIDA afecta a los chicos de la misma manera y analizar las diferencias existentes.

Terminar mencionando que aunque la lucha contra este problema es cosa de todos, las mujeres presentan una especial vulnerabilidad. Por este motivo ONUSIDA (el organismo de la ONU para la lucha contra el SIDA) ha propuesto que la Campaña Mundial contra el SIDA de 2004 verse sobre la mujer y el SIDA y que la colaboración, tanto de hombres como de mujeres, es muy importante para cambiar las condiciones que hacen que el SIDA continúe siendo un problema de salud y social de primera magnitud en todo el mundo.

ACTIVIDAD N° 2: HOJA DE TRABAJO



Biografía

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing a biography.

Introducción:

Puesto que el objetivo de esta actividad es transmitir información sobre la necesidad de utilizar el preservativo, es necesario que se realice con grupos con suficiente nivel de madurez y formación en las áreas afectivo-sexual y con conocimientos acerca del virus del Sida.

El objetivo de la actividad es introducir en el grupo de alumnos, a través de un material informal, la discusión acerca de la utilización de medidas preventivas por los jóvenes y, en particular, por las mujeres.

Preparación de la actividad:

- X** Fotocopiar la Hoja de Trabajo con el cómic.
- X** Revisar la información acerca de la infección por VIH/SIDA y la mujer.

Desarrollo de la actividad

Dividir el aula en grupos de 4-5 alumnos. Repartir la fotocopia del cómic y pedirles que lo lean y respondan a las siguientes preguntas (escribirlas en el encerado).

¿Qué os parece la decisión de Lola?

¿Quién tiene que tomar la decisión sobre medidas preventivas? ¿El chico o la chica?

¿Qué haríais vosotros en su lugar?

¿Cómo se lo diríais?

Después de una discusión breve en grupo, poner en común las conclusiones de cada grupo, anotándolas en el encerado y promoviendo la discusión acerca del papel de chicos y chicas en la puesta en práctica de la prevención del VIH/SIDA.

ACTIVIDAD N° 3: HOJA DE TRABAJO

(Insertar el cómic)