

¿Qué tienes que hacer para NO infectarte?

Utiliza el preservativo siempre que tengas relaciones sexuales con penetración con una persona infectada o que no sabes si está infectada. Hay personas que desconocen que están infectadas. Por eso debes tomar precauciones. El preservativo es el método más eficaz para prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual y además evita embarazos. Usarlo es muy sencillo. Sigue las instrucciones que encontrarás en las cajas de preservativos.

No utilices jeringuillas o agujas que hayan utilizado otras personas.

No compartas los instrumentos cortantes que hayan estado en contacto con la sangre de otras personas.

¿Por qué es bueno hacerse la prueba del VIH?

Aunque no hay cura definitiva contra el sida, desde finales de 1996 se utilizan en España unos nuevos y potentes tratamientos que hacen que las personas infectadas vivan más tiempo y con mejor salud. En caso de estar infectado, cuanto antes lo sepas, antes podrás tomar los medicamentos que tu médico te recomiende. En España se recomienda hacerse la prueba del VIH a todas las embarazadas. Debes saber que si estás embarazada e infectada existen tratamientos contra el sida que disminuyen mucho el riesgo de infectar a tu hijo/a. También puedes optar por interrumpir legalmente tu embarazo. Si sabes que estás infectada, no debes darle el pecho a tu hijo/a.

Sabiendo si estás infectado o infectada, tendrás mucho más cuidado de utilizar SIEMPRE un preservativo en tus relaciones sexuales con penetración para no infectar a otras personas.

Y recuerda, el respeto y la solidaridad contribuyen a prevenir el VIH.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

ANDALUCÍA

Programa Andaluz de Actuaciones ante el VIH
Dirección General de Salud Pública y Participación
Avda. de la Innovación, s/n
Edificio Arena, 1.ª planta
41071 Sevilla
Tel.: 955 00 65 69-955 00 63 00
Tel.: gratuito de información sobre sida:
900 85 01 00

ARAGÓN

Departamento de Salud y Consumo
Programa de Prevención y Control de la
Infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
C/Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza
Tel.: 976 43 99 88-976 71 52 66 (Sida)
976 71 50 00 (centralita)

ASTURIAS

Dirección General de Salud Pública
Programa Regional de Control de la Infección VIH/sida
C/ Ciriaco Miguel Vigil, 9
33006 Oviedo
Asturias
Tel.: 985 66 89 67 - 985 33 88 32
(Comité Ciudadano Antisida)

BALEARES

Conselleria de Salut i Consum
C/ Cecilio Metelo, 18
07003 Palma de Mallorca
Tel.: 971 17 68 68

Centre Insular de Sanitat de Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-1º
07703 Maó (Menorca)
Tel.: 971 36 04 26

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa
Via Romana, 81
07800 Eivissa
Tel.: 971 306 700

CANARIAS

Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Rambla General Franco, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife

Centro de Atención en Tenerife
C/ San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 27 93 97 / 902 11 44 44

Centro de Atención en Gran Canaria:
Cruz Roja Española
Muelle Deportivo s/n
Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 902 11 44 44

CANTABRIA

Dirección General de Salud Pública
C/ Federico Vial, 13
39071 Santander
Tel.: 942 20 77 45 - 942 20 77 32

CASTILLA LA MANCHA

Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria
Consejería de Sanidad
Avda. de Francia, 4
45071 Toledo
Tel.: 925 38 92 00

CASTILLA Y LEÓN

Dirección General de Salud Pública e investigación,
Desarrollo e Innovación
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrilla, 1
47071 Valladolid
Tel.: 983 41 36 00

CATALUÑA

Programa per a la Prevenció i la Assistència de la Sida
Direcció General de Salut Pública
Departament de Salut
C/ Roc Boronat, 81-85
08005 Barcelona
Tel.: 93 551 36 41
Tel. gratuito información sobre sida: 900 212 222
(ámbito autonómico)

EXTREMADURA

Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud
Oficina de Coordinación de sida
Avda. de los Américos, 1
06600 Mérida (Badajoz)
Tel.: 924 38 26 20 - 900 210 994

GALICIA

Consellería de Sanidade
Dirección Xeral de Saúde Pública
Servicio de Prevención e Control das
Enfermidades Transmisibles
Edificio Administrativo San Lázaro s/n
15781 Santiago de Compostela (A Coruña).
Tel.: 981 54 29 14

MADRID

Dirección General de Atención Primaria
C/ Julián Comarillo, nº 4, edificio 4B, planta 2
28037 Madrid.
Tel.: 91 205 29 31/32

MURCIA

Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Programa de Educación Sanitaria sobre sida
C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja
30008 Murcia.
Tel.: 968 23 51 41

Unidad de Prevención, Diagnóstico y
Tratamiento de enfermedades de
transmisión sexual y VIH
Pza. de San Agustín, 3
30201 Cartagena
Tel.: 968 32 66 75

Tel. gratuito de información sida 900 706 706
(ámbito autonómico no móviles)

NAVARRA

Instituto de Salud Pública
C/ Leyre, 15
31003 Pamplona-Iruña
Tel.: 848 42 33 96

PAÍS VASCO

Plan de Prevención y Control del sida
OSAKIDETZA
Avda. de Navarra, 4
20013 San Sebastián
Tel.: 943 00 64 64

LA RIOJA

Plan de Prevención y Control de la infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Salud
C/ Gran Vía, 18
26071 Logroño
Tel.: 941 29 11 97

C. VALENCIANA

Servicio Plan del sida
Conselleria de Sanitat
C/ Micer Masó, 31-33
46010 Valencia
Tel.: 963 86 66 95
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

CEUTA

Plan sobre sida
Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Juan de Juanes, 4
51002 Ceuta
Tel.: 956 50 33 59
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 152 368

MELILLA

Dirección General de Sanidad y Consumo
Consejería de Bienestar Social y Sanidad
Ctra. Alfonso XIII, 52-54
52005 Melilla
Tel.: 952 97 62 51

TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA

CRUZ ROJA:
900 111 000

900-ROSA:
900 601 601



**EL SIDA NO ENTIENDE DE
CULTURAS, FRONTERAS O COLORES.
PROTÉGETE USANDO PRESERVATIVO
EN TUS RELACIONES SEXUALES.**

¿Qué es el sida?

El sida es una enfermedad causada por un virus que se llama VIH o virus del sida. Este virus ataca las defensas del cuerpo haciendo que tengamos más infecciones y algunos tipos de cáncer. Una persona que tiene el VIH en su cuerpo es una persona infectada.

Una persona infectada puede encontrarse bien y no sospechar que tiene el VIH, pero si no recibe tratamiento médico podrá desarrollar el sida después de unos 10 años. Aunque no haya desarrollado el sida puede infectar a otras personas si no toma las debidas precauciones.

Para saber si se está infectado o infectada hay que hacer un sencillo análisis de sangre. Esta prueba se puede hacer en cualquier centro de salud, sin necesidad de pagar e incluso sin necesidad de dar el nombre. Pide información en los teléfonos que te facilitamos en la última página.

En el mundo hay más de 33 millones de personas infectadas por el VIH. España es uno de los países más afectados de Europa. El virus del sida no distingue entre países, sexos, razas o edades: puede infectarnos a todos y evitarlo depende de nuestro comportamiento. Lo primero es saber:

¿Cómo se transmite el VIH?

En las relaciones sexuales con penetración vaginal, anal u oral sin preservativo, entre hombres y mujeres o entre hombres.



Por inyectarse con jeringuillas o agujas que hayan utilizado personas infectadas.



Usando instrumentos cortantes como agujas de tatuar o de piercing, cuchillas o navajas de afeitar que hayan estado en contacto con la sangre de una persona infectada.



Una mujer embarazada infectada por el VIH puede transmitirlo a su hijo/a en el embarazo, durante el parto y al darle el pecho.



¿Cómo NO se transmite el VIH?

Por vivir, trabajar o salir con una persona infectada.



Por ir al mismo colegio que un niño o una niña infectados.

Por darse la mano, abrazarse o darse un beso.



Por dormir en la misma cama.

En los contactos sexuales sin penetración.



Por compartir cubiertos, comer en el mismo plato o beber en el mismo vaso.

Utilizando aseos públicos, piscinas o duchas.

Por la picadura de un mosquito, ni por la mordedura de animales domésticos.



En España tampoco hay riesgo por recibir o donar sangre.

¿Cómo se transmite?

¿Qué tienes que hacer para no infectarte?

Si has tenido alguna de estas prácticas o estás embarazada, es conveniente que te hagas la prueba del VIH. Infórmate.

En la vida cotidiana no hay riesgo de transmisión del VIH.