

**PARA LA SIDA.** *Fes la promesa*    **ATURA LA SIDA.** *Fes la promesa*    **BARA EZAZU HIESA.** *Zin egin*    **DETEN A SIDA.** *Fai a promesa*

**STOP AIDS.** *Make the promise*    **STOP SIDA.** *Faites la promesse*    **ОСТАНОВИТЕ СПИД.** *Дайте обещание.*    **لنوقف الإيدز...** *عدنا بذلك*    **拒绝艾滋** *做出承诺*

No le des la espalda al SIDA.

**DETÉN EL SIDA.**  
Haz la promesa

Cada uno de nosotros puede ayudar a contener la propagación del VIH y reducir el impacto del SIDA. Para marcar la diferencia no hace falta que seas un científico eminente que investiga un posible remedio. Protégete y protege a los demás de la infección por el VIH, acepta a alguien que vive con el VIH en tu vida o simplemente habla del VIH y del SIDA. Todo ello es de gran ayuda. ¿Vas a pasar a la acción?

Haz tu promesa ahora en [www.worldaidscampaign.org](http://www.worldaidscampaign.org)

Día Mundial del Sida 1 de Diciembre de 2005





*No le des la espalda al SIDA.*

**DETÉN EL SIDA.**  
*Haz la promesa.*

Día Mundial del Sida **1 de Diciembre de 2005**

El 1 de diciembre es el día destinado a la concienciación pública respecto de la infección por el VIH, el virus que causa el sida.

En junio de 2001 los gobiernos del mundo, reconociendo que el sida exige una actuación mundial, se reunieron en las Naciones Unidas y se comprometieron a trabajar para invertir el curso de esta epidemia. Para ello aprobaron una Declaración de compromiso en la lucha contra el VIH/sida adoptando diversas medidas relativas al liderazgo, la prevención, la atención, apoyo y tratamiento, los derechos humanos y la reducción de la vulnerabilidad, la investigación y desarrollo, y los recursos necesarios.

Este año 2005, la campaña mundial contra el sida bajo el lema “Detén el sida. Haz la promesa” pretende promover el cumplimiento de esta Declaración a fin de desarrollar respuestas integrales. Entre las medidas concretas a favorecer en 2005 destacan:

- 1.** La reducción de la vulnerabilidad de las personas con alto riesgo de infectarse por el VIH, las mujeres y los jóvenes mediante la información y el asesoramiento.
- 2.** El impulso de programas de prevención que incluyan en sus objetivos reducir el estigma, promover los comportamientos responsables, ampliar el acceso al preservativo masculino y femenino, a material de inyección estéril, y al asesoramiento y las pruebas del VIH voluntarias y confidenciales.
- 3.** El cumplimiento de la legislación para evitar la discriminación de las personas que viven con el VIH/sida y la población más vulnerable. Sus derechos comprenden el acceso a la educación, atención sanitaria y servicios sociales, incluidos la prevención, atención y tratamiento, la protección jurídica y la confidencialidad.

4. La investigación sobre vacunas contra el sida, los métodos de prevención controlados por las mujeres y los medios para evitar la transmisión materno-infantil.
5. La búsqueda de recursos económicos, adecuados y sostenidos para la lucha mundial contra el sida.
6. El intercambio de información y el desarrollo de evaluaciones que verifiquen el avance en el cumplimiento de las promesas de la Declaración.

## ¿Cómo actúa el VIH?

El VIH ataca a las defensas del organismo destruyéndolas progresivamente, de manera que la persona infectada puede sufrir infecciones graves y tumores.

Muchas personas infectadas por el VIH tienen aspecto saludable y se encuentran bien, especialmente en los primeros años después de haberse infectado. Al cabo de varios años, cuando las defensas del organismo están ya muy deterioradas, aparecen infecciones producidas por gérmenes, parásitos y virus, o algunas variedades de cáncer que en condiciones normales no se producirían.

El sida es la consecuencia a largo plazo del trabajo silencioso de destrucción de las defensas del organismo que durante años ha realizado el VIH.

## ¿Cómo se transmite el VIH?

Sólo cuatro fluidos, la sangre, el semen, las secreciones vaginales y, en menor medida, la leche materna de las personas infectadas tienen una concentración suficiente de virus como para transmitirlo.

Además, para que se produzca la infección es necesario que el VIH entre en el organismo, y ello únicamente se produce cuando estos fluidos entran en contacto con la sangre o mucosas (revestimiento del interior de la boca, vagina, pene y recto) de una persona.



La infección **puede transmitirse** por las siguientes prácticas:

1. Relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. Cuando una persona presenta otras infecciones de transmisión sexual (como gonorrea, sífilis, herpes, etc.) el riesgo de infección por VIH aumenta. Cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es el riesgo de contagio por VIH u otras infecciones de transmisión sexual.
2. Uso compartido de jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. Igualmente, el VIH se puede transmitir al compartir los instrumentos que se usan para los tatuajes, la acupuntura, el piercing, la perforación de orejas, etc.
3. Por vía materno-infantil. Una madre infectada por el VIH puede transmitir el virus a su futuro hijo/a, durante el embarazo, parto o lactancia.

El virus del sida **no se transmite** en ningún caso....

- Por lágrimas, sudor, tos, estornudos, alimentos, ropa, cubiertos, muebles, teléfonos o por objetos de uso común en la vida escolar, laboral y social.
- Por darse la mano, abrazarse o besarse.
- Por compartir duchas, lavabos o W.C. en piscinas, instalaciones deportivas, lugares de trabajo, colegios y establecimientos públicos.
- Por picaduras de mosquitos u otros insectos, o mordeduras de animales domésticos.
- Por donar sangre.

## ¿Qué hacer para evitar la transmisión del VIH?

- Conocer los mecanismos de transmisión y saber diferenciar las situaciones en las que el riesgo es muy elevado de aquellas en las cuales es remoto o inexistente.
- Adoptar una actitud positiva y activa frente a las medidas de prevención.

### ¿Cómo evitar la infección a través de las relaciones sexuales?

Usando correctamente un preservativo (masculino o femenino) cada vez que se tenga una relación sexual con penetración (vaginal, anal u oral) con personas infectadas o de las que desconoce si lo están.

Manteniendo relaciones sexuales sólo con una pareja que no esté infectada por el VIH y que a su vez sólo tenga relaciones sexuales con usted (fidelidad mutua).

Manteniendo únicamente relaciones sexuales sin penetración (caricias, juegos, masturbación mutua, etc.).

**EL PRESERVATIVO ES UN MÉTODO EFICAZ PARA EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS Y PREVENIR LA TRANSMISIÓN SEXUAL DEL VIH Y OTROS AGENTES INFECCIOSOS**

### ¿Cómo evitar la transmisión por vía sanguínea?

Abandonando el consumo de drogas o al menos la vía inyectada, sustituyéndola por la vía fumada, inhalada, esnifada o bien por metadona oral.

Si no se deja la vía inyectada, utilizando siempre material estéril y evitando el uso compartido de jeringuillas, agujas y de los útiles para preparar la dosis de droga (cucharas, tapones, filtros, etc.).

Utilizando siempre instrumentos para perforar la piel (agujas de acupuntura, tatuajes o el piercing) de un solo uso o estériles .

No compartiendo cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.



## ¿Cómo evitar el contagio por vía materno-infantil?

Acudiendo lo antes posible al médico si está embarazada o piensa tener un hijo para hacerse la prueba del VIH/sida. Hay tratamientos que, administrados tempranamente, disminuyen mucho el riesgo de transmisión del virus de madre a hijo/a. Una mujer infectada puede también optar por interrumpir legalmente su embarazo. Una madre infectada no puede dar el pecho a su bebé.

**SI ESTÁ EMBARAZADA O PENSANDO EN TENER UN HIJO,  
HÁGASE LA PRUEBA DEL SIDA.  
NO PIERDE NADA, Y USTED Y SU HIJO PUEDEN GANAR MUCHO.**

## ¿Qué es y cuándo debe realizarse la prueba del VIH/sida?

Conocer el resultado de la prueba del VIH/sida permite beneficiarse lo antes posible de un seguimiento médico, acceder a un tratamiento que mejora la calidad de vida y aumenta la supervivencia, y adoptar las medidas necesarias para no transmitir la infección a otros.

La prueba del VIH/sida es un sencillo y seguro análisis de sangre que detecta los anticuerpos que el organismo produce en respuesta a la invasión por el VIH. Ante la sospecha de haberse infectado, es conveniente realizarse la prueba del VIH/sida, aunque sólo transcurridos tres meses desde el posible contagio se puede estar seguro del resultado.

La prueba del VIH/sida es voluntaria y confidencial y, si se desea, anónima. Puede hacerse gratuitamente en los centros sanitarios de la red pública.

Si el resultado de esta prueba es negativo significa que la persona no está infectada pero debe aprender y decidir cómo protegerse contra el virus.

Si el resultado es positivo significa que está infectada por el VIH y debe tomar precauciones. Es conveniente acudir cuanto antes al médico.

Cualquier persona, hombre o mujer, puede estar infectada por el VIH si se ha expuesto a la infección a través del sexo o de la sangre.

**Es recomendable** que se haga **la prueba del VIH/sida** cuando se encuentre en alguna de las siguientes situaciones:

- Está embarazada o piensa tener un hijo.
- Ha practicado sexo no seguro (sin preservativo) con personas infectadas por el VIH o de las que desconoce su estado serológico con respecto al VIH.
- Ha padecido alguna infección transmitida por vía sexual.
- Tiene una pareja estable y quiere dejar de usar el preservativo en sus relaciones sexuales.
- Ha compartido material de inyección (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...) para inyectarse drogas.



## DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS

### ANDALUCÍA

Programa andaluz de Actuaciones ante el VIH  
Dirección Gral. de Salud Pública y Participación  
Avda. de la Innovación, s/n  
Edificio Arena, 1-1ª planta  
41071 Sevilla.  
Tel.: 955 006 569 - 955 006 300 - 955 006 558  
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 850 100

### 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.: 976 439 988 (Sida) - 976 715 000 (Centralita)

### ASTURIAS

Dirección Gral. de Organización de las Prestaciones Sanitarias  
Programa de Prevención y At. a Personas Afectadas por VIH/Sida  
C/ General Elorza, 32  
33001 Oviedo.  
Tel.: 985 106 519

### BALEARES

Conselleria de Salut i Consum  
C/ Cecilio Metelo, 18  
07003 Palma de Mallorca.  
Tel.: 971 176 868

Centre Insular de Sanitat de Menorca  
Avda. de José María Cuadrado, 11  
07703 Maó (Menorca).  
Tel.: 971 360 426

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

### CANARIAS

Dirección General de Salud Pública  
Pr. de Prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual y Sida  
Servicio Canario de Salud  
C/ San Sebastián, 75  
38005 Santa Cruz de Tenerife  
Tel.: 922 279 397 - 902 114 444

Cruz Roja Española  
Muelle Deportivo s/n  
Las Palmas de Gran Canaria  
Tel.: 902 114 444 - 928 240 144

### CANTABRIA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales  
Dirección Gral. de Salud Pública, Servicio de Salud Pública  
C/ Marqués de la Herminia, 8  
39071 Santander.  
Tel.: 942 207 745 - 942 207 732

### CASTILLA - LA MANCHA

Consejería de Sanidad  
Dirección Gral. de Planificación y Atención Sociosanitaria  
Avda. de Francia, 4  
45071 Toledo.  
Tel.: 925 267 763 - 925 267 758

### CASTILLA Y LEÓN

Dirección General de Salud Pública  
Consejería de Sanidad  
Paseo Zorrilla, 1  
47071 Valladolid.  
Tel.: 983 413 600

### CATALUÑA

Departament de Salut  
Direcció General de Salut Pública  
Programa per la Prevenció i la Assistència de la Sida  
Travessera de les Corts, 131-159 Pavelló Ave Maria  
08028 Barcelona.  
Tel.: 932 272 900 - 933 398 756  
Tel. gratuito de información sobre sida 900 212 222 (ámbito comunitario)

### EXTREMADURA

Dirección Gral. de Atención Sociosanitaria y Salud  
Subdirección de Salud Pública  
Oficina de Coordinación de Sida  
Avda. de las Américas, 1  
06800 Mérida (Badajoz).  
Tel.: 924 382 641  
Tel. gratuito de información sobre drogas y sida: 900 210 994 (ámbito comunitario)

### GALICIA

Consellería de Sanidade  
Dirección Xeral de Saúde Pública  
Serv. de Prevención e Control das Emfermidades Transmisibles  
Edificio Administrativo San Lázaro s/n  
15781 Santiago de Compostela (A Coruña)  
Tel.: 981 542 960

### MADRID

Dirección Gral. de Salud Pública, Alimentación y Consumo  
Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid  
Programa de Prevención de la Infección por VIH/sida  
C/ Julián Camarillo, 4, edificio 4B, planta 2ª  
28037 Madrid.  
Tel.: 912 052 370

### MURCIA

Consejería de Sanidad, Serv. de Prom. y Educ. para la Salud  
Programa de Información y Educación Sanitaria sobre Sida  
C/ Ronda de Levante, 11 - planta baja  
30008 Murcia.  
Tel.: 968 235 141  
Tel. gratuito de información sida 900 706 706 (ámbito comunitario no móviles)

### NAVARRA

Instituto de Salud Pública  
C/ Leyre, 15  
31003 Pamplona-Iruña.  
Tel.: 848 423 396

### PAÍS VASCO

Plan de Prevención y Control del Sida  
OSAKIDETZA  
Avda. de Navarra, 4  
20013 San Sebastián  
Tel.: 943 006 464

### LA RIOJA

Plan Regional de Sida, Consejería de Salud  
C/ Villamediana, 17  
26071 Logroño.  
Tel.: 941 281 197

### COMUNIDAD VALENCIANA

Servicio Plan del Sida, Conselleria de Sanidad  
C/ Micer Mascó, 31 - 33  
46110 Valencia.  
Tel.: 963 866 695  
Tel. gratuito de información sobre sida: 900 702 020

### CEUTA

Plan sobre Sida, Consejería de Sanidad y Bienestar Social  
C/ Juan de Juanes, 4  
51002 Ceuta.  
Tel.: 956 503 359

### MELILLA

Delegación del Gobierno, Área Funcional de Sanidad  
Avda. Marina Española, 3  
52001 Melilla.  
Tel.: 952 991 168

### TELÉFONOS DE INFORMACIÓN GRATUITA

900-ROSA: 900 601 601

900 111 000

