

a infección polo

e a

**VIH
SIDA**

**previr é posible,
de nós depende**

XUNTA DE GALICIA

A **sida** é un problema de toda a sociedade

A **sida** (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) **é unha enfermidade infecciosa de longa evolución causada polo virus da inmunodeficiencia humana (VIH)**. É unha enfermidade grave pero que se pode prever. Calquera pode infectarse e a súa prevención depende das condutas de cada un, pero de todos depende a instauración dun clima de tolerancia e respecto cara aos diferentes estilos de vida, e de solidariedade coas persoas infectadas ou especialmente vulnerables á infección por este virus.

A realidade actual móstranos a necesidade e importancia da prevención como medida fundamental pois aínda non existe vacina nin tratamento curativo da sida.





Tamén é moi importante facer o diagnóstico precoz da infección,

xa que, afortunadamente, dispoñemos de medicamentos que permiten ás persoas infectadas vivir máis tempo e con mellor calidade de vida.

En Galicia diagnosticáronse 3.500 casos de sida, e estímase que viven actualmente entre 5.200 e 7.100 persoas infectadas polo VIH, e que **polo menos unha terceira parte delas descoñecen que están infectadas.**

O obxectivo desta publicación é contribuír a aclarar dúbidas sobre a infección polo VIH, dende unha óptica que respecte a moral e a ética individual, así como as variadas opcións vivenciais das distintas persoas que compoñemos a sociedade, favorecendo actitudes positivas ante este problema.


¿Que é o **VIH**?

O VIH é un virus que **ataca especificamente algunhas das células do sistema inmunitario que nos defenden da agresión dos distintos xermes e enfermidades.**

As células **principais** do sistema inmunitario humano son os **linfocitos**, dos que existen dúas grandes familias: os B e os T. Unha variedade destes últimos, os **T4**, xogan un papel importantísimo no sistema inmunitario **e son directamente atacados polo VIH**, orixinándose unha inmunodeficiencia que implica a incapacidade para realizar as súas funcións de defensa.

Despois de entrar no organismo e provocar a infección, **a persoa afectada pode permanecer asintomática durante varios anos.** Nesta primeira fase, o VIH **invade e multiplícase activamente nas células infectadas do sistema inmunitario.**





Pasados varios anos, **cando o sistema inmunitario estea moi deteriorado**, aparecen diferentes patoloxías: infeccións diversas, certos tipos de cancro... **que caracterizan a sida**.

Dende que unha persoa se infecta, pode transmitilo a outras se non toma as medidas de protección adecuadas

¿Que é a **SIDA**?

As siglas de sida significan **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**:

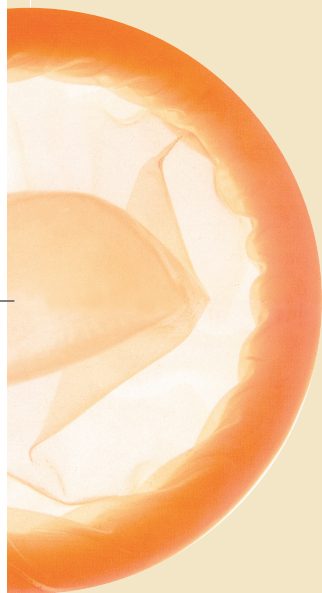
O **S** de **Síndrome** supón o conxunto de síntomas e signos da enfermidade.

O **I** corresponde a **Inmuno** e refírese ao sistema inmunitario, que é o mecanismo que posúe o noso corpo para defendernos dos microorganismos patóxenos que son os causantes das enfermidades que nos afectan.

O **D** é de **Deficiencia**, é dicir, o mal funcionamento de algo, que neste caso é o sistema inmunitario.

O **A** refírese a **Adquirida**, o que supón que non a herdamos, senón que a adquirimos durante a vida.

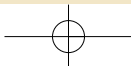




A sida é, pois, a presentación dunha ou máis enfermidades como consecuencia da inmunodeficiencia provocada pola infección co VIH.



**A sida é a fase máis grave e avanzada da
infección polo VIH**



Transmisión do VIH

Para que a transmisión deste virus se produza é preciso:

- >> Unha **fonte de infección** de onde proceden os VIH. Só catro fluídos teñen unha concentración suficiente do virus para transmitilo: o **sangue**, o **seme**, as **secrecións vaxinais** e, en menor medida, o **leite materno** das persoas infectadas.
- >> Unha **vía**, ou **mecanismo de transmisión**. Permite a chegada do VIH da persoa portadora á persoa susceptible. Estas vías son as seguintes: a **vía sanguínea**, a **vía sexual** e a **vía materno-infantil**.
- >> Unha **persoa receptora** susceptible. A entrada no organismo prodúcese cando os fluídos infectantes entran en contacto co sangue ou mucosas (revestimento do interior da vaxina, pene, recto, boca...) dunha persoa.



PRÁCTICAS DE RISCO POLAS QUE SE PODE TRANSMITIR O VIH:

1. Relacións sexuais sen preservativo

O VIH pode transmitirse se se teñen relacións sexuais sen protección (tanto hetero como homosexuais) con persoas infectadas.

Non todas as formas de relación sexual teñen o mesmo risco:

>> O **coito anal sen preservativo** comporta un risco maior porque a mucosa do recto é fráxil e se lesiona con facilidade, o que favorece a entrada do virus. Se ademais se producen sangrados, os VIH contidos no sangue engadiranse aos do seme.

>> O **coito vaxinal sen preservativo** implica tamén un risco importante de transmisión.

>> O **sexo oral sen protección** supón unha probabilidade de contaxio menor.



Outras cuestións importantes en relación coa transmisión sexual son:

- > A presenza de infeccións de transmisión sexual, feridas, e/ou ulceracións xenitais aumenta o risco de contaxio.
- > Cantas máis parellas sexuais se teñan, maior é o risco de infectarse polo VIH ou por outras infeccións de transmisión sexual.

É importante resaltar o incremento continuado nos últimos anos dos casos de sida pola vía heterosexual



2. Uso compartido de xiringas, agullas, outro material de inxección ou calquera instrumento cortante que estivese en contacto con sangue infectado polo VIH.

A infección prodúcese cando **o sangue dunha persoa infectada se introduce no torrente circulatorio doutra persoa.**

Este é o caso daquelas persoas que **comparten xiringas** e/ou demais material para inxección de drogas (culleres, tapóns, filtros, etc).

Tamén poden ser vehículos de transmisión outros elementos cortantes ou punzantes que non estean debidamente desinfectados, como as agullas de acupuntura e de tatuaxe, as coitelas de afeitar, instrumental de manicura, depilación eléctrica, piercing ou de perforación das orellas.



Así mesmo, **compartir** obxectos de uso persoal como os cepillos de dentes tamén ten un risco, polo menos teórico, xa que o sangrado das enxivas é un feito relativamente frecuente durante o cepillado dos dentes e, polo tanto, non se deben compartir.

3. Vía materno-infantil

A transmisión que se produce de muller infectada ao fillo/a durante o embarazo, parto ou lactación, chámase transmisión perinatal.

A probabilidade de transmisión por esta vía redúcese moito cun tratamento adecuado da muller infectada durante o embarazo.




O VIH NON SE TRANSMITE:

Ao compartir o lugar de traballo... Compartir un cuarto... Asistir á mesma escola ou á mesma clase... Dar apertas... Bicarse... Polas bágoas... Pola suor... Pola tose... Comer na mesma mesa... Por compartir duchas... Bañarse na mesma piscina...

As **transfusións sanguíneas** e o **uso de produtos hemoderivados**, así como os **transplantes de órganos** están suxeitos a un rigoroso control sanitario que inclúe probas de detección do VIH.

Tampouco se pode adquirir o virus mediante a **picadura de mosquitos** ou outros insectos.



Nas actividades da vida diaria non existe risco
de transmisión do VIH

A prevención da transmisión do **VIH**

É importante ter presente que **son as prácticas de risco as que posibilitan a transmisión da infección** polo VIH. Calquera persoa pode infectarse.

Estas prácticas de risco son comportamentos persoais que poden modificarse. Cambiar eses comportamentos ou tomar as medidas preventivas que a continuación se expoñen **son medidas eficaces para non infectarse polo VIH.**

A prevención depende de nós mesmos.

1. A prevención na transmisión sexual

Moitas veces descoñecemos se unha persoa está infectada ou non. Por iso debemos utilizar correctamente un preservativo (masculino ou feminino) cada vez que se teña unha relación sexual (vaxinal, anal ou oral) con persoas infectadas polo VIH ou coas que se descoñece se o están.



No caso de que ambos os dous membros da parella sexan portadores do VIH deben practicar relacións sexuais seguras, para evitar reinfeccións.

RECOMENDACIÓNS PARA O USO CORRECTO DO PRESERVATIVO MASCULINO

Usar preservativos que cumpran a normativa legal vixente e que non excedan a data de caducidade.


Almacenalo en lugar fresco, seco e ao abrigo do sol e da luz.

Manipular o preservativo con coidado para non danalo.

Colocar o preservativo cando se produza a erección e mantelo durante toda a relación, suxeitándoo pola base para retiralo antes de que se termine a erección.

No caso de desexar unha lubricación adicional, usar só lubricantes solubles en auga. Non utilizar vaselina, locións corporais... que poden danar o preservativo.

Cambiar o preservativo en cada relación aínda que non houbese penetración.



O preservativo é o método máis eficaz para evitar a transmisión sexual do VIH e doutros axentes infecciosos, e ademais prevén os embarazos non desexados

2. A prevención na transmisión polo sangue

O mellor sería deixar o consumo de drogas, ou polo menos a vía inxectada, substituíndoa pola vía fumada, inhalada, nifrada ou ben por metadona oral.


Se non se deixa a vía inxectada, débese **utilizar sempre material estéril e non compartir xiringas, agullas, nin outro material utilizado para a preparación da droga previa á inxección.**

Nunca se debe utilizar unha agulla ou xiringa xa usada, mesmo se é dunha persoa coñecida e aparentemente sa. Hai que recordar que a infección polo VIH pode non dar ningunha manifestación durante anos. Tampouco é conveniente reutilizar o material xa usado por un mesmo.

Todos os instrumentos que poidan ter estado en contacto con sangue deben ser dun só uso ou desinfectarse despois de cada uso. Isto inclúe agullas de acupuntura, instrumentos dentais, agullas utilizadas na realización de tatuaxes e perforación dos lóbulos das orellas, instrumental usado no piercing, coitelas de afeitar, etc.



3. A prevención na transmisión perinatal



Toda muller embarazada ou que pensa ter un fillo/a debe acudir o antes posible ao médico para facer a proba do VIH/sida. Existen tratamentos que, administrados dun modo temperán, diminúen moito o risco de transmisión do virus de muller infectada ao fillo/a.

Unha nai infectada non pode dar o peito ao seu bebé.

Unha muller infectada polo VIH pode optar pola interrupción legal do seu embarazo.

**Se estás embarazada ou pensando en ter un fillo/a,
fai a proba da sida. Non perdes nada, e tanto ti coma o
teu fillo/a podeades gañar moito**

¿Como se detecta a infección polo **VIH**?

Como todo axente infeccioso, cando o VIH penetra no corpo humano é recoñecido como estraño e desencadéase unha resposta do sistema inmunitario para tratar de conter a infección. Prodúcese deste xeito anticorpos contra o VIH que se detectan mediante probas de laboratorio específicas.

¿É importante facer a proba do **VIH/SIDA**?

Saber se estamos infectados polo VIH ou non é moi importante porque: se se está, podemos atrasar, cando menos, a aparición da sida seguindo as recomendacións do persoal sanitario; de non o estar, elimínanse as preocupacións.



Actualmente, polo menos unha terceira parte das persoas infectadas polo VIH non saben que o están

O beneficio terapéutico e preventivo do **diagnóstico precoz da detección do VIH** está sobradamente demostrado. Cando se detecta precocemente o VIH, a persoa non só ten unha maior supervivencia e calidade de vida, senón que mantén condutas máis seguras. Polo tanto, **a realización da proba de detección do VIH, dun modo voluntario, confidencial e acompañada de asesoramento, é fundamental.**

Así a persoa que desexe facer a proba debe recibir asesoramento do persoal sanitario para poder entender o resultado, calquera que este sexa, e recibir o soporte psicolóxico adecuado cando fose necesario. Este apoio axudarlle á persoa seropositiva a manter unha actitude máis construtiva fronte ao problema da infección polo VIH, a reforzar as medidas preventivas co fin de evitar a transmisión a outras persoas e a tomar as precaucións necesarias para diminuír os riscos de evolución da propia infección.

¿Quen debe facer a proba do **VIH/SIDA?**

Calquera persoa, home ou muller, pode estar infectada polo VIH se nalgún momento da súa vida estivo exposto á infección a través do sexo ou do sangue. Polo que é **recomendable** facer a proba de detección do VIH/sida cando nos atopemos nas seguintes situacións:

- >> As mulleres embarazadas ou que desexen ter un/unha fillo/a.
- >> As persoas que tivesen relacións heterosexuais sen preservativo con diferentes parellas, con persoas que exerzan a prostitución, con consumidores de drogas ou con persoas infectadas polo VIH.



Ao non existir vacina ou tratamento curativo, a prevención segue sendo a única forma eficaz de loitar contra o VIH

- >> Os homes que tivesen relacións homosexuais sen preservativo, especialmente con diferentes parellas, con homes que exercen a prostitución, con consumidores de drogas ou con homes infectados polo VIH.
- >> As persoas que compartisen xiringas ou instrumentos na inxección de drogas.
- >> As persoas expostas directamente ao sangue ou líquidos corporais contaminados, cando o contacto se produce nunha área onde a pel non está íntegra (feridas, eccemas...).



Enderezos de interese

DIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE PÚBLICA

Servizo de Control de Enfermidades Transmisibles

Edificio administrativo San Lázaro, s/n
15703 Santiago de Compostela

☎ 881 542 960

<http://dxsp.sergas.es>

SUBDIRECCIÓN XERAL DE SAÚDE MENTAL E DROGODEPENDENCIAS

Edificio Administrativo San Lázaro, s/n
15703 Santiago de Compostela

☎ 881 541 860

TELÉFONO GRATUÍTO DE INFORMACIÓN SOBRE VIH/SIDA

☎ 900 111 000 (das 10 ás 20 horas)

Plan Nacional sobre o Sida

<http://www.msc.es>

plansida@msc.es

COMITÉS ANTISIDA

COMITÉ CIUDADÁN ANTISIDA DA CORUÑA (CASCO)

Rúa Padre Sarmiento, 24 baixo
15005 A Coruña

☎ 981 144 151

comitecasco@mixmail.com

COMITÉ ANTISIDA FERROLTERRA "LAZOS PRO-SOLIDARIEDADE"

Rúa Fernando VI, 18 baixo
15403 Ferrol

☎ 981 350 777

comite.antisida.lazos@hotmail.com

COMITÉ CIUDADÁN GALEGO ANTISIDA

Pescadería vella, 7, baixo
15704 Santiago de Compostela

☎ 646 569 429

cggantisida@hotmail.com

COMITÉ ANTISIDA DE LUGO

Parque Milagrosa, Avda. da Coruña, s/n
Nave Asociacións, local 3
27003 Lugo

☎ 982 263 098

info@ccantisidalugo.com

COMITÉ CIUDADÁN ANTISIDA DE OURENSE

R/Pena Trevinca, 22, 2º Soto
32005 Ourense

☎ 988 233 000

antisidaou@hotmail.com

CCANVIHAR

Rúa Castelao, 13, 2º esqda.
36600 Vilagarcía de Arousa

☎ 986 508 901

ccanvihar@mundo-r.com

Rúa Sor Lucía, nº2, Casa Azul, 3º Andar, Sala 4
36001 Pontevedra
695 557 373

infosidapontevedra@ccanvihar.org

UNIDADES DE SEGUIMENTO DO VIH/SIDA HOSPITALARIAS

COMPLEXO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE A CORUÑA

HOSPITAL A CORUÑA

Servizo de Medicina Interna
As Xubias de Arriba, 84
15006 A Coruña

☎ 981 178 394

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE SANTIAGO

Servizo de Medicina Interna
Travesía da Choupana, s/n
15706 Santiago de Compostela

☎ 981 951 266

HOSPITAL ARQUITECTO MARCIDE

Servizo de Medicina Interna
Estrada San Pedro de Leixa, s/n
15045 Ferrol

☎ 981 334 504

COMPLEXO HOSPITALARIO XERAL-CALDE

Servizo de Medicina Interna
Rúa Doutor Severo Ochoa, s/n
27004 Lugo

☎ 982 296 000 Ext: 246 260

COMPLEXO HOSPITALARIO DE OURENSE

Servizo de Medicina Interna
Rúa Ramón Puga, 54
32005 Ourense

☎ 988 385 355

HOSPITAL PROVINCIAL DE PONTEVEDRA

Servizo de Medicina Interna
Rúa Loureiro Crespo, 2
32002 Pontevedra

☎ 986 800 000 Ext: 287 252

COMPLEXO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE VIGO:

HOSPITAL XERAL DE VIGO

Servizo de Medicina Interna
Rúa Pizarro, 22
36204 Vigo

☎ 986 816 000 Ext: 16104

HOSPITAL DO MEIXOEIRO

Servizo de Medicina Interna
O Meixoeiro, s/n
36200 Vigo

☎ 986 811 111

HOSPITAL POVISA

Servizo de Medicina Interna
Rúa Salamanca, 5
36211 Vigo

☎ 986 413 144

OUTROS ENDEREZOS DE INTERESE

As seguintes entidades da túa zona:

Unidades Asistenciais de Drogodependencias (UAD)

Centros de Orientación Familiar (COF)

ENDEREZOS DA INTERNET

<http://www.unaids.org>

Programa Conxunto das Nacións Unidas sobre o VIH/sida (ONUSIDA)

<http://www.cdc.gov>

Centros para o Control e a Prevención de Enfermidades (CDC). VIH/sida

<http://www.usc.es/nutrivihi>

Universidade de Santiago de Compostela.
Nutrición

Consellería
de Sanidade

Dirección xeral
de Saúde Pública
Información divulgativa

Difus. S.L. • Dep. Legal. C-4122/2008



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE