

2^a
Edición

SIDA

Serie
Educación para la Vida y el Trabajo



Créditos a la presente edición

Ajustes de contenidos
Sara Elena Mendoza Ortega
R. Marcela Pérez López
M. Jimena Garduño Córdova

Coordinación gráfica y cuidado de la edición
Greta Sánchez Muñoz
Adriana Barraza Hernández

Seguimiento editorial
Tania Fernández Urías
Ma. del Carmen Cano Aguilar

Revisión editorial
Sonia Zenteno Calderón

Diseño
Eliseo Brena Becerril

Ilustración
Alejandro Villalobos González

Diseño de portada
Ricardo Figueroa Cisneros

Ilustración de portada
Dalia Lilia Alvarado Diez

Diagramación
Gimena Patricia Gironella Antunez
Daniel Alejandro Gómez Méndez

Agradecemos de manera especial las observaciones del Programa de Desarrollo Humano. Oportunidades / IMSS / SSA.

Reconocimiento primigenio: El contenido de este módulo tiene como antecedente los materiales producidos en la primera edición, cuyos créditos son: Coordinación: Sara Elena Mendoza Ortega, Yvette Núñez Bravo. Autoría: Elia Arjonilla, Mirna Vara Aguirre, Neftalí Gómez-Gil Guzmán, Pilar Acevedo. Revisión: Margarita Magaña, Bernardo Lagarde de los Ríos. Diseño: Bracho, Unidad de Producción de Medios INEA. Agradecimiento especial a la Secretaría de Salud.

SIDA. Folletos Serie Educación para la Vida y el Trabajo. D.R. © Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140. Primera edición 2001. Segunda edición 2006.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN Obra completa, *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*: 970-23-0274-9
ISBN *Sida*. Folletos Serie Educación para la Vida y el Trabajo: 970-23-0241-2

Impreso en México

Lo que debemos saber sobre el SIDA

El SIDA es la infección de transmisión sexual más grave y difícil de controlar a nivel mundial que existe en la actualidad, ya que es incurable y en la mayoría de los casos mortal a corto plazo.

¿Qué es el SIDA?

SIDA significa:

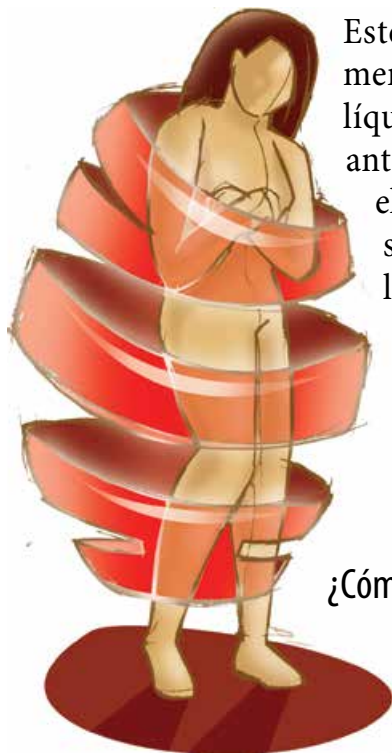
S índrome de
I mmuno
D eficiencia
A dquirida

El SIDA es causado por un virus llamado VIH, que significa:

V irus de la
I mmunodeficiencia
H umana

Nuestro propósito al hablar sobre la gravedad del SIDA no es crear alarma, lo que se pretende es brindar información que permita tomar medidas para evitar que se siga propagando. Es pertinente aclarar que la información no es suficiente para protegernos; es necesario relacionarla con nuestras experiencias de vida y tenerla presente al momento de tomar decisiones.

El VIH ataca gravemente al ser humano, porque destruye las defensas del cuerpo, lo debilita y hace vulnerable ante cualquier microbio. En un primer momento el VIH entra al cuerpo y empieza a invadir poco a poco las células del cuerpo, durante este periodo generalmente no se tienen molestias ni problemas de salud, sin embargo al tenerlo en el cuerpo se puede transmitir a otra persona.



Este virus vive principalmente en la sangre, en los líquidos que se producen antes de la eyaculación, en el semen, en los líquidos o secreciones que salen de la vagina, en el sangrado menstrual o regla y en la leche materna de las personas que han contraído el VIH.

¿Cómo se transmite el VIH?

La entrada al cuerpo del VIH sólo puede ocurrir por tres vías:

1. **Sexual:** A través de las secreciones de los órganos sexuales del hombre y de la mujer. Todas las personas infectadas o enfermas, aunque todavía no lo noten ni sepan que tienen el virus, pueden transmitirlo a sus parejas. Estas secreciones en el hombre son el líquido preeyaculatorio y el semen. En la mujer son las secreciones vaginales y el sangrado menstrual o regla.

2. **Sanguínea:** Por contacto con sangre contaminada con el VIH. El contagio puede darse por medio de objetos que entren en contacto con sangre como jeringas, agujas usadas, el instrumental que utilizan los dentistas, material quirúrgico, espejos vaginales, objetos punzo cortantes como navajas, material para tatuajes, acupuntura o perforaciones; así como por sangre para transfusión y órganos para trasplante.

3. **Perinatal:** Cuando la mamá tiene el VIH y lo transmite a su hijo durante el embarazo, el parto o el amamantamiento.

¿Cómo se puede evitar el contagio del VIH-SIDA?

En el caso de la vía sexual:

- Tener coitos o actos sexuales sólo con nuestra pareja y nuestra pareja sólo con nosotros/os, ambos seguros de no tener el VIH.
- Tener “sexo seguro”, es decir, no llegar a la penetración para evitar el

intercambio de líquidos preeyaculatorio, semen, sangre, secreciones vaginales o sangrado menstrual, y realizar acercamientos sólo a través de besos, abrazos, caricias, masajes y otras formas de contacto con las que podemos expresar afecto.

- En el sexo oral cuidar que la boca y los órganos sexuales no tengan heridas por las cuales pueda penetrar el VIH.
- Tener “sexo protegido”, que consiste en usar condón de látex masculino y condón de poliuretano femenino, en cada acto sexual o coito.
- No tener relaciones sexuales, es decir, practicar la abstinencia.
- Evitar las infecciones de transmisión sexual, ya que pueden facilitar la entrada al cuerpo del VIH.

En el caso de la vía sanguínea:

- Usar material médico desechable o estéril: utilizar agujas y jeringas desechables, o en su defecto hervirlas



durante 20 minutos. Lo mismo se aplica para los objetos punzo cortantes.

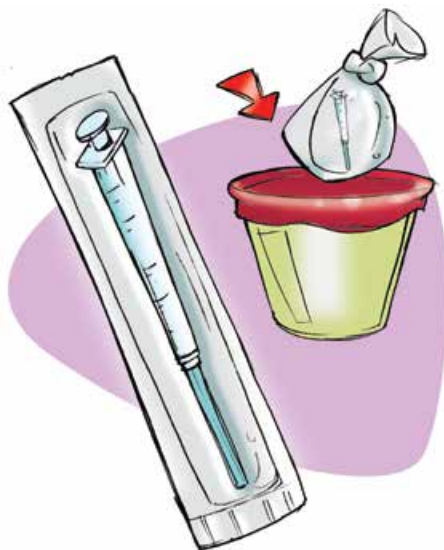
- Exigir que la sangre utilizada en las transfusiones lleve la etiqueta de “sangre segura”, o si se requiere sangre de manera urgente, que sea previamente analizada.

En el caso de la vía perinatal:

- Los hombres y las mujeres que deseen tener un hijo y crean haber estado en riesgo de infectarse, deben hacerse un examen médico completo que incluya un análisis de sangre para detección

del VIH. En el caso de las mujeres que tienen el VIH y ya están embarazadas pueden recibir tratamientos con medicamentos adecuados para disminuir el riesgo de contagio al hijo.

Otras medidas:



En caso de que se tenga que atender un accidente en el que se haya derramado sangre, es necesario utilizar guantes o bolsas de plástico para cubrirse las manos y alcohol para

desinfectar las heridas, los objetos y lugares en donde haya salpicado sangre, diluyendo una parte de cloro en nueve partes de agua.

¿Cómo no se transmite el VIH/SIDA?

- No hay posibilidades de transmisión del VIH a través del contacto con saliva, lágrimas, orina, sudor, excremento, mucosidades de nariz y garganta o por contacto con la piel sin heridas de una persona que tenga el VIH.

Por lo tanto el VIH no se adquiere por el trato diario entre las personas, como compartir excusados o mingitorios, por platicar, dar la mano, abrazar o besar a las personas, ni por piquetes de insecto. Tampoco por compartir utensilios de cocina y de trabajo, ropa de vestir y de cama, ni por bañarse en una tina o alberca, utilizar el mismo medio de

El SIDA no se adquiere por medio de la saliva, lágrimas, orina, sudor o por convivir con una persona que tiene el VIH-SIDA.

transporte, el salón de clases o espacios de trabajo.

La recomendación que hay que tener en cuenta es no compartir artículos de aseo personal, como el cepillo de dientes y el rastrillo para rasurar.



¿Cómo saber si tenemos el VIH?

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), no se nota a simple vista. La única forma de saber si estamos infectados es haciéndonos un análisis de sangre en un laboratorio, hospital o clínica. Existen diversos tipos de análisis, el más conocido y utilizado en México

es el llamado ELISA, para hacerlo se requiere:

- Acudir con un/a médico/a de confianza, o a las instituciones de CONASIDA o a los centros de salud.
- Para hacerse el estudio se acude al laboratorio en ayunas o después de seis horas de haber ingerido alimentos.
- El estudio consiste en tomar una muestra de sangre.



Cualquier persona puede hacerse la prueba, pero no se puede obligar a nadie a realizársela.

Los resultados del examen de sangre son confidenciales.

¿Cuáles son los resultados de la prueba?

Un resultado **negativo** indica que no estamos infectadas/os, lo que representa una nueva oportunidad para tomar medidas que no nos expongan a este riesgo.

Cuando se sospecha que se ha adquirido la infección recientemente, los resultados de la prueba no son seguros, ya que pueden salir negativos, debido a que la

presencia del VIH en el cuerpo todavía no toma fuerza, por lo que es necesario esperar a que pasen tres meses para realizarse la prueba y obtener un resultado más confiable.

Un resultado **negativo** no significa:

- Que ya no tenemos de qué preocuparnos.
- Que estamos vacunadas/os contra el SIDA.
- Si el resultado es **positivo** significa que se detectaron anticuerpos contra el virus del SIDA en la muestra de sangre, lo que indica que la persona es **seropositiva** (Sero=Suero, Positivo=Presencia de anticuerpos en la sangre). Sin embargo es necesario confirmar el resultado con una prueba llamada *Western-blot*, porque en algunos casos el resultado positivo se puede deber a otras causas.

No deben confundirse los resultados de la prueba para detectar el VIH con el tipo de sangre que tiene cada persona. El médico puede decir por ejemplo, que



una persona tiene sangre “O” positivo, y esto no significa que tenga el VIH o SIDA.

Una persona VIH-positiva o seropositiva puede transmitirlo a otras aunque no tenga síntomas o parezca sana. Esto ha propiciado que lo transmitan sin darse cuenta.

Un resultado positivo no significa:

- Que se está en riesgo de muerte cercana.
- Que se deben evitar las relaciones sexuales.
- Que sea imposible llevar una vida normal.
- Es muy importante que el resultado de la prueba de detección del VIH/SIDA lo entregue personal capacitado como el médico o la médica, ya que cualquiera que sea el resultado, ellos son los indicados para explicarnos las recomendacio-

nes necesarias para cuidar nuestra salud.

¿Por qué conviene hacerse la prueba de detección del virus del SIDA?

- Por tranquilidad y para eliminar la angustia, si se sospecha la posibilidad de tener el virus del SIDA.
- Para evitar la transmisión del virus a otras personas.
- Para recibir la atención médica y el tratamiento oportunos, así como las medidas preventivas para detener la multiplicación del virus y prolongar la vida.



**Con
un análisis
de sangre específico,
se puede detectar si
una persona está
infectada con
el VIH.**

**¿Qué diferencia hay
entre ser seropositivo
y tener SIDA?**

Se sabe que una persona es seropositiva cuando los resultados de la prueba de detección del VIH en la sangre señalan que es VIH-positiva o seropositiva.

Se considera que ya se ha desarrollado el SIDA, cuando se empieza a presentar con frecuencia:

fiebre
sudores
diarrea
pérdida rápida de peso
cansancio
erupciones de la piel
enfermedades respiratorias.

Estos síntomas se presentan también en otras enfermedades, por lo que la única forma segura de saber que una persona está infectada por el VIH, es por medio de los análisis de sangre específicos para detectarlo.

El tiempo que transcurre entre la infección y la manifestación del SIDA es muy variable y depende, en cada persona, de factores como la alimentación, el descanso, el sueño, la tranquilidad, el afecto, el apoyo y la comprensión

de familiares, amigos y compañeras/os de trabajo, lo que fortalece el sistema inmunológico. En lo posible, es importante evitar aquello que puede debilitar, como el uso de alcohol, tabaco y otras drogas, el cansancio y la depresión.

Si se tiene el virus del VIH o si ya se está en fase de SIDA, se puede continuar haciendo una vida normal; también se puede seguir teniendo vida sexual, en cuyo caso se recomienda mucha responsabilidad con la pareja para evitar la transmisión del virus o que éste se fortalezca con un recontagio.

Tener el VIH/SIDA no debe ser motivo de discriminación para ninguna persona, ni de despido laboral. Si esto sucede se puede hacer la denuncia ante la Comisión de Derechos Humanos de nuestra localidad.

Cuando una persona infectada es discriminada o despedida de su centro laboral, se están violando sus derechos humanos.



Con el uso del condón se previenen las infecciones por transmisión sexual y los embarazos no deseados.

¿En dónde buscar ayuda?

Actualmente, en México existen muchas instituciones y grupos de apoyo a mujeres y hombres con SIDA, que se dedican a prevenir y detectar el VIH/SIDA. Asimismo existen organizaciones de personas que viven con el VIH, de familiares y de muchas más que desean participar en la lucha contra esta infección, a las cuales se puede recurrir para obtener apoyo.

Para mayor información podemos llamar a TELSIDA al 56 66 74 32, y por cobrar desde cualquier lugar del país a los teléfonos 01 800 712 0886 y 10800 712 0889.

También se puede consultar la información que CENSIDA ha puesto a disposición en internet, en la siguiente dirección:

www.ssa.gob.mx/conasida/

El condón puede hacer la diferencia

La transmisión del VIH/SIDA por vía sexual, es la de mayor frecuencia en nuestro país, por lo cual se trata de promover el uso del condón femenino y masculino como una de las formas de prevención, que además evitan otras ITS y los embarazos no planeados, si se utilizan correctamente.

Aunque existen enormes ventajas y de que podemos disminuir los riesgos a los que nos exponemos en nuestra vida sexual, muchísimos hombres y mujeres que tienen vida sexual activa realizan prácticas sexuales sin protección. Este rechazo al condón es resultado de una educación en la que no se permite hablar de la sexualidad.

Como madres, padres, abuelas, abuelos, hijas, hijos, amigas, amigos, tenemos que esforzarnos por romper con estos mie-

En el siglo XVI ya se utilizaban los condones como protectores contra las infecciones, y en el siglo XVIII para controlar la natalidad.

dos, más vale tarde que nunca, hay que armarse de valor y aprender a decir lo que pensamos, lo que sentimos, nuestros temores. Nuestra vida y la de la gente que queremos puede depender de ello.

Tener relaciones sexuales sin protección requiere que estemos muy convencidos de nuestra salud y la de la persona con la que nos relacionamos, aunque en el

caso del SIDA, ya sabemos que sólo con un examen de laboratorio podemos tener esa confianza.

¿Cómo usar el condón para protegernos del SIDA?

Para utilizarlo es importante considerar las siguientes recomendaciones:

Condón masculino

1. Comprar condones de látex y revisar que no haya pasado su fecha de caducidad. La fecha de caducidad viene escrita en la envoltura; es el tiempo máximo que aguanta cualquier cosa sin estropearse. Algunos condones traen escrito EXP y luego unos números; eso quiere decir que expira o caduca el mes y el año que ahí se indican. Si traen escrito MFD o MFG y unos números, quiere decir la fecha



en que el condón fue manufacturado o fabricado. En ese caso no deben pasar más de cuatro años a la fecha en que se va a usar.



2. No usar un condón que tenga la envoltura rota ni aplastada.



3. Abrir la envoltura con cuidado para no dañar el condón. No usar los dientes, ni tijeras o navajas para abrirlo.



4. Se debe poner el condón antes de cada acto sexual o coito, cuando el pene esté duro o erecto. Si no se tiene la circuncisión, hay que jalar hacia atrás la piel que cubre la cabeza del pene o glande.



5. Localizar el lado del que se desenrolla el condón y con los dedos de una mano detener la punta, apretándola para que no le quede aire. Con la otra mano se desenrolla el resto del condón sobre el pene erecto hasta su base, sin soltar la punta. De esta manera queda un espacio en la punta, donde se junta el líquido que sale del pene.



7. Cuando acaba el acto sexual, mientras está todavía el pene duro o erecto, se retira deteniendo con cuidado la orilla del condón para que no se derrame el líquido y se deposita en la basura o en la taza del baño. No se debe anudar ya que eso favorece que el virus del SIDA viva más tiempo.



Condón femenino

6. Los condones ya tienen un líquido lubricante, si se requiere más podemos usar lubricantes fabricados a base de agua. Éstos se venden en las farmacias, igual que los condones. También se puede usar saliva o glicerina mezclada con agua limpia. No se debe usar vaselina, aceite, grasas comestibles, lanolina o crema de manos porque dañan el material con que está hecho el condón.



Es una especie de bolsa o funda fabricada con poliuretano, lo que lo hace más resistente que el condón masculino, y le permite a las mujeres controlar su protección.

Tiene un anillo en la parte superior y otro más pequeño en la parte inferior. El primero se coloca en la parte externa de la vagina y el más pequeño se coloca en la entrada del cuello del útero. Su tamaño es estándar y no aprieta ni causa molestias.

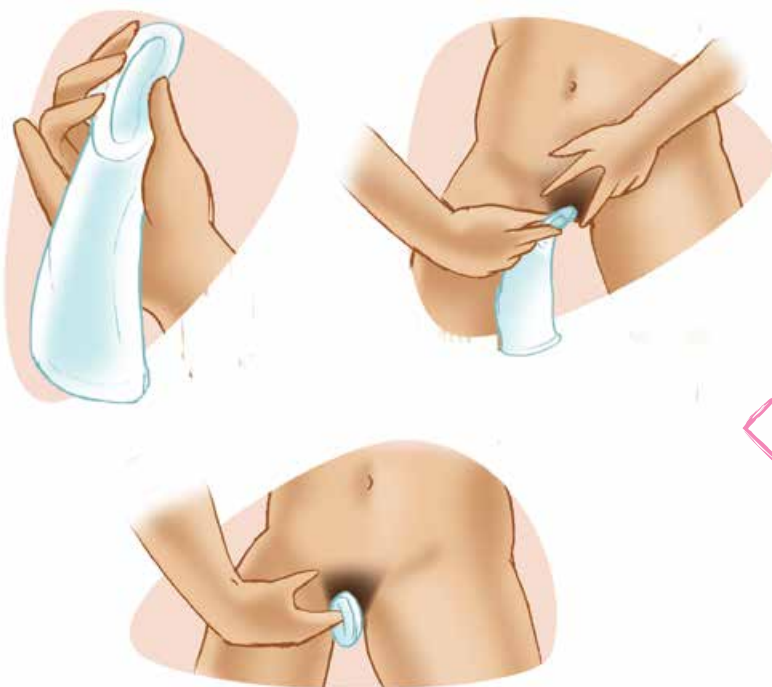
Al igual que con el condón masculino, es importante revisar la fecha de caducidad y abrir con cuidado la envoltura, sin utilizar los dientes, tijeras o navajas. Se pueden utilizar lubricantes a base de agua, ya que éstos no dañan el preservativo.

Para introducirlo en la vagina, se tiene que presionar el anillo más pequeño entre el dedo pulgar y el del medio dejando el dedo índice entre ambos. Colocar una pierna sobre una superficie más alta que la otra o en cuclillas.

Después de introducir el aro pequeño en la vagina, se empuja con el dedo índice hasta que llega al fondo y queda derecho dentro de la vagina.

Fuera de la vagina quedan más o menos tres centímetros del condón, que van a entrar cuando el pene se introduzca en la vagina.

Al concluir la relación sexual se toma el anillo externo y se le da una media vuelta, para evitar que el semen se derrame, se jala hacia fuera y se desecha.



**Los
condones
masculinos o
femeninos se utilizan
solamente
una vez.**

¿Y si decido usar el condón?

¿En dónde se consigue un condón?

En boticas o farmacias, supermercados, tiendas departamentales, bares, discotecas. En las clínicas de salud se pueden conseguir gratuitamente.

- Hay que tener la seguridad de que protegerse con condón es de personas responsables, que cuidan su salud.

- Podemos ir en pareja a comprarlos, con algún familiar o amistad para sentirnos más segura/os.

¿Como se conserva el condón?

- Debe mantenerse en lugares frescos y secos, sin exponerlo al calor excesivo ni a la luz fluorescente.

- No debe colocarse en lugares donde se maltrate, como el bolsillo del pantalón, billeteras o junto a las llaves u objetos punzocortantes.

¿Cuáles son los mejores?

Existen muchas marcas y modelos de condones, pero eso sí ¡tienen que ser de látex y de poliuretano!

¿Como se compran?

- No se venden por kilo ni por litro sino por paquete.

- No debemos tener pena para comprarlo, es nuestro derecho proteger nuestra salud.



Ejercicio

Analiza los siguientes casos y escribe tus recomendaciones:

1. Luis es un joven casado y con dos hijos, en un paseo con sus compañeros de trabajo se emborrachó y tuvo relaciones sexuales sin protección con una desconocida, como ha tenido algunos malestares físicos, teme haberse contagiado del SIDA.

¿Qué podría pasar si él tuviera VIH/SIDA? _____

¿Qué recomendación le harías? _____

2. Doña Juanita está asistiendo al dentista y le preosupa que los instrumentos que utiliza el odontólogo estén bien esterilizados, pero no se atreve a decírselo.

¿Qué harías en su lugar? _____

3. Javier tiene varios meses de novio, y él y su pareja están a punto de tener relaciones sexuales; como sabe que ella ha tenido otras relaciones quiere proponerle que usen condón, pero teme que ella se ofenda.

¿Cómo crees que Javier podría abordar esta situación? _____

100

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA



Sitios de interés

A continuación se proporcionan direcciones de internet y números telefónicos en los que puedes obtener información sobre sexualidad. Acude a un café internet o una Plaza comunitaria del INEA y aprovecha los números telefónicos gratuitos.

Si quieres resolver alguna duda sobre el **SIDA** puedes llamar a: **TELSIDA** al 56 66 74 32, y sin costo desde cualquier lugar del país a los teléfonos 01 800 712 0886 y 01 800 712 0889

www.ssa.gob.mx/dgsr/

En la página de la Secretaría de Salud se puede acceder a información sobre salud reproductiva, cáncer mamario, de cuello de la matriz e, incluso, hacer consultas a personal médico especializado.

www.mexfam.org.mx

La página de la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar (MexFam) contiene amplia información sobre salud sexual y reproductiva.

www.adolec.org.mx

En la página de la Biblioteca Virtual de la Salud, están representadas las principales instituciones de salud de nuestro país. En ella podemos acceder gratuitamente al Consultorio juvenil, así como a temas que pueden ser de nuestro interés.

También puedes aclarar tus dudas sobre métodos que te eviten riesgos de embarazos, llamando a **Planificatel** al 01 800 010 35 00 sin costo alguno, desde cualquier lugar del país.

¡Informarse es prevenir, prevenir es cuidar nuestra salud sexual!