

Hoy, a escala mundial, ya están viviendo 41 millón de personas con VIH/SIDA. Y cada día, alrededor de 10 mil personas más se infectan con el virus. La mayoría de la gente no sabe si es seropositiva o negativa del VIH. En el mundo, cerca del 60 por ciento de las personas infectadas es de sexo femerino.

La causa del SIDA es un virus que se llama **VIH**.

## ¿Qué es el VIH?

VIH son las siglas en el español de Virus de Inmuno Deficiencia Humana, el virus debilita el sistema inmunológico con el que el cuerpo combate las enfermedades. Por un tiempo determinado —algunas veces varios años— el cuerpo logra mantener bajo control al VIH. Las personas infectadas se sienten durante ese tiempo la mayor parte de las veces completamente saludables. Pero frecuentemente el cuerpo necesita medicamentos para poder mantener el virus bajo control.

## ¿Qué es el SIDA?

SIDA significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. La persona que está infectada con el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), puede desarrollar el síndrome del SIDA.

Desde que existen medicamentos contra el VIH no se enferman tantas personas de SIDA.

**No se conoce cura para la infección del VIH/SIDA. Sin embargo, usted puede hacer mucho para reducir sus riesgos de contagiarse con el VIH o pasarlo a otros.**

## ¿Cómo se transmite el VIH?

**A través del sexo**, vaginal, anal o oral, con una persona que tiene el VIH.

**Compartiendo una aguja** jeringuilla con una persona que tiene el VIH para inyectarse drogas, tatuarse, hacerse agujeros en cualquier parte del cuerpo o por cualquier otra razón.

**De una madre que tiene el VIH a su bebé** antes, durante o después del parto (cuando lo amamanta).

**El VIH también puede transmitirse a través de la sangre contaminada** o productos de esa sangre. Pero, esta posibilidad es muy poco probable porque:

- Todos los donantes son seleccionados cuidadosamente.
- Toda la sangre de donantes y los productos de sangre se comprueban antes de ser utilizados.

**Recuerde, cualquier persona puede estar infectada**

No dependa de la apariencia de la otra persona ni de cómo él o ella se sienta para saber si tiene el VIH.

Pero estas personas, a pesar de todo, pueden transmitir el virus.

## Hay peligro de transmisión en:

- Sangre y derivados sanguíneos.
- Esperma-Sémen, fluido pre eyaculación.
- Fluido Vaginal.

**El VIH se transmite principalmente:**

- Durante las relaciones sexuales.
- Por la reutilización de las jeringuillas por más de un usuario sin desinfectarlas.

**Madres portadoras del VIH pueden transmitirlo a sus bebés:**

- Durante el embarazo.
- En el parto.
- El el período de lactancia.

**No se transmite o adquiere el VIH por:**

- Estrechar lo mano, abrazar, acariciar.
- Toser o estornudar.
- Uso de lavabos, baños, piscinas o saunas.
- Uso compartido de platos, vasos o cubiertos.
- Cuidado y atención de personas infectadas con el VIH o enfermos de SIDA.
- Picaduras de mosquitos.
- Donar sangre.
- Besarse.

**El VIH tampoco se adquiere** a través de las lágrimas, saliva, sudor, orina o heces fecales.

**¡EL VIH NO ES TRANSMITIDO POR CONTACTO CASUAL!**

## ¿Cómo se puede uno proteger a sí mismo y a los otros?

- Informese sobre VIH/SIDA.
- Si usted tiene relaciones sexuales:
  - Hable con tu pareja antes de tener sexo. Esté seguro que su pareja y usted no tienen el VIH.
  - Si no está seguro, practique sexo más seguro. Use siempre los condones masculinos o femeninos de látex nuevos correctamente cada vez.
  - Los condones de látex son el única tipo de protección contra el VIH/SIDA.
  - Infórmese sobre el uso correcto de los condones.
- No comparta jeringuillas o agujas.
- Comparta la información sobre el VIH y el SIDA con otras personas.
- Si por cualquier razón usted cree que has estado expuesto al VIH:
  - Hágase el Test del VIH en el consultorio médico o en una de las oficinas de salud.
  - De todas manera antes de realizar el Test déjese aconsejar por alguna institución de ayuda contra el SIDA.

# Así se utilizan los condones

1. Verifique si el sobrecito está intacto.
2. Ábralo cuidadosamente por la entalladura; saque el condón.
3. Si usted no has sido circuncidado, retire el prepucio.
4. Sostenga por la tetina, entre el dedo pulgar y el índice, el condón aún enrollado y colóquelo sobre el glande. El anillo de goma debe encontrarse al exterior.
5. Desenróllelo. Tiene que resultarle fácil. De lo contrario, puede que el condón sea demasiado estrecho o demasiado ancho, o que lo haya colocado al revés (es decir: con el anillo de goma hacia dentro).
6. Después de su orgasmo: antes de que el miembro se vuelva totalmente flácido, sostenga el condón firmemente por atrás y retire el miembro con el condón.

Además: existe también un condón para la mujer (Femidom®), que debe colocarse en la vagina antes de la relación sexual. El uso del condón masculino es más sencillo y más económico.

Si tiene más preguntas o si necesita más información, puede contactar con: *Xochicuicatl e.V.*

Dirección: Winsstr. 58  
10405 Berlín  
Tel: 030 - 278 63 29  
Fax: 030 - 440 17 690  
E-mail: mail@xochicuicatl.de  
www.xochicuicatl.de

Horarios de atención: Lunes, Martes, Jueves y Viernes 10-16 hrs.

## Cómo llegar:



Desde:

- Alexanderplatz: M2 y bajar en Marieburger Str.
- Hackescher Markt: M4 y bajar en Hufelandstr.
- Warschauer Str.: M10 y bajar en Winsstr.

## Colaboraciones

Puede hacerse socia pagando una mensualidad de 3€.  
Para donaciones extendemos certificado para rebajar impuestos.  
Berliner Sparkasse, Konto N.: 12 100 10 964, BLZ:100 500 00

Trabajamos con el apoyo de:

Senado de economía, trabajo y mujeres, "Zukunft in Zentrum", Programa Federal "Comunal Kombi", MAE-Programa, practicantes, colaboradoras y abogados Mercedes Hervás, Dr. Christopher Kasten y Achim Bedenk.



*Xochicuicatl e.V.*  
Asociación de Mujeres Latinoamericanas

# VIH Y SIDA

Cualquiera puede  
contraer el SIDA  
**¡Protéjase!**

Informarse sobre el VIH es el  
primer paso para protegerse  
y para proteger a otros  
de la infección del VIH.