



Guía para Trabajadores Sobre la Prevención del SIDA en la Familia

CONTENIDO

| | |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción | 2 |
| Información científica básica para padres sobre el VIH/SIDA | 2 |
| Cómo es posible y cómo no es posible infectarse con el VIH | 4 |
| Preguntas comunes, respuestas precisas | 7 |
| Cómo hablar con los jóvenes sobre la infección del VIH y el SIDA .. | 13 |
| Cómo decidir qué decirles a los jóvenes | 16 |
| Cómo decidir qué decirles a los adolescentes | 17 |
| Información para los jóvenes | 21 |
| Información para los adolescentes | 23 |
| ¿Conoces los hechos sobre la infección del VIH y el SIDA? | 27 |
| Adónde acudir para obtener más información y asistencia | 28 |

INTRODUCCIÓN

La educación de sus hijos sobre comportamientos saludables puede ser una tarea abrumadora. La educación familiar es un componente clave del programa *El Mundo Empresarial Responde al SIDA* pues está dirigido a una nueva generación de jóvenes que necesitan aprender los hechos básicos acerca de esta enfermedad. La *Guía para trabajadores sobre la prevención del SIDA en la familia* ayudará a preparar a los padres para la tarea de educar a sus hijos sobre el VIH/SIDA.

Esta guía proporciona a los padres:

- información científica básica sobre el VIH/SIDA,
- información sobre la transmisión del VIH,
- preguntas que comúnmente hacen los niños y respuestas precisas para aclarar cualquier mito,
- consejos sobre cómo iniciar y conducir una conversación sobre la prevención del VIH y de las enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés),
- páginas reproducibles que proveen información sobre el VIH/SIDA a su niño o adolescente y
- recursos para obtener más información ofrecidos a lo largo del folleto.

Como padre o madre, sólo usted puede determinar qué le va a decir a su hijo. Esta guía le ayudará a brindar información precisa a su familia.

INFORMACIÓN CIENTÍFICA BÁSICA PARA PADRES SOBRE EL VIH/SIDA

- El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es el virus que causa el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida).
- La infección del VIH hace que el sistema inmunitario se deteriore de modo que el cuerpo no puede luchar contra las enfermedades.
- El SIDA es la etapa final de la infección del VIH.

Cómo funciona el sistema inmunitario

Es sistema inmunitario es una red de células y órganos que trabajan juntos para defender al cuerpo contra las infecciones causadas por gérmenes, como el VIH. Los linfocitos y los macrófagos (tipos de células blancas en la sangre) tienen un papel clave en el funcionamiento del sistema inmunitario. Cuando una persona se infecta con el VIH, el virus se adhiere a una parte específica de la superficie de estos glóbulos blancos sanguíneos. Estas partes específicas (o moléculas) se llaman células CD4. Cuando el VIH entra en una de estas células, el virus inserta sus propios genes dentro del sistema reproductor de la célula y lo usa para producir más VIH. Esta infección mata a la célula CD4 y propaga el VIH a otras células CD4, donde el proceso se repite.

Si el VIH entra en el cuerpo, el sistema inmunitario comienza a fabricar anticuerpos contra el virus. Normalmente, los anticuerpos ayudan a proteger al organismo contra las infecciones. Pero este no es el caso cuando alguien ha sido infectado con el

VIH. Los anticuerpos pueden ser detectados por medio de un análisis en el que se usa sangre o fluidos orales tomados de adentro de la boca. Una persona es positiva si el resultado de dos o más análisis iniciales de anticuerpos del VIH es “reactivo” y la determinación es confirmada después por otro análisis más específico. El tiempo transcurrido entre la infección y el desarrollo de anticuerpos detectables es el período de seroconversión (también llamado período ventana). Las personas con el VIH pueden infectar a otros durante este período.

El VIH puede estar presente en el cuerpo entre 2 y 12 años o más sin producir señales externas de enfermedad. La infección del VIH parece ser para toda la vida en quienes adquieren el virus. Las personas infectadas con el VIH eventualmente desarrollan síntomas que también pueden ser causados por otras enfermedades de menor gravedad. Con la infección del VIH, estos síntomas suelen durar más tiempo y ser más severos. Incluyen glándulas linfáticas agrandadas, cansancio, fiebre, pérdida de apetito y peso, diarrea, infecciones causadas por hongos en la boca y en la vagina y sudores nocturnos.

Cuando el sistema inmunitario se debilita, la persona infectada se vuelve más susceptible a enfermedades que no afectan normalmente a personas sanas. Estas enfermedades son llamadas oportunistas porque se aprovechan del daño ocurrido en el sistema inmunitario. Se considera que una persona tiene el SIDA cuando ocurren una o más infecciones oportunistas. Las infecciones oportunistas más comunes son la neumonía pneumocistis carinii o PCP (un tipo raro de neumonía), infecciones de hongos en el esófago (el tubo que transporta alimentos al estómago), el sarcoma de Kaposi (un cáncer en ciertos vasos sanguíneos) y el citomegalovirus o CMV (una infección de los ojos que puede causar ceguera). También, si la cuenta de células CD4 está por debajo de 200, se considera que esta persona tiene SIDA. Una persona saludable por lo general tiene una cuenta de entre 800 y 1.200 células CD4.

Aún si una persona infectada no tiene ningún síntoma, todavía puede infectar a otros. El VIH se transmite principalmente por contacto sexual con una persona infectada, al compartir agujas o jeringuillas con una persona infectada (la mayoría de las veces para usar drogas) o menos comúnmente (y ahora muy raramente en países donde la sangre es analizada para detectar los anticuerpos del VIH), por medio de transfusiones de sangre contaminada o factores de coagulación sanguínea. Los bebés de madres infectadas con el VIH pueden ser infectados antes o durante el parto o a través de la lactancia.



No hay forma de saber quién continuará sintiéndose saludable y por cuánto tiempo, pero recibir tratamiento médico tan pronto como sea posible luego de la infección y ser atendido por un médico regularmente puede retrasar el desarrollo del SIDA y ayudar a que una persona infectada viva más tiempo. En la actualidad, los nuevos medicamentos llamados inhibidores de proteasa, usados en combinación con otras drogas (antivirales como el AZT o el ddI), están ayudando a que las personas con el VIH vivan más tiempo y pueden ser eficaces para demorar el comienzo de la enfermedad.

CÓMO ES POSIBLE Y CÓMO NO ES POSIBLE INFECTARSE CON EL VIH

¿Cómo puede infectarse una persona con el VIH?

- al tener relaciones sexuales (anales, vaginales u orales) sin protección (sin un preservativo) con alguien infectado con el VIH
- al compartir agujas o jeringuillas con alguien infectado con el VIH
- de una madre infectada con el VIH a su bebé antes o durante el parto o durante la lactancia
- por una transfusión de sangre o un factor de coagulación sanguínea antes de 1985

¿Cómo se contrae el VIH al tener relaciones sexuales?

El VIH puede propagarse a través de las relaciones sexuales sin protección de un hombre a una mujer, de una mujer a un hombre, de un hombre a otro hombre o de una mujer a otra mujer. Las relaciones sexuales sin protección son aquellas en las que no se usa de manera consistente un preservativo de látex u otra barrera física contra el VIH (como el preservativo femenino).

El VIH puede estar en la sangre, en el semen o en las secreciones vaginales de una persona infectada. Puede entrar al cuerpo a través de ciertos tipos de tejidos, en especial los tejidos que cubren el interior de la vagina, el ano y el pene. También puede entrar por cortes o heridas (algunos de los cuales podrían haber estado ya presentes y otros podrían ocurrir durante el acto sexual) en la vagina, el pene, el recto o la boca. El VIH se transmite por medio de las relaciones sexuales anales, vaginales u orales con una persona infectada con el VIH.

Si alguien tiene una enfermedad venérea o de transmisión sexual como la sífilis o la gonorrea, corre peligro de ser infectado con el VIH. Hay dos razones para esto. Una es que la persona está incurriendo en el mismo comportamiento de riesgo que transmite el VIH. La otra razón es que algunas enfermedades de transmisión sexual causan llagas en el cuerpo, comúnmente en los tejidos suaves y vulnerables del pene, la vagina y el recto. La presencia de estas heridas puede facilitar la entrada del virus en el cuerpo.

Dado que muchas personas infectadas no tienen síntomas, es difícil estar seguro de quién está y quién no está infectado con el VIH. Cuantas más parejas sexuales tenga alguien sin usar preservativos, mayores son las probabilidades de que se encuentre con alguien infectado con el virus y de contraer la infección.

- Cualquiera puede tener el VIH . . . ya sea de uno u otro sexo y de cualquier raza, grupo étnico u orientación sexual. Y no importa cuan saludable o atractiva parezca una persona, todavía puede estar infectada con el VIH.

¿Cómo se contrae el VIH al compartir agujas?

Compartir con otra persona agujas, jeringuillas u otros artefactos usados en la preparación de drogas, aunque sea por una sola vez, es una manera fácil de infectarse con el VIH. La sangre de una persona infectada puede permanecer dentro o en una aguja o jeringuilla y ser transferida directamente a la sangre de la persona que la usa a continuación.

Aunque el contagio con el VIH puede ocurrir cuando las personas comparten agujas para inyectarse drogas ilegales, el VIH también se puede transmitir al compartir estos instrumentos para inyectar otras sustancias. Otras clases de agujas incluyen las usadas para inyectarse esteroides o vitaminas y las que se usan para hacerse tatuajes u orificios en las orejas u otras partes del cuerpo. Si usted se hace un tatuaje o se hace perforar las orejas por un profesional que usa una aguja estéril para cada cliente no hay peligro de contraer el VIH. No tenga miedo de hacer preguntas. Los técnicos de buena reputación explicarán las medidas de seguridad que aplican.

El VIH y los bebés

Una mujer infectada con el VIH puede pasar el virus a su bebé durante el embarazo o durante el parto. También puede infectarlo durante la lactancia. Si una mujer se infecta antes o durante el embarazo, su bebé tiene una probabilidad en cuatro de nacer infectado. Seguir durante el embarazo un régimen específico de medicamentos que incluya el AZT puede reducir este riesgo a 1 en 12.



- Cualquier mujer que esté considerando tener un bebé y que crea que pueda haber estado en riesgo de contraer el VIH — aún si esto ocurrió muchos años antes — debería buscar asistencia y hacerse un análisis antes de quedar embarazada. Para averiguar adónde puede ir en su área para recibir asesoramiento y hacerse el análisis, llame al departamento de salud local o a la Línea Nacional del SIDA al 1-800-342-AIDS (2437). Para obtener más información sobre asesoramiento y análisis, vea la sección de este folleto titulada “Preguntas comunes, respuestas precisas”.

Las transfusiones de sangre y el VIH

Aunque en el pasado algunas personas se infectaron con el VIH al recibir transfusiones de sangre, este riesgo es ahora muy pequeño. Desde 1985, toda la sangre donada ha sido analizada para detectar la presencia del VIH. La sangre de la cual se descubre que está contaminada con el VIH es descartada.

Donar sangre en un banco de sangre o en otros centros establecidos de recolección no presenta riesgos de infección. Las agujas que se usan para los donantes de sangre son estériles. Se usan una vez y luego se descartan.

¿Cuáles son las otras maneras en que se puede contraer el VIH?

En lugares de atención médica

Algunos trabajadores se infectaron con el VIH al sufrir pinchaduras con agujas y, con menos frecuencia, cuando la sangre infectada o el virus concentrado entró en contacto con heridas abiertas o una salpicadura cayó sobre una membrana mucosa (por ejemplo los ojos o el interior de la nariz). Hubo sólo una instancia en la cual los pacientes fueron infectados por un trabajador de la salud. Se han realizado investigaciones con miles de pacientes de muchos otros trabajadores de la salud infectados con el VIH sin que se hayan encontrado otros casos de transmisión de este tipo.

Por el beso

Debido al potencial contacto con sangre durante un beso con la boca abierta, los expertos recomiendan abstenerse de hacerlo con una persona de quien se sabe que está infectada con el VIH. Sin embargo, se cree que el riesgo de contraer el VIH a través de un beso con la boca abierta es muy pequeño. Los CDC ha investigado un caso de infección del VIH que podría atribuirse al contacto con sangre durante un beso con la boca abierta.

Por mordedura

Un departamento estatal de salud realizó una investigación sobre un incidente que sugería la transmisión del VIH de sangre a sangre a través de un mordisco humano. Hubo otros informes en la literatura médica en los cuales el VIH parece haber sido transmitido por un mordisco. En cada una de estas instancias se informó de traumatismo severo con desgarramiento y daño extenso de los tejidos y presencia de



sangre. El mordisco no es una manera común de transmisión del VIH. En efecto, hay numerosos informes de mordeduras que no resultaron en una infección.

¿Cuáles son las maneras en las que no se puede contraer el VIH?

La infección del VIH no ocurre porque sí. Uno no puede “pescar” el VIH como se pesca una gripe. A diferencia de los virus del resfrío y la gripe, el VIH no se propaga por la tos o por un estornudo, por el sudor o las lágrimas.

El VIH no se propaga por contacto casual con personas infectadas en la escuela, el trabajo, el hogar u otros lugares.

El VIH no se propaga por el contacto con la ropa, un teléfono o el asiento del inodoro. No puede ser transmitido por utensilios como una cuchara, una taza u otros objetos que hayan sido usados por una persona infectada con el virus.

El VIH no se transmite por la picadura de un mosquito. El VIH no vive en un mosquito y no se transmite a través de las glándulas salivales de este insecto como otras enfermedades como la malaria o la fiebre amarilla. El VIH no se transmite por otros insectos como los piojos y las pulgas.

El VIH no se transmite por un beso con la boca cerrada. Los expertos dicen que el contacto casual a través de un beso con la boca cerrada no presenta un riesgo de transmisión.



PREGUNTAS COMUNES, RESPUESTAS PRECISAS

Una parte importante de estar preparado para hablar con los jóvenes sobre cómo prevenir la infección del VIH y del SIDA es poder responder a las preguntas que puedan surgir.

Si alguien le hace una pregunta sobre la infección del VIH o el SIDA y usted no sabe la respuesta, es correcto decir que no sabe. No invente una respuesta, pues es posible que proporcione información imprecisa que podría causar mucho daño. Haga lo que sea necesario para obtener información precisa.

Considere una pregunta difícil como una oportunidad para mostrarle a la persona que pregunta la manera de obtener información sobre la infección del VIH y el SIDA por su cuenta. Usted o cualquier otra persona puede recibir respuestas precisas a preguntas difíciles llamando a su línea telefónica local de asistencia sobre el SIDA o llamando a la Línea Nacional del SIDA al 1-800-342-AIDS (2437). Usted no tiene que dar su nombre y la llamada es gratis.

Para ayudarle a contestar las preguntas de sus niños, se presentan a continuación algunas preguntas comunes con respuestas científicamente correctas:

- Si alguien en mi clase en la escuela tiene el SIDA, ¿yo también puedo contraerlo?

No. El VIH se transmite por relaciones sexuales sin protección, al compartir agujas o por sangre infectada. También puede ser contagiado de una mujer embarazada a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Las personas infectadas con el VIH no pueden pasar el virus a otros a través de actividades escolares como:

- ducharse juntos en el vestuario del gimnasio
- practicar deportes
- compartir botellas de agua
- compartir útiles escolares

No te infectarás con el VIH por ir a la escuela con alguien que esté infectado o que tenga el SIDA.

- ¿Puedo contraer el VIH al besar con la boca abierta?

Existe la posibilidad de contagiarse con el virus durante un beso con la boca abierta, especialmente cuando una de las dos personas tiene una enfermedad avanzada de las encías u otra condición por la que haya sangre presente en la boca. Por esta razón, los expertos recomiendan abstenerse de hacerlo con una persona de quien se sepa que esté infectada con el VIH. Sin embargo, la probabilidad de contraer el VIH al besar con la boca abierta es muy pequeña. Los CDC ha investigado un caso de infección del VIH que podría atribuirse al contacto con sangre durante un beso con la boca abierta.

- ¿Puedo contraer el VIH del asiento del inodoro o de otras cosas que uso frecuentemente?

No. El VIH no vive en los asientos de los inodoros o en otros objetos cotidianos. No tienes que preocuparte por los pomos de las puertas, los teléfonos, las monedas o los bebederos.

- ¿Puedo contraer el VIH por la picadura de un mosquito o de otro insecto?

No. No vas a contraer el VIH por la picadura de un mosquito. El VIH no vive en un mosquito y no se transmite a través de las glándulas salivales de este insecto como otras enfermedades como la malaria o la fiebre amarilla. Tampoco vas a contraer el VIH por picaduras de otros insectos como los piojos y las pulgas.

- Si nunca me he inyectado drogas y sólo he tenido relaciones sexuales con alguien del sexo opuesto, ¿puedo haber sido infectado con el VIH?

Sí. No es necesario que seas homosexual o que hayas usado drogas para estar infectado. Tanto los hombres como las mujeres pueden ser infectados y pueden transmitir el virus tanto a un hombre como a una mujer por medio de las relaciones sexuales. Si una pareja sexual, de cualquier sexo, estaba infectada, es posible que tú lo estés también.



■ ¿Puedo contraer el VIH por medio del sexo oral?

Es posible, aunque no es tan probable como a través del acto sexual anal o vaginal.

- Los actos sexuales orales suele incluir semen, secreciones vaginales o sangre, todos ellos fluidos que contienen el VIH.
- El VIH puede ser transmitido cuando alguien recibe en cuerpo semen, secreciones vaginales o sangre de una persona infectada.
- Durante el sexo oral, el virus podría entrar en el cuerpo a través de pequeños cortes o lastimaduras en la boca.
- Se debería usar preservativos u otras barreras protectoras para prevenir el contacto con los fluidos corporales.

■ Una amiga me dijo que mientras esté tomando píldoras anticonceptivas no puedo ser infectada con el VIH. ¿Es eso cierto?

No. Las píldoras anticonceptivas no protegen contra el VIH. Puedes infectarte con el VIH mientras estás tomando píldoras anticonceptivas. La única manera segura de no contagiarte es:

- absteniéndote de tener relaciones sexuales
- evitar compartir agujas
- no tener relaciones sexuales sin protección

Los preservativos de látex, cuando se usan de manera correcta y consistente, pueden prevenir la propagación del VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual. Úsalos correctamente cada vez que tengas relaciones sexuales.

Si estás tomando píldoras anticonceptivas, deberías usar preservativos de látex a menos que tanto tú como tu compañero estén seguros de que ninguno de los dos está infectado con el VIH.

No puedes estar segura de que no estás infectada con el VIH a menos que te hagas un análisis de anticuerpos del VIH. En la mayoría de las personas infectadas con el VIH, pueden pasar hasta tres meses hasta que se desarrollan suficientes anticuerpos como para que puedan ser detectados en el examen. En el caso de algunas personas, puede llevar hasta seis meses. Hasta que estés segura de que ni tú ni tu compañero están infectados con el VIH, deberías continuar usando preservativos si tienes relaciones sexuales.

■ Mi amiga tiene relaciones sexuales anales con su novio para no quedar embarazada. ¿No va a contraer el SIDA por hacer esto, verdad?

Estás equivocada. Las relaciones sexuales anales con un compañero infectado son una de las maneras en que el VIH se ha contagiado más comúnmente. Tanto para hombres como para mujeres, las relaciones sexuales anales son muy peligrosas.

■ ¿Es posible infectarse con el VIH al donar sangre?

No. No existe riesgo alguno de infección del VIH al donar sangre en Estados Unidos. Todos los centros de recolección de sangre usan agujas nuevas y estériles para cada donación.

- Yo recibí una transfusión de sangre después de 1985. ¿Es probable que me haya infectado con el VIH?

No, es poco probable. Todas las transfusiones de sangre han sido analizadas para detectar la presencia de los anticuerpos del VIH desde 1985. La Cruz Roja de Estados Unidos y otros centros establecidos de recolección de sangre usan un doble proceso de selección con todos los donantes potenciales. Se le pregunta al donante sobre la probabilidad de que esté infectado en función de su comportamiento. Si las respuestas de la persona revelan que existe la posibilidad de que esté infectado con el VIH, no se le permite donar sangre. Si las respuestas no revelan un riesgo de infección, la persona puede donar sangre.



Una vez que la sangre ha sido donada, se la analiza para detectar la presencia de anticuerpos del VIH, así como otras infecciones y enfermedades. Todas las muestras de sangre que resultan positivas en el análisis del VIH son descartadas. El abastecimiento de sangre en Estados Unidos en la actualidad es extremadamente seguro.

Si todavía estás preocupado sobre la muy pequeña probabilidad de ser infectado con el VIH al recibir una transfusión, deberías consultar con tu médico o buscar asistencia para hacerte un análisis del VIH. Llama a la Línea Nacional del SIDA al 1-800-342-AIDS (2437) o a tu departamento de salud local para averiguar sobre los lugares donde hacen análisis en tu área.

- Creo que puedo haber sido infectado hace dos meses cuando tuve relaciones sexuales sin preservativo con alguien a quien no conocía. ¿Debería hacerme un análisis del VIH?

Si. Deberías hablar con un terapeuta (un médico o un profesional de la salud en un centro de examen) sobre la necesidad de un análisis del VIH. O puedes llamar a la Línea Nacional del SIDA al 1-800-342-AIDS (2437), para averiguar sobre los lugares en tu área donde puedes recibir información sobre un análisis del VIH.

Recuerda que debido al período que transcurre entre la infección y el desarrollo de anticuerpos (el período de seroconversión o ventana), puedes estar infectado con el VIH y no dar un resultado positivo en el análisis. Aunque sí puedes infectar a otros durante este período.

- Si siempre uso preservativo al tener relaciones sexuales no me voy a contagiar, ¿verdad?

Si decides tener relaciones sexuales, un preservativo de látex puede darte protección contra el VIH. Los preservativos de látex han demostrado ser efectivos en prevenir la infección del VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual. Tienes que usarlos consistente y correctamente cada vez que tengas relaciones sexuales, ya sean vaginales, anales u orales.

■ ¿Cuál es la manera correcta de usar un condón o preservativo?

Puedes reducir mucho la probabilidad de ser infectado con el VIH o con cualquier otra enfermedad de transmisión sexual si sigues esta lista de instrucciones:

Usa preservativos consistente y correctamente cada vez que tengas relaciones sexuales, ya sean anales, vaginales u orales. El látex funciona como una barrera física contra el virus. Los preservativos de “piel de oveja” o de “membrana natural” no son tan eficaces debido a los poros en el material. Fíjate que diga “látex” o “para la prevención de enfermedades” en el envoltorio. Existe un nuevo tipo de preservativo de poliuretano (una clase de plástico) que ayuda a prevenir la infección del VIH. Las pruebas de laboratorio han mostrado que partículas tan pequeñas como el esperma y el VIH no pueden pasar a través del poliuretano. Los preservativos de poliuretano están hechos del mismo material que los preservativos femeninos. El preservativo femenino es otra alternativa a los preservativos de látex para hombres y debería ser usado como se indica en el envoltorio.

Colócate el preservativo tan pronto como el pene se vuelva erecto (duro). Si el pene no está circuncidado, tira del prepucio hacia atrás antes de colocar el preservativo. Asegúrate de leer las instrucciones en el envoltorio.

Deja un pequeño espacio en la punta del preservativo de látex para recoger el semen o usa un preservativo de látex con una punta especial para este propósito. Quítale el aire que quede en esta punta apretándola levemente hacia la base del pene.

Cuando uses un lubricante, fíjate en la etiqueta para asegurarte de que sea a base de agua. No uses lubricantes a base de petróleo, crema fría, aceite para bebé u otros lubricantes como el aceite para cocinar o la margarina. Estos debilitan el preservativo de látex y pueden hacer que se rompa.



- Si sientes que el preservativo se rompe durante el acto sexual, detente inmediatamente y retira el pene. No continúes hasta que te hayas quitado el preservativo roto y lo hayas reemplazado por uno nuevo.
- Luego del clímax (eyacuación), retira el pene mientras está aún erecto, sosteniendo la base del preservativo mientras lo retiras para impedir que se salga.
- Ata y envuelve el preservativo (en papel, si lo hay); luego tíralo a la basura y lávate las manos.
- Nunca uses un preservativo más de una vez.
- No uses un preservativo que esté quebradizo o que haya estado guardado cerca de una fuente de calor o en tu billetera o en la guantera del automóvil por mucho tiempo. Fíjate en la fecha de expiración en el envoltorio.
- Practica el uso del preservativo antes de estar con una pareja. Saber cómo usar el preservativo antes de tener relaciones sexuales hará que todo el proceso sea más seguro para ti y para tu compañera.
- Habla desde el principio con tu pareja sobre este tema. La investigación científica muestra la importancia de la comunicación sobre preservativos antes de iniciar una relación sexual.

■ ¿Qué debo hacer si creo que estoy infectado con el VIH?

Recuerda que tienes que haber hecho algo que te pusiera en riesgo de contraer el VIH. Estos comportamientos incluyen:

- compartir agujas con una persona infectada
- tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada

La única manera de saber si tienes el VIH es haciéndote un análisis.

Es posible que tu médico te recomiende que te hagas un análisis si tienes hemofilia o has recibido una transfusión de sangre entre 1978 y 1985. Si estás preocupado, habla con alguien acerca de hacerte un análisis del VIH para saber si estás infectado. Esa persona puede ser uno de tus padres, un médico u otro proveedor de atención de la salud o alguien que trabaja en un centro de asistencia y análisis del SIDA.

Llama a la Línea Nacional del SIDA al 1-800-342-AIDS (2437) para averiguar a dónde puedes ir en tu área para recibir asistencia sobre un examen de VIH. No necesitas dar tu nombre y la llamada es gratis. También puedes llamar a tu departamento de salud estatal o local. El número está bajo Health Department en la sección de gobierno de la guía telefónica.



CÓMO HABLAR CON LOS JÓVENES SOBRE LA INFECCIÓN DEL VIH Y EL SIDA

Los jóvenes de hoy enfrentan decisiones difíciles sobre el sexo y las drogas. Muy probablemente usted no estará junto a ellos cuando tengan que tomar estas decisiones. Pero si usted habla con ellos sobre la prevención del VIH y del SIDA ahora, los puede ayudar a resistir la presión de sus compañeros y amigos y a tomar decisiones basadas en información precisa que los ayudará a proteger su salud ahora y durante el resto de sus vidas.



Imagínese en el papel de consejero

Cuando hable con un joven sobre la infección del VIH y el SIDA, piense en su papel como el de un consejero, instructor, amigo íntimo o guía. Su objetivo es ayudar a una persona joven a tomar decisiones inteligentes sobre cómo mantenerse saludable y evitar la infección del VIH.

Consejos sobre cómo iniciar una conversación

Una manera efectiva de comenzar cualquier conversación es estar informado uno mismo y ser un buen oyente y comunicador. Usted puede comenzar a hablar sobre la infección del VIH y el SIDA en cualquier momento y de cualquier manera que elija. Si se siente incómodo al tocar el tema, puede buscar elementos que le ayuden. Aquí tiene algunos ejemplos:

Cómo decidir lo que los jóvenes necesitan saber

Como adulto que conoce a los jóvenes con quienes va a hablar, usted está en la mejor posición para decidir lo que necesitan saber sobre la infección del VIH y el SIDA.

Piense cuidadosamente acerca del conocimiento y experiencia de esos jóvenes. ¿Qué edad tienen? ¿Cuánto saben ya sobre la infección del VIH, el SIDA y otras cuestiones relacionadas, como el sexo y el uso de drogas? ¿Dónde obtuvieron la información? ¿De amigos? ¿De la escuela? ¿De la televisión? ¿De usted? ¿Es esa información precisa? Los adultos deberían estar conscientes del hecho de que muchos jóvenes creen que si hablan sobre el sexo, los adultos pensarán que están teniendo relaciones sexuales, de modo que muchos de ellos no preguntan ni hablan al respecto.

También hágase las siguientes preguntas: ¿Es posible que los jóvenes con los que va a hablar sean sexualmente activos? ¿Que hayan probado drogas? ¿Que pasen tiempo con personas que hacen estas cosas?

Además, considere los valores religiosos y culturales de su familia. ¿Desearía introducirlos en la conversación? ¿Cómo los va a tratar?

Estas son preguntas importantes. Su respuesta le ayudará a destacar la información que los jóvenes en su vida necesitan con más urgencia.

La escuela

Pregúntele a un joven qué es lo que está aprendiendo en la clase de salud o ciencia sobre la infección del VIH y sobre el SIDA. Use la respuesta para comenzar su conversación.

La comunidad

Los eventos locales, como los beneficios y ferias de la salud dedicados al SIDA, pueden ser un buen punto de partida de una conversación. Usted podría sugerir la conveniencia de asistir juntos a dicho evento como una experiencia educativa.



Los niños podrían preguntar

No se sorprenda si un niño le pregunta directamente sobre la infección del VIH y el SIDA. También puede usar las preguntas de los niños sobre cuestiones relacionadas como citas románticas o cuestiones sexuales para comenzar una conversación sobre la infección del VIH y del SIDA. Muchos adolescentes afirman que saben todo lo que necesitan saber. Asegúrese de explorar estas cuestiones con ellos.

Cómo mantener el buen ritmo de la conversación

Hablar sobre la infección del VIH y el SIDA puede ser difícil. Es posible que usted se sienta incómodo con sólo pensarlo. Eso es comprensible. Si se siente nervioso o avergonzado, no tenga temor de decirlo. Revelar sus sentimientos puede ayudar a aliviar la tensión. Además, una persona joven notará que usted está incómodo aún si usted no lo menciona. Aquí tiene algunas sugerencias.

Revise los hechos

Usted no necesita ser un experto para hablar con un joven sobre la infección del VIH y del SIDA. Pero debería conocer bien los hechos principales para poder ofrecer la información adecuada. Este folleto le ayudará a entender los hechos principales. Hablar sobre ellos primero con otro adulto le ayudará a sentirse más cómodo con la gente joven. Si no sabe la respuesta a una pregunta específica, puede usar la lista de recursos al final de este folleto para encontrarla.

Póngase en el lugar del joven

¿Cómo pensaba usted cuando era adolescente? Trate de identificarse con su adolescente, pero no haga un paralelo con sus propias experiencias de la niñez. Piense en las muchas diferencias entre el mundo en el que crecen hoy los jóvenes con el mundo en el que usted creció; esto puede ayudarle a hacer que su conversación sea relevante y oportuna. Cuanto mejor entienda el punto de vista de una persona joven, mejor podrá comunicarse con ella.

Haga que la conversación sea mutua

Una conversación es un intercambio de ideas e información, no un discurso. Aliente al joven con quien está hablando a participar y hacer preguntas. Pregúntele sobre sus pensamientos, sentimientos y actividades. Muestre que usted desea aprender de una persona joven de la misma manera en que espera que él o ella aprenda de usted.

Escuche

Escuche al joven con quien está hablando con el mismo cuidado con que espera que él le escuche a usted. Deje de hablar si el joven desea decir algo. Dele su atención completa y mantenga el contacto visual.

Sea positivo

Trate de mostrar una actitud positiva cuando dirija la discusión. Un tono crítico o de desaprobación puede hacer que el joven le ignore.

No se desanime

Los jóvenes a menudo ponen en tela de juicio lo que oyen de los adultos. Si un joven pone en duda lo que usted dice, no trate de iniciar una discusión. Aliente al joven a

corroborar la información con otra fuente, como la Línea Nacional del SIDA al 1-800-342-AIDS (2437). También podría mostrarle parte de la información de esta guía, especialmente el volante preparado para personas de su edad. Si su primera conversación es interrumpida por alguna razón, no se dé por vencido. Es importante que siga tratando. Si su adolescente no quiere hablar, pídale que elija una alternativa — como puede ser leer un folleto — que tenga valor educativo sin la presión de una .discusión formal.

Decisiones inteligentes: los jóvenes pueden tomarlas con su ayuda

Aunque es posible que no la soliciten, los jóvenes a menudo desean la guía de los adultos. Usted puede ofrecer su guía a los jóvenes a su cuidado al ayudarlos a desarrollar la habilidad de tomar decisiones inteligentes sobre su educación, su vida social y su salud. Igualmente importante es el hecho de que usted puede ayudar a que los jóvenes entiendan que tienen la habilidad — y la responsabilidad — de tomar decisiones que pueden prevenir la propagación del VIH y del SIDA.

Los jóvenes sí toman decisiones

Los jóvenes sienten a menudo que no tienen control sobre sus vidas. Los adultos les dicen cuándo ir a la escuela, cuándo volver a la casa, cuándo irse a la cama y cuándo despertar. Es importante ayudarles a ver que ellos toman decisiones sobre sus vidas todos los días, como qué música escuchan y con quién pasan el tiempo. Recuérdeles que ellos también toman — o van a tomar — decisiones difíciles y de serias consecuencias sobre el sexo y las drogas.

Causa y efecto

Muchos jóvenes no entienden completamente la relación directa entre las decisiones que toman y sus consecuencias. En su papel de consejero o guía, usted puede ayudarles a ver que las decisiones bien pensadas pueden traerles beneficios directos y salvarlos de consecuencias graves como la infección del VIH y el SIDA.

Reconozca la presión de los compañeros

Las decisiones que toman los jóvenes suelen estar influidas fuertemente por el deseo de ser aceptados por los amigos y conocidos. La presión de los compañeros puede hacer que los jóvenes actúen por impulso en vez de pensar cuidadosamente sobre sus decisiones.

Usted puede ayudar a los jóvenes con quienes habla a considerar el efecto de la presión de sus compañeros. Dígales que es correcto actuar de acuerdo con su propio juicio y no como sus amigos quieren que hagan. Recomiende que hagan participar a sus amigos en representaciones de posibles situaciones. Sugiera la idea de que sus amigos están probando los límites y buscando apoyo para tomar decisiones sabias. Hable sobre las dificultades que usted pueda haber tenido al desafiar la presión de sus compañeros y explíqueles las razones por las cuales está contento de haberlo hecho o las razones por las que desearía haberlo hecho.



CÓMO DECIDIR QUÉ DECIRLES A LOS JÓVENES

(Últimos grados de escuela primaria y escuela intermedia)



Dado que la mayoría de los niños en este grupo de edad no están activos sexualmente ni han probado drogas, es posible que usted decida que los jóvenes con quienes habla no necesiten conocer los detalles de cómo se transmite el VIH al tener relaciones sexuales sin protección o al inyectarse drogas. Sin embargo, si usted cree que pueden estar considerando o participando en actividades que los ponen en peligro de infectarse, debe asegurarse de que sepan cuáles son los riesgos de acuerdo con su edad.

Los niños de esta edad probablemente han oído sobre el SIDA y es posible que estén atemorizados. Es posible que mucho de lo que han oído sea incorrecto. Para que se sientan mejor, explíqueles que no se pueden contagiar por contacto casual, como ir a la escuela con alguien que está infectado con el VIH.

Es posible que los niños también hayan oído mitos o comentarios prejuiciados sobre la infección del VIH y el SIDA. Corrija cualquier noción de que la gente puede ser infectada al tocar el pomo de una puerta o al ser picado por un mosquito. Aliente a los niños a que traten a las personas infectadas con el VIH y con SIDA con compasión y entendimiento, no con crueldad y agresión.

- Enseñe a los niños que el SIDA es una enfermedad que ha afectado a personas de ambos sexos y de todas las razas, antecedentes étnicos y orientación sexual. La corrección de los mitos y prejuicios a edad temprana ayudará a que los niños se protejan ellos mismos y a otros contra la infección del VIH y el SIDA en el futuro.

Considere incluir los siguientes puntos en una conversación sobre el VIH y el SIDA con niños en la escuela primaria (los grados más avanzados) y la escuela intermedia:

- El SIDA es una enfermedad causada por un germen pequeñito llamado virus.
- Muchas personas tienen SIDA actualmente: hombres y mujeres; ricos y pobres; blancos, negros, hispanos, asiáticos, e indios; jóvenes y viejos; heterosexuales y homosexuales.
- Hasta diciembre de 1996, cerca de 103.000 personas de 20 a 29 años habían sido diagnosticadas con SIDA. Debido a que una persona puede estar infectada con el VIH entre 2 y 12 o más años antes de que se desarrollen los síntomas, muchos de estos jóvenes se infectaron cuando eran adolescentes.
- Existen muchos mitos sobre el SIDA. (Corrija algunos de ellos si puede.)
- Uno puede contagiarse con el VIH al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada o al compartir agujas o jeringuillas para inyectarse drogas con una persona infectada. Además, las mujeres infectadas con el VIH pueden pasar el virus a sus bebés durante el embarazo, el parto o la lactancia. Hay terapias disponibles para reducir el riesgo de que la madre infecte al bebé.
- Una persona infectada puede contagiar a otros de las maneras que se han indicado, aún si no tiene síntomas. No se puede saber al mirar a alguien si esa per-

sona está infectada con el VIH. Una persona infectada puede parecer completamente saludable.

- Las personas que tienen SIDA deben ser tratadas con compasión.



CÓMO DECIDIR QUÉ DECIRLES A LOS ADOLESCENTES

(Escuela secundaria media y superior)

Los adolescentes necesitan saber mucho más sobre la infección del VIH y del SIDA que los niños pequeños. Los adolescentes tienen una mayor probabilidad de tener que tomar decisiones sobre el uso de drogas y alcohol y las actividades sexuales.

Debido a que el VIH se transmite a través de las relaciones sexuales sin protección o al compartir agujas y jeringuillas para inyectarse drogas, los adolescentes necesitan aprender a tomar decisiones que los mantendrán libres de la infección del VIH, a ellos mismos y a otros. Dado que el alcohol y las drogas pueden afectar nuestra capacidad para tomar decisiones, los adolescentes necesitan aprender que el uso de estas sustancias puede contribuir a que tomen decisiones que los ponen en peligro.

Como en el caso de los niños más jóvenes, los adolescentes también necesitan aprender a distinguir los mitos de los hechos sobre la infección del VIH y el SIDA. Necesitan aprender cuáles son los problemas que la enfermedad presenta a la sociedad, como la importancia de enfrentar al prejuicio y a la discriminación. La discusión de estos temas ayudará a que los jóvenes estén preparados para tomar decisiones que puedan prevenir la propagación del VIH y del SIDA.

Cuando hable con un adolescente considere incluir los siguientes puntos sobre la importancia de tomar decisiones, la infección del VIH y el SIDA (puede usarlos como puntos de conversación o puede elegir sus propios temas):

- Dé una definición del SIDA. (Vea la página 3)
- Dé una definición de la infección del VIH. (Vea la página 3)
- Explique que hasta diciembre de 1996, más de 581.000 estadounidenses habían sido diagnosticados con el SIDA y cerca de 103.000 de ellos estaban entre los 20 y los 29 años. Muchas de estas personas fueron contagiadas cuando eran adolescentes.
- Explique cómo se transmite el VIH de una persona a otra.
- Explique cómo reducir el riesgo de la infección del VIH a través de las relaciones sexuales.
- Explique cómo se transmite el VIH al usar drogas.
- Hable sobre la importancia del entendimiento y de la compasión hacia personas con SIDA.
- Hable sobre la importancia de eliminar el prejuicio y la discriminación relacionados con el SIDA.

Cómo se contrae la infección a través de relaciones sexuales

Muchos adolescentes están activos sexualmente. Las relaciones sexuales sin protección con una persona infectada son una de las maneras como se contrae el VIH.



Evitar las relaciones sexuales es una manera segura de impedir el contagio con el virus. Al decidir qué es lo que le dirá a un adolescente sobre el sexo, considere las siguientes ideas:

Demorar las relaciones sexuales

Tenga en cuenta que la idea de posponer la actividad sexual está en conflicto con los muchos mensajes sexuales que los jóvenes ven todos los días en televisión, en las películas, en la escuela y de sus amigos. Muchos jóvenes llegan a la conclusión de que “todos lo están haciendo”.

Al hablar de los beneficios de posponer las relaciones sexuales, usted puede ayudar a que una persona joven tome una decisión prudente y basada en información precisa sobre cuándo iniciar su actividad sexual. Puede destacar los siguientes beneficios de posponer las relaciones sexuales:

- La demora en las relaciones sexuales le da a una persona tiempo para estar segura de que está física y emocionalmente preparada para adoptar una actitud saludable y responsable sobre su participación en una relación sexual.
- La demora en las relaciones sexuales ayuda a prevenir los embarazos no deseados. Cada 30 segundos una adolescente en Estados Unidos queda embarazada.

Cómo evitar situaciones peligrosas

Aún los jóvenes que sinceramente intentan posponer las relaciones sexuales pueden tener problemas para rechazar una fuerte persuasión. Usted puede ayudarles a tener éxito hablándoles sobre cómo anticipar y evitar situaciones en las cuales puedan estar presionados a tener relaciones sexuales y cómo aprender a decir no.

Por ejemplo, puede generarse presión cuando dos personas están solas en la casa de una de ellas o en un auto estacionado en un lugar solitario. Dígalas a los jóvenes que cuando se presente esta situación, pueden negarse verbalmente o simplemente pueden irse. Si no pueden caminar a casa, pueden llamar a un amigo o a uno de sus padres para que los pase a buscar. Recomiéndeles que tengan monedas con ellos en todo momento para que puedan usar un teléfono público.

Explíqueles que nadie tiene derecho de obligarlos a tener relaciones sexuales y enséñeles algunas maneras en las que pueden negarse. Considere las sugerencias de la siguiente sección.

Cómo decir no a actividades peligrosas

Es más probable que los jóvenes se nieguen a participar en actividades que los pongan en peligro de contraer el VIH si usted sugiere algunas maneras efectivas de decir no. Por ejemplo, cuando hable sobre las relaciones sexuales y la infección del VIH, discuta varias maneras de decir que no a las actividades sexuales. Puede usar algunas de las siguientes sugerencias como puntos de discusión o usar los suyos propios.

- “Estoy contento con no tener relaciones sexuales hasta que me case. He tomado mi decisión y me siento cómodo con ella”.
- “Simplemente no estoy preparado para ello”.

- “Sé que tú crees que es bueno para ti y yo te aprecio mucho. Pero yo no voy a hacerlo hasta que esté segura de que es bueno para mi”.
- “Te aprecio mucho pero no quiero la responsabilidad que traen las relaciones sexuales”.
- “Creo que las relaciones sexuales sin una relación a largo plazo y de dedicación mutua no son correctas”.

Pida a los jóvenes con quienes hable que piensen en otras maneras de decir que no y que las practiquen con usted y con sus amigos.

¿Qué pueden hacer en lugar de tener relaciones sexuales?

Un padre que sólo les diga a los jóvenes lo que no deberían hacer puede hacerlo sonar muy negativo. Sería provechoso discutir algunas alternativas libres de riesgo. Los jóvenes estarán mejor preparados para elegir un comportamiento seguro si usted les indica otras maneras de expresar sus sentimientos románticos sin el riesgo de la infección del VIH. Usted puede hacer una lista de estas actividades y revisarlas durante su conversación. Pida a los jóvenes con quienes hable que sugieran ideas propias.

Si usted cree que un adolescente está sexualmente activo

Si no se adopta la abstención de relaciones sexuales, la mejor manera de protegerse de las enfermedades venéreas como el VIH es mediante el uso de un preservativo de látex de manera correcta y consistente cada vez que se tenga relaciones sexuales. Es crucial que la gente entienda que cuantas más parejas sexuales tengan, mayores son las probabilidades de contraer una enfermedad de transmisión sexual como el VIH.

Usted también puede ayudar a los jóvenes a no tomar decisiones peligrosas en cuestiones sexuales al hacer hincapié en que no deberían tomar dichas decisiones mientras están bajo la influencia del alcohol u otras drogas. Estas sustancias afectan el juicio y reducen las inhibiciones, por lo que las personas que están bajo su influencia son más propensas a correr riesgos sexuales que aumentarán su probabilidad de contraer el VIH. Hable de la importancia de usar preservativos de látex. Esa discusión puede ayudar a los jóvenes a tomar decisiones prudentes que reduzcan el riesgo de ser infectados con el VIH durante las relaciones sexuales. Los preservativos de látex proveen una barrera y si se los usa correcta y consistentemente reducen mucho el riesgo de infección con una enfermedad de transmisión sexual, incluso el VIH. Las personas que deciden practicar actos sexuales fuera de una relación mutuamente fiel y a largo plazo con un compañero no infectado deberían entender la importancia de usar un preservativo de látex correcta y consistentemente cada vez que tienen relaciones sexuales.

Para obtener información más detallada sobre cómo usar los preservativos de látex, lea la sección de esta guía titulada “Preguntas comunes, respuestas precisas”. (Ver la página 8)

Prevención de la transmisión del VIH causada por compartir agujas

El VIH suele propagarse entre personas que comparten agujas, jeringuillas y otros implementos para preparar drogas con otras personas. Si usted conoce jóvenes que usan agujas por razones médicas (como personas con hemofilia o diabetes), asegúrese

Si usted cree que un joven conocido tiene problemas de drogas, busque ayuda profesional cuanto antes. Hable con su médico, el departamento de salud local o el organismo de servicios sociales para averiguar quién puede ayudarlo en su comunidad. Llame a la Línea de Emergencia de 24 horas del Instituto Nacional sobre Abuso de Drogas al 1-800-662-HELP (4357) para averiguar dónde puede conseguir ayuda en su área.

de que usen y descarten sus agujas correctamente. Las agujas deberían usarse solamente por orden de un médico y nunca deben ser compartidas.

En su papel como consejero o guía es vital que aliente a los jóvenes a no usar drogas. A muchos usuarios de drogas les espera un futuro corto y triste — cárcel, hospitalización o muerte temprana — y el uso de drogas aumenta el riesgo de ser infectado con el VIH.

Si habla con una persona joven sobre el uso de drogas y la infección del VIH, discuta la presión que ejercen los compañeros y el tema de la autoestima. Puede sugerir algunas de las siguientes maneras de resistir la presión de los compañeros o usar ejemplos propios:

- “Yo simplemente no quiero usar drogas”.
- “No quiero perder mi trabajo. Las drogas y el trabajo no funcionan juntos”.
- “Quiero ser un buen atleta. Las drogas van a dañar mi cuerpo”.
- “Deseo ir a la universidad. No puedo arriesgarme a volverme adicto a las drogas”.
- “Quiero incorporarme al ejército. Las drogas podrían estropear mis posibilidades”.
- “Las drogas son ilegales. Yo no voy a violar la ley”.
- “Cuando tomo drogas pierdo el control. No me gusta esa sensación”.
- “Mi vida me gusta demasiado como para tomar drogas”.
- “No quiero perder el tiempo. No es mi idea de diversión”.

Información para los Jóvenes

Es posible que hayas oído acerca de una enfermedad llamada SIDA. Muchas personas están hablando de ella últimamente. Muchas personas han contraído el SIDA en los últimos años. Muchas de ellas han muerto.

El SIDA es una condición que debilita la capacidad del cuerpo de combatir las enfermedades. Es un problema médico muy grave. Es por esto que la gente está hablando sobre esta enfermedad. Aunque a veces la gente habla sin conocer los hechos.

El SIDA es causado por un pequeño germen. Los médicos llaman a un germen como este un virus. El virus que causa el SIDA se llama virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

Lo más importante que debes saber sobre el SIDA es que no es fácil contraerlo en el curso de tus actividades diarias. No se puede “pescar” el SIDA como se pesca un resfrío o la varicela. No puedes contraer el SIDA al hacer cosas como ir a la escuela, usar un baño o subir al ómnibus escolar.

Es importante conocer los hechos sobre el SIDA. Tú puedes ser un líder si conoces la verdad.

Todas las afirmaciones siguientes sobre el SIDA son ciertas. Léelas. Recuérдалas. Habla tú cuando oigas algo sobre el SIDA que no sea cierto. Di que tú conoces los hechos. Diles a los otros la verdad.

- No se puede contraer el SIDA al llevar a cabo las actividades cotidianas como ir a la escuela, usar un inodoro o beber de un vaso.
- No se puede contraer el SIDA al sentarse junto a alguien en la escuela que está infectado.
- No se puede contraer el SIDA de un beso en la mejilla o por tocarse o abrazarse con alguien que esté infectado.
- No se puede contraer el SIDA por la picadura de un mosquito u otra clase de insecto. El virus que causa el SIDA muere dentro del insecto, de modo que el insecto no puede pasártelo a ti.
- El VIH se contagia al tener relaciones sexuales con una persona infectada sin usar un preservativo de látex de manera consistente y correcta o al compartir agujas o jeringuillas para inyectarse drogas con una persona infectada. Además, las mujeres infectadas con el VIH pueden pasar el virus a sus bebés durante el embarazo, el parto o la lactancia. Existen medicamentos que reducen las probabilidades de que el VIH sea transmitido de una madre infectada a su bebé.
- Una persona infectada puede infectar a otros durante las relaciones sexuales, aún si la persona infectada no está enferma o no tiene síntomas. Con sólo mirar a alguien no se puede saber si esa persona está infectada con el VIH. Una persona infectada puede parecer y sentirse completamente saludable.
- Tú puedes jugar con alguien que tiene el VIH o con SIDA de la misma manera en que lo haces con otros amigos. Esto no va a enfermarte. Igual que con otras

personas, ten cuidado siempre cuando te cortes o lastimes en el campo de juegos o al practicar deportes. Además, no deberías hacerte “hermano de sangre” o “hermana de sangre”. Esto es cuando dos personas se cortan o pinchan los dedos y mezclan su sangre.

- Muchas personas tienen SIDA: hombres y mujeres; ricos y pobres, blancos, negros, hispanos, asiáticos, e indios; jóvenes y viejos; heterosexuales y homosexuales.
- Hasta diciembre de 1996, cerca de 103.000 personas de 20 a 29 años habían sido diagnosticados con SIDA. Debido a que una persona puede estar infectada con el VIH entre 2 y 12 o más años antes de que se desarrollen los síntomas, los científicos creen que muchos de estos jóvenes se infectaron cuando eran adolescentes.
- Trata a una persona con SIDA como tratarías a cualquiera otra. Si esa persona está enferma, trátala como te gustaría que te traten a ti cuando no te sientes bien.

AVERIGUA CUÁNTO SABES SOBRE LA INFECCIÓN DEL VIH Y EL SIDA

1. ¿Cuál es el nombre de la enfermedad que debilita la capacidad del cuerpo de combatir las enfermedades?

2. ¿Cuál es el nombre del virus que causa el SIDA?

3. Marca todas las cosas que no pueden infectarte con el VIH:

___ un inodoro

___ un beso en la mejilla

___ beber de un vaso

___ la picadura de un mosquito

___ ir a la escuela con alguien que está infectado con el VIH

___ ayudar a alguien que está infectado con el VIH o que tiene SIDA

1. SIDA
2. VIH
3. Deben marcarse todas las líneas. Ninguna puede infectarte con el VIH.

Respuestas al cuestionario

Información para los Adolescentes

Hasta diciembre de 1996, cerca de 103.000 personas entre los 20 y 29 años habían sido diagnosticadas con SIDA. Muchas de ellas probablemente fueron infectadas con el VIH, el virus que causa el SIDA, cuando eran adolescentes.

Hay cosas que te ponen en peligro de contraer el VIH. Por ejemplo, el virus que causa el SIDA puede ser pasado de una persona a otra mediante las relaciones sexuales sin protección (actos sexuales sin usar un preservativo de látex de manera consistente y correcta todas las veces). En Estados Unidos en la actualidad, una adolescente queda embarazada cada 30 segundos — aproximadamente el mismo tiempo que lleva ver un aviso comercial de televisión. Cada 11 segundos un adolescente en Estados Unidos contrae una enfermedad de transmisión sexual (o STD, por sus siglas en inglés) como la gonorrea o la clamidia. Las mismas actividades sexuales que causan el embarazo y propagan las enfermedades de transmisión sexual pueden infectarte con el VIH.

Además de los actos sexuales hay otras maneras en que los adolescentes pueden contraer el VIH. Sigue leyendo para aprender cómo protegerte a ti mismo y a tus amigos.

¿Qué es el SIDA?

SIDA quiere decir síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El SIDA es una condición en la cual el sistema inmunitario del cuerpo — el sistema que combate las enfermedades — se debilita. Debido a que el sistema inmunitario falla, una persona con SIDA puede desarrollar una variedad de enfermedades graves.

¿Qué es la infección del VIH?

El SIDA es causado por un virus al que los científicos llaman virus de inmunodeficiencia humana o VIH. Un virus es un pequeño germen que puede causar enfermedades.

Si el VIH entra en el cuerpo, uno puede ser infectado. Desde el momento en que una persona está infectada, ella puede infectar a otros, aún si no tiene síntomas. Un análisis de sangre o de los fluidos de adentro de la boca puede determinar si hay presentes anticuerpos del VIH.

El VIH puede estar en el cuerpo de una persona durante años sin producir ningún síntoma y la persona puede parecer y sentirse sana durante esos años. La mayoría de las personas infectadas con el VIH saben que están infectadas porque se han hecho el análisis para detectar los anticuerpos del VIH. Aún si no hay síntomas, toda persona infectada con el VIH debería estar bajo el cuidado de un médico.

Las personas infectadas con el VIH pueden desarrollar muchos problemas de salud. Estos pueden incluir fuerte pérdida de peso, neumonía severa, ciertas formas de cáncer y daño al sistema nervioso. Estas enfermedades señalan el comienzo del SIDA. En algunas personas estas enfermedades pueden desarrollarse dentro de uno a dos años de la infección. Otros pueden permanecer saludables de 2 a 12 o más años antes de que aparezcan los síntomas. Hazte un análisis si has participado en actividades que incluyan:

- tener relaciones sexuales — vaginales, anales, u orales — con una persona infectada

- compartir agujas o jeringuillas con una persona infectada
- haber recibido una transfusión de sangre antes de 1985

¿Cuál es la diferencia entre el VIH y el SIDA?

La infección del VIH y el SIDA son problemas de salud graves. El SIDA es el resultado de un largo proceso que comienza cuando alguien es infectado con el VIH. Una persona no desarrollará el SIDA a menos que haya sido infectada con el VIH. Al prevenir la infección del VIH, podemos prevenir futuros casos de SIDA.

¿Cómo se contrae el VIH?

Las personas pueden ser infectadas con el VIH:

- al tener relaciones sexuales sin protección (sin un preservativo de látex), sean estas anales, vaginales u orales, con alguien infectado con el VIH
- al compartir agujas o jeringuillas con alguien infectado
- de una madre infectada con el VIH a su bebé antes o durante el parto o en la lactancia
- de una transfusión de sangre o de un factor coagulante antes de 1985

¿Cómo se contrae el VIH a través de las relaciones sexuales?

El VIH puede propagarse a través de las relaciones sexuales sin protección de hombre a mujer, de mujer a hombre, de hombre a hombre o de mujer a mujer. Las relaciones sexuales sin protección son aquellas en las cuales no se ha usado un preservativo de látex de manera correcta y consistente u otra barrera física contra el VIH (como el preservativo femenino).

El VIH puede estar en la sangre, el semen o las secreciones vaginales de una persona infectada. Puede entrar al cuerpo a través de ciertos tipo de tejidos, especialmente los tejidos que recubren el interior de la vagina, el ano y el pene. También puede entrar al cuerpo a través de cortes o heridas (algunas de las cuales podrían haber estado ya presentes y otras podrían producirse durante el acto sexual) en la vagina, el pene, el recto o la boca. El VIH es transmitido por las relaciones sexuales anales, vaginales u orales con una persona infectada con el VIH.

Si alguien tiene una enfermedad de transmisión sexual como sífilis o gonorrea, esa persona está en peligro de ser infectada con el VIH. Esto se debe a dos razones. Una es que la persona está participando en las mismas actividades que propagan el VIH. La otra es que algunas enfermedades de transmisión sexual causan heridas en el cuerpo, generalmente en los tejidos vulnerables del pene, la vagina y el recto. La presencia de estas heridas puede hacer más fácil la entrada del virus en el cuerpo.

Dado que muchas personas no tienen síntomas, es difícil estar seguro de quien está o no infectado con el VIH. Cuantas más parejas sexuales tiene alguien, mayores son las probabilidades de que una de ellas esté infectada y entonces ser infectado a su vez. Cualquiera puede tener el VIH...personas de uno u otro sexo y de cualquier raza, grupo étnico u orientación sexual. No importa cuan saludable o atractiva parezca una persona, puede estar infectada con el VIH.

¿Cómo se contrae el VIH al compartir jeringuillas?

Compartir jeringuillas con otra persona — aunque sea una sola vez — es una manera fácil de infectarse con el VIH. Ya sea que te inyectes drogas o esteroides, corres peligro de contagiarte con el VIH si compartes agujas o jeringuillas. La sangre de una persona infectada puede permanecer en una aguja o en una jeringuilla y pasar a la persona que la usa a continuación.

Preguntas importantes

¿Cómo puedes saber si la persona con la que estás saliendo o deseas salir está infectada con el VIH? La simple respuesta es que no puedes saberlo. Pero siempre y cuando se eviten las relaciones sexuales y compartir agujas, no importa.

Si estás pensando en tener relaciones sexuales con alguien, aquí tienes algunas preguntas importantes para considerar:

- ¿Ha tenido esta persona alguna enfermedad de transmisión sexual?
- ¿Con cuántas personas ha tenido relaciones sexuales? ¿Ha experimentado con drogas?
- ¿Se ha hecho el análisis de los anticuerpos del VIH?

Estas son preguntas delicadas. Pero son importantes y tú tienes la responsabilidad de preguntar. Si tu compañero o pareja potencial contesta que no o no sabe la respuesta a alguna de las preguntas, piensa seriamente sobre las consecuencias antes de tener relaciones sexuales. Además, cada persona puede hacerse un análisis para estar seguros de su situación con respecto al VIH.

Deberías mirarlo de este modo: si conoces a alguien lo suficientemente bien como para tener relaciones sexuales, ustedes dos deberían poder hablar sobre la infección del VIH y el SIDA. Si te encuentras en una situación en la cual tú y tu pareja se sienten demasiado incómodos, demasiado desinformados o simplemente no pueden hablar acerca de cómo tener relaciones sexuales seguras, no deberías tener relaciones sexuales con esa persona. La comunicación franca es uno de los primeros pasos hacia relaciones sexuales más seguras.

¿Cómo puedo evitar contraer el VIH?

No uses drogas de ningún tipo

Puedes contagiarte al compartir equipo para inyectarte drogas — en especial agujas — con una persona infectada. Además, muchas drogas, especialmente el alcohol, pueden afectar tu juicio y provocar que hagas cosas que te pongan en peligro de ser infectado.

Demora las relaciones sexuales

Abstente de tener relaciones sexuales. No tener relaciones sexuales es la única protección segura. Espera para tener relaciones sexuales hasta que hayas establecido una relación a largo plazo y mutuamente fiel con una persona que no esté infectada. Al elegir abstenerse de relaciones sexuales puedes:

- ayudar a garantizar tu seguridad contra todas las enfermedades de transmisión sexual, incluso la infección del VIH.

- darte más tiempo para estar seguro o segura de que estás física y emocionalmente preparado o preparada para participar en una relación sexual.
- darte más tiempo para aprender y entender más sobre los aspectos físicos y emocionales de las relaciones sexuales.
- prevenir embarazos no deseados. Recuerda, cada 30 segundos una adolescente en Estados Unidos queda embarazada.

Cuando decidas que estás preparado o preparada para tener relaciones sexuales, es más seguro si sólo lo haces con una pareja que no esté infectada y con la cual tengas una relación a largo plazo y mutuamente fiel.

Si tienes relaciones sexuales, usa un preservativo de látex toda las veces (ya sea sexo anal, vaginal u oral). Asegúrate de leer las instrucciones en el envoltorio para garantizar que estés usando el preservativo de manera correcta y consistente. Recuerda que también hay disponibles preservativos femeninos.

Toma decisiones acerca de actividades sexuales cuando no estés bajo la influencia del alcohol o de otra droga. Estas sustancias pueden afectar tu juicio y causar que hagas cosas que te pongan en peligro de contagiarte con el VIH.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a detener el SIDA?

Si has leído hasta aquí, conoces los hechos sobre la infección del VIH y del SIDA. Te sorprendería saber cuántas personas no los conocen. Mucha gente cree cualquier cantidad de mitos sobre el SIDA, mitos que pueden ser muy perjudiciales.

Estos mitos pueden hacer que las personas se pongan en peligro de contraer la infección sin saberlo. También pueden hacer que se trate a otros de manera injusta. Por ejemplo, algunas personas creen incorrectamente que el SIDA sólo afecta a ciertos grupos. Debido a que tienen temor del SIDA, actúan con crueldad hacia las personas de esos grupos. Lo que puede transmitir el VIH es lo que haces, no la clase de persona que eres.

Podemos trabajar juntos para asegurarnos de que esos prejuicios y comportamientos injustos no ocurran. Ahora que conoces los hechos sobre la infección del VIH y del SIDA, tú puedes decirles a otros la verdad y levantar tu voz contra los mitos y el prejuicio. La realidad detrás de estos mitos es que el SIDA no discrimina y puede atacar el sistema inmunitario de cualquier persona.

Lo que es más, las personas infectadas con el VIH y quienes tienen SIDA pueden usar tu ayuda. Si conoces a alguien con SIDA, puedes ofrecer tu compasión, amistad u otra ayuda sin temor a la infección por contacto que no incluya sangre, semen o secreciones vaginales.

Aún si no conoces a alguien que esté infectado, puedes apoyar los esfuerzos de tu comunidad para detener el SIDA. Puedes ofrecer tu tiempo a una organización local de salud, a un grupo de jóvenes o a un grupo religioso que tenga un programa de VIH y SIDA. O puedes contribuir simplemente hablando con tus amigos sobre el VIH. ¿Quién sabe? Es posible que le salves la vida a alguien.

¿Conoces los Hechos sobre la Infección del VIH y el SIDA?

1. ¿Por cuál de los siguientes medios puede propagarse el VIH?
 A. picaduras de insectos
 B. contacto casual
 C. compartiendo agujas para inyectar drogas
 D. relaciones sexuales
2. Con sólo mirar a alguien puedes saber si esa persona está infectada con el VIH.
 CIERTO
 FALSO
3. Desde el momento en que una persona se infecta con el VIH, ella puede infectar a otros por medio del sexo o las drogas.
 CIERTO
 FALSO
4. Ayudar en sus tareas diarias a las personas infectadas con el VIH o que tienen SIDA no representa un riesgo de infección para ti.
 CIERTO
 FALSO
5. Los bebés pueden ser infectados por sus madres durante el embarazo, el parto o la lactancia.
 CIERTO
 FALSO
6. No puedes infectarte con el VIH si sólo tienes relaciones sexuales con miembros del sexo opuesto.
 CIERTO
 FALSO
7. Los preservativos de látex pueden prevenir la propagación del VIH si se usan de manera consistente y correcta cada vez que tienes relaciones sexuales.
 CIERTO
 FALSO
8. Cuantos más parejas sexuales tengas sin usar preservativos, mayores son tus probabilidades de contagiarte con el VIH.
 CIERTO
 FALSO
9. Si crees que has sido expuesto o expuesta al VIH, deberías recibir orientación acerca del VIH y ser examinado.
 CIERTO
 FALSO

Respuestas al cuestionario
1. C y D 2. Falso 3. Cierto 4. Cierto 5. Cierto 6. Falso
7. Cierto 8. Cierto 9. Cierto

ADÓNDE ACUDIR PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN Y ASISTENCIA

Recursos Nacionales

La Línea Nacional del SIDA, 1-800-342-AIDS (2437), ofrece un servicio de 24 horas al día, siete días a la semana, para responder cualquier pregunta que usted o un joven puedan tener sobre la infección del VIH y el SIDA. Todas las llamadas son gratis y usted no necesita dar su nombre. El servicio está disponible en español (1-800-344-7432) y dispone de una máquina TTY para personas con dificultades auditivas (1-800-243-7889).

Los especialistas en esta línea pueden referirlo a grupos en su área que trabajan profesionalmente con las cuestiones del VIH y el SIDA. Además, pueden dirigirlo a su centro local de asesoramiento y de análisis del VIH y decirle dónde puede obtener materiales adicionales.

Para obtener copias adicionales de esta guía y otras publicaciones sobre el SIDA y la infección del VIH, puede llamar al Centro Nacional de Prevención e Información del CDC al 1-800-458-5231 o escribir al NPIN a P.O. Box 6003, Rockville, MD 20849.

El Servicio de Recursos para Empresas y Empleados de los CDC (CDC's Business and Labor Resource Service) provee información, materiales y referencias sobre el VIH/SIDA en el lugar de trabajo para empleadores, a nivel nacional, estatal y local. Sus especialistas pueden ayudar a los empleadores a identificar los materiales, recursos y programas apropiados para sus empleados. Hay disponibles una variedad de materiales educativos (afiches, folletos, guías y videos) para el lugar de trabajo. El Servicio de Recursos también puede proveer información sobre otras organizaciones como los departamentos de salud pública, las organizaciones cívicas y las organizaciones locales dedicadas al SIDA que proveen programas para el lugar de trabajo en su comunidad. El Servicio de Recursos está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 6 p.m. E.S.T. Puede comunicarse llamando al 1-800-458-5231. El número de fax es 1-888-282-7681. O visite la página de Internet del BLRS en www.aidsatwork.org.

Departamentos de salud estatales y locales

Si tiene preguntas sobre los esfuerzos de prevención del SIDA en su comunidad, la Línea Nacional del SIDA puede decirle cómo comunicarse con su departamento de salud estatal o local. Además, puede encontrar el número telefónico bajo el encabezamiento *Health Department* en la sección local o gubernamental de su guía telefónica. También puede comunicarse con los organismos locales dedicados al SIDA.

Organizaciones comunitarias

Miles de organizaciones comunitarias, como la Asociación de Padres y Maestros (*PTA*), *March of Dimes*, la Liga Urbana Nacional (*National Urban League*), el Consejo Nacional de La Raza (*National Council of La Raza*), *Boys' Clubs* y *Girls' Clubs* y *United Way of America* están trabajando intensamente para detener la

propagación de la infección del VIH. Para averiguar más sobre estas organizaciones en su comunidad, búsquelas por nombre en su guía telefónica o llame a su departamento de salud local.

También puede comunicarse con la oficina local de la Cruz Roja de Estados Unidos. El número gratuito es 1-800-375-2040.

Escuelas

Hable con la junta directiva escolar local, el superintendente, el director, los maestros o los consejeros para averiguar acerca de programas educativos sobre el VIH y el SIDA que estén ofreciendo las escuelas locales y cómo puede colaborar usted con ellos. Asegúrese de que sepan que usted apoya la educación sobre la prevención del VIH y del SIDA como parte de una educación integral de la salud en su escuela.

El equipo de atención de la salud

Si le preocupa su salud o la salud de su niño, hable con un médico, una enfermera u otro proveedor de atención de salud.

La información en esta publicación es solamente para conocimiento general y con fines educativos y no está dirigida a ser usada como asesoramiento legal. Para obtener asesoramiento legal específico, las empresas y los individuos deberían consultar a un abogado.