

# VIIH/SIDA

*Lo que Usted Necesita  
Saber*



*Aprenda sobre VIIH/SIDA y como  
protegerse usted misma.*

*No importa lo que usted ha escuchado, el VIH, el virus que causa SIDA, no ha desaparecido. Usted no puede saber quien está infectado al ver como se ve o por su estilo de vida. Ellos pueden verse bien y saludables, pero estos aún pueden transmitirle el virus a usted.*

## *Elementos Básicos del VIH/SIDA*

- El VIH se refiere al virus de inmunodeficiencia humano. Este es el virus que causa SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirido).
- El VIH ataca el sistema inmune del cuerpo. Las personas infectadas con el VIH tienen más probabilidades de enfermarse de infecciones y enfermedades que personas saludables usualmente pueden combatir.
- Una vez usted es infectado con el VIH, usted está infectado de por vida.
- No existe cura o vacuna para el VIH. Pero, existen medicamentos que pueden ayudar a las personas con el VIH a mantenerse saludables por más tiempo.
- Una persona infectada con el VIH puede que no tenga síntomas pero aún así puede infectar a otros.

### *El VIH no puede ser transmitido por:*

- Donar sangre
- Asientos del baño
- Baños calientes
- Trabajando o estando cerca de alguien con el VIH
- Abrazos
- Toser o estornudos
- Dar la mano
- Sudor o lágrimas
- Mosquitos
- Un simple beso (con la boca cerrada)
- Comer comida preparada o manejada por una persona infectada con el VIH

## *¿Cómo usted puede infectarse con el VIH?*

El VIH se encuentra en la sangre, semen y secreciones vaginales de personas infectadas. Este puede ser transmitido de las siguientes maneras:

- Teniendo sexo sin protección - vaginal, anal u oral - con una persona infectada (hombre o mujer).
- Compartiendo agujas o equipo para inyectarse con una persona infectada con el VIH que se inyecte drogas (incluyendo hormonas, insulina o esteroides).
- De una mujer infectada con el VIH a su bebé durante el embarazo, nacimiento o lactación.

Antes de 1985, algunas personas fueron infectadas con el VIH a través de transfusiones de sangre o el uso de productos que contienen sangre. Desde el 1985, los productos que contienen sangre están siendo investigados para VIH, aunque la infección a través de transfusión de sangre es extremadamente rara.

## *¡Usted puede protegerse usted misma!*

- Para evitar infección por el VIH a través del sexo, no tenga sexo, o tenga sexo solo con una pareja que no está contaminada y que solo tenga sexo con usted.
- Si usted tiene sexo, usando correctamente el condón de látex siempre que tenga sexo vaginal, anal u oral puede disminuir grandemente el riesgo de infección.
- Para muchas personas, el uso de un condón puede tener su truco las primeras veces. Lea las instrucciones cuidadosamente y practique. Estos son algunos consejos:
  - Revise la fecha de expiración en el condón. No mantenga el condón en su cartera o bolsillo por más de unos días. La temperatura caliente de su cuerpo puede debilitar el condón.
  - Ponga el condón enseguida que el pene esté erecto (duro).
  - Si usted usa lubricante, asegúrese de que sea con base de agua.
  - Después de eyacular (de venirse), agarre el condón en el pene por la base y empújelo suavemente fuera de su pareja.

- El sexo anal o vaginal sin protección lo pone a usted a un mayor riesgo de contraer el VIH que el sexo oral. Sin embargo, algunas enfermedades transmitidas sexualmente son transmitidas a través del sexo oral. Use condones o protección dental para tener sexo oral.
- Evite el sexo y las drogas porque éstas pueden aumentar las oportunidades de infección y pueden llevarle a comportamientos arriesgados.
- Nunca comparta agujas o equipo para inyectarse. Compartiendo agujas o equipo para inyectar drogas, hormonas, insulina o esteroides - aunque sea una vez - puede transmitir el VIH. Esto es porque el VIH de una persona infectada con sangre puede permanecer en la aguja o en el equipo para inyectarse y también puede ser inyectado en la corriente sanguínea de la próxima persona usando el equipo.

*Usted debe considerar seriamente hacerse el examen del VIH si:*

- usted es un hombre que ha tenido sexo con otros hombres;
- usted ha compartido agujas u otro equipo;
- usted ha tenido sexo con una o más parejas quienes el comportamiento del uso de drogas y sexo son desconocidos por usted;
- usted ha tenido sexo con alguien que está infectado con el VIH o que cae en uno de los grupos mencionados arriba; o
- usted (o su pareja) está embarazada o considerando el embarazo (el tratamiento temprano puede ayudar a proteger los bebés de madres infectadas con el VIH de nacer con el VIH).

Si usted está infectado, sabiéndolo le permite tomar decisiones sobre como proteger su salud, así como la salud de otros. Nuevos tratamientos, también, pueden ayudarle a mantenerse saludable por más tiempo.

Si su examen del VIH es negativo, usted puede vivir más tiempo y más saludable tomando ciertas medidas ahora para evitar infectarse con el VIH y otras STD (enfermedades transmitidas sexualmente).

## *Usted puede evitar el VIH y STD.*

- Hable con su pareja sobre el VIH
- Tome el liderato; sea usted el que sugiera los condones. Esto enseña que usted es inteligente y está en control.
- No acepte la presión. Si alguien realmente se preocupa y cuida de usted, él o ella respetarán su alternativa de usar condones o no tener sexo.
- Explore otras maneras de divertirse, esté en control y seguro.
- Planifique con tiempo. De esta manera usted tiene lo que necesita cuando lo necesita.

*¿Tiene Más Preguntas?*

*¡Nosotros Tenemos las Respuestas!*

Usted siempre puede llamar a la línea gratuita y anónima de SIDA/VIH & STD del Departamento de Salud Pública de Illinois al 1-800-243-2437 TTY (solo para uso de personas con impedimentos auditivos) 1-800-782-0423. Consejeros entrenados están disponibles siete días a la semana (9 am a 9 pm en los días en semana y 10 am a 6 pm en los fines de semana).



*"¿Hay un bebe en mi futuro?"*

# VIH/SIDA

## Factores para una Vida

- SIDA es la enfermedad causada por el VIH (virus de inmunodeficiencia humano).
- Examinándose es la única manera de saber si usted está infectado con el VIH.
- La persona infectada con el VIH puede no tener síntomas pero puede todavía infectar a otros.
- El VIH se transmite a través de sexo sin protección con una persona infectada. Ambos hombres y mujeres pueden transmitir el VIH.
- Para evitar infección por el VIH a través del sexo, no tenga sexo, o tenga sexo solo con una pareja que no está contaminada y que solo tenga sexo con usted.
- Usando condones correctamente siempre que usted tenga sexo reduce el riesgo de infección por VIH.
- El VIH también se transmite por compartir agujas y equipo para inyectarse.
- Una mujer infectada puede pasarle el VIH a su bebé durante el embarazo, nacimiento o lactación.
- Donar sangre es seguro.
- El VIH no se transmite por un abrazo, dar la mano o besos.
- El VIH no es transmitido por mosquitos.
- No existe cura o vacuna contra el VIH. Sin embargo, tratamientos recientes pueden mantenerlo a usted saludable por más tiempo.

