# *VIH/SIDA*
# *PROTÉJASE USTED Y PROTEJA A LOS SUYOS*

Abril de 1998

Programa Conjunto de
las Naciones Unidas
sobre el HIV/SIDA

Departamento de
Operaciones de
Mantenimiento de la Paz de
las Naciones Unidas

## *VIH/SIDA - PROTÉJASE USTED Y PROTEJA A LOS SUYOS*

Publicación distribuida por el Departamento de Operaciones de Mantenimiento de la Paz de las Naciones Unidas (DOMP) y el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA).

**© Copyright Naciones Unidas, 1998**

La primera edición de esta publicación ("Protéjase contra el SIDA" - 1995) fue preparada por el Programa Mundial contra el SIDA de la Organización Mundial de la Salud (OMS/PMS) y por el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA), en cooperación con la Dependencia de Capacitación del Departamento de Operaciones de Mantenimiento de la Paz. Fueron sus autores el Dr. Stuart Kingma y la Dra. Lydia Temoshok, en nombre de OMS/PMS, con la participación y el apoyo del Dr. Peter Piot, Director Ejecutivo de ONUSIDA, el Dr. Stefano Bertozzi, Director interino del PMS y la Dra. Doris Schopper, Jefa de Planificación y Coordinación de Políticas del PMS. Esta segunda edición es el resultado de una extensa actualización y revisión por la Sra. Sally Ager-Harris y el Dr. Stuart Kingma, de ONUSIDA.

La protección de los derechos de autor de este documento se rigen por el Protocolo II de la Convención Universal sobre Derecho de Autor. Las autoridades gubernamentales de los Estados Miembros pueden, sin embargo, fotocopiarlo para su uso exclusivo.

Este folleto no puede ser reproducido, ni en todo ni en parte, para su reventa o publicación, ni puede ser registrada por un sistema de recuperación de información, sin el permiso previo por escrito del Departamento de Operaciones de Mantenimiento de la Paz o del ONUSIDA.

United Nations Plaza - Nueva York, NY 10017 - EE.UU.
Teléfono (+1-212) 963 8651 - Fax: (+1-212) 963 9061

***Abril de 1998***

## *VIH/SIDA - PROTÉJASE USTED Y PROTEJA A LOS SUYOS*

**"Es probable que el VIH/SIDA ya haya penetrado en las fuerzas armadas de todos los países. La tasa de infección en algunos ejércitos supera el 30 e incluso el 40%. Los soldados de las fuerzas de mantenimiento de la paz tienen más probabilidades de infectarse con el VIH que de morir en acción"**

General de División Marc-Jean De Coninck, Dr. Jefe de los Servicios Médicos de las Fuerzas Armadas Belgas, Copresidente Internacional de la Alianza Civil y Militar para Luchar contra el VIH y el SIDA.

## *INTRODUCCIÓN*

### ¿A quién se dirige este folleto?

Este folleto será útil para todo aquél que lo lea, pero ha sido especialmente concebido para informar, de manera sencilla y didáctica, a los hombres y mujeres que trabajan en las operaciones de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas (cuerpo de policía, fuerzas armadas, observadores militares y personal civil) sobre la prevención y protección de la epidemia de VIH. Todos los años, el Departamento de Operaciones de Mantenimiento de la Paz despliega miles de personas en misiones, a menudo peligrosas, en el mundo entero. El personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas realiza una labor admirable al servicio de la Organización, y en el desempeño de sus funciones suele encontrarse en situaciones difíciles con las que no está familiarizado. Este folleto tiene por finalidad servir de guía para una protección realista del peligro de la infección de VIH, en particular en el contexto de las relaciones sexuales, el uso de drogas inyectables y otras situaciones de riesgo.

No se engañe pensando que se trata de una cuestión sin importancia o que a usted no le concierne. Tal vez comprenderá mejor la gravedad de la situación cuando sepa que más de 100 efectivos de las fuerzas de mantenimiento de la paz fueron infectados con el VIH -y pueden haber infectado a otros- durante la misión en Camboya (APRONUC).

Este folleto contiene directrices precisas para que **USTED** se proteja, para que proteja a los suyos y a su prójimo y para evitar así que sigan difundiéndose la infección de VIH y el SIDA. El oficial médico o su comandante le habrán dado ya información sobre el VIH/SIDA. Para corroborar y suplementar esa información debe ahora instalarse en un lugar tranquilo y leer este folleto en su totalidad. Si tropieza con palabras o conceptos cuyo significado no comprende, busque la explicación en el glosario que figura al final. El oficial médico, el comandante o el capellán militar podrán aclararle dudas y responder a sus preguntas. Conserve con usted el folleto durante toda la misión para poder consultarlo en caso de necesidad.

***RECUERDE: LA PREVENCIÓN CONTRA EL VIH DA REALMENTE RESULTADO***

## *CÓDIGO DE CONDUCTA PARA EL PERSONAL DE MANTENIMIENTO DE LA PAZ*

**Durante todo el período de la misión usted debe respetar el CÓDIGO DE CONDUCTA DE LOS CASCOS AZULES, tanto mientras está en ejercicio de sus funciones como en su tiempo libre. En cuanto a sus relaciones personales, tome nota en particular de los siguientes puntos del Código de Conducta para el personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas:**

1. Vístase, piense, hable, actúe y compórtese en forma digna de un soldado disciplinado, solícito, considerado, maduro, respetado y leal, poniendo de manifiesto el más alto grado de integridad e imparcialidad. Enorgullézcase de ser miembro de las fuerzas de mantenimiento de la paz y no abuse de su autoridad ni la use indebidamente.

   **Nota: Usted ocupa un puesto de responsabilidad y se le ha otorgado un poder y una autoridad que no debe usar indebidamente.**

2. Respete la ley del país anfitrión así como las tradiciones, las costumbres y las prácticas locales.

   **Nota: Tal vez usted no haya estado antes en contacto con culturas menos (o más) abiertas que la suya. No interprete mal una manifestación de amistad ni se aproveche de ella. Piense cómo se sentiría usted si llegaran extranjeros a su ciudad diciendo que vienen a ayudar y se aprovecharan sexualmente de las mujeres, los niños o los hombres del lugar.**

3. Trate a los habitantes del país anfitrión con respeto, cortesía, y consideración. Usted es un huésped que ha venido a ayudar y, por lo tanto, será en general muy bien recibido.

   **Nota: Los habitantes del país huésped suelen ver a los miembros del personal de mantenimiento de la paz de las Naciones Unidas como figuras de identificación o "protectores" y como personas con poder y autoridad. Usted representa a las Naciones Unidas. Actúe en forma tal que pueda enorgullecerse de su conducta, pues nunca está realmente "fuera de servicio".**

4. No cometa actos inmorales de abuso sexual, físico o psicológico ni explote a la población local o al personal de las Naciones Unidas, en particular las mujeres y los niños.

   **Nota: En muchas culturas hay un desequilibrio de poder entre los hombres y las mujeres. Este desequilibrio es enorme cuando el hombre lleva uniforme, símbolo de poder, y cuando es un extranjero. En tales circunstancias, la mujer puede tener muy poco control respecto de cuándo, con quién y cómo tendrá relaciones sexuales. Las mujeres, los niños y los hombres se ven a veces obligados a tener relaciones sexuales por dinero para sobrevivir, y las mujeres y los niños con quienes usted trate pueden ser particularmente vulnerables. NO se aproveche de esa situación, incluso si lo ellos mismos lo alientan a hacerlo.**

5. Respete los derechos humanos de todos.

   **Nota: Si usted viera a alguien abusando de otra persona o maltratándola físicamente de cualquier modo que fuere, su deber como miembro del personal de mantenimiento de la**

**paz es tratar de evitarlo. También debe informar de lo ocurrido a su oficial superior.**

6. Observe las reglas de cortesía militar y trate con el debido respeto a todos los miembros de la misión, incluidos los miembros de otros contingentes de las Naciones Unidas, independientemente de su religión, sexo, rango u origen.
7. No consuma alcohol en exceso ni haga tráfico de drogas.

**Nota: LIMITE SU INGESTIÓN DE ALCOHOL. Si bebe, tome sólo una copa o beba agua entre copa y copa. Las personas ebrias pierden el control, se convierten en un peligro para sí mismas y para los demás y pueden tener más fácilmente relaciones sexuales sin protección y de alto riesgo. Si reduce al mínimo el consumo de alcohol le resultará más fácil tomar buenas decisiones y se sentirá más sano. El uso o la distribución de drogas ilegales es un delito muy grave.**

## *DATOS BÁSICOS SOBRE LA INFECCIÓN DE VIH Y EL SIDA*

- El **SIDA** - **S**índrome de **I**nmuno**d**eficiencia **A**dquirida - es la última etapa de la infección causada por un virus, el **V**irus de **I**nmunodeficiencia **H**umana **(VIH)**.
- Nadie está exento del peligro: cualquier persona puede ser infectada por el VIH si tiene relaciones sexuales sin protegerse o se inyecta drogas, incluso una sola vez.
- La gran mayoría de las infecciones del VIH se producen por tener relaciones sexuales sin protección con una mujer o un hombre ya infectados con el virus (70 a 80% de los casos). La infección de VIH también puede producirse por una transfusión con sangre infectada o si se usan agujas contaminadas con sangre de una persona infectada. Una mujer infectada puede transmitir la infección al hijo antes del nacimiento, durante el parto o cuando lo amamanta.
- La infección de VIH **no** se transmite en el contacto social ordinario (distinto del sexual).
- Cuando una persona ha sido infectada con el VIH, parece sana y se siente sana unos 10 años o incluso más, antes de que aparezcan signos de SIDA. Durante este período de salud aparente, un análisis de sangre puede revelar la presencia del VIH. Esto es lo que se denomina ser "VIH positivo". Puesto que esta persona es portadora del virus, a pesar de tener un aspecto saludable, puede transmitirlo a otra persona.
- Toda persona infectada con el VIH acabará teniendo el SIDA, pues el VIH va debilitando gradualmente el sistema inmunológico (que lucha permanentemente contra las infecciones y las enfermedades). Después de un tiempo, el organismo no puede seguir defendiéndose y empiezan a aparecer enfermedades como pulmonía, diarrea y tumores, que pueden formar parte del SIDA.

- No hay vacuna para protegerse contra el VIH. **Tampoco** hay **cura** para el SIDA. Esto significa que la única forma segura de luchar contra el SIDA es no infectarse.
- La transmisión sexual de la infección de VIH puede evitarse teniendo relaciones sexuales sin riesgo. Abstenerse por completo de las relaciones sexuales es, por supuesto, la mejor protección. Otras excelentes formas de protección son: mantenerse en una relación de pareja estable en la que ambos miembros son fieles y ninguno está infectado; tener relaciones sexuales sin penetración; y realizar el acto sexual usando un preservativo correctamente y **CADA VEZ**.
- Tanto los hombres como las mujeres son vulnerables a la infección de VIH y a otras enfermedades de transmisión sexual, muchas de las cuales tienen consecuencias graves y prolongadas, especialmente para las mujeres, como por ejemplo las inflamaciones pelviarias y el embarazo ectópico. Las mujeres tienen mayor probabilidad que los hombres de contraer una enfermedad de transmisión sexual en el curso de una sola relación sexual.
- La existencia de una enfermedad sexual no tratada facilita el contagio de la infección de VIH de una persona a otra. Tener una enfermedad de transmisión sexual ya es prueba de una conducta peligrosa. La prevención y el tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual forman parte de la protección contra la infección de VIH.
- El consumo excesivo de alcohol o el uso de drogas ilícitas reducirán su lucidez y su capacidad para tomar la buena decisión. Por consiguiente, las probabilidades de que se exponga a riesgos y tenga relaciones sexuales ocasionales serán mayores.

***SI USTED PARTICIPA EN UNA MISIÓN DE MANTENIMIENTO DE LA PAZ, PROTÉJASE SIEMPRE CONTRA EL VIH/SIDA***

- ☑ **Está capacitado para hacer bien su trabajo.**
- ☑ **Sabe cómo usar y cuidar su equipo.**
- ☑ **Ha recibido la información necesaria para esta misión.**
- ☒ **... PERO QUIZÁ NO ESTÉ PREPARADO PARA HACER FRENTE AL VIH/SIDA.**

Tal vez sepa que si se infecta con el VIH, el virus puede vivir en su organismo durante muchos meses o incluso años sin que usted se dé cuenta. Sin embargo, durante ese tiempo la infección empieza a quebrantar su resistencia natural a otras enfermedades, pues ataca el sistema de defensa ("inmunológico") del organismo. Cuando sus defensas ya están muy bajas, puede empezar a tener infecciones como pneumonía o diarrea o episodios periódicos de enfermedad y pérdida de peso. Este es en realidad el principio del SIDA propiamente dicho. Todas las personas que son VIH positivo acabarán desarrollando el SIDA y morirán.

Tal vez sepa también que, en la gran mayoría de los casos, la infección de VIH se contrae teniendo relaciones sexuales con una persona infectada (lo mismo que las demás enfermedades de transmisión sexual). La infección de VIH también puede transmitirse usando agujas no esterilizadas para inyectarse drogas o tatuarse. Las transfusiones de sangre contaminadas son otra vía de contagio. Tal vez sepa incluso que la infección de VIH puede pasar de una madre infectada al feto o al lactante, si le da de mamar.

***PERO LO QUE USTED REALMENTE NECESITA SABER ES QUE EL USO CORRECTO DE PRESERVATIVOS CADA VEZ QUE REALIZA EL ACTO SEXUAL LO AYUDARÁ A EVITAR LA TRANSMISIÓN DE LA INFECCIÓN DE VIH.***

## *¿DE DÓNDE VIENE ENTONCES EL PELIGRO DE CONTRAER LA INFECCIÓN DE VIH?*

- **Los hombres y las mujeres que están en una relación de pareja basada en la fidelidad mutua están aplicando la regla básica para protegerse de la infección de VIH.**
- Usted aumenta la probabilidad de contraer la infección de VIH cada vez que tiene relaciones sexuales con otra persona. El riesgo es mucho mayor si durante esas relaciones sexuales no se protege, es decir, si no usa preservativo.
- Estadísticamente, algunas personas tienen más posibilidades de ser infectadas con el VIH que otras. Por ejemplo, los hombres, las mujeres e incluso los niños que se prostituyen corren un alto riesgo porque tienen muchas parejas sexuales. Si no se protegen durante el acto sexual, un cliente infectado con el VIH puede transmitirles la infección. Hay estudios que han demostrado que hombres y mujeres prostitutos han sido infectados con el VIH por sus clientes y pueden transmitir la infección a otros clientes.
- Las personas que se inyectan drogas corren mayor peligro de infectarse con el VIH, pues el virus se transmite muy fácilmente a través de inyecciones con agujas y jeringas contaminadas ("sucias") con sangre infectada con el VIH.
- Los hombres y las mujeres que tienen relaciones sexuales anales corren mayor peligro de contraer el VIH, pues la delicada mucosa del ano y el recto puede desgarrarse o abrirse y por esas heridas sangrantes el virus se introduce más fácilmente en el organismo.

## *LA INFECCIÓN DE VIH Y EL SIDA EN EL EJÉRCITO*

- Miembros de las fuerzas armadas.

  El régimen de vida militar lo obligará a pasar largos períodos lejos de su familia y su comunidad. Sin duda es lo que ocurrirá durante las operaciones de mantenimiento de la paz. Este alejamiento del hogar lo expone a un mayor peligro de infección de VIH. ¿Por qué? Los

estudios han demostrado que los militares suelen tener relaciones sexuales ocasionales con mayor frecuencia, especialmente cuando están destacados lejos del hogar. Usted se siente solo y tal vez esté dispuesto a correr riesgos porque nadie lo conoce en ese país o porque sus amigos lo incitan. Recuerde que las misiones de mantenimiento de la paz tienen lugar en países donde el VIH/SIDA es más común que en su país de origen. Recuerde también que la población civil suele estar traumatizada por la guerra y considera que usted está allí para protegerla del conflicto.

Muchas de las personas portadoras del VIH pueden ignorar que están infectadas. Durante al menos 10 años, hasta que aparecen los síntomas del SIDA, las personas infectadas parecen sanas y se sienten bien. Esto significa que tienen una apariencia saludable, una vida normal y relaciones sexuales, mientras el virus va haciendo sus estragos, sin que la víctima se dé cuenta.

- **Usted es un extranjero en el país donde ayudará a mantener la paz.**

Quizás usted no esté familiarizado con las costumbres del país de la misión, y las normas y creencias relacionadas con la conducta social y sexual tal vez sean muy distintas de las suyas. Debe tener presente esas diferencias y tratar de evitar toda situación o conducta que pueda ofender a la población local. Esto puede ser especialmente importante en países donde la guerra o el desplazamiento forzoso de personas ha perturbado la vida normal. En tales circunstancias, la población civil es por lo general muy vulnerable y emocionalmente sensible. Usted debe tratar a esas personas con la mayor delicadeza, cautela y respeto. Usted tiene más que nadie el deber de comportarse honorablemente con la población del país anfitrión.

Hay hombres, mujeres o incluso niños que pueden haberse visto obligados a prostituirse en la zona de la misión porque no tienen otra forma de mantenerse. Piense seriamente si desea promover y alentar esa situación solicitando sus servicios.

Usted también sabe que las misiones de mantenimiento de la paz se despliegan en lugares habitualmente muy estresantes tanto para la

población local como para las fuerzas armadas y el personal de mantenimiento de la paz. Esto posibilita múltiples formas de violencia y crea una atmósfera que propicia la violencia sexual y la violación. Si usted tiene esto presente, estará en mejores condiciones para evitar o impedir situaciones lamentables. Es más fácil obligar (por la fuerza) a una mujer a tener relaciones sexuales, pero recuerde que tanto las mujeres como los hombres pueden ser violados. Todo contacto sexual que no sea consentido por ambas personas constituye una violación. Esto no sólo está prohibido en el Código de Conducta del personal de mantenimiento de la paz, sino que es un delito y una vulneración grave de los derechos humanos del individuo que no ha consentido.

Como es normal, usted se hará nuevos amigos entre el personal de mantenimiento de la paz y la población local. Pero cuando usted se encuentra con ellos, o cuando entabla una conversación en un bar, el vestíbulo de un hotel o la calle con un hombre o una mujer que también desea hacerse un amigo, el desenlace no tiene que ser necesariamente el acto sexual. Recuerde que la persona con quien está hablando puede ser VIH positivo y usted no tiene manera de saberlo.

Para poder decidir lo que debe hacer, y en particular si tendrá una relación sexual ocasional, es mejor que limite su ingestión de alcohol y evite la ebriedad (no beba inmoderadamente durante varios días o todo un fin de semana, por ejemplo).

## *¿CÓMO PUEDE EVITAR EL CONTAGIO DEL VIH?*

**Como militar, usted deberá exponerse a los peligros del conflicto armado. ¿Pero por qué exponerse a otro peligro -el VIH/SIDA- que se puede evitar fácilmente? Quizás ahora, después de lo que acaba de leer, usted piense que no es el tipo de persona que puede contagiarse el VIH.**

**¿Cómo puede saber si usted corre peligro de contraer el VIH y qué puede hacer para evitarlo? Siga leyendo y considere de qué manera cada uno de los puntos se aplica a su situación.**

◆ **¿Qué hace usted en general en su tiempo libre?**

A causa de sus obligaciones militares usted se expone a peligros que pueden amenazar su vida. Si usted tiene relaciones sexuales ocasionales para distraerse y relajarse en su tiempo libre, se expondrá a un peligro innecesario: infectarse con el VIH y contraer el SIDA. El SIDA es una enfermedad mortal que no tiene cura y usted puede contagiarse fácilmente el VIH si tiene relaciones sexuales con una persona que acaba de conocer.

Tanto en el ejercicio de sus funciones como durante su tiempo libre, tendrá que hacer frente al estrés generados por el aburrimiento, la impaciencia, la sensación de ser un extraño en un país desconocido y la frustración. No se deje llevar por un impulso que podría conducirlo a tener relaciones sexuales violentas. Ello sería peligroso para usted, para las personas afectadas y para su familia.

En su tiempo libre, el deporte y el ejercicio son excelentes medios para entretenerse, pasarla bien, aliviar la tensión acumulada durante las horas de servicio y mantenerse sano. Puede también ir al cine, escribir cartas, escuchar música, leer o pasear con amigos. Estas son formas positivas de emplear su tiempo de descanso. Por supuesto, usted irá a la ciudad, solo o con amigos, pues es allí donde normalmente se acude para aliviar la tensión y divertirse.

- **Tenga presentes los riesgos que corre si va a un bar o a una fiesta.**

  Recuerde que las personas que usted conoce en los bares suelen estar allí en busca de una aventura. Puede haber entre ellos prostitutos de ambos sexos. En todo caso, se trata muy probablemente de personas que van a ese bar todas las noches, que se han acostado con muchas otras personas antes y que tal vez no sepan como usted que pueden protegerse usando preservativos.

  Tenga cuidado con lo que hace en otras situaciones. Evite beber en exceso, incluso si todos sus amigos lo hacen, pues esto le impedirá tomar decisiones acertadas, en particular respecto de las relaciones sexuales. Usted nunca conduciría un vehículo ni participaría en una operación militar peligrosa en estado de ebriedad, porque ello le impediría actuar con lucidez y pondría en peligro su vida. Si usted bebe en exceso y tiene relaciones sexuales sin protegerse podría contagiarse el VIH. Si consume drogas como la marihuana, la cocaína o el éxtasis, el riesgo de tener relaciones sexuales sin protección es aún mayor. Una fiesta también es una situación de riesgo. Cualquiera de las parejas sexuales ocasionales que haya conocido en una fiesta puede estar infectada con el VIH u otra enfermedad de transmisión sexual. Cuando los dos se sienten "colocados", en un lugar con luz tenue y música fuerte, tal vez no piensen en la necesidad de usar preservativos. Conociendo el peligro de la infección de VIH, muchos hombres y mujeres están teniendo más cuidado y toman precauciones cuando tienen relaciones sexuales, lo cual no les impide pasárselo bien. Su empeño en protegerse lo ayudará a usted y ayudará a otros a mantenerse sanos.

  Si usted va a tener una relación sexual ocasional, usar preservativos es su mejor defensa. Como cualquier otro medio de defensa, debe:

  (a) **usarlo cada vez**, y
  (b) **usarlo correctamente**.

  En las páginas 32 hasta 39 se describe la forma de utilizar preservativos para hombres y para mujeres.

## *LIMITE SU INGESTIÓN DE ALCOHOL, NO CONSUMA DROGAS, USE SIEMPRE PRESERVATIVO*

◆ **¿Realiza a veces el acto sexual sin preservativo?**

Si la respuesta es "sí", incluso una sola vez, usted ya se ha expuesto al peligro de contagio del VIH.

Puede haber tenido suerte y no haberse infectado. Pero quizá la próxima vez no tenga tanta suerte. En primer lugar, lo más inteligente que se puede hacer es evitar las situaciones peligrosas. Tener relaciones sexuales ocasionales es peligroso. Tenerlas sin usar preservativos es ni más ni menos que exponerse tontamente al contagio.

Si usted ya está infectado con el VIH, debe tomar conciencia de que si tiene relaciones sexuales y no usa preservativo existe el peligro de que transmita el virus a otros.

◆ **¿Usted piensa que el preservativo reduce el placer sexual?**

Si la respuesta es "si", usted probablemente no usa preservativos con frecuencia. Quizás usted haya llegado a esta conclusión debido a una mala experiencia o a una situación embarazosa, pero ésa no es una razón suficiente para poner en peligro su vida y no usar preservativos. Usted puede pensar que el placer sexual no es tan grande cuando se usa preservativo. Algunos hombres se quejan de que los preservativos reducen la sensación y el placer durante el acto sexual y prefieren no usarlos.

En realidad, estudios efectuados en las fuerzas militares de los Estados Unidos han demostrado que los hombres que han aprendido a utilizar preservativos correcta y periódicamente no se quejan de pérdida de sensación ni placer. Hay hombres a quienes la ligera reducción de la sensación les permite mantener la erección durante más tiempo.

Si usted no usa preservativos a menudo y se siente un poco torpe para usarlos, trate de practicar por su cuenta. Simplemente, compre preservativos, lea las instrucciones, practique varias veces cómo ponérselos y luego úselos **CADA VEZ** que tenga relaciones sexuales.

## *RELACIONES*

- **Tenga un/a compañero/a sexual y séale fiel.**

  Recuerde que para protegerse contra el VIH la primera medida es tener una pareja estable basada en la fidelidad mutua y la segunda medida es abstenerse de relaciones sexuales con otras personas.

- **Respete al otro. Asegúrese siempre de que el hombre o la mujer con quien usted quiere tener relaciones sexuales esté de acuerdo y consienta a hacerlo.**

  Esto incluye aceptar el "**NO**" de la otra persona. Si usted no respeta este principio, se lo podrá acusar de violación.

- **Las parejas deben aprender a hablar del acto sexual y de lo que le da placer a cada uno.**

  Hablando se pueden sortear obstáculos para el uso de preservativos y lograr que el acto sexual sea más placentero para ambos. Si cada uno se preocupa por el placer del otro es menos probable que se cree una situación de malestar o se produzcan heridas.

- **¿Le resulta difícil decirle a su pareja que no quiere tener relaciones sexuales, que prefiere que simplemente se acaricien o que desea usar preservativo?**

  Puede resultar difícil hablar de cosas tan íntimas, de modo que es una buena idea iniciar la conversación cuando se están besando y acariciando. Usted podría decir "Me parece que a los dos nos gustaría hacer el amor. Sé que hay muchas enfermedades horribles por ahí y debemos tener cuidado, así que por qué no …".

  Los dos deben asumir la responsabilidad de la protección y compartirla. Además del peligro de contagiarse el VIH y las enfermedades de transmisión sexual, cuando un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin protegerse, también existe el peligro de embarazo. Contrariamente a lo que piensan algunos hombres, el riesgo no es menor -para ninguno de los miembros de la pareja- si el acto sexual tiene lugar entre un hombre y una niña. Por el contrario, la tragedia del embarazo o el contagio del VIH o una enfermedad de transmisión sexual es mayor en este caso.

- **¿Está usted casado o en una pareja estable o le gustaría estarlo algún día?**

  Si la respuesta es "sí", entonces debe pensar en otras personas, no sólo en usted, pues debe mantenerse sano por el bien de sus seres queridos. Si se contagia el VIH, seguramente transmitirá la infección a su familia. Si su marido o su mujer contrae la infección, los hijos que nazcan podrán estar infectados o quedar huérfanos muy pequeños. ¿Vale la pena correr ese riesgo por un breve momento de placer sexual?

- **¿Si usted se enamora deja de usar preservativos?**

  Muchas personas piensan que si se han enamorado pueden dejar de usar preservativos. Sin embargo, miles de personas en todo el mundo han sido contagiadas por sus parejas estables. Lamentablemente es imposible garantizar la fidelidad absoluta de una pareja, de modo que es importante usar preservativos CADA VEZ que se realiza el acto sexual. Aunque piense que conoce muy bien a la otra persona, nunca puede saber si es VIH positivo. Las mujeres y los hombres que tienen una pareja estable también corren riesgo de que su compañero/a los contagie y deben protegerse.

- **¿Cree que la penetración es indispensable para que el acto sexual sea placentero?**

  El acto sexual sin penetración, es decir, durante el cual el pene no penetra la vagina ni el ano, es una posibilidad que debe tenerse en cuenta. Esta manera de realizar el acto sexual reduce en gran medida el riesgo de contagio. Usted puede dar y recibir gran cantidad de estímulo y placer sin penetración, recurriendo a la masturbación mutua, los masajes, las caricias, los besos, el frotamiento del pene entre los muslos de la pareja, etc. Necesitará seguramente paciencia, práctica, imaginación, pero una vez que se haya vuelto hábil, el acto sexual sin penetración le resultará una opción placentera.

## *BESOS*

- **¿Los besos son peligrosos? ¿qué pasa con los besos "de lengua"?**

En condiciones normales, el virus VIH NO se aloja en la saliva. Por consiguiente, cuando dos personas se besan, incluso con contacto de lengua o introduciendo la lengua profundamente en la boca del otro, no hay un riesgo importante. Sin embargo, de vez en cuando las encías pueden sangrar o puede haber una pequeña llaga en la boca. A algunas personas le sangran periódicamente las encías. Si dos personas a las que les sangran las encías se besan y se produce un intercambio de sangre, es posible que se produzca el contagio del VIH. Los besos "secos" en los que la lengua no interviene no son peligrosos en absoluto.

### *¿Qué pasa con el contacto bucogenital?*

En el contacto bucogenital o coito bucal se utiliza la boca o la lengua para estimular el pene del hombre (felatio) o los órganos genitales de la mujer (cunnilingus). Como usted ya sabe, el VIH se encuentra en las secreciones de los órganos sexuales de las personas infectadas. Esto incluye las secreciones vaginales, la mucosidad lubricante secretada antes de la eyaculación y el fluido seminal. El contacto bucogenital es peligroso tanto para la persona que recibe en la boca la secreción genital como para la persona cuyos órganos sexuales reciben el estímulo bucal, pues en la boca puede haber úlceras o encías sangrantes. Es, por tanto, sumamente recomendable practicar el coito oral con algún tipo de protección. Debe colocarse para tal fin un preservativo en el pene erecto o en los órganos genitales de la mujer (preservativo femenino). Si usted tiene contacto bucogenital sin utilizar preservativo y se produce un intercambio de fluidos sexuales (por ejemplo, si el hombre eyacula en la boca de su pareja) tiene riesgo de contagiarse el VIH.

***EL COITO ORAL SÓLO ES SEGURO SI NO SE PRODUCE ABSOLUTAMENTE NINGÚN INTERCAMBIO DE FLUIDOS ORGÁNICOS - PROTÉJASE - UTILICE PRESERVATIVO DE HOMBRE O DE MUJER.***

## *ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL*

La expresión "enfermedades de transmisión sexual" se utiliza para todas las infecciones que se contagian a través del acto sexual, mediante penetración vaginal o anal. El VIH/SIDA, la gonorrea, las úlceras genitales, la sífilis, la hepatitis B y el chancro son enfermedades que se transmiten por vía sexual.

Si usted sufre de una enfermedad de transmisión sexual no tratada, tiene muchas más posibilidades de contagiarse el VIH al realizar el acto sexual con una persona VIH positivo. Recuerde que el VIH es también una enfermedad de transmisión sexual, que se contagia del mismo modo que las demás enfermedades de transmisión sexual.

◆ **¿Piensa que puede tener en este momento una enfermedad de transmisión sexual?**

Los hombres pueden tener una enfermedad de transmisión sexual si sienten una sensación de ardor cuando orinan, o si en la extremidad del pene aparecen gotas de un flujo mucoso. Estos son signos de blenorragia. A veces una enfermedad de transmisión sexual se manifiesta como una llaga, una úlcera, una decoloración de la piel o una pequeña excrecencia en los órganos sexuales. Las mujeres pueden presentar estas heridas o excrecencias en la parte interna o externa de la vagina, o pueden tener un flujo inhabitual o sangrar por la vagina sin tener la menstruación, durante o después del acto sexual. Si usted ha observado alguno de estos signos o le preocupa otro síntoma, consulte inmediatamente a su médico. También debe saber que no todas las enfermedades de transmisión sexual producen signos o síntomas -algunas pueden permanecer totalmente ocultas, particularmente en las mujeres.

Si usted piensa que ha estado expuesto al contagio o que puede tener una enfermedad de transmisión sexual, consulte a su oficial médico de inmediato. Siga el tratamiento completo que le dé y pida asesoramiento sobre cómo evitar el riesgo en el futuro. Es muy importante tratar las enfermedades de transmisión sexual lo antes posible para impedir problemas futuros de salud. Puede considerarse afortunado si se ha contagiado una de las enfermedades de

transmisión sexual curables. Recuerde: si usted tiene una enfermedad de transmisión sexual, ello demuestra que ha tenido relaciones sexuales sin protegerse y se ha expuesto al riesgo de infección de VIH.

- **¿Sospecha que su pareja sexual tiene una enfermedad de transmisión sexual?**

  Si no ha observado en usted ningún síntoma de enfermedad de transmisión sexual, pero su pareja tiene llagas o flujo o sangra en forma inhabitual, muy bien puede ocurrir que tenga una enfermedad de transmisión sexual. Usted también puede estar preocupado porque su pareja tiene relaciones sexuales con muchas otras personas que pueden haberle transmitido la infección. Recuerde: toda enfermedad de transmisión sexual puede aumentar el riesgo de contagiarse o transmitir la infección de VIH. Además, una persona que ya tiene una enfermedad de transmisión sexual puede ser VIH positivo. Por su propia seguridad y la de su pareja, NO realice el acto sexual si hay alguna posibilidad de que uno de los dos tenga una enfermedad de transmisión sexual.

## *COITO ANAL*

- **¿Practica usted a veces, o periódicamente, el coito anal?**

  Muchas personas creen erróneamente que si tienen coito anal pueden evitar el contagio del VIH. En realidad, es todo lo contrario: la infección de VIH se transmite mucho más fácilmente de una persona infectada a otra persona durante el coito anal que durante el coito vaginal. Es, pues, imprescindible, protegerse con un preservativo.

  A diferencia de la vagina, el ano no produce secreciones lubricantes durante el acto sexual y, por consiguiente, la fricción puede desgarrar el preservativo. Hay, entonces, que utilizar un lubricante con el preservativo. Si no tiene preservativos, busque otra forma de placer sexual. Un método seguro es el frotamiento del pene entre los muslos de la pareja o la masturbación mutua.

## DROGAS

◆ **¿Qué posibilidades hay de contagiarse el VIH usando drogas inyectables ("pinchándose")? ¿Puede reducirse el riesgo??**

Para evitar el altísimo riesgo de contagio del VIH de este modo, lo mejor es utilizar agujas y jeringas nuevas y estériles y luego desecharlas. Si sólo tiene jeringas y agujas usadas, la única forma de estar absolutamente seguro de que no contraerá la infección de VIH es no inyectarse drogas. Habrá oído decir que las agujas pueden limpiarse con lejía. La lejía puede ser útil, es cierto, pero no es una garantía absoluta de la destrucción del VIH. Sólo la lejía líquida para uso doméstico sin diluir es efectiva para limpiar agujas y reducir el riesgo de contagio del VIH. Primero hay que lavar la jeringa y la aguja con agua limpia para eliminar toda traza de sangre. Obviamente, este procedimiento es más efectivo si se efectúa antes de que la sangre se seque. Luego, la jeringa y la aguja deben llenarse y vaciarse de lejía al menos tres veces, dejando la lejía dentro de la jeringa por un mínimo de 20 segundos y cambiando la lejía cada vez. Por último, la jeringa y la aguja deben enjuagarse varias veces con agua limpia.

El riesgo que representan drogas como la marihuana, la cocaína o el éxtasis es distinto, y tiene más que ver con la pérdida de lucidez y la tendencia a hacer caso omiso de la necesidad de protegerse si se tienen relaciones sexuales.

## ¿VIH POSITIVO?

◆ **¿Piensa usted que ya está infectado con el VIH?**

Aunque hacer lo necesario para salir de la duda puede requerir mucho coraje, vale la pena hacerlo, pues le permitirá seguir el tratamiento médico apropiado. Extremando los cuidados y manteniéndose lo más sanas posible, las personas VIH positivo pueden vivir muchos años. Por ejemplo, es muy importante no contraer otra enfermedad de transmisión sexual ni exponerse a otro tipo de enfermedad.

Hay dos razones por las que es importante saber si usted está infectado:

1. Si usted es VIH positivo y realiza el acto sexual con otra persona, podría contagiarla. Usted debe impedir la transmisión del virus a otros. Asegúrese de que la infección termina en usted.
2. En segundo lugar, si usted es VIH positivo, evidentemente no quiere que su sangre se utilice en una transfusión para un compañero herido. Es fundamental que usted sepa si es VIH positivo para que la sangre que dona no haga que el que compañero que ha sobrevivido a la herida y la hemorragia se convierta luego en víctima del SIDA.

Si usted tiene relaciones sexuales sin protegerse, empiece a preocuparse. Si piensa que puede haber sido infectado y quisiera estar seguro, pídale a su oficial médico que le haga un análisis de sangre para determinarlo. Los resultados del análisis se mantendrán secretos y su historia clínica será confidencial. Usted puede pedirle a su oficial médico que le asegure el carácter confidencial de esa información. También debe tratar de obtener asesoramiento especializado de alguno de los consejeros o capellanes o del personal capacitado.

Si usted decide averiguar su situación por su cuenta, hay muchos laboratorios y centros de orientación en los que podrá hacerse el análisis de sangre y obtener buenos consejos sin dar su nombre. De este modo, si usted es VIH positivo, estará seguro de que el resultado no se sabrá.

◆ **¿Usted teme estar infectado pero no quiere hacerse el análisis para confirmarlo? En ese caso, debe optar por la protección y actuar como si usted supiera que es VIH positivo.**

- Absténgase de las relaciones sexuales.
- Practique el acto sexual sin penetración.

- Use siempre preservativos (para hombre o mujer), poniendo mucho cuidado para que no se produzcan accidentes que puedan contagiar a su pareja.

Las personas infectadas con el VIH parecen y se sienten perfectamente sanas durante mucho tiempo, de modo que pueden llevar la misma vida que antes de contraer la infección. Es, pues, comprensible que una persona VIH positivo quiera que la traten como a los demás. Respete la vida privada de esa persona y NO difunda la noticia de que es VIH positivo.

***RECUERDE LAS FORMAS EN QUE NO PUEDE INFECTARSE CON EL VIH/SIDA***

***La infección de VIH NO se transmite a través del contacto diario con una persona en el hogar, el trabajo o la sociedad; concretamente, el VIH no se transmite:***

- por contacto físico, como darse la mano, abrazarse o acariciarse, ni practicando deportes (fútbol, natación, baloncesto) con una persona infectada;
- por manipular o abrazar a un lactante VIH positivo o jugar con un niño que tiene SIDA;
- a través de la respiración, la tos, el estornudo o la expectoración, o través de lágrimas o sudor;
- por el contacto personal ordinario en el hogar, por ejemplo, compartiendo la comida, los utensilios de cocina, la ropa de cama, el servicio o el agua del baño, o comiendo alimentos preparados por una persona VIH positivo;
- por picaduras de mosquitos u otro insecto.

## *CONSEJOS PARA EL PERSONAL DE PRIMEROS AUXILIOS Y TODOS LOS QUE MANIPULAN HERIDOS*

Las "precauciones universales" son un conjunto de procedimientos sencillos y normalizados que deben aplicar todo el tiempo todas las personas que atienden pacientes para reducir al mínimo el riesgo de contagio de virus transmitidos por la sangre, incluido el VIH:

- **Manipular con extremo cuidado los instrumentos cortantes** es la principal medida para evitar la transmisión del VIH en situaciones de urgencia y sobre el terreno;
- **Lavarse con agua y jabón**, si posible, en todos los procedimientos que involucren contacto con sangre u otros fluidos corporales potencialmente infectados;
- **Usar guantes,** , como guantes o delantales impermeables, máscaras o protectores oculares, sólo es necesario cuando se está expuesto a grandes cantidades de sangre;
- **Utilizar dispositivos de protección**, como guantes o delantales impermeables, máscaras o protectores oculares, sólo es necesario cuando se está expuesto a grandes cantidades de sangre;
- **Eliminar en forma segura los desechos médicos, incluidos los instrumentos cortantes**; y
- **Desinfectar el instrumental y el equipo**.

El principio rector para evitar la infección de VIH en situaciones de urgencia y sobre el terreno es **suponer que toda la sangre puede estar contaminada.** Hasta el momento, la sangre es el único fluido corporal asociado con la transmisión del VIH en los procedimientos de atención médica.

Usted tendrá que hacer **reanimación boca a boca** cuando esté dando los primeros auxilios a una persona inconsciente que no respira. Este es un procedimiento para salvar vidas y no debe dejar

de aplicarse por temor a contraer el VIH u otra infección. De hecho, no se ha informado de ningún caso de infección de VIH por reanimación boca a boca. Si la persona sangra por la boca, utilice un paño limpio para limpiar la sangre y comience la reanimación. Si cree que ha estado expuesto al contagio, debe enjuagarse la boca varias veces sólo con agua.

## *RECUERDE*

**TENGA** preservativos (para hombre o mujer) siempre con usted. De este modo, en cualquier parte o en cualquier momento que decida tener una relación sexual, estará preparado para protegerse. Recuerde utilizar un preservativo nuevo cada vez que realiza el acto sexual.

**APRENDA** a utilizar los preservativos para poder recurrir a ellos inmediatamente, del mismo modo que ha aprendido a utilizar los dispositivos de protección militar básicos.

**AUMENTE** al máximo su defensa contra el SIDA realizando el acto sexual con una persona no infectada en el marco de una pareja basada en fidelidad mutua, o absteniéndose de tener relaciones sexuales cuando está lejos de su hogar. Cada vez que usted o su pareja realizan el acto sexual **con otra persona**, aumenta la posibilidad de contagio con el VIH. Las posibilidades de entrar en contacto con una persona que ya ha estado expuesta al contagio con el VIH aumentan en relación directa con el número de parejas sexuales que usted tiene. El número de personas con quien usted se acuesta es mucho más importante en términos de riesgo que el número de actos sexuales que usted realiza con una pareja.

**CONSERVE** su salud evitando actos sexuales riesgosos.

**LIMITE** su ingestión de alcohol y **no use drogas**. Bajo la influencia de las drogas o el alcohol usted puede perder la lucidez y el control de la situación.

**NUNCA** olvide el alto riesgo de contagio del SIDA que supone inyectarse drogas con agujas que pueden haber sido utilizadas por otra persona. La perforación cutánea para colocar anillos o hacer tatuajes también puede ser un medio de transmisión del VIH, si las agujas no están limpias (esterilizadas) y hay trazas de sangre de otra persona que puede ser portadora del VIH.

**SI** usted comprende el gran riesgo que significa para su vida exponerse al VIH pero al mismo tiempo comprende la facilidad con que puede evitarlo, actuará en forma inteligente y podrá seguir teniendo relaciones amorosas seguras.

**SI** usted no se ha abstenido del acto sexual durante una misión en el terreno, es recomendable que se haga un análisis de sangre al finalizar la misión.

**INCLUSO** una vez que haya regresado a su hogar, debe continuar teniendo relaciones sexuales seguras y usar siempre un preservativo.

## PARA TENER RELACIONES SEXUALES SEGURAS

hay que:

- Establecer con una persona no infectada una pareja basada en la fidelidad mutua.
- Practicar el acto sexual sin penetración, valiéndose de la masturbación, el masaje, las caricias, los besos "secos", el frotamiento del pene entre los muslos y los abrazos.
- Evitar algunas prácticas que aumentan la posibilidad del contagio del VIH, por ejemplo el acto sexual sin lubricación, que puede producir heridas y desgarrar la piel de los órganos sexuales.
- Evitar el acto sexual cuando uno de los miembros de la pareja tiene llagas abiertas o una enfermedad de transmisión sexual.
- Protegerse con métodos de aislamiento. El único método de aislamiento que puede recomendarse es el uso de preservativos para hombre o para mujer. No es conveniente que la mujer utilice otras formas de protección como el diafragma, el capuchón cervical o un lubricante o espuma vaginal (con o sin nonoxynol-9). No está demostrado que estos métodos sean una protección eficaz contra el VIH, incluso si se utilizan juntos.

## CÓMO UTILIZAR EL PRESERVATIVO ADECUADO EN LA FORMA ADECUADA

Los preservativos permiten que hombres y mujeres tengan relaciones sexuales seguras al impedir el contacto con los fluidos vaginales, el semen o la sangre. El uso de preservativos es especialmente importante si usted tiene relaciones sexuales con más de una persona o con alguien que tiene otras parejas sexuales. Usted debe saber cómo utilizarlos debidamente.

- Tanto los preservativos para hombre como los preservativos para mujer protegen contra el HIV y otras enfermedades de transmisión sexual durante el acto sexual cuando se utilizan correctamente. También protegen contra el embarazo.

- Los preservativos deben utilizarse para **TODOS** los tipos de coito (vaginal, oral y anal).
- La mayoría de los paquetes de preservativos tienen una fecha de fabricación y una fecha de expiración. Esto es útil, pues da una idea del tiempo que tienen. Los preservativos viejos pueden ser más frágiles y deben desecharse. Sólo utilice un preservativo que tiene menos de tres años de fabricado, y si parece estar en buenas condiciones.
- Todos los preservativos vienen lubricados y traen un ungüento lubricante o un gel en el paquete. En algunos preservativos este lubricante contiene un espermicida (como el nonoxynol-9), que es una sustancia química que mata a los espermatozoides. El espermicida puede matar virus, y por consiguiente, representa una pequeña protección adicional contra el SIDA.
- No utilice sustancias grasas, aceites, lociones ni vaselina para lubricar aún más los preservativos, pues estos pueden romperse. Utilice un gel o una crema a base de agua que no contenga aceite.
- Guarde los preservativos en un lugar fresco donde no dé la luz directa del sol. El calor daña la goma, de modo que no los guarde en la guantera del auto, por ejemplo.
- **NO** es recomendable utilizar dos preservativos al mismo tiempo, pues puede causar problemas y hacer que los preservativos se resbalen.

## PRESERVATIVOS PARA HOMBRES

- La mayoría de los preservativos son de látex, pero los hay también de poliuretano y de piel animal. Algunos de los fabricados en piel de animal tienen mayor tendencia a rasgarse.
- El preservativo debe desecharse si parece resquebrajado, seco, muy pegajoso o descolorido o si el paquete ha sido abierto o dañado. Examínelos, pues, mientras los usa.
- Algunas personas pueden ser alérgicas al látex con que está fabricado el preservativo. En caso de una reacción alérgica con enrojecimiento o hinchazón, debe consultarse inmediatamente al médico.

La persona debe utilizar luego un preservativo de poliuretano o preservativos femeninos.

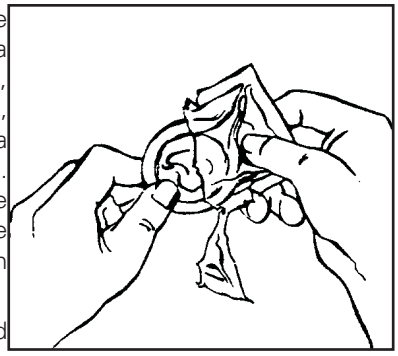
**PRESERVATIVOS FEMENINOS**

- Están fabricados de un poliuretano que es fuerte pero delgado y mantiene la sensibilidad.
- Puede utilizarse durante la menstruación.
- Puede colocarse en la vagina antes de que comience el acto sexual.
- Los preservativos están muy lubricados por dentro pero, si necesita lubricación adicional, puede utilizar una crema a base de agua.

**Los preservativos NUNCA deben volver a usarse -use uno nuevo cada vez. Tenga, pues, una reserva a mano. Llévelos siempre con usted cuando salga. Aunque usted no los use, podrán serles útil a un amigo que los haya olvidado.**

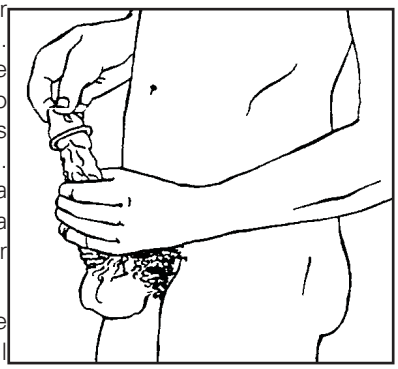
## ELIJA UN PRESERVATIVO SEGURO Y UTILÍCELO SIEMPRE Y EN FORMA CORRECTA.

### HABLE CON SU PAREJA DE LOS PRESERVATIVOS

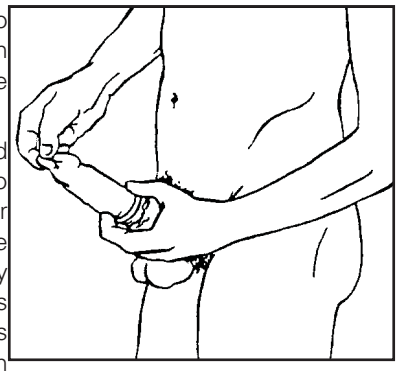


Tomar medidas para protegerse usted y proteger a su pareja de toda enfermedad de transmisión sexual, especialmente la infección de VIH, demuestra que a usted le interesa su salud y la salud de su pareja. Demuestra también que tiene conciencia de los riesgos que supone el sexo sin protección, en vista de la epidemia de VIH/SIDA.

Con sentido común y tacto usted podrá determinar el momento oportuno para hablar de los preservativos. La ocasión más adecuada para mencionar la necesidad de utilizar preservativos es la primera vez que usted piensa seriamente en tener relaciones sexuales con alguien. Esto puede ocurrir cuando ya se han estado besando o acariciando por un rato y es evidente que los dos desean llegar al acto sexual. Haga entonces una pausa para hablar claramente con la otra persona de la importancia de utilizar preservativos.



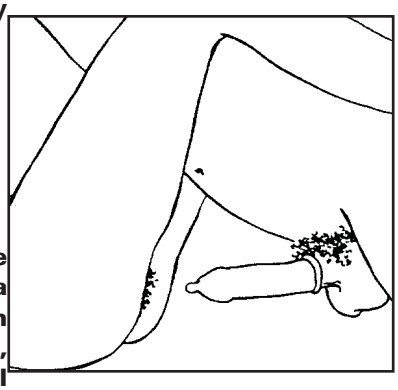
Esperar hasta el momento en que se está por consumar el acto sexual para hablar del preservativo es probablemente la PEOR decisión. La otra persona puede enfadarse



porque ha dejado pasar tanto tiempo o puede tener la impresión de que se burla de ella o no le tiene confianza.

Tal vez la persona con quien usted quiere tener relaciones sexuales no esté de acuerdo al principio en usar un preservativo. Usted tendrá que explicar por qué considera que hay que usar preservativo y que los dos deben protegerse de las enfermedades de transmisión sexual. Si la persona se mantiene renuente, lo mejor es no tener relaciones sexuales. Si tan poco le importa su propia salud -o la suya- entonces la mejor manera de protegerse es no acostarse con ella.

**En las páginas siguientes se ilustra el uso correcto de los preservativos para hombre y para mujer.**



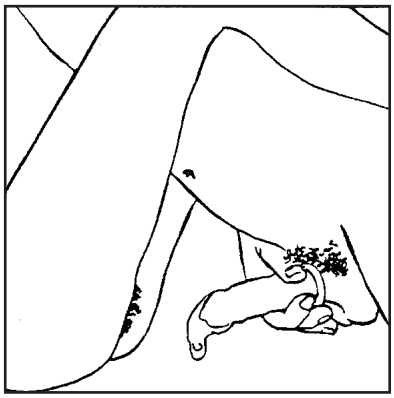
## *USO CORRECTO DE PRESERVATIVOS PARA HOMBRE*

**Cuando usted y su pareja se sientan cómodos con la idea de usar preservativos y estén listos para el acto sexual, debe utilizar preservativo del siguiente modo:**

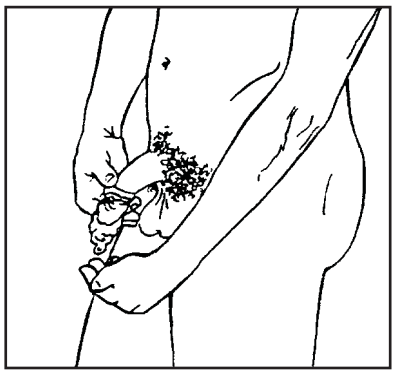
- Sólo abra el paquete que contiene el preservativo

cuando esté por usarlo. De otro modo, se secará. Tenga cuidado de no desgarrarlo o perforarlo al abrir el paquete. Si esto ocurre, deséchelo y abra otro paquete.

- Los preservativos vienen enrollados formando un círculo plano. Se desenrollan sobre el pene erecto.



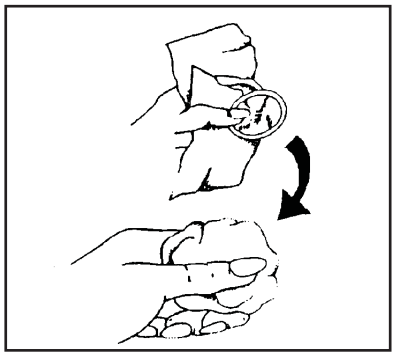
- Presione la extremidad del preservativo con el pulgar y el índice para eliminar el aire de la punta. De este modo quedará lugar para el semen después de la eyaculación.

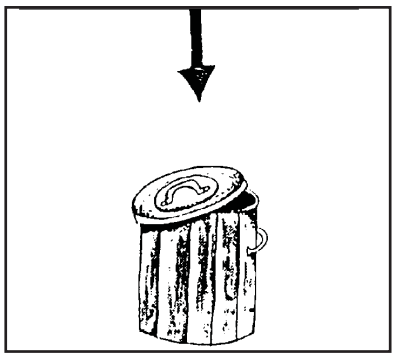


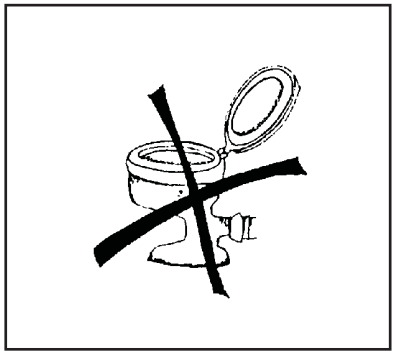
- Antes de que el pene toque a la otra persona, coloque el preservativo sobre la cabeza del pene con la parte enrollada hacia afuera, para poder desenrollarlo.
- Siga sosteniendo la punta del preservativo con una mano y con la otra (o con la mano de su pareja), desenróllelo completamente a lo largo del pene erecto hasta el vello del pubis. Si se trata de un pene que no está circuncidado, hay que retraer el prepucio antes de desenrollar el preservativo.

## PÓNGASE SIEMPRE EL PRESERVATIVO ANTES DE LA PENETRACIÓN

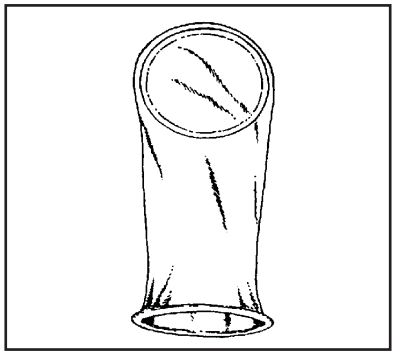
- Si el preservativo no le parece suficientemente lubricado, puede añadir un lubricante a base de agua como la silicona o la glicerina. NUNCA use lubricantes grasos (aceite de cocina o grasa, aceite mineral, vaselina o la mayoría de las lociones), pues pueden dañar el preservativo.





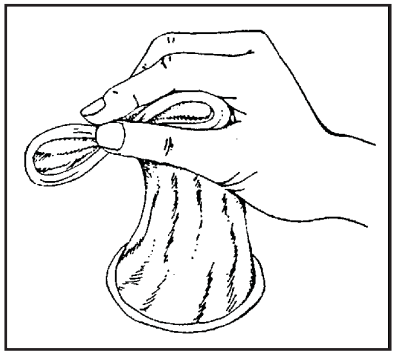


- Si le parece que el preservativo se sale, sosténgalo por la base para mantenerlo en su lugar DURANTE el resto del acto sexual. Lo más seguro sería quitarse ese preservativo y ponerse otro nuevo, siguiendo los pasos desde el principio.

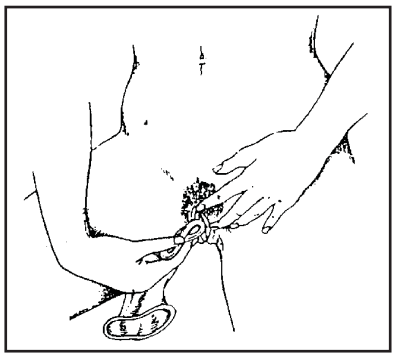


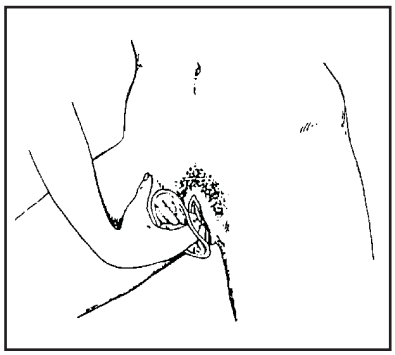
**Después del acto sexual, debe quitarse el preservativo correctamente.**

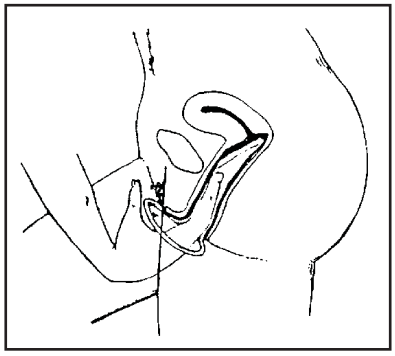
- Inmediatamente después de la eyaculación, mientras está todavía dentro de su pareja, debe sostener el preservativo por la base, cerca del vello púbico, para estar seguro de que no se salga.
- Quíteselo MIENTRAS EL PENE TODAVÍA ESTÁ ERECTO. Si espera demasiado, el pene se reducirá de tamaño y el semen se saldrá del preservativo.



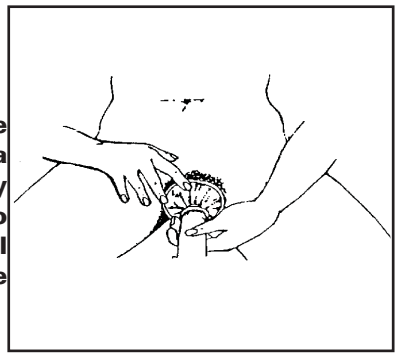
- Envuelva el preservativo usado y póngalo en el cubo de la basura, fuera del alcance de niños y animales. No lo arroje al servicio, pues puede taparlo.



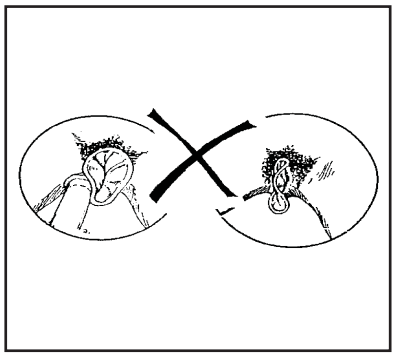




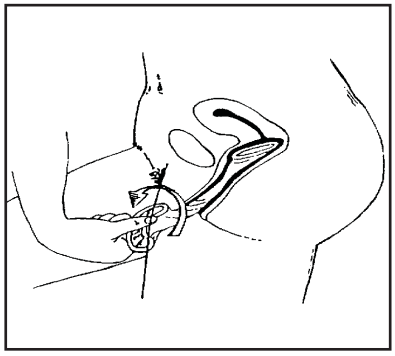
## USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO FEMENINO



**Cuando usted y su pareja se sientan cómodos con la idea de utilizar un preservativo y estén listos para el acto sexual, deben colocarse el preservativo del siguiente modo:**

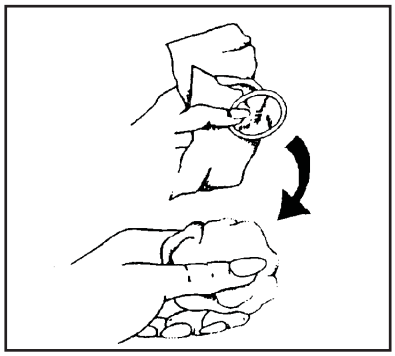


- Abra el paquete, saque el preservativo y frote los lados uno contra el otro para esparcir el lubricante que tiene dentro.
- El anillo interior ayuda a mantener el preservativo en su lugar y debe estar siempre dentro.
- El preservativo debe insertarse antes de todo contacto entre el pene y la vagina.



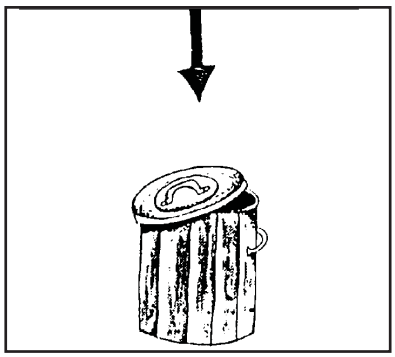
- Hay tres formas de ponérselo: de pie, de cuclillas o acostada. Será más fácil ponérselo si está relajada.
- Deje colgar el extremo abierto y presiones el anillo interior entre los dedos. Deje colgar el extremo abierto y

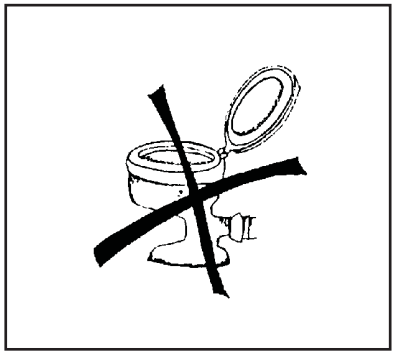
presiones el anillo interior entre los dedos.



**PÓNGASE SIEMPRE EL PRESERVATIVO ANTES DEL ACTO SEXUAL.**

- Deslice el preservativo en la vagina.





- Ponga ahora un dedo dentro del preservativo y empuje el anillo hacia arriba hasta que

se apoye en el hueso del pubis. El anillo interior mantiene el preservativo en su lugar durante el acto sexual.

- Asegúrese de que el preservativo no se haya torcido dentro de la vagina.

- En el momento de la penetración, tome el pene erecto de su pareja y guíelo dentro del preservativo. Asegúrese de que el pene entre dentro del preservativo y no al lado.

- Terminado el acto sexual, quítese el preservativo hacién-

dolo rotar para que el semen no se salga.

- Envuelva el preservativo usado y póngalo en el cubo de la basura, fuera del alcance de niños y animales. No lo arroje al servicio, pues puede taparlo.

*Los dibujos que ilustran el preservativo femenino fueron preparados por:*

*Society for Family Health, PO Box 408, Auckland Park, Johannesburg 2006, Sudáfrica. Teléfono: +(27-83) 378-4083. Facsímile +(27-11) 646-1276*
*E-mail: mediaids@icon.co.za*
*y han sido utilizados con su autorización.*

## GLOSARIO DE TÉRMINOS TÉCNICOS

**abstinencia**

Privación total del acto sexual.

**acto sexual sin protección**

Acto sexual en el que no se usan preservativos para protegerse. En este contexto, es peligroso.

**anticoncepción**

Prevención del embarazo utilizando métodos como el preservativo para hombre o para mujer o la píldora.

**chancro**

Enfermedad de transmisión sexual que se manifiesta como una úlcera genital, acompañada generalmente de hinchazón y ulceración de los ganglios linfáticos de la ingle.

**confidencial**

Protección de los datos personales y los resultados de los análisis para garantizar los derechos y el bienestar del interesado. Sólo éste y los profesionales de la salud que se ocupan directamente de él saben que los análisis se han realizado y tienen acceso a los resultados. Esta información no se revela en ningún caso sin el consentimiento explícito del interesado.

**contagiosidad**

Facilidad relativa con que se transmite una enfermedad. El grado de contagiosidad del VIH depende de la etapa en que se encuentra la infección. Por lo general, es mayor inmediatamente después de que la persona ha sido infectada (antes de que se formen anticuerpos), menor durante el período de incubación, y nuevamente mayor cuando aparecen los síntomas.

**cunnilingus**

Estímulo de los órganos genitales de la mujer mediante la lengua o la succión.

**discriminación**

Estigmatizar o tratar en forma injusta a una persona por motivos de sexo, inclinación sexual, origen étnico, nacionalidad, religión u otra condición, real o supuesta. En este contexto, la discriminación puede basarse en la suposición o el conocimiento de que otra persona es VIH positivo.

**disuria**

Expulsión dolorosa de la orina. Síntoma de irritación uretral asociado por lo general con enfermedades de transmisión sexual.

**donante de sangre de bajo riesgo**

Persona que tiene poco o ningún riesgo de ser portador de agentes infecciosos en la sangre -por lo general son personas que donan voluntariamente sangre sin recibir pago ni recompensa.

**donante de sangre periódico**

Persona que dona sangre al menos una vez al año. Si transcurriera más de un año sin que el donante diera sangre, se lo considerará nuevamente donante primerizo. Según las recomendaciones internacionales, el intervalo mínimo entre donaciones para hombres y mujeres de18 a 60 años es de tres y cuatro meses, respectivamente.

**donante voluntario no remunerado**

El refrigerio y el reembolso de los gastos de viaje son compatibles con las donaciones "voluntarias" y no se consideran pagos en especie.

**embarazo**

Estado en que se halla la mujer gestante que lleva uno o más fetos en el vientre.

**embarazo ectópico**

Gestación y desarrollo del feto fuera del útero, en las trompas de Falopio. Puede producirse una situación de emergencia si al

desarrollarse el feto desgarra las trompas y causa una hemorragia interna.

**enfermedad de transmisión sexual**

Una enfermedad o infección que se transmite básicamente por vía sexual (por ejemplo, la gonorrea) o que puede transmitirse, entre otras cosas, por vía sexual (por ejemplo, la hepatitis B).

**espermicida**

Sustancia química que provoca la muerte de los espermatozoides y que suele añadirse a la espuma vaginal o al lubricante de los preservativos.

**estigmatizar**

Afrentar o infamar a una persona porque se aparta (en forma real o imaginada) de la "norma" social. Las personas infectadas con el VIH o que tienen SIDA y sus allegados suelen estar estigmatizados a causa de prejuicios o por motivos "morales" que no tienen nada que ver con la infección en sí misma.

**factores de riesgo**

Condiciones o conductas que aumentan la posibilidad de que una persona se contagie el VIH. Entre estos factores se encuentran: a) tener múltiples parejas sexuales o realizar el acto sexual con otras personas además de la pareja estable; b) tener enfermedades de transmisión sexual; c) inyectarse drogas; d) haber tenido transfusiones de sangre, perforaciones cutáneas, cirugía o tratamientos dentales que puedan haber sido realizados con instrumental sin esterilizar o con sangre o productos sanguíneos contaminados; e) realizar el acto sexual con una persona que tiene una de las características enumeradas, especialmente si no se toman medidas de protección.

**felatio**

Estímulo del pene de un hombre con la lengua o mediante succión.

**fidelidad**

Lealtad; en este contexto, significa que dos personas no buscan otros compañeros sexuales fuera de la pareja.

**glicerina**

Lubricante incoloro que se puede usar con los preservativos.

**infección de VIH**

Infección con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Esta infección es primordialmente una infección de transmisión sexual, que se contagia practicando el acto sexual con penetración y sin protección. El virus también puede transmitirse por transfusiones de sangre o por el uso de inyecciones o instrumentos cortantes sin esterilizar. Una mujer infectada también se la puede transmitir al feto o al lactante. Aunque algunas personas sienten síntomas leves del VIH poco después de haber sido infectadas, por lo general la enfermedad permanece oculta durante varios años (véase infección VIH sintomática). Como el virus destruye gradualmente el sistema inmunológico, van apareciendo enfermedades cada vez más graves, como diarrea, fiebre, consunción, micosis, tuberculosis, pneumonía, linfoma, agotamiento y sarcoma de Kaposi.

**infección VIH sintomática**

Etapa de la infección de VIH anterior al desarrollo de la enfermedad o de signos clínicos y síntomas.

**inflamación pelviaria**

Inflamación o infección de la cavidad abdominal inferior de la mujer donde se encuentra el útero, las trompas de Falopio y los ovarios, debida por lo general a gonorrea u a otras enfermedades de transmisión sexual.

**inmunodeficiencia**

Incapacidad del sistema inmunológico de proteger debidamente el organismo, lo cual produce una creciente susceptibilidad a infecciones oportunistas y a diversos tipos de cáncer.

**intravenosa (inyección)**

Introducción de un líquido en una vena, por lo general utilizando una aguja.

**invasivo, a**

Toda práctica que incluye la introducción de un objeto o instrumento o sustancia en el organismo (bajo la piel o en una cavidad del cuerpo). Un ejemplo en este contexto es el tatuaje, que requiere la perforación de la piel para introducir el tinte.

**lubricantes grasos**

Lubricantes cuyo uso no se recomienda con los preservativos.

**masturbación**

Excitación de los genitales del hombre o la mujer para producir el orgasmo por medios distintos de la penetración sexual, por ejemplo con la mano.

**medidas preventivas**

Medidas encaminadas a impedir la transmisión por vía sexual, sanguínea y prenatal del VIH. Por ejemplo: educación para inducir a las personas a evitar relaciones sexuales peligrosas; prevención y tratamiento de otras enfermedades de transmisión sexual; medidas para que el entorno social promueva relaciones sexuales seguras, como el suministro de preservativos gratuitamente en los hoteles o los cuarteles.

**Nonoxynol-9**

Espermicida utilizado normalmente en los lubricantes de los preservativos o en la espuma anticonceptiva vaginal para ofrecer una protección adicional contra el riesgo de embarazo.

**pareja estable**

Marido, esposa, u otro/a compañero/a sexual con el que se han tenido relaciones sexuales desde hace más de 12 meses. Las parejas no estables son las que no se ajustan a esta definición.

**período de incubación**

En este contexto, el período de incubación es el intervalo entre la infección de VIH y los primeros signos clínicos o síntomas de SIDA. El período de incubación del VIH puede ser de 10 años o más.

**período silente**

Intervalo entre el momento en que se produce la infección de VIH y la aparición de anticuerpos detectables en la sangre, que por lo general dura de tres a seis semanas. Las personas que se someten a la prueba del VIH durante este período seguirán siendo VIH negativo.

**prenatal**

El período que va desde la concepción hasta el nacimiento. La transmisión del VIH de una mujer infectada al feto o al recién nacido se denomina transmisión **prenatal**.

**preservativo**

Funda de látex, poliuretano u otro material delgado utilizada para impedir el paso de los fluidos sexuales de una persona a otra; se utiliza como anticonceptivo y como método para tener relaciones sexuales sin riesgo e impedir la transmisión de infecciones.

preservativo femenino - funda, por lo general de poliuretano, que protege el interior de la vagina durante el acto sexual.

preservativo masculino - funda, por lo general de látex u otro material delgado, que se coloca sobre el pene erecto durante el acto sexual para protegerse del contagio.

**prostituto/a**

Un prostituto/a es una persona que realiza el acto sexual con otras a cambio de dinero, bienes o drogas. Incluye a las personas que ganan dinero con un trabajo sexual periódicamente y a las que lo hacen ocasional o esporádicamente. Los prostitutos pueden ser hombres, mujeres, transexuales o travestidos; adultos, adolescentes o niños.

Véase **trabajo sexual**; **trabajadores sexuales**.

**prueba de detección**

Análisis de laboratorio sistemático de la sangre donada, los productos sanguíneos y el tejido (incluido el esperma y los órganos para transplantes) para prevenir la transmisión del VIH al receptor.

prueba para determinar la presencia del VIH (utilizando métodos de laboratorio):

(1) Las pruebas del VIH pueden servir para determinar la presencia del virus en sangre para transfusiones, en órganos y tejidos para transplantes (véase **detección sistemática**), o en una persona.

(2) En este último caso, permite en general determinar el estado de la infección de VIH. Todas las pruebas de este tipo pueden clasificarse en:

(a) iniciadas por el cliente; iniciadas por personal médico; o iniciadas o exigidas por un tercero para fines que no tienen que ver con la salud;

(b) Con o sin consentimiento informado previo; y

(c) Anónima, confidencial o no confidencial. Estos términos se definen a continuación.

- **prueba anónima** - prueba del VIH en que la muestra de sangre y los resultados se identifican sólo por un código y no por un nombre, y no hay manera de establecer un vínculo entre la muestra y la persona a la que pertenece la sangre.
- **prueba con consentimiento informado previo** - prueba del VIH que se realiza sólo si el cliente ha dado su consentimiento informado. "Dar su consentimiento" significa que el cliente acuerda que se efectúe la prueba de VIH sin coacción, en una situación en la que se siente libre para consentir o denegar el consentimiento. "Informado" significa que el cliente conoce y entiende los riesgos y los beneficios de la prueba del VIH, así como las otras opciones que tiene si no se hace el análisis.
- **prueba confidencial** - prueba del VIH cuya existencia y resultados sólo son conocidos por el cliente y los profesionales de la

salud que lo atienden directamente. Esta información no se proporciona en ninguna circunstancia a otro personal médico, autoridades sanitarias, empleadores, compañías de seguro, escuelas o terceros sin el consentimiento explícito del paciente.

- **prueba de confirmación del VIH** - segunda prueba de una muestra para validar o confirmar el resultado inicial. Puede repetirse la prueba inicial o puede utilizarse otro procedimiento que tenga especificidad igual o mayor. Se hace por lo general para validar un resultado positivo inicial, pero también puede hacerse para confirmar un resultado negativo.
- **prueba iniciada o requerida por un tercero por razones que no tienen nada que ver con la salud** - prueba del VIH para fines como la inmigración, el empleo o el seguro.
- **prueba iniciada por el cliente** - prueba del VIH solicitada por un cliente a su propia iniciativa.
- **prueba iniciada por personal médico** - prueba del VIH propuesta por un trabajador sanitario.
- **prueba no confidencial** - prueba del VIH que no es anónima ni confidencial.
- **prueba obligatoria** - prueba del VIH que las personas están obligadas a hacer. Se refiere tanto a situaciones en que los individuos no tienen opción alguna, por ejemplo los presos que son sometidos a la prueba contra su voluntad, como a situaciones en las que impedir la prueba no sería realista o causaría serias dificultades al interesado, por ejemplo cuando se trata del empleo o de contraer matrimonio.
- **prueba sin consentimiento informado previo** - prueba del VIH en la que el consentimiento informado previo, como se define más arriba, no se ha solicitado ni otorgado.
- **prueba sistemática** - es por lo general una prueba automática del VIH que se efectúa sin conocimiento o consentimiento de la persona, a menos que ésta se niegue específicamente a ello. Este tipo de prueba se efectúa a pacientes en hospitales y a veces a

personas que se atienden en clínicas prenatales o de enfermedades de transmisión sexual.

- **prueba voluntaria** - prueba anónima o confidencial iniciada por el cliente o el personal sanitario que lo atiende y efectuada con el consentimiento informado previo del cliente.

**relaciones sexuales sin riesgo**

Prácticas sexuales encaminadas a reducir el riesgo de transmisión del VIH de una persona a otra, como por ejemplo, el acto sexual sin penetración o la penetración vaginal con preservativo. Cuando se practica el acto sexual sin protección, los fluidos que pueden transmitir el VIH (semen, fluido vaginal o sangre) se introducen en el organismo de la pareja. Deben tenerse presente cinco reglas para practicar el acto sexual sin riesgo: usar siempre preservativo; reducir el número de parejas; practicar la fidelidad mutua; protegerse durante el acto sexual, e incluso demorar la edad del primer acto sexual; y abstenerse por completo del acto sexual.

**secreción**

Mucosidad u otro fluido secretado por la uretra del hombre o la mujer y por la vagina. Todas las mujeres tienen una pequeña cantidad de secreción vaginal que por lo general es transparente, blanca o ligeramente amarilla y cuyo aspecto varía en el curso del ciclo menstrual. Esta es una **secreción vaginal sana**. Cualquier otro tipo de secreción vaginal, en especial si está acompañada de un olor desagradable, picazón, irritación o fiebre, puede estar causada por una enfermedad de transmisión sexual. En un hombre o una mujer, la presencia de mucosidad purulenta o turbia en la uretra, acompañada de ardor al orinar, es por lo general síntoma de enfermedad de transmisión sexual.

**servicios de orientación**

Diálogo confidencial entre un cliente y un profesional para ayudar al cliente a hacer frente a la situación y tomar decisiones personales; en este caso, en relación con el VIH/SIDA. Durante el proceso de

orientación se evalúa el riesgo personal de transmisión del VIH y se facilita la conducta preventiva.

**SIDA**

Abreviatura de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida - El SIDA es una enfermedad discapacitante y mortal causada por el virus de inmunodeficiencia adquirida (VIH).

**trabajador sexual**

Persona que realiza el acto sexual o presta servicios sexuales a cambio de dinero o bienes. Las personas que solicitan y pagan los servicios del trabajador sexual son sus clientes.

**trabajo sexual**

Término más amplio que "prostitución" que designa el comercio de actos o servicios sexuales a cambio de dinero o bienes con un carácter formal, periódico y profesional o con un carácter informal, esporádico y ocasional. El trabajo sexual suele formar parte del "entretenimiento", la "hospitalidad", los "masajes" y los "servicios de acompañamiento". Se considera que practican un trabajo sexual los propietarios, los administradores y los organizadores de los establecimientos donde se practican estas actividades.

**transfusión**

Introducción de sangre entera o componentes sanguíneos directamente en el torrente sanguíneo, por lo general por vía intravenosa.

tratamiento de enfermedades de transmisión sexual ("asistencia individualizada")

Atención general que recibe la persona que necesita tratamiento médico para una enfermedad de transmisión sexual, incluidos el diagnóstico y el tratamiento, la educación sanitaria para prevenir futuras infecciones, el suministro de preservativos y la recomendación de informar a la(s) pareja(s).

**vaselina**

Lubricante que **no** se recomienda para su uso con preservativos.

**VIH**

Virus de inmunodeficiencia humana. Este es el virus que causa el SIDA.

**VIH positivo**

Persona cuyo análisis de sangre ha dado un resultado "positivo", poniendo de manifiesto la existencia de infección de VIH. Se denomina también VIH seropositivo.

**violación**

Acción por la que se obliga a otra persona a tener relaciones sexuales contra su voluntad.

**virus**

Miembro de un grupo de organismos infecciosos que no son visibles con el microscopio clásico.