

Todo sobre el VIH

SI QUIERES
SABERLO TODO
SOBRE VIH Y SIDA,
NO ESPERES MÁS.
¡VAMOS A
AVERIGUARLO!



Subvencionado por:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA

Cada vez más cerca de las personas

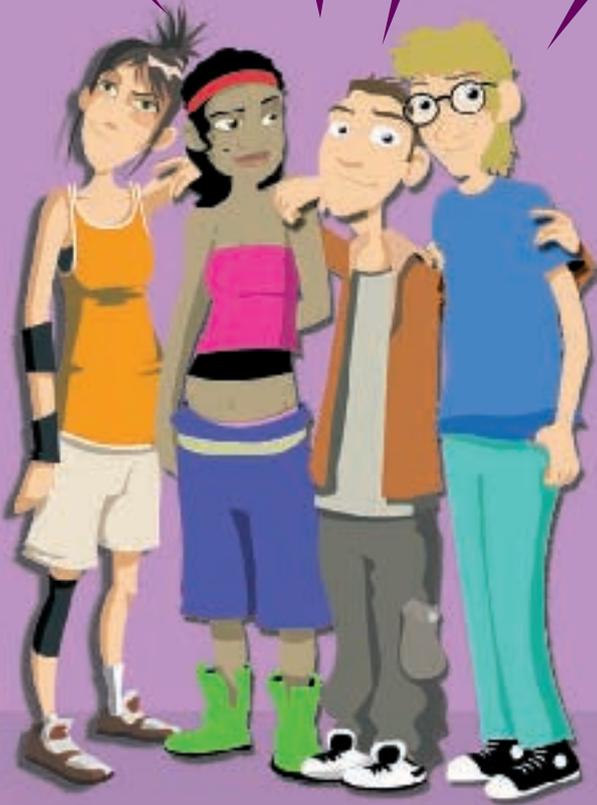


Cruz Roja Juventud

¿QUÉ ES

 Cruz Roja Juventud?

¿QUIERES CONOCERNOS?



¿ESTÁS PREPARADO/A
PARA INVESTIGAR Y
CONOCER TODO SOBRE
VIH Y SIDA?



Cruz Roja Juventud es la sección juvenil de Cruz Roja Española y promueve el voluntariado joven de la Institución, así como la participación de niños, niñas y jóvenes en sus actividades.

Cruz Roja Juventud existe desde 1970 y está formada por niños/as y jóvenes de 8 a 30 años. Realiza actividades lúdicas y educativas con niños/as, adolescentes y jóvenes en muchas áreas diferentes: educación para la salud, interculturalidad, Paz, participación, igualdad de género y protección del medio ambiente.

¿QUÉ ES EL VIH? ¿Y EL SIDA?

El Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es una **enfermedad** provocada por un **virus** llamado **VIH** (Virus de Inmunodeficiencia Humana). Este virus ataca al sistema de defensa del organismo (sistema inmunitario), por lo que cuando esto ocurre, el organismo no puede generar anticuerpos para vencer a las infecciones.

El VIH está presente en diferentes **fluidos corporales** pero solamente **la sangre, el flujo vaginal, el semen y la leche materna** pueden transmitirlo.

sabías que...

Existen 3 vías de transmisión del VIH: vía **sexual** (relaciones sexuales con penetración sin preservativo), **sanguínea** y de **madre a hijo/a** (durante el embarazo, el parto y la lactancia).



Pero, ¿sabías que...?

Para que haya transmisión debe haber un **contacto directo** entre un **fluido infectado** (semen, fluidos vaginales, sangre o leche materna) y una **puerta de entrada**: mucosas (revestimiento interior de la boca, vagina, pene y recto) o una herida abierta y profunda.

Mete-cajas

Ahora que todos/as sabemos qué es el VIH y el Sida, veamos si conoces cómo se transmite y cómo no se transmite el VIH.

Une con una flecha cada frase con la caja que corresponda.

Mantener relaciones sexuales con penetración (oral, vaginal o anal) sin preservativo.

Masturbación

Inyectarse con jeringuillas que hayan utilizado personas con el VIH.

Mantener relaciones sexuales sin penetración con una persona que conviva con el virus.

Abrazar, acariciar, besar o dar la mano a una persona que viva con el Sida.

Estar en la misma clase que un niño o niña con VIH.



Compartir comida, cubiertos o vaso con alguien que viva con VIH.

Compartir cuchillas de afeitar con alguien que conviva con el Sida.

Una mujer con VIH que le de el pecho a su hijo/a.

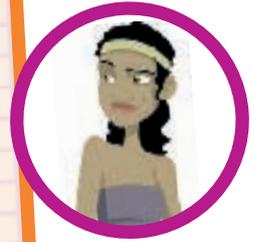
Hacerse un piercing o un tatuaje con una aguja no esterilizada o usada.



TRANSMISIÓN Y PREVENCIÓN DEL VIH

¿sabías que...?

Para saber si vivimos con el virus es necesario hacerse la Prueba del VIH. Es un análisis de sangre específico muy sencillo. Esta prueba, gratuita, voluntaria, y, si se desea, anónima, detecta si el organismo ha generado anticuerpos para luchar contra el virus. Si una persona ha mantenido una conducta de riesgo, es aconsejable hacerse la prueba del VIH, para ello es importante que acuda a su médico/a o centro sanitario, donde valorarán su caso, le indicarán la prueba y, en caso de obtener un resultado negativo, le dirán si debe repetírsela y cuándo. Es fundamental detectar lo antes posible la presencia del virus en el organismo para comenzar con un tratamiento que impida la multiplicación del VIH.



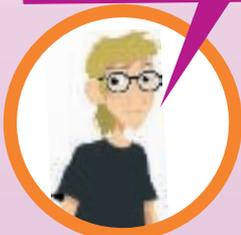
Menudo lío...

Algunos de estos personajes están despistados con las formas de transmisión y prevención del VIH. Es importante aclararles que están muy confundidos/as, de lo contrario, tienen riesgo de contraer el virus o de rechazar a las personas que conviven con el VIH o el Sida. Solamente dos de ellos/as lo tienen claro.



Tacha las afirmaciones incorrectas.

Una mujer con VIH puede prevenir la transmisión del virus a su bebé durante el embarazo, el parto por cesárea y evitando la lactancia.



El VIH se transmite por el aire, por el agua y por la picadura de insectos.



Con un buen amigo/a puedes compartir sin riesgos el cepillo de dientes, las cuchillas de afeitado o agujas para haceros un piercing o un tatuaje.

Una persona puede convivir con el VIH y no mostrar ningún signo de infección. Por eso, la única forma de estar seguros/as de que estamos sanos/as es haciéndonos la Prueba del VIH y evitar conductas de riesgo.



La convivencia con alguien con VIH conlleva riesgo de transmisión, ya que se transmite por compartir platos, beber del mismo vaso, toser, estornudar, tocarse, besarse o acariciarse, ...



El VIH se transmite por la saliva, el sudor, las lágrimas y la orina.



¿sabías que...?

Desde que una persona tiene VIH hasta que desarrolla el Sida pueden pasar muchos años, sobre todo, si la persona ha detectado pronto la infección (a través de la prueba del VIH) y mantiene un seguimiento médico. Cuanto antes se detecte, mas temprano podrá comenzar la persona el **tratamiento antirretroviral** que, aunque no elimina el VIH ni el Sida, reduce la cantidad de virus en el cuerpo, permitiendo así mejorar la calidad de vida y aumentar la supervivencia de las personas que viven con él.

“Todas las personas que tienen Sida tienen VIH, pero no todas las personas que tienen VIH tienen Sida”.

sopa de letras

Ahora que sabemos lo que significan todas estas palabras, búscalas en esta sopa de letras.

O	P	S	I	D	A	R	O	M	E	B	E
P	T	F	N	H	E	B	C	F	P	U	X
P	R	E	S	E	R	V	A	T	I	V	O
V	A	E	U	B	I	A	I	I	J	H	A
A	N	C	V	U	L	I	R	J	P	O	L
U	S	O	I	E	R	N	L	M	Q	H	I
Z	M	Y	H	E	N	H	J	I	E	G	V
A	I	B	S	D	N	I	G	H	A	P	I
J	S	E	I	O	C	N	R	A	U	L	A
D	I	K	L	V	I	R	U	S	P	A	P
P	O	U	U	T	A	N	A	E	I	B	I
V	N	T	A	V	R	E	S	L	R	P	P
E	N	F	E	R	M	E	D	A	D	E	S

SIDA
PREVENIR
ENFERMEDADES
VIRUS
VIH
TRANSMISIÓN
PRESERVATIVO



Lazos rojos ocultos

Señala con un círculo los cinco lazos rojos ocultos en esta imagen.



¿sabías que...?

El **lazo rojo** fue creado en 1991 por un grupo de artistas llamado **Visual AIDS** para reconocer y honrar a amigos/as y compañeros/as que habían muerto o estaban muy enfermos/as a causa del Sida. Este grupo creó el lazo rojo para hacer visible el VIH y Sida, ya que estaban preocupados por la falta de conciencia y de respuesta social.

La primera persona que lo utilizó públicamente fue el actor **Jeremy Irons** y, a partir de entonces, se ha convertido en un símbolo internacional.



Descubre lo que significa el lazo rojo.

Ordena las letras de las siguientes palabras y completa el crucigrama.

VERTICAL:

1. Participación y apoyo hacia los problemas, actividades o inquietudes de otro/a u otros/as.

S O D A D L I R I A D _ _ _ _ _

2. Consideración y respeto hacia algo/alguien.

C E P C I T A O N A _ _ _ _ _

3. Contrato no escrito o acuerdo en el que se asumen ciertas obligaciones.

C O I M P R O M S O _ _ _ _ _

4. Conjunto de ideas de una materia.

C O C I T O M I E N N O _ _ _ _ _

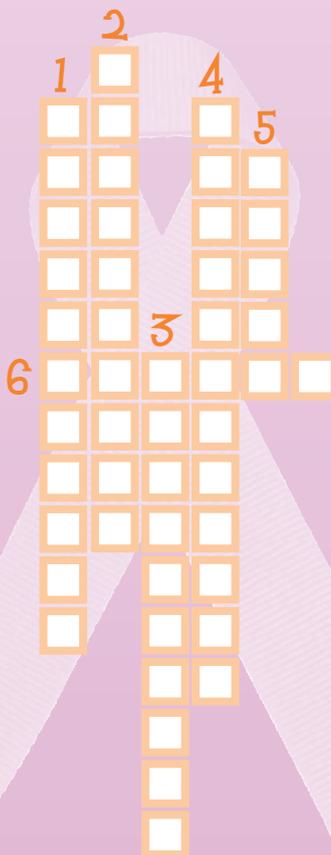
5. Protección, ayuda.

Y A O P O _ _ _ _ _

HORIZONTAL:

6. Producir un determinado efecto sobre alguien o algo.

C I C O N A _ _ _ _ _



El color rojo del lazo fue elegido por su "relación con la sangre y la pasión, no sólo rabia, sino amor, como un San Valentín"

Frank Moore de Visual AIDS

¿sabías que...?

El lazo rojo simboliza un compromiso, una responsabilidad para informarse y actuar contra el Sida.

LAZOS DE SOLIDARIDAD

¿sabías que...?

Seguramente has visto a alguien con un lazo de un color en su camiseta, chaqueta, mochila... pero puede que no supieras lo que quería decir. Normalmente, el significado común de los lazos como símbolos es la **solidaridad**.

Para gustos, los colores



Lucha contra el Cáncer de Mama

Por la Paz

Por Adopción de Animales

Contra el Calentamiento Global de la Tierra

Lucha contra el Terrorismo (Duelo)

Lucha contra el VIH y Sida

Lucha contra la Violencia contra las Mujeres

Hay variedad de lazos de colores ¿Sabrías decir qué simboliza cada uno de ellos? Une con una flecha del color correspondiente.



Taller: Pin-lazo

Puedes hacer un lazo rojo tú mismo/a para luchar contra el Sida.

Materiales: tijeras, bolitas rojas, hilo de pescar, hilo rojo, impermeable y algo de paciencia. Te lo explicamos en 8 sencillos pasos:



1. Para calcular la medida de hilo de pescar que necesitas, pónelo recorriendo tu muñeca y corta por el extremo.
2. Coge una bolita e introdúcela hasta la mitad del hilo.
3. Ahora mete cada extremo del hilo por el lado opuesto de donde salen.
4. Introduce dos bolitas, cada una por un extremo del hilo.
5. Junta los dos extremos del hilo, y mete una bolita.
6. Después vuelve al paso 3, después al 4 y así sucesivamente.
7. Cuando se haya acabado el hilo, ata los extremos con un nudo. Moldéalo a modo de lazo.
8. Coge el impermeable y cóselo al lazo.

Enhorabuena, ahora tienes tu "Pin-lazo" de la lucha contra el Sida.



1 de Diciembre, Día Mundial de la Lucha Contra el Sida.

¿sabías que...?

En España se diagnosticó el primer caso de Sida en el año 1981. Desde entonces, se han identificado **más de 75.500 casos de Sida** en nuestro país. A pesar de que en España hay cada vez menos población con VIH, lo cierto es que sigue siendo uno de los países con mayor incidencia de Sida en Europa Occidental.



- ¿Piensas que es posible tener VIH y no saberlo? El 41% de españoles/as con Sida no eran conscientes de estar infectados/as por VIH en el momento del diagnóstico. Vamos a calcular cuántas personas son:

- ¿Te parece un dato muy alto?

- ¿Por qué crees que pasa esto?

¿sabías que...?

Hay **conductas** que nos exponen al **riesgo de infección**, pero además existen determinadas circunstancias que complican la situación, por ejemplo **la falta de educación, de información, la pobreza,...** Además, hay situaciones injustas asociadas a la falta de dinero (mala alimentación, temperaturas extremas, mayor dificultad para acceder al tratamiento,...) que supondrán un aumento de posibilidades de desarrollar el Sida.

Te presentamos dos personajes que van a la misma clase. Imagínate que uno de ellos, eres tú. Te haremos algunas preguntas. Recuerda que aquí no hay respuestas verdaderas o falsas, ya que se trata de expresar opiniones, escuchar las de los demás y reflexionar.
¿Estas preparado/a para hacer volar tu imaginación?



Pablo
 Edad: 12 años.
 Le apasiona escuchar música.



Mercedes
 Edad: 10 años.
 Le chifla jugar al baloncesto.
 Nació con VIH.



Imagina que tú eres Pablo:

- Estás en el descanso de clase y tienes hambre, sin embargo hoy se te ha olvidado hacerte un sándwich. **Mercedes** te ofrece dar un bocado a su succulento bocadillo. ¿Qué haces? ¿Por qué?
- **Mercedes** te invita a su casa a celebrar su cumpleaños. Ella vive sola con su padre. En el barrio, se comenta que el padre de **Mercedes** tiene Sida. ¿Aceptas la invitación? ¿Por qué?
- **Si aceptas la invitación...**
 Cuando se lo preguntas a tu familia, no te deja ir al cumpleaños porque les da miedo que **Mercedes** y/o su padre te transmitan el VIH al tomar la merienda que preparen. ¿Qué le dirías a tu familia?
- Imagínate ahora que estáis jugando al fútbol en el parque con otros compañeros/as de clase. **Mercedes** se tropieza, cae al suelo, y se hace una herida bastante profunda en la rodilla. ¿Le ayudarías? ¿Cómo?

Ahora imagina que tú eres Mercedes:

- Imagínate que **Pablo** te dice que no puede ir a tu fiesta de cumpleaños. Te explica sinceramente por qué su familia no le deja ir. ¿Qué le dices a **Pablo**? ¿Cómo te sientes?

¿sabías que...?

Tener **miedo** es normal cuando no tenemos toda la información. Pero con la información no es suficiente, con ésta tendremos que construir algo, nos referimos al **conocimiento**, que nos permitirá cambiar nuestras acciones y evitar caer en **prejuicios, mitos y en la discriminación**.

¿sabías que...?

La **discriminación** es hacer una distinción de superioridad e inferioridad, es un acto de abuso e injusticia que viola el derecho de la igualdad de oportunidades.

La discriminación surge muchas veces por la falta de información y conocimiento.



- ¿Crees que la familia de Pablo ha discriminado a Mercedes y a su padre? ¿Tenían razón para tener miedo? ¿Por qué?
- ¿Crees que se discrimina a las personas que conviven con el VIH? ¿Y a las que viven con el Sida? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has sentido que los demás te trataban injustamente? ¿Qué hiciste? ¿Cómo se resolvió? ¿Alguien te ayudó?
- ¿Crees que las personas con VIH y Sida, que cuentan con el respeto, apoyo y solidaridad de las personas de su alrededor, mejoran su calidad de vida? ¿Por qué?

Cuando apareció el Sida, la reacción fue muy parecida en todo el mundo: temor y miedo a lo desconocido; aislamiento de las personas afectadas...Esta discriminación hacia las personas que convivían con el Sida, aumentó el riesgo de infección de todos y todas, y es que, la discriminación nos hace más vulnerables.

En el instituto...

Imagina que eres el Director/a de tu instituto.

El padre de uno de los alumnos (Mario) viene a verte porque está muy preocupado por él. Mario no quiere volver a clase, está suspendiendo todas las asignaturas y apenas duerme. El padre le ha preguntado por qué no quiere volver al instituto, y le ha dicho que desde que sus compañeros/as se enteraron de que convivía con el VIH, dejaron de relacionarse con él y se siente rechazado. Tienes que hacer algo rápido, las familias de los/las alumnos/as y algunos/as profesores/as van a hacer una manifestación por la tarde para que expulsen a Mario del Centro. Como Director/a del Centro quieres detener esta injusta situación, y decides realizar una carta a las familias y al profesorado.

¿sabías que...?

En la actualidad, las personas que viven con VIH y Sida son uno de los grupos más discriminados.

- Hay personas con VIH y Sida que son despedidas de sus empleos.
- Existen casos de profesionales sanitarios que se han negado a prestar atención a pacientes con VIH o Sida "por miedo a infectarse".
- Hay personas que se han visto obligadas a distanciarse de sus amigos/as y de su familia para evitar que éstos fueron discriminados también.

Escribe la carta a continuación.



En

a

de

de

Estimadas familias y profesores/as:

Firma del Director/a:

Mini-encuesta

Marca las opciones que para ti son las correctas, y comprueba lo que has aprendido del VIH y el Sida:

Ponte a prueba contestando esta mini-encuesta



1. ¿SABES LO QUE ES EL SIDA?:

- Es el Síndrome de Indiferencia De los Animales.
- Es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- Es un Síntoma de Incalculable Dependencia Amorosa.

2. ¿Y LO QUE ES EL VIH?

- Es un tipo de Vaso Invertido.
- Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana.
- Es una enfermedad que tienen solo las personas homosexuales.

3. ¿QUE DIFERENCIA HAY ENTRE VIH Y SIDA?

- Nada, son lo mismo.
- El VIH es la etapa avanzada del Sida.
- El Sida es la etapa avanzada de la infección por el VIH.

4. ¿EL VIH SE PUEDE TRANSMITIR DE UNA PERSONA A OTRA?

- No, no se transmite.
- Si, aunque existen maneras para impedir que el virus entre en el organismo.
- Si es transmisible, pero hay un tratamiento y una vacuna que evitan la transmisión.

5. ¿QUE PERSONA PUEDE TRANSMITIR EL VIH?

- Una persona con Sida.
- Una persona que tiene el virus del VIH aunque no tenga ningún síntoma de enfermedad.
- Las dos opciones anteriores son correctas.

6. CUANDO UNA PERSONA TIENE EL SIDA SE LE NOTA.

- Verdadero. Es muy sencillo, se sabe que una persona tiene Sida cuando está muy delgada.
- Falso. Las personas que conviven con el Sida pueden tener síntomas diferentes y manifestaciones diversas.

7. ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

- Por vía sexual, sanguínea y de madre a hijo/a.
- Con tocarte, besarte y abrazarte.
- Por la saliva, el sudor y la orina.

8. CUANDO UNA PERSONA SE INFECTA CON EL VIH, AL DÍA SIGUIENTE DESARROLLA EL SIDA.

- Falso. Pueden pasar varios años desde que una persona es infectada por el VIH hasta que los síntomas de la enfermedad aparecen.
- Verdadero, el Sida y el VIH se dan a la vez.

9. ¿EXISTE ALGUN MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE ADEMÁS DE PREVENIR LOS EMBARAZOS NO DESEADOS PREVenga LA TRANSMISIÓN DEL VIH?.

- Sí, la píldora.
- No, no existe forma de prevenir el VIH.
- Sí, los preservativos (femeninos y masculinos).

10. EL TRATAMIENTO ANTIRETROVIRAL...

- Elimina el VIH de la persona que convive con el virus.
- No elimina el VIH del cuerpo, pero prolonga la vida y la salud de la persona que convive con el virus, ya que frena la replicación del VIH y restaura el sistema inmunológico.
- Es una vacuna que previene el VIH y el Sida.



Veamos lo que sabes de VIH y Sida.



Contestaciones de la mini-encuesta

Si has tenido entre 1-3 contestaciones verdes: No tienes muy claros algunos conceptos. Repasa la información que se da en este cuadernillo.

Si has tenido entre 4-6 contestaciones verdes: Tienes nociones básicas sobre VIH y Sida, pero me temo que no las suficientes.

Si has tenido entre 7-10 contestaciones verdes: ¡Enhorabuena! Realmente has demostrado que conoces muy bien lo que es el VIH y el Sida. Quizás puedas resolver las dudas de algún compañero/a! Seguro que te lo agradecerá!

SOLUCIONES DE LAS ACTIVIDADES

Página 1

Mete-cajas



Existe riesgo de transmisión

- Inyectarse con jeringuillas que hayan utilizado personas con el VIH.
- Compartir cuchillas de afeitar con alguien que conviva con el Sida.
- Hacerse un piercing o un tatuaje con una aguja no esterilizada o usada.
- Una mujer con VIH que le de el pecho a su hijo/a.
- Mantener relaciones sexuales con penetración (oral, vaginal o anal) sin preservativo.

No existe riesgo de transmisión

- Masturbación.
- Abrazar, acariciar, besar o dar la mano a una persona que viva con el Sida.
- Mantener relaciones sexuales sin penetración con una persona que conviva con el virus.
- Estar en la misma clase que un niño o niña con VIH.
- Compartir comida, cubiertos o vaso con alguien que viva con VIH.

Página 2

Menudo lío...

Solamente son correctas:

- Una mujer con VIH puede prevenir la transmisión del virus a su bebé durante el embarazo, el parto por cesárea y evitando la lactancia.
- Una persona puede convivir con el VIH y no mostrar ningún signo de infección. Por eso, la única forma de estar seguros/as de que estamos sanos/as es haciéndonos la Prueba del VIH y evitar conductas de riesgo.

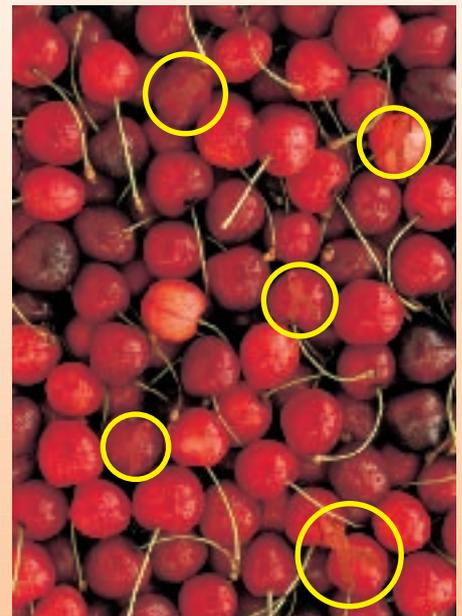


Página 3

sopa de letras



Lazos rojos ocultos



SOLUCIONES DE LAS ACTIVIDADES

Página 4

Letras locas

	2			
1	A	4		
S	C	C	5	
O	E	O	A	
L	P	N	P	
I	T	O	O	
D	A	C	Y	
6	A	C	C	I
	R	I	O	M
	I	O	M	I
	D	N	P	E
	A	R	N	
	D	O	T	
		M	O	
		I		
		S		
		O		

Página 5

Para gustos, los colores



Lucha contra el Cáncer de Mama



Por la Paz



Por Adopción de Animales



Contra el Calentamiento Global de la Tierra



Lucha contra el Terrorismo (Duelo)



Lucha contra el VIH y Sida



Lucha contra la Violencia contra las Mujeres

Calculando para conocer

Página 6

$$\frac{75.500 \times 41}{100} = \text{más de } 30.900 \text{ personas.}$$



Página 10

Mini-encuesta

Solo las contestaciones verdes son correctas.

Fuentes:

- INSTITUTO DE SALUD CARLOS III y MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO. Vigilancia Epidemiológica del SIDA en España. Registro Nacional de Casos de SIDA. Actualización a 31 de Diciembre de 2007. Informe semestral nº 2, Año 2007
- <http://unesdoc.unesco.org>
- www.cruzroja.es
- <http://www.msc.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/home.htm>
- <http://es.wikipedia.org/>

Créditos:

Edita: Cruz Roja Juventud
C/ Rafael Villa, s/n
28023 El Plantío
(Madrid)

Texto: Cruz Roja Juventud
www.cruzrojajuventud.es

Diseño y Maquetación: Cyan, Proyectos y Producciones Editoriales, S.A.

Depósito Legal: XXXXX

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA

 *Cruz Roja Juventud*

www.cruzroja.es

902 22 22 92

Humanidad Imparcialidad Neutralidad Independencia Voluntariado Unidad Universalidad