

## NO OBLIDES QUE...

El VIH afecta a qualsevol persona que no prenga precaucions a l'hora d'evitar la transmissió. Aquest grup de persones comprén a la població en general, sense distinció de raça, orientació sexual o nombre de relacions sexuals que es tinguen. No importa on, amb qui, quan o què es faça, l'important és prendre mesures de prevenció.

## PREN MESURES

### El teu preservatiu o el meu?

El preservatiu masculí és el mètode més eficaç per a previndre la transmissió del VIH, així com altres infeccions de transmissió sexual i els embarassos no desitjats, per tant és important que ho conegues ben i no oblidis:

- Comprar-los en farmàcies, o en altres llocs que oferisquen garantia.
- Comprovar que estiguen en bon estat, la data de caducitat i que estiguen homologats per l'autoritat sanitària i amb marcat CE.
- Protegir-los de la calor, la llum i la humitat excessiva (compte amb les carteres i les guanteres dels cotxes, els canvis de temperatura els poden deteriorar).
- Guardar-los en llocs frescos i secs.
- **El preservatiu femení** és un mètode de prevenció alternatiu al masculí, que protegeix també enfront de la transmissió del VIH, altres infeccions de transmissió sexual i embarassos no desitjats, i pot comprar-se en algunes farmàcies. Igual que amb el preservatiu masculí, és important seguir adequadament els passos que s'indiquen en les seues caixes per a una correcta utilització.



### UNITAT DE PREVENCIÓ COMUNITÀRIA EN CONDUCTES ADDICTIVES

Ajuntament de Paterna - Regidoria de Sanitat  
Pl. del Poble, 1, 1er pis.  
Telèfon: 96 305 30 39  
hernandez.cris@ayto-paterna.es



## Estima't

FES-TE LA PROVA. USA PRESERVATIU

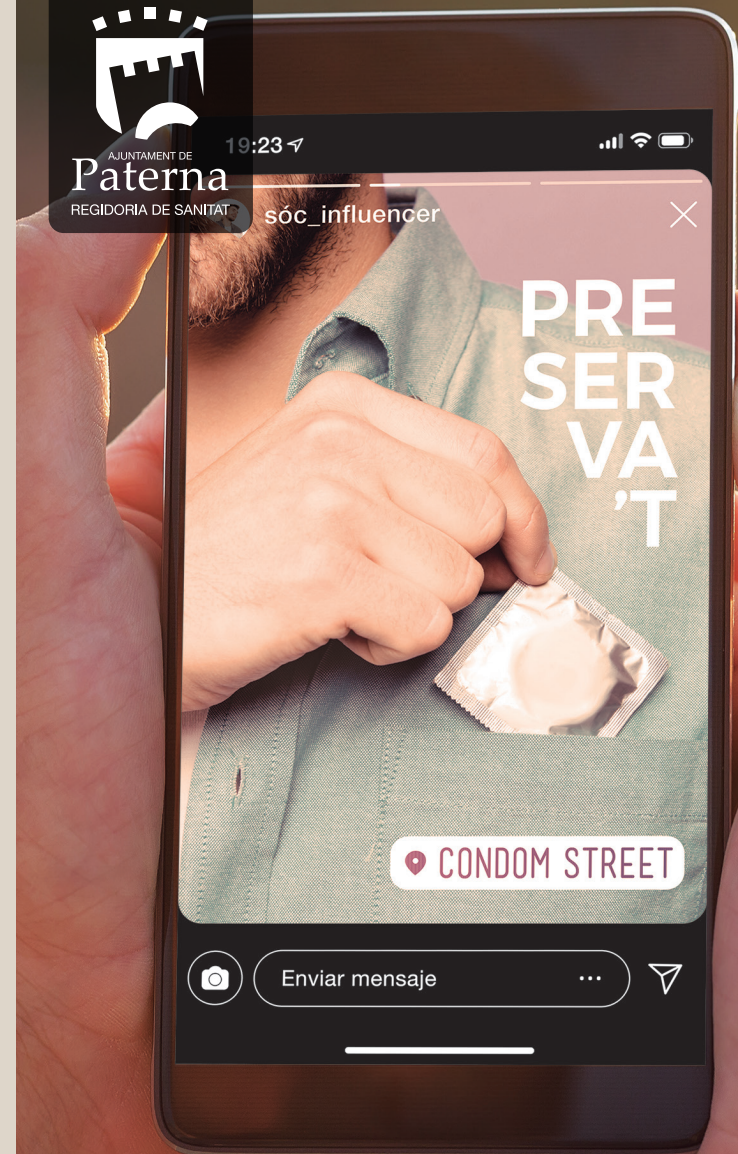
## CIPS

CENTRES D'INFORMACIÓ I PREVENCIÓ DEL SIDA

Prova del VIH/SIDA gratuïta. anònima i confidencial

**900 70 20 20**

Fòrum: <http://sp.san.gva.es/DgspWeb>  
València: carrer San Lázaro, s/n. Tel. 963 170 440



# Necessites que t'ho diga un influencer?

**01 Desembre**

**Dia Mundial de la**

**Lluita Contra el SIDA**

## TINGUES-HO CLAR

Quan el VIH (Virus d'Immundeficiència Adquirida) entra en el nostre organisme ataca el sistema de defenses i destrueix progressivament les cèl·lules que s'encarreguen de protegir-nos enfront de les malalties. Amb el temps, a mesura que la infecció avança, es va afeblint el sistema immunològic i la persona VIH positiva comença a patir una sèrie d'infeccions i malalties conegudes en el seu conjunt com a **SIDA (Síndrome d'Immundeficiència Adquirida)**.

## LA TRANSMISSIÓ DEL VIH ES POT PREVENIR

Vies de transmissió	Pràctiques de risc	Formes de prevenció
<b>Sexual</b>	Penetració vaginal i/o anal sense preservatiu Feli·lació (contacte directe boca-penis) sense preservatiu. Cunnilingus (contacte boca-vulva o boca-vagina) sense preservatiu. Anilingus (contacte directe boca-anus) sense preservatiu.	Preservatius masculins, femenins i barreres de làtex. Quan s'utilitzen joguets eròtics, és imprescindible també una desinfecció adequada.
<b>Sanguínia</b>	Ús compartit d'agulles, xeringues, elements punxants i d'ús personal.	No compartir agulles, xeringues, fulles d'afaitar... Ulls! Tatuatges i pírcings, s'han de realitzar amb material d'un sol ús o esterilitzat.
<b>Mare - fill/a</b>	Durant l'embaràs, part i a través de la lactància materna.	Possibilitat d'interrupció voluntària de l'embaràs dins dels supòsits legals. Atenció sanitària regular des del principi de l'embaràs. Tractament amb medicaments. Evitar la lactància materna.

Únicament en la **sang, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna** pot haver-hi una concentració suficient de virus per a poder transmetre'l.

## SI HAS TINGUT PRÀCTIQUES DE RISC

- És convenient que sàpies al més prompte possible si eres seropositiu/va mitjançant una **senzilla anàlisi de sang** que detecta la presència d'anticossos enfront del VIH en l'organisme. La prova del VIH és voluntària i confidencial i si ho desitges, pot ser també anònima. Es realitza de forma **gratuïta** en tots els centres sanitaris de la xarxa pública (centres d'atenció primària i centres de malalties de transmissió sexual) i algunes ONGs.
- Si tens la sospita d'haver-te infectat, és convenient que et facis la **prova del VIH** com més prompte millor, encara que només **transcorreguts tres mesos des de la pràctica de risc** es pot estar pràcticament segur del resultat.
- Si el resultat de la prova és **negatiu**, sempre que no t'hages exposat al VIH en almenys els tres últims mesos, significa que **no t'has infectat**. De totes maneres, no oblidis que has de seguir utilitzant mesures preventives adequades a cada moment.
- Si el resultat és **positiu**, no significa que tingues SIDA, sinó que estàs **infectat o infectada pel virus** i pots transmetre'l a altres persones. Detectar precoçment la infecció per VIH permet a la persona seropositiva beneficiar-se al més prompte possible d'un seguiment mèdic, accedir a un tractament eficaç que millori la seua qualitat de vida i adoptar les mesures preventives necessàries per a no transmetre el virus.

## MIL I UNA FORMES

...de gaudir de la teua sexualitat de manera segura

- El VIH no té per què limitar les teues **pràctiques sexuals**. Has de conèixer les vies de transmissió i incorporar els preservatius o barreres de làtex per a protegir-te adequadament. Gaudir amb seguretat i tranquil·litat és més divertit i excitant.
- **Cuida't i no deixes la teua salut en mans d'altres persones**. Porta sempre els teus propis mètodes de protecció.
- Tingues en compte que l'**alcohol i altres drogues poden alterar la teua capacitat de decidir** i poden portar-te a tenir una falsa apreciació de la realitat i a eludir la utilització de mètodes de protecció.
- Recorda que l'amor, l'afecte, la passió i l'estabilitat d'una parella, **no són una vacuna enfront de la SIDA**.
- El VIH pot afectar a qualsevol persona que **no prenga mesures de prevenció**. No et deixes influir per l'aspecte físic, activitat sexual, edat, raça, orientació sexual... Combat els prejudicis socials i sigues responsable de la teua pròpia salut.

