

¿Que tes que facer para NON te infectar?

Utiliza o preservativo sempre que teñas relacións sexuais con penetración cunha persoa infectada ou que non sabes se está infectada. Hai persoas que descoñecen que están infectadas. Por iso debes tomar precaucións. O preservativo é o método máis eficaz para previr o VIH e outras enfermidades de transmisión sexual e ademais evita embarazos. Usalo: é moi sinxelo. Sigue as instrucións que atoparás nas caixas de preservativos. Non utilices nunca xiringas nin agullas que fosen utilizadas por outras persoas. Non compartas os instrumentos cortantes que estivesen en contacto co sangue doutras persoas.

¿Por que é bo facer a proba do VIH?

Aínda que non hai cura definitiva contra a sida, dende finais do 1996 utilízanse en España uns novos e potentes tratamentos que permiten que as persoas infectadas vivan máis tempo e con mellor saúde. En caso de estar infectado, canto antes o saibas, antes poderás tomar os medicamentos que o teu médico che recomende. En España recoméndase facer a proba do VIH a todas as embarazadas. Debes saber que se estás embarazada e infectada existen tratamento que diminúen moito o risco de infectar o teu fillo/a. Tamén podes optar por interromper legalmente o teu embarazo. Se sabes que estás infectada non lle debes dar o peito ao teu fillo/a. Sabendo se estás infectado ou infectada, terás moito máis coidado de utilizar SEMPRE un preservativo nas túas relacións sexuais con penetración para non infectar a outras persoas.

E lembra, o respecto e a solidariedade contribúen a previr o VIH

ENDEREZOS E TELÉFONOS DE INTERESE.

ANDALUCÍA
Programa Andaluz de Actuacións ante el VIH
Dirección General de Salud Pública y Participación
Avda. de la Innovación, s/n
Edificio Arena, 1-1ª planta
41071 Sevilla
Tel.: 955 00 65 69-955 00 63 00
Tel.: gratuito de información sobre sida:
900 85 01 00

ARAGÓN
Departamento de Salud y Consumo
Programa de Prevención y Control de la
Infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
C/Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza
Tel.: 976 43 99 88-976 71 52 66 (Sida)
976 71 50 00 (centralita)

ASTURIAS
Dirección General de Salud Pública
Programa Regional de Control de la Infección VIH/sida
C/ Ciriaco Miguel Vigil, 9
33006 Oviedo
Asturias
Tel.: 985 66 89 67 – 985 33 88 32
(Comité Ciudadano Antisida)

BALEARES
Consellería de Salut i Consum
C/ Cecilio Metelo, 18
07003 Palma de Mallorca
Tel.: 971 17 68 68

Centre Insular de Sanitat de Menorca
Avda. de José María Cuadrado, 17-1º
07703 Maó (Menorca)
Tel.: 971 36 04 26

Centre Insular de Sanitat d'Eivissa
Via Romana, 81
07800 Eivissa
Tel.: 971 306 700

CANARIAS
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Rambla General Franco, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife

Centro de Atención en Tenerife
C/ San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife
Tel.: 922 27 93 97 / 902 11 44 44

Centro de Atención en Gran Canaria:
Cruz Roja Española
Muelle Deportivo s/n
Las Palmas de Gran Canaria
Tel.: 902 11 44 44

CANTABRIA
Dirección General de Salud Pública
C/ Federico Vial, 13
39071 Santander
Tel.: 942 20 77 45 - 942 20 77 32

CASTILLA LA MANCHA
Consejería de Sanidad
Dirección General de Planificación y Atención Sociosanitaria
Avda. de Francia, 4
45071 Toledo
Tel.: 925 38 92 00

CASTILLA Y LEÓN
Dirección General de Salud Pública e investigación,
Desarrollo e Innovación
Consejería de Sanidad
Paseo Zorrillo, 1
47071 Valladolid
Tel.: 983 41 36 00

CATALUÑA
Programa per a la Prevenció i la Assistència de la Sida
Direcció General de Salut Pública
Departament de Salut
C/ Roc Boronat, 81-85
08005 Barcelona
Tel.: 93 551 36 41
Tel. gratuïto informació sobre sida: 900 212 222
(àmbit autonòmic)

EXTREMADURA
Dirección General de Atención Sociosanitaria y Salud
Oficina de Coordinación de sida
Avda. de las Américas, 1
06800 Mérida (Badajoz).
Tel.: 924 38 26 20 -900 210 994

GALICIA
Consellería de Sanidade
Dirección Xeral de Saúde Pública
Servicio de Prevención e Control das
Enfermidades Transmisibles
Edificio Administrativo San Lázaro s/n
15781 Santiago de Compostela (A Coruña).
Tel.: 981 54 29 14

MADRID
Dirección General de Atención Primaria
C/ Julián Comarillo, nº 4, edificio 4B, planta 2
28037 Madrid.
Tel.: 91 205 29 31/32

MURCIA
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública
Programa de Educación Sanitaria sobre sida
C/ Ronda de Levante, 11 – planta baja
30008 Murcia.
Tel.: 968 23 51 41

Unidad de Prevención, Diagnóstico y
Tratamiento de enfermedades de
transmisión sexual y VIH
Pza. de San Agustín, 3
30201 Cartagena
Tel.: 968 32 66 75
Tel. gratuito de información sida 900 706 706
(ámbito autonómico no móbiles)

NAVARRA
Instituto de Salud Pública
C/ Leyre, 15
31003 Pamplona-Iruña
Tel.: 848 42 33 96

PAÍS VASCO
Plan de Prevención y Control del sida
OSAKIDETZA
Avda. de Navarra, 4
20013 San Sebastián
Tel.: 943 00 64 64

LA RIOJA
Plan de Prevención y Control de la infección por VIH/sida
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Salud
C/ Gran Vía, 18
26071 Logroño
Tel.: 941 29 11 97

C. VALENCIANA
Servicio Plan del sida
Consellería de Sanidad
C/ Micer Mascó, 31-33
46010 Valencia
Tel.: 963 86 66 95
Tel. gratuïto de informació sobre sida: 900 702 020

CEUTA
Plan sobre sida
Consejería de Sanidad y Consumo
C/ Juan de Juanes, 4
51002 Ceuta
Tel.: 956 50 33 59
Tel. gratuïto de informació sobre sida: 900 152 368

MELILLA
Dirección General de Sanidad y Consumo
Consejería de Bienestar Social y Sanidad
Ctra. Alfonso XIII, 52-54
52005 Melilla
Tel.: 952 97 62 51

TELÉFONOS INFORMACIÓN GRATUITA

CRUZ ROJA:

900 111 000

900-ROSA:

900 601 601



**A SIDA NON ENTENDE DE
CULTURAS, FRONTEIRAS OU CORES.
PROTÉXETE USANDO PRESERVATIVO
NAS TÚAS RELACIÓNS SEXUAIS.**

¿Que é a sida?

A sida é unha enfermidade causada por un virus que se chama VIH ou virus da sida. Este virus ataca as defensas do corpo facendo que teñamos máis infeccións e algúns tipos de cancro. Unha persoa que ten o VIH no seu corpo é unha persoa infectada.

Unha persoa infectada pode atoparse ben e non sospeitar que ten o VIH, pero se non recibe tratamento médico podera desenvolver a sida despois duns 10 anos. Aínda que non desenvolvese a sida pode infectar a outras persoas se non toma as debidas precaucións.

Para saber se se está infectado hai que facer unha sinxela análise de sangue. Esta proba pódese facer en calquera centro de saúde, sen necesidade de pagar e mesmo sen necesidade de dar o nome. Pide información nos teléfonos que atoparás na última páxina.

No mundo hai 33 millóns de persoas infectadas polo VIH. España é un dos países máis afectados de Europa. O virus da sida non distingue entre países, sexos, razas ou idades: pode infectarnos a todos e evitalo depende do noso comportamento. O primeiro é saber:

¿Como se transmite o VIH?

Nas relacións sexuais con penetración vaxinal, anal ou oral sen preservativo, entre homes e mulleres ou entre homes.



Por inxectarse con xiringas ou agullas que fosen utilizadas por persoas infectadas.



Usando instrumentos cortantes como agullas de tatuar e de piercing, coitelas e navallas de barbear que estivesen en contacto co sangue dunha persoa infectada.



Unha muller embarazada infectada polo VIH pode transmitirlo ao seu fillo/a no embarazo, durante o parto e ao lle dar peito.



¿Como NON se transmite o VIH?

Por vivir, traballar ou saír cunha persoa infectada.



Por ir ao mesmo colexio que un neno ou nena infectados.

Por dar a man, abrazarse ou dar un bico.



Por durmir na mesma cama.

Nos contactos sexuais sen penetración.



Por compartir cubertos, comer no mesmo prato ou beber do mesmo vaso.

Utilizando aseos públicos, piscinas ou duchas.

Pola picadura dun mosquito nin pola mordedela dos animais domésticos.

En España tampouco non hai risco por recibir ou doar sangue.



**¿Como se transmite?
¿Que tes que facer
para non te infectar?**

Se tiveches algunha destas prácticas ou estás embarazada, é conveniente que fagas a proba do VIH, infórmate.

Na vida cotiá non hai risco de transmisión do VIH.