

## SITUACIÓ DE L'EPIDÈMIA:

## INFORMA-TE'N

### Informació gratuïta des de qualsevol punt d'Espanya:

Creu Roja > 900 111 000 /

informacionvih@cruzroja.es / www.cruzroja.es/vih/

900 ROSA > 900 601 601

### Informació per comunitats i ciutats autònomes:

Andalusia > 900 850 100 / [www.juntadeandalucia.es/salud/vih](http://www.juntadeandalucia.es/salud/vih)

Aragó > 900 111 000 / [www.saludpublicaaragon.es](http://www.saludpublicaaragon.es)

Astúries > 985 338 832 / [www.pruebadeamor.org](http://www.pruebadeamor.org)

Illes Balears > 971176855 / <http://vihsida.caib.es>

Canàries > 902 114 444/922 237590/

[www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/sida.htm](http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/sida.htm)

Cantàbria > 942 207 745/732 / [www.saludcantabria.org](http://www.saludcantabria.org)

Castella-la Manxa > 900 111 000 / [www.jccm.es](http://www.jccm.es)

Castella i Lleó > 983 413 600/ [www.saludcastillayleon.es](http://www.saludcastillayleon.es)

Catalunya > 900 212 222 / <http://canalsalut.gencat.cat>

Extremadura > 924 382 641/924 382

[594/www.saludextremadura.com](http://594/www.saludextremadura.com)

Galícia > 881 542 914 / <http://dxsp.sergas.es>

Madrid > 900 111 000 / [www.madrid.org](http://www.madrid.org)

Múrcia > 900 706 706 / [www.murciasalud.es](http://www.murciasalud.es)

Navarra > 848 423 396 / [www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

País Basc > 943 006 464 / [www.osakidetza.euskadi.net/sida](http://www.osakidetza.euskadi.net/sida)

La Rioja > 941 291 976 / [www.riojasalud.es](http://www.riojasalud.es)

Comunitat Valenciana > 900 702 020 / [www.sp.san.gva.es](http://www.sp.san.gva.es)

Ceuta > 856 205 009/ 900 101 867 / [www.plansidaceuta.es](http://www.plansidaceuta.es)

Melilla > 952 976 251 / [www.melilla.es](http://www.melilla.es)

### A L'INICI DE L'EPIDÈMIA, A ESPANYA...

El VIH es transmetia principalment a través de l'ús compartit de material d'injecció.

Es notificaven les taxes de sida més altes d'Europa.

L'esperança de vida de les persones amb VIH era curta. No més de 10 anys després de la infecció.

La principal preocupació clínica era l'aparició de malalties oportunistes.

### HUI, A ESPANYA...

El VIH es transmet fonamentalment a través de les relacions sexuals no protegides.

Les xifres de nous diagnòstics d'infecció per VIH són semblants a les de la Unió Europea.

El VIH s'ha convertit en una malaltia d'evolució crònica sense tractament curatiu.

L'envelliment de les persones amb VIH i els efectes secundaris dels tractaments ocupen un lloc central en la recerca i el tractament.

S'han complit 30 anys des que es van produir els primers diagnòstics de sida. Durant este temps s'han realitzat grans avanços en el coneixement de la infecció i el seu tractament. No obstant això, encara hi ha importants reptes en relació amb la prevenció i l'abordatge social i sanitari d'esta malaltia.



30  
anys d'èxits  
anys de reptes

1 de desembre, DIA MUNDIAL DE LA SIDA

# Èxits

## SABEM QUÈ ES EL VIH, COM ES TRANSMET I COM ES PREVÉ

El **virus d'immunodeficiència humana (VIH)** destrueix les defenses de l'organisme i fa que es patisquen infeccions, tumors i altres malalties. La **sida** és la fase més greu de la infecció del VIH.

### EL VIH NOMÉS ES POT TRANSMETRE PER:

- Mantindre relacions sexuals amb penetració (vaginal, anal o oral) sense protecció. El risc existix tant per a qui penetra com per a la persona que és penetrada, encara que és major per a esta última, i augmenta si es tenen lesions en els genitals i infeccions de transmissió sexual (ITS).
- Compartir un objecte punxant que haja estat en contacte amb sang infectada: xeringues, agulles, instruments per a l'acupuntura, tatuatges, pírcings, etc.
- D'una dona amb VIH al seu fill/a durant l'embaràs, part o lactància.

### EL VIH ES POT PREVINDRE:

- Usant preservatiu (masculí o femení) en les relacions sexuals amb penetració i evitant l'ejaculació en la boca si es practica el sexe oral.
- Utilitzant material estèril i evitant l'ús compartit de xeringues, agulles i altres estris d'injecció si es consumixen drogues injectades.
- Si estàs embarassada i tens VIH, hi ha tractaments que reduïxen eficaçment el risc de transmissió. La lactància materna no està recomanada.

## SABEM COM ES DETECTA EL VIH

La prova del VIH és una anàlisi específica que detecta la infecció per VIH. Ha de ser sempre **voluntària i confidencial**, i també es pot fer de forma **anònima**.

Es pot realitzar de forma **gratuïta** en els **centres sanitaris de la xarxa pública**. En els **centres de malalties de transmissió sexual**, algunes **ONG i farmàcies** no et demanaran la targeta sanitària.

També hi ha les **proves ràpides** de detecció del VIH, **el resultat de les quals es pot obtenir en menys de 30 minuts**. Un resultat positiu a estes proves ha de ser confirmat posteriorment.

## DISPOSEM DE TRACTAMENTS ANTIRETROVIRALS

A Espanya disposem de tractaments antiretrovirals que milloren la qualitat de vida, augmenten la supervivència de les persones amb VIH i reduïxen eficaçment el risc de transmissió del virus de mare a fill/a.

# Reptes

## INTENSIFICAR LES ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ

A pesar dels avanços aconseguits, el nombre de persones que viu amb el VIH continua augmentant.

Per això, és necessari intensificar les estratègies de **PROMOCIÓ DE L'ÚS DEL PRESERVATIU** com a mesura bàsica de prevenció de la transmissió del VIH i altres ITS.

## ELIMINAR EL RETARD DIAGNÒSTIC

A Espanya s'estima que hi ha entre **120.000 i 150.000 persones infectades amb el VIH**, de les quals aproximadament unes **35.000** no ho sap. Per això el diagnòstic precoç és una prioritat.

### ES RECOMANA LA REALITZACIÓ DE LA PROVA DEL VIH A:

- Les dones embarassades o que planifiquen un embaràs.
- Les persones que han patit alguna ITS, tuberculosi o hepatitis viral.
- Les persones que tenen una parella estable i volen deixar d'usar el preservatiu amb la seua parella.
- Les persones que hagen mantingut relacions sexuals amb penetració (anal o vaginal, i també oral si hi ha hagut ejaculació) sense preservatiu amb alguna persona amb VIH o si es desconeixia si estava infectada.
- Si s'ha compartit material per a injectar-se drogues (xeringues, agulles, culleres, filtres...).

**Si has tingut una pràctica de risc, no esperes, acudix al teu centre de salut o un altre centre on et puguen fer la prova. Allà es valorarà el teu cas, t'indicaran la prova i, en cas d'un resultat negatiu, et diran si te l'has de repetir i quan.**

Conèixer com més prompte millor si estàs infectat/da et permetrà accedir a un tractament eficaç que millore la teua qualitat de vida i augmente la teua supervivència i adoptar les mesures necessàries per a evitar la transmissió de la infecció a altres persones.

## DESENROTLLAR UNA VACUNA I UN TRACTAMENT CURATIU

Actualment, hi ha diversos assajos clínics en marxa per a provar vacunes i mètodes per a reduir o eliminar el VIH de l'organisme.

## PROMOURE L'ACCÉS UNIVERSAL ALS TRACTAMENTS EN ELS PAÏSOS EMPOBRITS

Un aspecte essencial és que totes les persones amb VIH, independentment que el seu país siga ric o pobre, tinguen accés als tractaments.

## ADAPTAR L'ATENCIÓ DE LES PERSONES AMB VIH A LES SEUES NOVES NECESSITATS

Les necessitats de les persones amb VIH són diferents de les dels primers temps de l'epidèmia. Actualment, estan sotmeses al desgast de la infecció, als efectes secundaris dels tractaments i, en bastants casos, a altres infeccions cròniques com les hepatitis i les malalties pròpies de l'envelliment.

La cronificació de la malaltia i l'envelliment de les persones amb VIH fan necessari un abordatge integral i multidisciplinari, incloent-hi aspectes mèdics, psicològics i socials.

## COMBATRE ELS PREJUÍS, L'ESTIGMA I LA DISCRIMINACIÓ DE LES PERSONES AMB VIH

La discriminació continua sent un important problema a què han de fer front les persones amb VIH. L'estigma està causat pels prejudis sobre la sexualitat, les malalties infeccioses i la seua associació amb grups prèviament estigmatitzats, així com al desconeixement i les idees errònies sobre el VIH, la sida, les vies de transmissió i de no-transmissió.

### EL VIH NO ES TRANSMET PER:

- Els besos, les carícies, donar-se la mà o tocar-se.
- Les llàgrimes, la suor, la saliva, la tos o els esternuts.
- Compartir objectes d'ús comú (telèfon, coberts...), la roba o aliments, dutxes, lavabos o WC, piscines, instal·lacions esportives o d'oci, espai laboral, residències, col·legis, balnearis i establiments públics.
- A través d'animals, mosquits o altres insectes.
- Per donar o rebre sang, en països on el control és adequat.