



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis

# El VIH i la sida

Parlem de la nostra salut,  
parlem del VIH



# **El VIH i la sida**

**Parlem de la nostra salut,  
parlem del VIH**

Coordinació

Magda Bertran Ribera, Àrea de Salut Pública i Consum de la Diputació de Barcelona

Redacció

M. Luisa García Berrocal i Montserrat Pineda Lorenzo (Creación Positiva)

Col·laboradors

Ana Gutiérrez Silva, Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat (CJAS)

David Paricio Salas (Sida Studi)

© de l'edició: Diputació de Barcelona

© de les il·lustracions: Mariel Soria

Novembre de 2008

Disseny i producció: Diputació de Barcelona. Direcció de Comunicació

Dipòsit legal: B-53.737-2008

# Índex

Introducció: per què aquest quadern? .....	5
<b>El cos i el sistema immunitari .....</b>	<b>7</b>
Nosaltres i el nostre cos .....	7
El sistema immunitari i la salut .....	8
El VIH i la infecció pel VIH .....	9
Què fa el VIH en el nostre organisme? Com funciona? .....	10
I llavors, què és la sida? .....	12
Davant de la infecció de VIH, què hi podem fer? .....	13
Trencar la història natural del VIH: els tractaments antiretrovirals .....	13
Com es detecta el VIH? Fer-se la prova i cuidar-se .....	14
<b>Fem una mica d'història de l'epidèmia .....</b>	<b>17</b>
Història d'una pandèmia .....	17
Els primers casos, el descobriment .....	17
El inici de viure amb VIH .....	18
Més fàrmacs, més esperança .....	19
<b>Com prevenir la transmissió del VIH? .....</b>	<b>21</b>
Què vol dir prevenció? .....	21
En aquest context, què entenem per prevenció? .....	21
La prevenció del VIH .....	22
Pràctiques de risc i pràctiques per disminuir els riscos d'infecció de VIH .....	24
Com es posa un condó masculí .....	25
Com es posa un condó femení .....	26
Com rentar i desinfectar adequadament el material injectable .....	26
Profilaxi postexposició al VIH (PPE) .....	28
Altres situacions o «pràctiques de risc» que s'han de tenir en compte .....	28

Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials .....	29
Mites sobre el VIH: els errors més comuns .....	31
Les deu qüestions bàsiques que he de saber .....	33
On puc trobar més informació, assessorament o bé fer-me la prova .....	35

## Introducció: per què aquest quadern?

---

Aquest quadern vol donar una sèrie de pinzellades generals sobre el VIH i la sida després de 25 anys d'epidèmia. Fa tants anys que convivim amb l'epidèmia, que els més joves no heu conegut un món sense la sida, però això ens ha permès aprendre sobre la malaltia i sobre com ens relacionem.

Volem que aquest quadern pugui facilitar la reflexió sobre les vostres creences, actituds, emocions i comportaments al voltant del VIH i donar eines perquè pugueu prendre decisions pel que fa a la vostra salut i cuidar-vos.

Aquest quadern no està fet des del no-res, sinó que parteix d'una manera determinada d'entendre la salut, les relacions i la sexualitat. Algunes de les premisses de les quals partim són:

**Perspectiva de gènere.** Creiem que els esdeveniments vitals no són iguals per a homes i dones, i molt sovint aquestes diferències es converteixen en desigualtats.

**La promoció dels drets humans.** L'estigma i la discriminació cap a les persones que viuen amb VIH és una manera de vulnerar els drets humans.

**El VIH existeix i es pot transmetre.** Però es poden fer coses per cuidar-se, per prevenir la infecció, per reduir riscos i per tractar la malaltia. Això és el més important.

**Una idea global de la salut.** La salut és poder viure de la manera més autònoma, joiosa i solidària possible. La felicitat és salut.

**El risc zero no existeix.** El fet de viure sempre comporta un risc, però a vegades tenim eines per disminuir-lo. L'existència de riscos no ha de ser una limitació per gaudir.

**La sexualitat forma part de la nostra vida.** Prendre consciència de la nostra sexualitat és també prendre consciència d'un mateix, del nostre

cos, de les nostres emocions, de les nostres creences i actituds, dels nostres comportaments, dels nostres desitjos... i també dels dubtes i neguits pel que fa a les pràctiques de risc.



## El cos i el sistema immunitari

---



Ser una persona sana significa viure el més autònomament possible, gaudir de les coses que fem, que sentim, de les nostres relacions igualitàries i maneres de viure. Comprometre'ns solidàriament amb les altres persones.

El fet de saber que la malaltia i la salut són processos vitals, pot ajudar a prendre aquelles decisions que ens facilitin viure millor.

### **Nosaltres i el nostre cos**

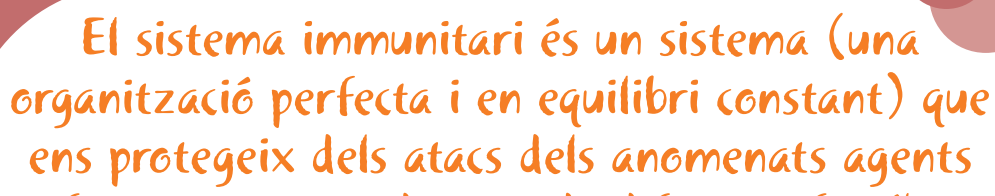
Jo també sóc cos i ell em permet viure, relacionar-me, gaudir, sentir plaer, treballar, estudiar, enamorar-me; en definitiva, el meu cos «sóc jo». Per aquest motiu és important intentar viure el millor possible «amb el meu cos, amb mi».



El nostre cos s'autoregula amb el pas del temps i té una duració limitada, o sigui, que no som immortals. Però, i això és el més important, durant la nostra existència, podem intentar buscar les millors opcions per ser feliços i, per tant, viure millor.

## **El sistema immunitari i la salut**

Hi ha circumstàncies en la vida que fan que emmalaltim. Algunes tenen a veure amb els virus que aconsegueixen superar les nostres defenses naturals i ens fan posar malalts.



**El sistema immunitari és un sistema (una organització perfecta i en equilibri constant) que ens protegeix dels atacs dels anomenats agents infecciosos, que poden ser de diferents famílies: virus, bacteris, fongs i paràsits**

El nostre sistema immunitari ens defensa d'aquests agents infecciosos, unes vegades amb més contundència que d'altres i uns cops amb més èxit que d'altres. A voltes, el nostre sistema immunològic pot amb ells sense cap altra ajuda. En unes altres ocasions, però, necessitem una mica de suport, com ara, per exemple, quan hem de prendre medicaments. Però hi ha circumstàncies en què el nostre sistema immunitari no pot curar-nos (eliminant els virus, per exemple).

El nostre sistema de defensa té moltes capacitats per protegir-nos i s'organitza en base a una sèrie de cèl·lules i de subsistemes. Un dels eixos fonamentals del nostre sistema immunològic és la sang i, en concret, el que anomenem glòbuls blancs o limfòcits. Els limfòcits són fonamentals per combatre les infeccions i tenen un paper important per entendre la infecció per VIH.

Hi ha dos tipus de limfòcits:

- Els limfòcits B, que produeixen els anticossos que alerten tot el sistema que hi ha una infecció.
- Els limfòcits T, que ataquen el virus directament; entre aquests es troben els T4 i els CD4, que són, entre altres coses, els encarregats de coordinar el sistema de defenses i activen el servei d'autoneteja del propi sistema immunitari.

### **El VIH i la infecció pel VIH**

El VIH són les sigles del virus d'immunodeficiència humana. El VIH és un virus que es transmet tan sols d'unes determinades maneres (vegeu l'apartat sobre prevenció) i s'alimenta i es reproduïx gràcies al sistema immunitari, que el debilita progressivament. De fet, és un virus de les famílies anomenades retrovirus: això vol dir que el seu material genètic en necessita un altre per funcionar i reproduir-se. El VIH utilitza les nostres defenses –concretament, els nostres CD4– per reproduir-se i, per tant, va reduint la capacitat del sistema immunitari.

El VIH, com cada ésser viu, necessita d'unes condicions per viure. De fet, el VIH és poc resistent fora de l'organisme, ja que sempre necessita una cèl·lula on viure i on reproduir-se.

*Quan aquest virus entra a l'organisme i s'implanta dintre del nostre sistema de defenses és quan es produeix el que s'anomena infecció pel virus del VIH. En resum, el que fa és reduir la capacitat que té el cos de defensar-se*

Quan una persona està infectada pel VIH es diu que és seropositiva, també col·loquialment es diu que té els anticossos, això és, perquè l'analítica que detecta si estem infectats o no busca els anticossos del VIH (és a dir, la reacció que genera l'organisme davant d'aquesta infecció).

### **Què fa el VIH en l'organisme? Com funciona?**

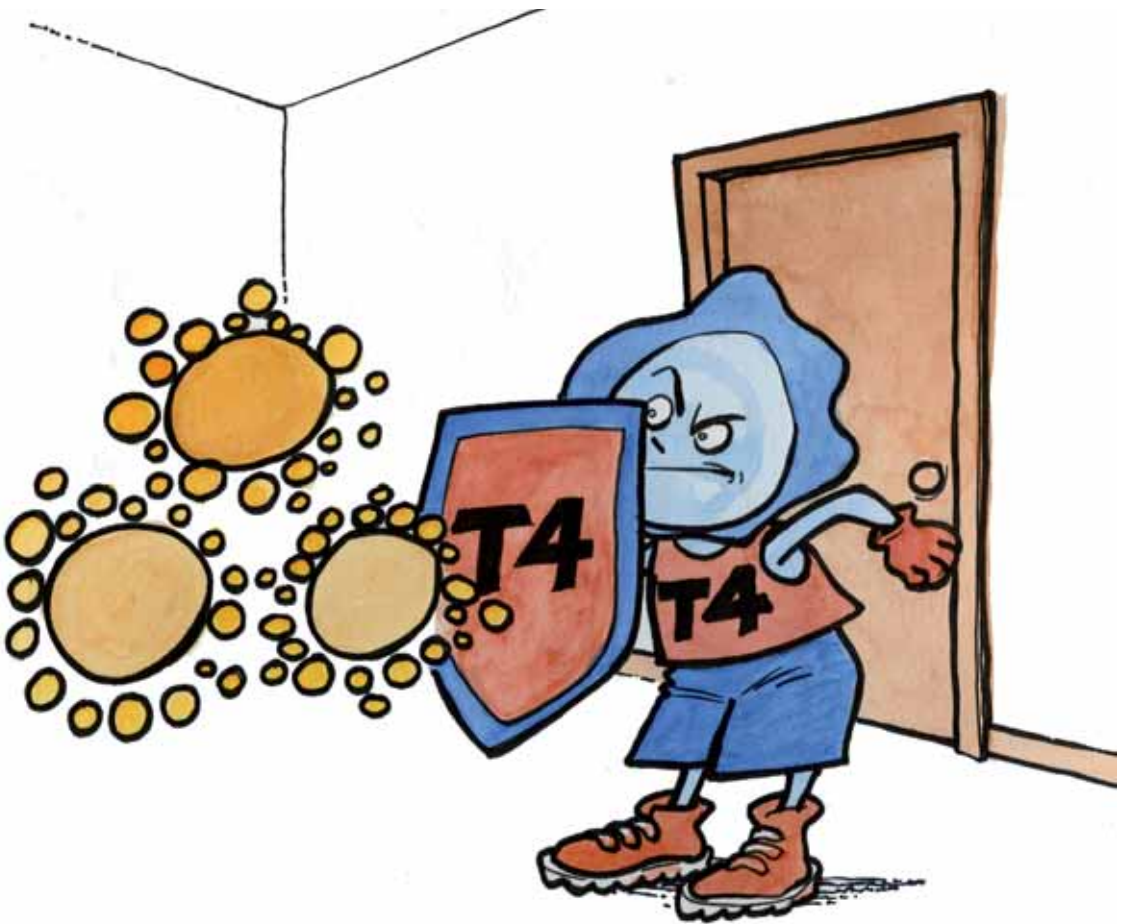
Quan el virus penetra a la nostra sang és quan es produeix la infecció (vegeu l'apartat sobre prevenció).

El VIH infecta entre d'altres els CD4, que són els limfòcits encarregats d'activar el sistema immunitari i els utilitza com a plataforma per fabricar nous virus. O sigui, el VIH es reproduïx dintre de les cèl·lules que haurien de servir per protegir-nos d'ell. Per aquest motiu és un virus amb una capacitat tan important d'emmalaltir-nos, sobretot perquè el nostre sistema immunitari no el reconeix com a amenaça.

La infecció del VIH és un procés que pot seguir diverses fases i es podria explicar de la manera següent:

- Infecció aguda o primoinfecció: és el moment en què el VIH entra a l'organisme i comença a infectar el sistema immunitari. En aquest moment, la meitat de gent que s'infecta té uns símptomes semblants als de la grip –aproximadament a les 2 o 4 setmanes d'haver-se infectat.
- Infecció asimptomàtica: un període en què la infecció no està causant infeccions o malalties i, per tant, no presenta cap símptoma.
- Infecció crònica: símptomes de les infeccions oportunistes, aquelles que s'aprofiten d'un sistema de defenses debilitat a causa del VIH. Com per exemple candidiasi, herpes zòster de repetició i la malaltia inflamatòria pèlvica, entre d'altres.
- Infecció amb un important deteriorament del sistema defensiu i que es denomina fase SIDA.

Durant cert temps (que va de mesos a anys) el sistema immunitari va generant cèl·lules suficients per mantenir la infecció del virus del VIH en un estat en què sembla que es manté l'equilibri. Però la realitat és que el virus, per ara, guanya la partida al sistema immunitari i aconseguix fer-li un escac i mat i, per tant, deteriora el nostre sistema de defenses fins al punt que el nostre organisme no pot fer front a les infeccions o malalties. Aquesta fase de la infecció és la que s'anomena sida.



## I llavors, què és la sida?

La paraula SIDA vol dir síndrome d'immunodeficiència adquirida.

- **Síndrome** vol dir conjunt de símptomes i signes, és a dir, senyals que ens indiquen que passa alguna cosa.
- **Immunodeficiència** vol dir immunitat deficient o insuficient. Té relació amb el fet que el virus del VIH debilita el sistema immunitari fins a fer-lo inútil.
- **Adquirida** vol dir que aquesta deficiència d'immunitat, el subjecte no la té de forma heretada, sinó que li ha vingut de fora, que l'ha adquirida.

Per tant, la sida és la síndrome o conjunt de signes i símptomes de mala salut d'una persona que està malalta perquè té una disminució de la seva immunitat d'una manera adquirida (no genèticament).

Les persones seropositives que són diagnosticades de sida són les que han passat a tenir el sistema immunitari molt deteriorat i pateixen les malalties oportunistes que s'aprofiten d'aquest fet.



## **Davant de la infecció de VIH, què hi podem fer?**

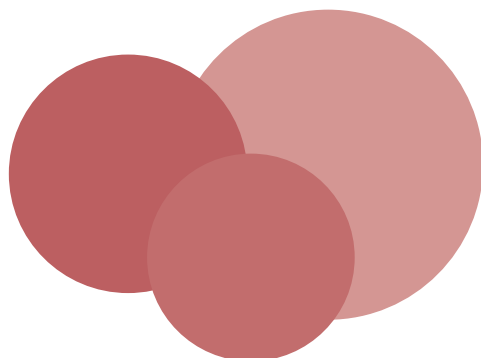
El que fa el VIH és fer fràgil el nostre sistema de defenses; per tant, qualsevol cosa que fem que tingui a veure amb millorar la nostra capacitat de defenses ens ajudarà a viure més bé. Això implica prendre decisions sobre com cuidar-nos millor. El que és important és assenyalar que en cada moment podem fer coses per cuidar-nos, hem d'entendre la infecció com un procés que va deteriorant el sistema de defenses i que ens pot fer patir malalties i morir.

## **Trencar la història natural del VIH: els tractaments antiretrovirals**

Des de fa molts anys hi ha els tractaments anomenats antiretrovirals, que es diuen així perquè el que fan és anar contra (*anti*) el VIH, que pertany a la família dels retrovirus.

**Els tractaments antiretrovirals actuen reduint i, fins i tot, interrompent la replicació o la reproducció del virus en l'organisme. Això fa que s'alenteixi el procés d'infecció i que es preservin els CD4 i, per tant, les seves funcions de protegir-nos d'infeccions.**

Els antiretrovirals han allargat i millorat la vida de moltes persones seropositives i en aquest moment en els països dels anomenats del Primer Món hi ha accés a nombrosos fàrmacs que es prenen de manera combinada i permeten tenir un bon nombre de possibilitats per combatre la infecció.



## **Com es detecta el VIH? Fer-se la prova i cuidar-se**

La prova del VIH serveix per detectar la infecció, no és una manera de prevenir. No ens dóna la seguretat de no infectar-nos demà, sinó que ens dóna l'oportunitat de saber en quina situació estem respecte al VIH per poder prendre les accions que creguem oportunes per cuidar-nos i cuidar els altres.

*El VIH es detecta amb unes analítiques de sang específiques. La majoria de les proves utilitzades actualment detecten els anticossos al VIH, és a dir, la reacció que fa el nostre organisme davant de la infecció del VIH.*

Unes dades que hem de conèixer abans de fer-nos la prova:

La prova és voluntària, confidencial, gratuïta i, si es desitja, anònima.

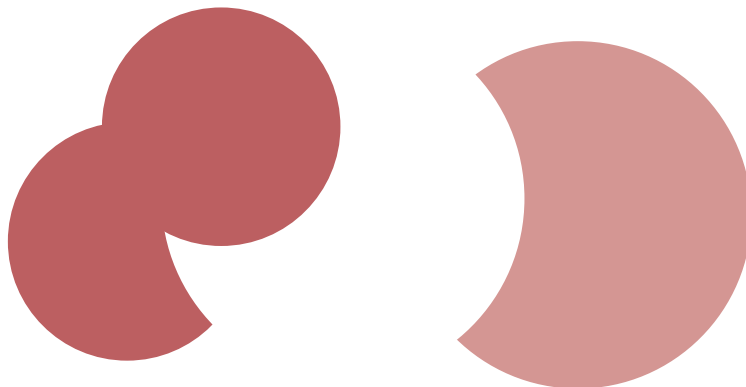
- El més recomanable és que la prova estigui acompanyada d'una o més sessions d'assessorament abans de fer-se l'analítica per valorar la necessitat de fer-la, com afrontar un resultat negatiu o positiu i per rebre suport.
- Període finestra: és el període de tres mesos des de la darrera pràctica de risc per la transmissió del VIH. Abans d'aquesta data, el resultat no és fiable.
- Hi ha proves que s'anomenen ràpides (aproximadament, en menys d'una hora es té el resultat) i són igual de fiables que les que són més lentes (depèn d'on es realitza pot trigar d'unes hores a dies). El que s'escurça en les proves ràpides és el temps d'espera dels resultats, no el període finestra.
- En ambdós tipus de proves, la tècnica usada més freqüentment és l'ELISA, però el més habitual és que si aquesta dóna un resultat «positiu» es confirmi amb una altra tècnica que s'anomena Western Blot.

## Un resultat positiu significa:

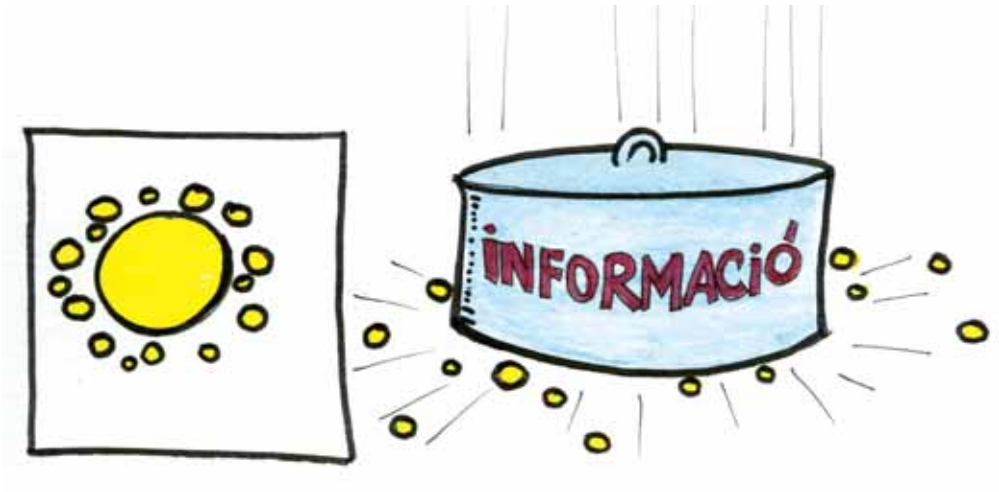
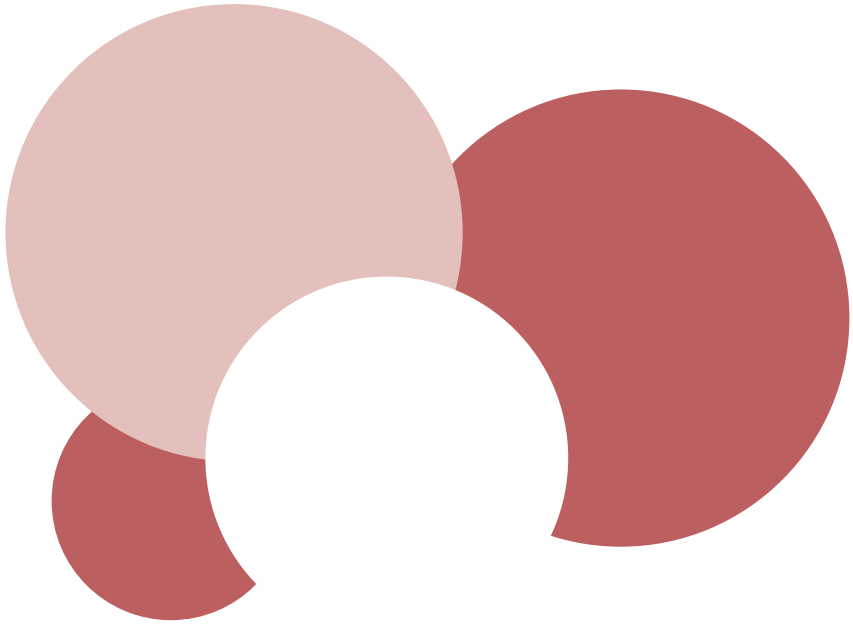
- He de continuar pensant en mi i en com cuidar-me.
- Necessito temps per resituar-me en aquesta nova circumstància que pot condicionar-me la vida a partir d'ara.
- Necessito temps per pensar: a qui demanar suport (amics i amigues, família, companys, associacions, metges, etc.) i quan fer-ho, pensar a qui li vull dir i per què.
- He de pensar en les mesures de prevenció que es poden adoptar en un futur per:
  - Reduir la possibilitat de reinfectar-me amb una altra soca del VIH o d'una altra família (VH1 o VH2).
  - No infectar-me d'una altra infecció (de transmissió sexual o d'altres infeccions relacionades amb l'ús compartit de material inyectable).
  - Tenir relacions sexuals satisfactòries.

## Un resultat negatiu significa:

- He de continuar pensant en mi i en com cuidar-me.
- Necessito temps per pensar com continuar prevenint el VIH i altres ITS.
- Cal recordar que no hi ha cap símptoma ni signe extern o malaltia que ens digui si estem o no infectats, tan sols ho podem saber fent-nos una analítica específica per detectar el VIH.







## **Fem una mica d'història de l'epidèmia**

---

La història del VIH forma part de la història de la humanitat. Conèixer el passat pot ajudar a conèixer millor el present i comprendre que les coses canvien i que podem intervenir en aquests canvis perquè un altre món sigui possible.

### **Història d'una pandèmia**

La història de l'epidèmia del VIH és més que la història d'un virus. Amb l'aparició del VIH, la nostra percepció del món i de la salut ha canviat. El VIH va posar sobre la taula les diferents realitats amb què viu la gent, les desigualtats socials i econòmiques, les pors, les dificultats i també la solidaritat entre les persones.

*Aquests canvis i els que vindran són un procés i, com en qualsevol fet històric, serà narrat en funció d'allò viscut per les persones que habiten en cada lloc; per exemple, la majoria de vosaltres heu nascut en un món amb sida.*

### **Els primers casos, el descobriment**

No se sap exactament quan va aparèixer el virus del VIH, però sí que es pot saber amb seguretat que moltes persones a l'Àfrica estaven patint determinades malalties oportunistes i morien, però no es donava prou importància a aquest fet. Va ser cap al 1981, que en molt països de l'anomenat Primer Món, hi van aparèixer els primers casos. Es va diagnosticar a diverses persones en breu temps una sèrie de malalties poc

freqüents (*Pneumocistis carinii*, sarcoma de Kaposi, etc.) i que estaven associades a un estat d'immunosupressió o baixada de defenses. La presència de tantes persones amb malalties oportunistes que estaven lligades a una baixada de defenses va fer pensar que hi havia una causa comuna. Aquesta situació va fer saltar les alarmes i es va començar a investigar un fet que realment canviaria la vida de tantíssimes persones a tot el món.

Es va pensar que hi devia haver algun agent infecció que atacava la immunitat d'aquestes persones i que, a més a més, es propagava per via sexual o bé pel pas directe de la sang d'una persona a una altra.

Buscant la causa, a l'any 1983 van trobar a França el virus i el van anomenar LAV; els nord-americans van trobar, per la seva banda, el que van anomenar HTLV-III a principi de 1984. Finalment, van veure que es tractava del mateix virus, es van posar d'acord i van decidir d'anomenar-lo VIH.

## **El inicis de viure amb VIH**

Va haver-hi uns anys d'un impacte enorme en les persones d'Espanya i de Catalunya, ja que el VIH i la sida va esdevenir la malaltia amb més alta mortalitat en els joves. Es coneixia la causa, però no es tenien tractaments per combatre-la eficaçment. Aquestes persones, a més d'afrontar les conseqüències de la malaltia, també van haver de lluitar contra l'aïllament, l'estigma i el rebuig social i familiar.

En aquells anys van aparèixer personatges públics que van treure a la llum aquesta infecció i la gravetat de la situació: Rock Hudson, Freddie Mercury, Magic Johnson, etc. que van contribuir a posar-li cara al VIH i fer que l'epidèmia fos humana i posar en evidència que la malaltia pot afectar tothom.

## Més fàrmacs, més esperança

L'aparició d'unes famílies de fàrmacs antiretrovirals, al 1996, va augmentar l'esperança de vida en les persones seropositives. Aquests nous fàrmacs van possibilitar la reducció de la reproducció del virus en l'organisme de manera més eficaç. A partir d'aquesta data, es van desenvolupar nous fàrmacs i tractaments dels quals ara podem disposar –encara que el seu accés és molt complicat en els països en vies de desenvolupament– i que són una bona bateria de tractaments. Tot i que els avenços en el tractament i la prevenció que s'ha fet enfront de la infecció han fet possible que aquesta sigui avui considerada en el Primer Món com una malaltia crònica, no podem oblidar que la malaltia pot esdevenir a la llarga mortal, per tant, cal seguir tenint molta cura i sobretot encara és necessari continuar lluitant contra l'estigma i la discriminació cap a les persones que viuen amb el VIH.

En tota la història del VIH, el moviment social a través de les ONG va fer canviar el rumb i va generar una veritable resposta comunitària, va reivindicar i oferir el suport que era necessari. Les ONG continuen treballant, demanant mesures públiques de prevenció eficaces, tractaments per a tothom, i que s'acabi la discriminació que pateixen moltes persones perquè aquesta epidèmia deixi de tenir l'impacte que té.



## **Com prevenir la transmissió del VIH?**

---

Parlar de prevenció possibilita pensar sobre què fas, com fas el que fas i des d'aquesta reflexió, poder prendre decisions sobre la teva salut i el teu benestar.

### **Què vol dir prevenció?**

La paraula prevenció implica desenvolupar estratègies i comportaments d'anticipació o d'evitació d'esdeveniments no desitjats, o bé promoure conductes favorables per reduir-ne el risc i les seves conseqüències.

En el cas de malalties, la prevenció comporta, en primer lloc, el coneixement del causant de la malaltia amb la finalitat de posar en marxa estratègies per a la seva eliminació. No obstant això, per a algunes infeccions fins ara no s'ha trobat la manera d'eliminar el virus o l'agent causal (tractament o vacunes) i aquest és el cas del VIH i, per exemple també, del virus de la grip. Per tant, és important buscar altres estratègies per evitar la transmissió de la infecció i per atenuar les conseqüències de la malaltia.

### **En aquest context, què entenem per prevenció?**

Fonamentalment, entenem per prevenció el fet de poder prendre decisions sobre la nostra vida i salut. Per això, és necessari tenir informació sobre què es pot fer i sobre com es pot fer per disminuir els riscos, els possibles danys i sobre les alternatives. És a dir, aprendre a viure millor i gaudir de la nostra vida sabent que sempre hi ha riscos, però que podem fer coses per disminuir-los.

Prendre decisions sobre la nostra vida i la nostra salut no és fàcil. No obstant això, les prenem cada dia sobre les coses que ens importen i que ens envolten. És possible que ens equivoquem, que algunes vegades decidim una cosa i altres vegades en decidim d'altres de molt diferents, que pensem en una decisió i acabem fent una altra cosa. Prendre

decisions també comporta saber què vull, allò que desitjo, què sento, així com les meves dificultats i capacitats; és tenir-me en compte i escoltar-me.

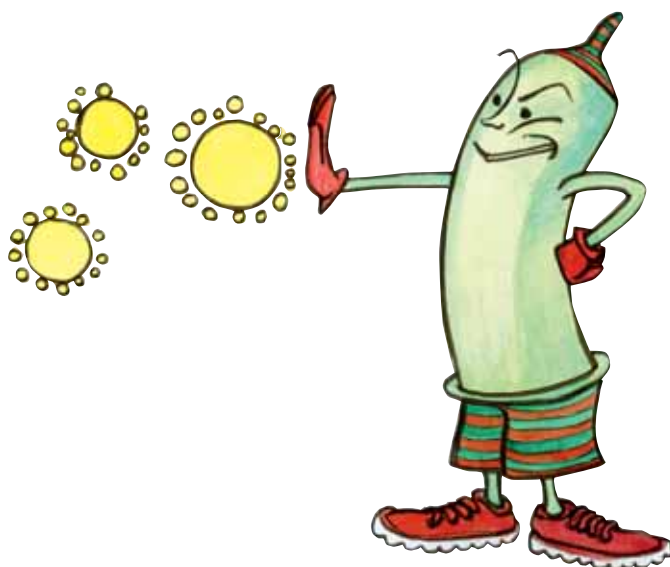
## Fonamentalment, entenem per prevenció el fet de poder prendre decisions sobre la nostra vida i salut

Prevenció és cuidar-se i comprometre's amb un mateix i amb la pròpia vida. Prevenció sexual és donar-se la possibilitat de gaudir de la pròpia sexualitat sentint-se tranquils.

### La prevenció del VIH

Primer, tres premisses bàsiques:

- El VIH existeix.
- El VIH es pot transmetre.
- Hi ha mesures per evitar-ne la transmissió.



Perquè es pugui transmetre la infecció pel VIH són necessaris tres elements: la presència d'un líquid que pot transmetre la infecció, una porta d'entrada a l'organisme i una via de transmissió.

Analitzem aquests tres factors:

- 1 Presència de virus:** els fluids corporals amb la capacitat d'infectar, és a dir, els que poden portar suficient quantitat de virus per transmetre la infecció són la sang, el semen, les segregacions vaginals i la llet materna. Del fluid preseminal podem dir que no hi ha prou evidència científica per descartar-lo al 100% de la llista de líquids potencialment transmissors, però en qualsevol cas tindria moltíssima menys capacitat infecciosa que els altres líquids. La resta dels fluids corporals no tenen aquesta capacitat.

Cal tenir en compte que moltes vegades no sabem si l'altra persona té el VIH o, fins i tot, si nosaltres el tenim.

- 2 Via de transmissió:** aquelles pràctiques que possibiliten l'entrada del virus en el torrent sanguini de l'altra persona són les anomenades pràctiques de risc.
- 3 Porta d'entrada al torrent sanguini:** ferides obertes i les mucoses (interior de la boca, interior de la vagina, punta del penis, interior de l'anus, etc.).

La transmissió del VIH es produeix quan un fluid infectat entra en el torrent sanguini a través d'una ferida oberta o de les mucoses.

Podem prevenir la infecció evitant la presència dels fluids infectats (desinfectant el material de punció, usant el preservatiu, etc.) i evitant que aquests fluids puguin entrar en l'organisme (ús del preservatiu masculí o femení, masturbació mútua, etc.).

## Pràctiques de risc i pràctiques per disminuir els riscos d'infecció de VIH

### Pràctica de risc

### Pràctiques per disminuir els riscos

#### Pràctiques de risc alt

#### De més a menys

Penetració anal sense protecció

Useu el preservatiu masculí o femení  
Useu lubricants de base aquosa  
Eviteu l'ejaculació dintre de l'anus

Penetració vaginal sense protecció

Useu el preservatiu femení o masculí  
Useu lubricants de base aquosa  
Eviteu l'ejaculació dintre de la vagina

Compartir material de punció

Eviteu compartir-lo  
Busqueu els llocs on facin pírcings i tatuatges que ofereixin totes les garanties sanitàries  
Si ho compartiu, desinfecteu adequadament el material si l'heu de fer servir

#### Pràctiques de baix risc

Sexe oral sense mètode barrera

Fel·lació (estimular el penis amb la boca)

Useu el preservatiu masculí per la fel·lació

Cunnilingus (estimular amb la boca la zona de la vulva que inclou els llavis, l'entrada de la vagina i el clítoris)

Useu una barrera entre la vagina i la boca (quadrant de làtex, plàstic per a embolicar aliments)  
Eviteu l'ejaculació dintre de la boca

Si es corren a la teva boca, escopiu el semen (no el mantingueu a la boca, ni l'engoliu)

Compartir joguines sexuals

Poseu-los un preservatiu  
Renteu-les amb aigua i sabó després de cada ús

#### Pràctiques sense riscos

Fer-se petons, parlar amb la parella sobre sexe

Penetració vaginal o anal amb preservatiu

Sexe oral i petó negre amb mètodes barrera

Acariciar-se, abraçar-se, llepar el cos de l'altre

Masturbar-se o tocar els genitals de l'altre, refregar-se mútuament

Tenir fantasies sexuals

Compartir roba, lavabos, plats, gots, les piscines, les dutxes, etc.

Treballar o estudiar junts



També cal tenir en compte que hi ha altres factors que poden augmentar el risc de la transmissió del VIH: sequedat de la mucosa anal i vaginal, tenir altres infeccions de transmissió sexual (ITS), etc., perquè faciliten la segona condició per a la infecció, és a dir, les portes d'entrada al torrent sanguini.

### **Com es posa un condó masculí**

Obriu l'envàs unitari amb cura de no fer malbé el preservatiu i amb les mans netes.

Conserveu-lo en un lloc fresc i sec allunyat de la llum solar. No feu servir els condons després de la data de caducitat indicada. Si el material del condó està trencadís, enganxós o visiblement danyat, no el feu servir.

Abans de la penetració, subjecteu el preservatiu pel dipòsit i col·loqueu-lo sobre el penis erecte o les joguines amb una mà, mentre amb l'altra el desenrotlleu i cobriu totalment el penis o les joguines. Eviteu la formació d'aire a l'interior.

L'ús de lubricants adequats evitarà que el preservatiu es trenqui. Els lubricants compatibles amb làtex (material del qual estan fets els preservatius) són de base aquosa. Consulteu el metge o el farmacèutic si esteu utilitzant un medicament d'ús tòpic.

Després de l'ejaculació, i quan el penis encara és dins la vagina o de l'anus, retireu el preservatiu amb el penis encara erecte. Subjecteu amb una mà el penis i amb l'altra el preservatiu per la base per evitar la sortida del semen.

Llenceu el preservatiu utilitzat a les escombraries (no al vàter). El preservatiu és per a un sol ús.

No s'ha de fer servir al mateix temps el preservatiu masculí i el femení, ni dos preservatius masculins a la vegada.

## **Com es posa un condó femení**

Obriu l'envàs amb les mans netes, tenint cura de no fer malbé el preservatiu.

El preservatiu té una anella externa que cobreix la part exterior de la vulva i una anella interna que serveix per introduir-lo a la vagina. Sosteniu el preservatiu amb l'anella exterior boca avall. Agafeu l'anella per la part tancada i estreneu amb els dits polze i índex de manera que quedi llarg i estret. Introduïu l'anella interna a la vagina (com si fos un tampó).

Inseriu l'índex en el preservatiu i empenyeu l'anella interna al més profund possible a fi que quedi al fons de la vagina. L'anella externa ha de quedar fora de la vulva. D'aquesta manera ja estarà col·locat.

Per retirar-lo, pressioneu l'anella externa, doneu-li voltes per mantenir el semen a l'interior i estireu cap a fora suaument.

Llenceu-lo a les escombraries (no al vàter). El preservatiu és per a un sol ús.

També es pot usar per a l'anus.

No s'ha de fer servir al mateix temps el preservatiu masculí i el femení.

## **Com rentar i desinfectar adequadament el material injectable**

Es recomana que el material de punció sigui d'un sol ús, a més de ser personal i intransferible. Si no es té més remei que compartir aquest material hem de desinfectar-lo. Els passos que cal seguir són els següents:

### **Pas 1**

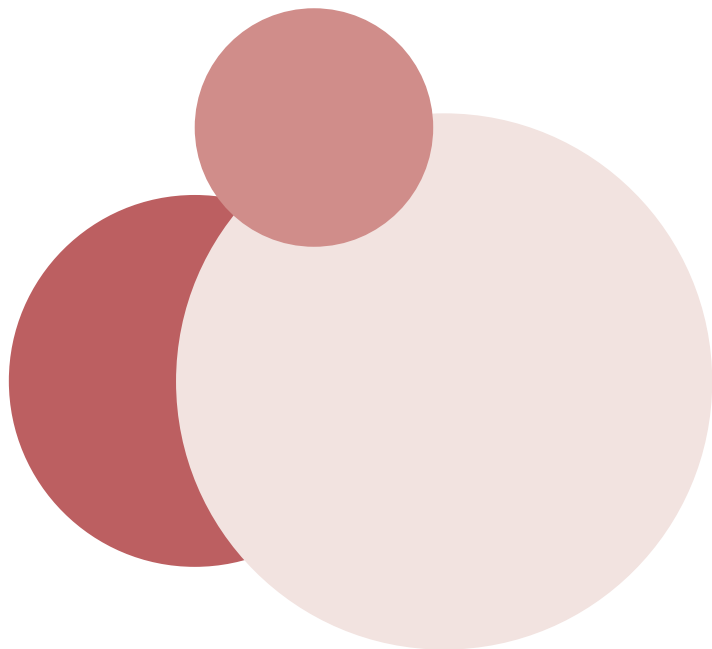
- Ompliu dos recipients, un d'aigua destil·lada i l'altre de lleixiu diluït al 10%.

## **Pas 2**

- Ompliu l'agulla i la xeringa d'aigua totalment i buideu el contingut fora dels recipients.
- Ompliu l'agulla i la xeringa de lleixiu totalment i buideu el contingut fora dels recipients.
- Torneu a omplir l'agulla i la xeringa d'aigua totalment i buideu el contingut fora dels recipients.

## **Pas 3**

- Repetiu el segon pas dos cops més.



## **Profílaxi postexposició al VIH (PPE)**

Quan s'ha trencat el preservatiu o no s'ha pogut utilitzar per algun motiu i s'ha tingut una pràctica d'alt risc, és important conèixer que hi ha mètodes per disminuir la possibilitat de la transmissió de la infecció per VIH. Bàsicament, el PPE es recomana en penetracions amb ejaculació, punxades amb xeringues i en cas d'agressions sexuals.

Consisteix en la presa d'una combinació de fàrmacs antiretrovirals durant un mes. Aquest tractament ha d'iniciar-se abans que passin 72 hores des de la pràctica de risc. Passat aquest temps ja no serà eficaç.

En cas de necessitar-ho, pots anar a urgències dels centres hospitalaris.

## **Altres situacions o «pràctiques de risc» que s'han de tenir en compte**

Les creences culturals i els estereotips socials fan que tinguem comportaments que ens posen en situacions de risc pel VIH. Aquestes creences estan tan interioritzades en cadascun de nosaltres que no ens adonem de com actuem. El fet de ser dona o el de ser home fa que ens comportem de manera diferent, perquè hem après què s'espera de cadascú de nosaltres en relació amb la sexualitat, de com cuidar-nos i cuidar els altres, què es pot dir o fer o desitjar o demostrar. Aquestes creences que es donen en la nostra societat fan que les relacions entre homes i dones siguin desiguals i posen les dones en situacions de major risc davant del VIH.

**Les creences culturals i els estereotips socials  
fan que tinguem comportaments que ens  
posen en situacions de risc pel VIH**



# Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials

## Pràctica de risc

## Pràctiques per disminuir els riscos

### Amor romàntic

#### Idees que són enganyoses

- 👉 L'amor pot amb tot o ho cura tot
- 👉 Tot per amor
- 👉 Idea de la fusió en la parella o la mitja taronja: deixo de ser jo per ser nosaltres

- 👉 Tenir clar que no hi ha ni prínceps blaus ni princeses blaves, ni gripaus que es converteixen en la persona de la teva vida
- 👉 Tenir clar que les teves necessitats i desitjos són importants
- 👉 No tens perquè satisfer les necessitats de l'altre si no vols o si no ho tens clar
- 👉 «No» vol dir «no»

### Comportament

- 👉 No poder demostrar desitjos sexuals
- 👉 No poder portar condons a sobre.
- 👉 Passivitat, més atent a les necessitats de l'altre
- 👉 L'ús de les mesures de prevenció no són incompatibles amb l'amor
- 👉 Tenir clar que l'amor no evita la transmissió del VIH i d'altres ITS
- 👉 Reflexionar sobre el que vols per cuidar-te i per gaudir de la teva sexualitat
- 👉 Donar-te permís per demanar les coses que desitges



# Pràctiques de risc alt basades en creences culturals i socials

## Pràctica de risc

## Pràctiques per disminuir els riscos

### Fidelitat

#### Idees que són enganyoses

- ✎ Les parelles de tota la vida no es poden infectar
- ✎ Som estables, per tota la vida

- ✎ La fidelitat és un concepte cultural, no és una manera de prevenir el VIH
- ✎ L'estabilitat és relativa, hi ha parelles que consideren que l'estabilitat és dos mesos i unes altres, dos anys. Per aquest motiu està bé poder-ho parlar obertament

### Comportament

- ✎ No parlem de la possibilitat de tenir relacions extraparella
- ✎ Donem per sabut que si l'altre té històries fora de la parella es protegeix
- ✎ No parlem sobre el tema, però no ens protegim

- ✎ Les parelles estan compostades per dues persones (dos homes o una dona i un home o dues dones), moltes vegades amb històries prèvies que suposen: idees sobre el que és una parella, maneres de relacionar-se, idees sobre el que es pot fer o no es pot fer amb la parella i fora de la parella... Per tant, posar en comú aquestes idees possibilita construir una parella respectuosa amb l'altre i amb un mateix
- ✎ Acordar si es té o no una relació fora de la parella «estable», de vegades no és fàcil..., és important saber què vols i com fer-ho
- ✎ Utilitzar mesures de protecció amb la parella o parelles «esporàdiques» suposa no posar-te en risc ni a tu ni a la teva parella «estable»
- ✎ Utilitzar mesures de protecció amb la parella «estable» no és un signe de desconfiança. La confiança es basa en poder-ho parlar per prendre decisions lliurement sobre la vostra salut i la de la relació, partint del respecte



## **Mites sobre el VIH: els errors més comuns**

---

El mite amaga una idea que no és realitat, tot i que se'ns presenti com a tal. Els mites apareixen i es reproduïxen tan ràpids com els virus. Estar informats i contrastar la informació serveix per acabar amb els mites.

**Mite.** El VIH es nota.

**Realitat:** No, el VIH no es nota, perquè no hi ha cap signe que identifiqui les persones seropositives. Si utilitzem les mesures de prevenció adequades, el seroestatus de la persona no importa. Tan sols importa que les persones, tothom, puguem cuidar-nos el millor possible.

**Mite.** Ara amb les medicacions ja no passa res.

**Realitat:** És cert que la infecció del VIH en el nostre món està molt controlada, però això no significa que no passi res. El VIH condiona tots els aspectes de la nostra vida. El VIH no deixa de ser una infecció molt greu, incurable i mortal. Els tractaments antiretrovirals no deixen de ser medicaments amb efectes secundaris.

**Mite.** El preservatiu no és del tot eficaç.

**Realitat:** Això no és cert, és absolutament eficaç quan s'usa adequadament.

**Mite.** Fer la marxa enrere o enretirar el penis de la vagina abans d'ejacular o de corre's (coitus interruptus) és una manera molt eficaç de prevenir el VIH i altres ITS.

**Realitat:** La marxa enrere no és una manera efectiva d'evitar l'embaràs ni tampoc la infecció per VIH, és un mètode per disminuir el risc. La mesura més segura i eficaç és l'ús del preservatiu.

**Mite.** Si fas un petó molt profund i molta estona pots infectar-te de VIH.

**Realitat:** Tan sols et pots infectar a través de l'exposició a la sang de

secrecions vaginals, semen o llet materna; per tant, en cap tipus de petons ens podem infectar de VIH.

**Mite:** Una dona infectada pel VIH (seropositiva) mai pot tenir fills o filles sense VIH (seronegatives).

**Realitat:** Les dones infectades per el VIH (seropositives) poden tenir fills i filles sense VIH (seronegatives); en aquests moments, amb els tractaments antiretrovirals i les mesures durant el part, el percentatge de transmissió del VIH durant l'embaràs i el part és del 2%.

**Mite:** L'ús del preservatiu impedeix tenir una sexualitat plena, espontània i natural.

**Realitat:** La sexualitat és una cosa més que tenir relacions sexuals, ja que hi intervenen molts aspectes de caràcter social i cultural. Poder gaudir del meu cos, de les emocions pròpies, del contacte amb els altres des de la tranquil·litat, pot ajudar a sentir molt més plaer i viure la sexualitat d'una manera plena.





## Les deu qüestions bàsiques que he de saber

---

- 1– El VIH és un virus que es transmet de manera molt concreta i mai d'una altra manera diferent a les descrites. Les mesures de prevenció poden evitar la seva transmissió. No hi ha cap risc en la convivència amb persones seropositives, ni tan sols en les relacions sexuals si prenem les mesures necessàries.
- 2– Les vies de transmissió del VIH són a través de la sang, del semen i de les secrecions vaginals. Aquests fluids infectats han de passar al torrent sanguini d'una altra persona a través de ferides obertes o de les mucoses (interior de l'anus, interior de la boca, interior de la vagina i el gland) perquè es transmeti la infecció.
- 3– L'amor no protegeix del VIH; de fet, de vegades estar enamorat és tenir la falsa creença que «això no em passarà a mi», i és precisament això el que ens pot posar en risc. Nosaltres només parlem de virus. Pot saber un virus què és l'amor? Pot l'amor evitar agafar la grip o un refredat?
- 4– En les relacions de parella, de vegades, no estem acostumats a parlar de com ens relacionem, què ens agrada i com volem incorporar el sexe segur. Primer, és important saber què vull jo i què puc fer per sentir-me segur, per poder-ho comunicar després.
- 5– Els mètodes de prevenció (preservatiu masculí i femení, xeringues i material d'un sol ús, quadrat de làtex, etc.) són maneres que tenim de protegir-nos, que ens aporten tranquil·litat i seguretat, i aquests dos elements ens permeten millorar i gaudir més del plaer.
- 6– Tots tenim dret a protegir-nos del VIH i de qualsevol ITS, tots tenim dret a buscar els millor mètodes per poder-ho fer.
- 7– Fer-se la prova del VIH és un acte de detecció d'una infecció, no és una manera de prevenir. No dona la seguretat de no infectar-nos demà, sinó que dona l'oportunitat de saber en quina situació estem respecte al VIH per prendre les accions que cregui oportunes.

- 8– La sida és la síndrome o conjunt de signes i símptomes de mala salut d'una persona que està malalta, perquè té una disminució important de la seva immunitat, provocada pel VIH d'una manera adquirida.
- 9– El fet d'haver tingut pràctiques de risc no significa que estiguis infectat pel VIH. És important que valoris el risc que vas tenir i la possibilitat de fer-te la prova de detecció del VIH.
- 10– L'estigma i la discriminació de les persones que conviuen amb el VIH no ens protegeix del VIH, sinó que posa a tothom en risc i és una manera d'atemptar contra la nostra salut, la de tothom, i els nostres drets, els de tothom.



## 6. On puc trobar més informació, assessorament o bé fer-me la prova

---

- Al teu CAP (Centre d'Atenció Primària) i/o al PASSIR (Programa d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva)
- [www.sexejoves.gencat.cat/ics\\_webjove/centres\\_PASSIR.html](http://www.sexejoves.gencat.cat/ics_webjove/centres_PASSIR.html)
- A la Generalitat de Catalunya a través de:
  - el telèfon de Sanitat Respon: 902 111 444
  - el telèfon del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida: 900 212 222
- A la Diputació de Barcelona a través del seu web:  
[www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/promociosalut](http://www.diba.cat/salutpconsum/salutpublica/promociosalut)

### **També pots trobar-ne a:**

#### **Entitats que han col·laborat en aquest document**

- **SIDA STUDI**

Associació que treballa en la capacitació de les persones per prevenir el VIH i la sida i per reduir l'impacte individual i social del virus en un marc de respecte als drets humans.

Contacte: Tel. 932 681 484

[www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org)

- **Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat**

És un servei d'atenció específica als adolescents, de caràcter preventiu, que, des d'una visió pluridisciplinària i d'atenció global, pretén adaptar-se a les seves necessitats i inquietuds en relació amb la salut sexual i l'educació per a la prevenció.

Contacte: Tel. 934 151 000  
[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

- **Creación Positiva**

Associació que treballa en el camp del VIH i de la sida i dóna una atenció holística a les persones afectades pel VIH i sensibilitza la societat des d'una perspectiva de gènere, tot vetllant pel respecte dels drets humans i la promoció de la salut des d'un model ecològic.

Contacte: Tel. 934 314 548  
[www.creacionpositiva.net](http://www.creacionpositiva.net)

- **Altres entitats (plataformes d'ONG)**

- **Comitè Primer de Desembre**

Contacte: Tel. 687 473 323  
[www.comite1deseembre.org](http://www.comite1deseembre.org)

- **FeCaSIDA**

Contacte: Tel. 932 850 873  
[www.fecasida.org](http://www.fecasida.org)

Contacte: Tel. 934 151 000  
[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

- **Creación Positiva**

Associació que treballa en el camp del VIH i de la sida i dóna una atenció holística a les persones afectades pel VIH i sensibilitza la societat des d'una perspectiva de gènere, tot vetllant pel respecte dels drets humans i la promoció de la salut des d'un model ecològic.

Contacte: Tel. 934 314 548  
[www.creacionpositiva.net](http://www.creacionpositiva.net)

- **Altres entitats (plataformes d'ONG)**

- **Comitè Primer de Desembre**

Contacte: Tel. 687 473 323  
[www.comite1deseembre.org](http://www.comite1deseembre.org)

- **FeCaSIDA**

Contacte: Tel. 932 850 873  
[www.fecasida.org](http://www.fecasida.org)

La Diputació de Barcelona és una institució de govern local que treballa conjuntament amb els ajuntaments, per impulsar el progrés i el benestar de la ciutadania.

L'Àrea de Salut Pública i Consum ha impulsat l'edició d'aquest quadern, que vol donar una sèrie de pinzellades generals sobre el VIH i la sida després de 25 anys d'epidèmia. Aquesta publicació es dirigeix especialment als més joves, que no han viscut en un món sense la malaltia.

**Diputació de Barcelona**  
**Àrea de Salut Pública i Consum**  
**Servei de Salut Pública**

Llars Mundet. Edifici Serradell Trabal  
Passeig de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona

Tel. 934 022 468 / 934 022 491

[www.diba.cat/salutpconsum](http://www.diba.cat/salutpconsum)