



¡Diviértete aprendiendo con TRIVIHAL Positivo!

Material educativo para
la prevención del VIH

Edición 2019

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida



Edita:

FUNDACIÓN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (FUNDADEPS)
Hospital Clínico San Carlos. Servicio de Medicina Preventiva. 3ª N.
28040 Madrid.
www.fundadeps.org / fundadeps.hcsc@salud.madrid.org

**Subvencionado por:**

Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA

Dirección:

Dra. María Sáinz Martín
Presidenta FUNDADEPS
Jefa del Servicio de Medicina Preventiva
Hospital Clínico San Carlos

Equipo Técnico y Desarrollo:

Dña. Isabel Soriano Villaroel
Dña. Mónica Ruiz García

Secretaría Técnica:

Dña. Nieves Cáceres Álvarez
Dña. Teresa Gómez Barroso

Comunicación, Asesoría y RSC:

D. Hernán Díaz
D. Antonio Merino

Colaboración:

Dña. Reyes Velayos, Apoyo Positivo
D. Sergio Cárdenas, Grupo de Salud Sexual i VIH de Lambdavalencia
Dña. Carmen Martín, ACCAS Cantabria

Diseño y maquetación:

DAVID SÁNCHEZ
creativo digital

	Introducción	2
▼	Hombres que tienen sexo con hombres	3
▼	Personas VIH positivos	8
▼	Jóvenes "Prevención y salud"	13
▼	Jóvenes "Protégete"	18
▼	Jóvenes "Tu tratamiento"	23
▼	Jóvenes "Sexo seguro"	28
▼	Mujeres VIH positivos	33
▼	Personas que se inyectan drogas	38
▼	Personas que ejercen la prostitución	43
▼	Personas privadas de libertad	48
▼	Inmigrantes en riesgo de exclusión	53

El material educativo que se presenta se basa en el proyecto TRIVIHAL POSITIVO, desarrollado por la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS) del Hospital Clínico San Carlos, y financiado por el Plan Nacional sobre el Sida (MSSSI).

Su objetivo es reducir el estigma y la discriminación que sufren las personas VIH positivo a través del juego y las nuevas tecnologías, ofreciendo información veraz, actualizada y pedagógicamente comprensible. El interés mostrado por entidades y profesionales respecto a poder utilizar el juego en contextos sin conexión a internet nos ha llevado a publicar este material en versión imprimible.

En la web del proyecto: www.trivihal-positivo.es encontrarás una extensa biblioteca documental para profundizar en todos los temas tratados en los juegos. Además, hay un apartado de enlaces con información de lugares donde realizarse la prueba del VIH, videos que pueden ser utilizados como herramientas metodológicas para la prevención de la infección y el conocimiento de la misma, e información de contacto de numerosas entidades que trabajan en el ámbito del VIH.

En este material encontrarás tarjetas de juego y guías de resultados para los 8 grupos poblacionales seleccionados (HSH -Hombres que tienen sexo con otros hombres-; Personas VIH+; Jóvenes; Mujeres; Inmigrante; Personas privadas de libertad; Personas usuarias de drogas por vía parenteral y Personas que ejercen la prostitución;).

Cada juego consta de 10 tarjetas con preguntas tipo test y una única respuesta válida. En cada tarjeta podrás identificar el tipo de población al que se refiere y el número de la pregunta.

Por otro lado, encontrarás una "Guía de resultados" para cada grupo poblacional, donde se indicará la respuesta correcta y un breve comentario explicativo sobre la misma.

Puedes utilizar este material tanto para trabajar con población general, como para trabajar con personas VIH positivo, lo importante es conseguir que la población destinataria del mismo se divierta aprendiendo, y así atendamos de forma lúdica a la reducción de las desigualdades sociales en salud vinculadas con la falta de información.

Te animamos a que utilices este material en tus talleres, y a que sigas el proyecto a través de las redes sociales en Facebook, twitter e Instagram.



Dra. María Saiz Martín
Presidenta de Fundadeps

Jefa del Servicio de Medicina Preventiva del Hospital Clínico San Carlos de Madrid. Profesora de la Facultad de Medicina. Universidad Complutense de Madrid

1 ¿Cuál de estos fluidos NO puede transmitir el virus de una persona a otra?

Sangre
Semen
Secreciones vaginales

✓ **Orina**

Leche materna

Los fluidos humanos en los que está más concentrado el virus, y que son los únicos capaces de transmitirlos de una persona infectada a otra que no lo está, sólo son cuatro: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna. Los demás fluidos, como el sudor, la saliva, las heces o la orina, no tienen capacidad de transmitir el VIH de una persona a otra, pues la concentración del virus es muy pequeña.

2 Para que exista infección, la SANGRE, SEMEN, SECRECIONES VAGINALES y/o LECHE MATERNA de una persona infectada, tienen que entrar en contacto con una puerta de entrada. De las siguientes, ¿cuál NO es una puerta de entrada?

Sangre
Mucosa
Herida o llagas abiertas y profundas

✓ **Piel sana**

El contacto entre cualquiera de estos fluidos infectados y la sangre o mucosas de una persona que no tiene el VIH (VIH-), es suficiente para que el virus pueda pasar de una persona infectada a otra que no lo está. En el caso de las heridas, es necesario que esta sea lo suficientemente profunda como para que sirva de contacto con el torrente sanguíneo. Si es superficial o está en proceso de cicatrización no constituye una puerta de entrada.

3 ¿Sabes qué porcentaje de la población en España que tiene el VIH no lo sabe?

5%

✓ **18%**

45%

Se estima que el 18% de las 145.000 personas infectadas por el VIH que viven en España no están diagnosticadas, lo que implica graves consecuencias para su salud y la de sus parejas sexuales en caso de no utilizar las medidas preventivas adecuadas.

- 4** El tratamiento para reducir la probabilidad de adquirir el virus tras una práctica de riesgo (Profilaxis post Exposición) se debe iniciar:

Transcurridas 72 horas

✓ **Antes de las 72 horas**

Para obtener el máximo beneficio, debe iniciarse lo antes posible, idealmente en las 4 primeras horas tras la práctica de riesgo. Su eficacia disminuye de forma progresiva y a partir de las 72 horas no se considera efectiva.

- 5** El uso del preservativo es la única recomendación que debo seguir para la práctica del Chemsex (sexo en grupo en el que se consumen sustancias psicoactivas)

Verdadero

✓ **Falso**

El uso del preservativo y lubricante en la penetración es sólo una de las recomendaciones a seguir, recuerda además que la percepción del riesgo y la probabilidad de que los utilices, disminuye con el consumo del alcohol y otras drogas.

- 6** Si soy VIH positivo tengo la obligación de decírselo a mi dentista en caso de que me pregunten.

Sí, siempre

✓ **No, sólo si yo quiero**

Depende de la intervención que me vaya a hacer

Todas las personas tenemos derecho a preservar su intimidad. Además hay personas seropositivas que ni ellas mismas lo saben. No debemos dejar el cuidado de nuestra salud sexual en manos de otras personas.

- 7** Si tienes sexo anal con varios hombres en la misma noche, ¿debes cambiar de condón?

✓ **Debo cambiar de condón con cada pareja sexual**

No es necesario que cambie de condón

Debo cambiar de condón cuando solo cuando haya eyaculado

Si quieres tener sexo seguro debes cambiar de condón en cada una de tus penetraciones, ya seas insertivo o receptivo. Recuerda además utilizar un lubricante hidrosoluble (con base de agua) para evitar roturas.

8 ¿Qué preservativos debes evitar usar para la penetración anal?

Los ultrasensibles

Los de sabores

✓ **Los que no están homologados con garantías de calidad (CE)**

Para protegerte del VIH y otras ITS, recuerda: utiliza preservativos homologados llevándolos en un lugar seguro para evitar que se rompan por roces o temperaturas altas. Además, antes de usarlos comprueba su fecha de caducidad.

9 La coinfección de VIH y otra ITS puede complicar los tratamientos de ambas infecciones.

✓ **Verdadero**

Falso

Las ITS aumentan la susceptibilidad al VIH y la capacidad de transmisión de las personas con infección por el VIH, y la coinfección puede complicar los tratamientos específicos de cada enfermedad. Por ello, protégete en tus relaciones sexuales tanto del VIH como de otras ITS. Cuida de ti y de tu salud para tener un sexo seguro, satisfactorio y placentero.

10 ¿Cuánto tiempo pasa desde que una persona adquiere el virus hasta desarrollar enfermedades oportunistas?

Menos de 6 meses

Entre 1 y 5 años

✓ **Más de 5 años**

Cuando te infectas de VIH puedes estar varios años sin tener ningún síntoma, por eso la única manera de averiguar tu estatus serológico es haciéndote una prueba diagnóstica de VIH. Revisa en nuestros enlaces dónde puedes hacértela en caso de necesitarlo. Si no recibes el tratamiento adecuado, cuando el sistema inmunológico está muy dañado pueden aparecer las infecciones oportunistas como la neumonía, la tuberculosis o la toxoplasmosis.

1 HSH

¿Cuál de estos fluidos NO puede transmitir el virus de una persona a otra?

- ▶ Sangre
- ▶ Semen
- ▶ Secreciones vaginales
- ▶ Orina
- ▶ Leche materna

2 HSH

Para que exista infección, la SANGRE, SEMEN, SECRECIONES VAGINALES y/o LECHE MATERNA de una persona infectada, tienen que entrar en contacto con una puerta de entrada. De las siguientes, ¿cuál NO es una puerta de entrada?

- ▶ Sangre
- ▶ Mucosa
- ▶ Herida o llagas abiertas y profundas
- ▶ Piel sana

3 HSH

¿Sabes qué porcentaje de la población en España que tiene el VIH no lo sabe?

- ▶ 5%
- ▶ 18%
- ▶ 45%

4 HSH

El tratamiento para reducir la probabilidad de adquirir el virus tras una práctica de riesgo (Profilaxis post Exposición) se debe iniciar:

- ▶ Transcurridas 72 horas
- ▶ Antes de las 72 horas

5 HSH

El uso del preservativo es la única recomendación que debo seguir para la práctica del Chemsex (sexo en grupo en el que se consumen sustancias psicoactivas)

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

6 HSH

Si soy VIH positivo tengo la obligación de decírselo a mi dentista en caso de que me pregunten

- ▶ Sí, siempre
- ▶ No, sólo si yo quiero
- ▶ Depende de la intervención que me vaya a hacer

7 HSH

Si tienes sexo anal con varios hombres en la misma noche, ¿debes cambiar de condón?

- ▶ Debo cambiar de condón con cada pareja sexual
- ▶ No es necesario que cambie de condón
- ▶ Debo cambiar de condón cuando solo cuando haya eyaculado

8 HSH

¿Qué preservativos debes evitar usar para la penetración anal?

- ▶ Los ultrasensibles
- ▶ Los de sabores
- ▶ Los que no están homologados con garantías de calidad (CE)

9 HSH

La coinfección de VIH y otra ITS puede complicar los tratamientos de ambas infecciones

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

10 HSH

¿Cuánto tiempo pasa desde que una persona adquiere el virus hasta desarrollar enfermedades oportunistas?

- ▶ Menos de 6 meses
- ▶ Entre 1 y 5 años
- ▶ Más de 5 años

1 El VIH ha pasado de ser una infección con una evolución mortal a ser una enfermedad crónica con tratamiento.

✓ **Verdadero**

Falso

Gracias al tratamiento, el VIH es actualmente una enfermedad con evolución crónica. Para ello es muy importante realizar todas las tomas y llevar una vida saludable, con buena alimentación y ejercicio físico. Aún así, la enfermedad producida por el VIH sigue siendo grave, y sin el tratamiento adecuado, mortal.

2 ¿Es seguro tener relaciones sexuales con una persona seropositiva que tenga su carga viral indetectable?

No, siempre hay que utilizar preservativo con personas VIH+

No, el riesgo es bajo, pero no inexistente

✓ **Sí, una persona con carga viral indetectable no transmite el VIH**

La carga viral es un parámetro que determina el contenido de virus en sangre. El principal objetivo del tratamiento es que esta carga viral sea indetectable, es decir menos de 20 copias en un mililitro de sangre. Para ello, la persona que viva con VIH debe ceñirse de manera estricta a la pauta que le recomiende su médico/a especialista en la adherencia al tratamiento. una persona que vive con VIH y tiene carga viral indetectable no transmite el virus. <https://apoyopositivo.org/blog/indetectable-intransmisible/>

3 De las siguientes prácticas sexuales, ¿cuál crees que aumenta más la capacidad de transmisión del virus?

✓ **Sexo oral con eyaculación**

Beso negro sin método barrera

En el sexo oral con eyaculación el riesgo es mayor, ya que las mucosas de la boca entran en contacto con el semen de la otra persona. Ambas prácticas además, tienen riesgo de transmisión de otras Infecciones de Transmisión Sexual.

4 ¿Cuál de estos productos aumenta el riesgo de infección por VIH?

Lubricantes

Preservativos

✓ **Espermicidas**

El ESPERMICIDA irrita con facilidad la mucosa anal por lo que aumenta el riesgo de infección, es mejor asegurarse de no usar condones que lo contengan (Monoxinol-9). Los LUBRICANTES sin embargo, reducen el riesgo de pequeñas fisuras en el ano y te facilita la penetración.

5 Una pareja serodiscordante es aquella que no tiene claro los conocimientos sobre el VIH

Verdadero

✓ **Falso**

Existe serodiscordancia cuando en una pareja una de las personas tiene VIH y la otra persona no. Es necesaria la comunicación con la pareja para tomar medidas de prevención, así como el uso de preservativos para evitar la transmisión del virus y posibles ITS.

6 Tener relaciones sexuales sin protección es una muestra de amor hacia mi pareja

Verdadero

✓ **Falso**

Cuidar de tu salud y la de tu pareja es la mayor muestra de amor que podéis procesaros, tener relaciones sin protección te expone a infectarte o reinfectarte por el VIH, así que utiliza siempre el preservativo.

7 Tenemos derecho a preservar nuestra intimidad en cuanto a nuestro serostatus

✓ **Sí, es una decisión estrictamente personal**

No, debemos decírselo a nuestras parejas sexuales

No, las personas que me rodean tienen derecho a conocer mi estatus serológico

No tenemos que sentirnos obligados a revelar nuestro serostatus, contarlo o no es una opción personal, nunca una obligación. Tenemos el derecho y la responsabilidad de cuidarnos y cuidar a las demás personas, pero nunca debemos culpabilizarnos. Recuerda que el cuidado de la salud empieza por una/o misma/o, tanto física, como emocionalmente.

8 El desconocimiento de las vías de transmisión son las principales causas de discriminación

✓ **Verdadero**

Falso

El estigma y la discriminación pueden ser experiencias muy dolorosas para las personas que viven con VIH e incluso para sus parejas o personas cercanas. Los grupos de apoyo pueden ser muy útiles para definir estrategias personales de afrontamiento, de superación y de crecimiento personal.

9

En España, ¿qué porcentaje de los nuevos diagnósticos de VIH presentaron un diagnóstico tardío?

17%

70%

✓ **46%**

Un 46% de los diagnósticos fueron tardíos en España en 2016. Un retraso en el diagnóstico puede implicar complicaciones en tu salud, por eso es muy importante hacerse la prueba del VIH siempre que se haya estado en una situación de riesgo de infección

10

Si mi pareja tiene VIH, pero su carga viral es indetectable gracias al uso del tratamiento antirretroviral, podemos buscar un embarazo de forma natural

No

✓ **Sí**

Aunque muchas de las parejas serodiscordantes que desean tener familia optan por técnicas de reproducción asistida, el riesgo de transmisión es tan bajo cuando la carga viral es indetectable, que muchas parejas contemplan el embarazo natural como una opción más a considerar

1 VIH+

El VIH ha pasado de ser una infección con una evolución mortal a ser una enfermedad crónica con tratamiento.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

2 VIH+

¿Es seguro tener relaciones sexuales con una persona seropositiva que tenga su carga viral indetectable?

- ▶ No, siempre hay que utilizar preservativo con personas VIH+
- ▶ No, el riesgo es bajo, pero no inexistente
- ▶ Sí, una persona con carga viral indetectable no transmite el VIH

3 VIH+

De las siguientes prácticas sexuales, ¿cuál crees que aumenta más la capacidad de transmisión del virus?

- ▶ Sexo oral con eyaculación
- ▶ Beso negro sin método barrera

4 VIH+

¿Cuál de estos productos aumenta el riesgo de infección por VIH?

- ▶ Lubricantes
- ▶ Preservativos
- ▶ Espermicidas

5 VIH+

Una pareja serodiscordante es aquella que no tiene claro los conocimientos sobre el VIH

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

6 VIH+

Tener relaciones sexuales sin protección es una muestra de amor hacia mi pareja

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

7 VIH+

Tenemos derecho a preservar nuestra intimidad en cuanto a nuestro serostatus

- ▶ Sí, es una decisión estrictamente personal
- ▶ No, debemos decírselo a nuestras parejas sexuales
- ▶ No, las personas que me rodean tienen derecho a conocer mi estatus serológico

8 VIH+

El desconocimiento de las vías de transmisión son las principales causas de discriminación

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

9 VIH+

En España, ¿qué porcentaje de los nuevos diagnósticos de VIH presentaron un diagnóstico tardío?

- ▶ 17%
- ▶ 70%
- ▶ 46%

10 VIH+

Si mi pareja tiene VIH, pero su carga viral es indetectable gracias al uso del tratamiento antirretroviral, podemos buscar un embarazo de forma natural

- ▶ No
- ▶ Sí

1 ¿Cómo puedo prevenir la transmisión sanguínea del VIH si me hago un piercing o un tatuaje?

Esperando 3 minutos después de que otra persona haya usado la aguja o jeringuilla

Secando al sol las agujas y jeringuillas ya usadas por otras personas

✓ **Esterilizando o estrenando agujas y jeringuillas**

Las agujas que no hayan sido correctamente esterilizadas pueden transmitir infecciones tales como la hepatitis C o el VIH, entre otras. Si te haces un tatuaje es recomendable que verifiques que el establecimiento disponga de material para la desinfección de los instrumentos.

2 ¿Qué pasos deberías dar con tu pareja estable antes de dejar de usar preservativo?

Hacernos la prueba

Hablar de nuestra salud sexual

Concretar nuestro modelo de pareja

✓ **Todos los pasos son correctos**

Son las prácticas sexuales las que están determinando la transmisión del VIH y el futuro de la epidemia en nuestro país. Reforzar la cultura del sexo seguro en el contexto de una epidemia cambiante es ya el principal objetivo de la prevención, y la principal herramienta, el preservativo.

3 ¿Qué debes hacer si tienes una práctica sexual de riesgo y piensas que te han podido transmitir el VIH?

Lavarme bien con agua oxigenada

Hacerme la prueba 3 meses después

✓ **Acudir lo antes posible a un Servicio de Urgencias hospitalario**

En las 6 primeras horas tras la relación sexual de riesgo es cuando la profilaxis es más eficaz. En todo caso, debes acudir siempre antes de que pasen 72 horas tras la relación sexual de riesgo. Recuerda que la Profilaxis postexposición (PPE) frente al VIH es una manera muy eficaz de prevenir la infección por VIH tras una exposición de riesgo, aunque no debe sustituir el uso habitual del preservativo.

4 ¿Cuáles de estos fluidos son capaces de transmitir el VIH?

✓ **Sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna**

Saliva, lágrimas y orina

Únicamente la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna pueden transmitir el VIH. Para que suceda la infección, uno de estos fluidos tienen que entrar en contacto con una la sangre o mucosas de una persona que no tiene el VIH. El resto de fluidos corporales no transmiten el VIH.

5 El VIH es cosa de gays y drogas.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

No existen grupos de población que tengan más riesgo que otros, son las prácticas de riesgo respecto a la infección las que nos pueden provocar la infección.

6 Cuando has tenido una práctica de riesgo para la infección por VIH, debes esperar 3 meses antes de hacerte la prueba.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Si crees haber tenido una práctica de riesgo no debe esperar: 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.

7 Selecciona aquellas situaciones en las que te podrías infectar de VIH.

Mantener relaciones sexuales con preservativo

✓ **Compartir jeringuillas o cuchillas**

Compartir un vaso con alguien que tiene VIH

Cualquier persona puede infectarse, la prevención depende del comportamiento de cada cual. Ahora bien, es responsabilidad compartida crear un clima de tolerancia y respeto hacia los diferentes estilos de vida y de solidaridad con las personas con VIH o especialmente vulnerables a esta infección.

8 ¿Cuál de estos métodos de prevención del VIH te parece más eficaz?

✓ **Conocer con detalle qué es el VIH y como se transmite**

Evitar el contacto con personas VIH

Rodearme de personas sanas y deportistas

La mejor manera de prevenir el VIH es tener información rigurosa y actualizada sobre el virus y los modos de transmisión. Si has fallado esta pregunta no lo dudes, ¡vuelve al inicio y aprende jugando!

9

¿Cuáles de estos factores exponen a las y los adolescentes al riesgo de infección por el VIH?

Usar poco o nada el preservativo

Tener otra ITS (Infección de transmisión sexual)

Consumir alcohol y otras drogas

✓ **Todos estos factores aumentan el riesgo de infección**

A veces, la población joven carece de información básica sobre el VIH, cómo se transmite y cómo se previene. Actualmente, la vía de transmisión entre población joven son las relaciones sexuales sin protección.

10

¿Una persona seropositiva, pero que no ha desarrollado SIDA, puede transmitir el VIH?

✓ **¡Ya te digo!**

¡De eso nada!

"La infección que provoca el VIH es de desarrollo lento, pueden pasar varios años antes de tener los primeros síntomas que indican su presencia en el organismo. Hora bien, desde que una persona adquiere el

1 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Cómo puedo prevenir la transmisión sanguínea del VIH si me hago un piercing o un tatuaje?

- ▶ Esperando 3 minutos después de que otra persona haya usado la aguja o jeringuilla
- ▶ Secando al sol las agujas y jeringuillas ya usadas por otras personas
- ▶ Esterilizando o estrenando agujas y jeringuillas

2 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Qué pasos deberías dar con tu pareja estable antes de dejar de usar preservativo?

- ▶ Hacernos la prueba
- ▶ Hablar de nuestra salud sexual
- ▶ Concretar nuestro modelo de pareja
- ▶ Todos los pasos son correctos

3 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Qué debes hacer si tienes una práctica sexual de riesgo y piensas que te han podido transmitir el VIH?

- ▶ Lavarme bien con agua oxigenada
- ▶ Hacerme la prueba 3 meses después
- ▶ Acudir lo antes posible a un Servicio de Urgencias hospitalario

4 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Cuáles de estos fluidos son capaces de transmitir el VIH?

- ▶ Sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna
- ▶ Saliva, lágrimas y orina

5 Jóvenes "Prevención y Salud"

El VIH es cosa de gays y drogas.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

6 Jóvenes "Prevención y Salud"

Cuando has tenido una práctica de riesgo para la infección por VIH, debes esperar 3 meses antes de hacerte la prueba.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

7 Jóvenes "Prevención y Salud"

Selecciona aquellas situaciones en las que te podrías infectar de VIH.

- ▶ Mantener relaciones sexuales con preservativo
- ▶ Compartir jeringuillas o cuchillas
- ▶ Compartir un vaso con alguien que tiene VIH

8 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Cuál de estos métodos de prevención del VIH te parece más eficaz?

- ▶ Conocer con detalle qué es el VIH y como se transmite
- ▶ Evitar el contacto con personas VIH
- ▶ Rodearme de personas sanas y deportistas

9 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Cuáles de estos factores exponen a las y los adolescentes al riesgo de infección por el VIH?

- ▶ Usar poco o nada el preservativo
- ▶ Tener otra ITS (Infección de transmisión sexual)
- ▶ Consumir alcohol y otras drogas
- ▶ Todos estos factores aumentan el riesgo de infección

10 Jóvenes "Prevención y Salud"

¿Una persona seropositiva, pero que no ha desarrollado SIDA, puede transmitir el VIH?

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

Mujeres

Guía de resultados

1 Del total de nuevos diagnósticos registrados en España durante el año 2016 ¿qué porcentaje ocupan las mujeres?

7,40%

44,76%

✓ **16,10%**

El 16,10% de los nuevos diagnósticos registrados en España en 2016 fueron mujeres, siendo la vía mayoritaria de transmisión más frecuente las prácticas sexuales de riesgo heterosexuales.

2 ¿Las mujeres con VIH pueden tener hijas e hijos sanos?

No

✓ **SÍ**

Las mujeres con VIH pueden tener bebés sanos con una correcta planificación del embarazo tomando el tratamiento adecuado. Recuerda que lo más importante es cuidar la salud y el tratamiento de las propias mujeres. Es así como se asegurará la salud del bebé.

3 ¿Sabes cuál es la vía más común de infección en las mujeres de nuestro entorno?

Drogas inyectadas

Relaciones homosexuales

✓ **Relaciones heterosexuales**

Para las mujeres, en el 85% de los casos, la vía de transmisión fue a través de relaciones heterosexuales de riesgo.

4 La infección por VIH y la violencia de género contra las mujeres están íntimamente relacionadas, ¿sabes en qué aspectos?

A través de la violencia sexual tanto dentro como fuera de la pareja

La negativa del maltratador a utilizar preservativo

La dificultad de las mujeres que sufren violencia para negociar comportamientos preventivos

✓ **Todas son correctas**

Si eres mujer y vives una relación de maltrato, o piensas que decir que tienes el VIH a tu pareja puede ocasionar situaciones de violencia (agresiones físicas o sexuales, insultos u otras formas de violencia), puedes recurrir al teléfono gratuito 016, donde proporcionan información, asesoramiento y atención.

5 ¿En cuál de estas situaciones crees que deberías hacerte la prueba del VIH?

✓ **Estoy planificando un embarazo o estoy embarazada**

He tenido relaciones sexuales con preservativo

He practicado sexo oral y mi pareja ha eyaculado encima de mi vientre

Si recibes un diagnóstico de VIH durante el embarazo, o si ya sabes que tienes el virus y decides tener un bebé, es importante que dispongas de tanta información como te sea posible para que puedas tomar tus propias decisiones.

6 ¿Cómo se conoce al tipo de transmisión del VIH de madre a hijo/a?

Transmisión generacional

✓ **Transmisión vertical**

Transmisión filial

La transmisión del VIH de madre a hijo/a se conoce como transmisión vertical. Los actuales tratamientos antirretrovirales pueden prevenir este tipo de transmisión casi por completo al reducir la carga viral de la madre.

7 ¿En qué momentos NO puede producirse la transmisión vertical? (de madre a hijo/a)

Durante el parto

Mientras das de mamar

✓ **Cuando te comes a tu bebé a besos**

Durante el parto y la lactancia entran en juego fluidos que permiten la transmisión del virus de una persona a otra como son la sangre y la leche materna.

8 ¿Dónde debemos poner el límite en el tipo de relaciones sexuales que practicamos?

✓ **En nuestro propio deseo de practicarlas**

En el deseo de nuestras parejas sexuales de practicarlas

En los mandatos sociales que nos impone la cultura

Lo único que pone límites en el tipo de relaciones sexuales que mantengamos es nuestro deseo de practicarlas. Estamos hablando de respeto a nuestras necesidades, a nuestras inquietudes, de tomar conciencia y de disminuir aquellas conductas que puedan causarnos o causar daño físico o psicológico.

Mujeres

Guía de resultados

9 ¿Las mujeres son más vulnerables que los hombres a la infección por VIH?

✓ **Verdadero**

Falso

En el plano biológico, la mucosa vaginal presenta mayor fragilidad, el semen tiene mayor capacidad infectiva que los fluidos vaginales y padecen más ITS, lo cual aumenta el riesgo de infección por VIH. Además, la desigualdad y la inequidad en las relaciones sociales, afectivas y sexuales ponen a las mujeres en situación de riesgo. Las mujeres transexuales presentan una mayor vulnerabilidad porque se suman la transfobia y la exclusión social.

10 Para poder disfrutar de las relaciones sexuales es importante tener en cuenta:

Que te hagan sentir cómoda, respetada y tranquila

Que te puedas dar permiso para pedir, para decir no y para experimentar

Que sientas placer, que las sensaciones corporales te sean agradables y excitantes

✓ **Todas son correctas**

El placer se vincular con poder decidir y disfrutar de la relación con nosotras mismas y con otras personas, con tener espacio para afectos, sensaciones y placeres en contextos de respeto y cuidados a nuestra persona y a nuestros cuerpos. Recuerda que cualquier práctica sexual puede ser gratificante, divertida, estimulante y comunicadora de nuestros afectos siempre y cuando deseemos tenerla.

1 Mujeres

Del total de nuevos diagnósticos registrados en España durante el año 2016 ¿qué porcentaje ocupan las mujeres?

- ▶ 7,40%
- ▶ 44,76%
- ▶ 16,10%

2 Mujeres

¿Las mujeres con VIH pueden tener hijas e hijos sanos?

- ▶ No
- ▶ Sí

3 Mujeres

¿Sabes cuál es la vía más común de infección en las mujeres de nuestro entorno?

- ▶ Drogas inyectadas
- ▶ Relaciones homosexuales
- ▶ Relaciones heterosexuales

4 Mujeres

La infección por VIH y la violencia de género contra las mujeres están íntimamente relacionadas, ¿sabes en qué aspectos?

- ▶ A través de la violencia sexual tanto dentro como fuera de la pareja
- ▶ La negativa del maltratador a utilizar preservativo
- ▶ La dificultad de las mujeres que sufren violencia para negociar comportamientos preventivos
- ▶ Todas son correctas

5 Mujeres

¿En cuál de estas situaciones crees que deberías hacerte la prueba del VIH?

- ▶ Estoy planificando un embarazo o estoy embarazada
- ▶ He tenido relaciones sexuales con preservativo
- ▶ He practicado sexo oral y mi pareja ha eyaculado encima de mi vientre

6 Mujeres

¿Cómo se conoce al tipo de transmisión del VIH de madre a hijo/a?

- ▶ Transmisión generacional
- ▶ Transmisión vertical
- ▶ Transmisión filial

7 Mujeres

¿En qué momentos NO puede producirse la transmisión vertical?
(de madre a hijo/a)

- ▶ Durante el parto
- ▶ Mientras das de mamar
- ▶ Cuando te comes a tu bebé a besos

8 Mujeres

¿Dónde debemos poner el límite en el tipo de relaciones sexuales que practicamos?

- ▶ En nuestro propio deseo de practicarlas
- ▶ En el deseo de nuestras parejas sexuales de practicarlas
- ▶ En los mandatos sociales que nos impone la cultura

9 Mujeres

¿Las mujeres son más vulnerables que los hombres a la infección por VIH?

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

10 Mujeres

Para poder disfrutar de las relaciones sexuales es importante tener en cuenta:

- ▶ Que te hagan sentir cómoda, respetada y tranquila
- ▶ Todas son correctas
- ▶ Que te puedas dar permiso para pedir, para decir no y para experimentar
- ▶ Que sientas placer, que las sensaciones corporales te sean agradables y excitantes

Drogas

Guía de resultados

1 ¿Cuál de estos fluidos NO puede transmitir el virus de una persona a otra?

- Sangre
- Semen
- Secreciones vaginales

✓ **Sudor**

- Leche materna

Los fluidos humanos en los que está más concentrado el virus, y que son los únicos capaces de transmitirlos de una persona infectada a otra que no lo está, sólo son cuatro: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna. Los demás fluidos, como el sudor, la saliva, las heces o la orina, no tienen capacidad de transmitir el VIH de una persona a otra, pues la concentración del virus es muy pequeña.

2 No tienes que preocuparte por el VIH ni la Hepatitis C si sólo compartes jeringas con amigos, amigas, familia o parejas

- Verdadero

✓ **Falso**

Compartir jeringas y otros materiales de inyección tiene mucho riesgo, no lo hagas aunque las personas con las que lo compartas sean muy cercanas a ti. La mejor forma de cuidarte y cuidar a quienes te rodean es no compartir este material.

3 El tubo para esnifar sí se puede compartir ya que no hay riesgo de infección por VIH.

- Verdadero

✓ **Falso**

El riesgo de infección en esta práctica es bajo, pero existe. También puedes infectarte de Hepatitis B o C compartiendo el tubo.

4 Cuando tienes relaciones sexuales debes utilizar siempre un preservativo

- Verdadero
- Falso

✓ **En caso de que mi carga viral sea indetectable no es necesario**

Sólo en caso de tener carga viral indetectable no es posible la infección, en el resto de casos sí es posible. El riesgo de infección no depende de cuánto lleves con tu pareja y de cuánto os queráis. A la hora de infectarte da lo mismo que la persona con la que mantienes las relaciones sexuales sea tu pareja estable o un rollo de una noche, así que usar el preservativo es la mejor forma de protegernos.

Drogas

Guía de resultados

5 Si tienes VIH, cuanto antes lo sepas mejor

✓ **Sí, para acceder al tratamiento antes posible**

No, me daría miedo saber que tengo VIH

No, no creo que pudiera hacer nada para estar mejor

Conocer si tienes el VIH e ir al Centro de Salud para que lleve tu seguimiento es fundamental. Con el inicio temprano del tratamiento te aseguras no desarrollar la enfermedad (SIDA) y tu estado de salud será mejor.

6 Si negocio el uso del preservativo con mis parejas sexuales parece que desconfío

Verdadero

✓ **Falso**

Usar el preservativo, aunque sea con tu pareja estable, es una forma de cuidarte a ti y a tu pareja.

El amor no previene el VIH

Las mujeres en situación de drogodependencia, muestran escaso poder de negociación con sus parejas ante los comportamientos de riesgo: en las relaciones sexuales y en la utilización compartida de material de inyección

7 Tanto tú como tus parejas sexuales teneis derecho a decidir no practicar conductas de riesgo

✓ **Verdadero**

Falso

El respeto hacia tus parejas sexuales es fundamental y el autocuidado es un derecho, así que si alguien decide usar preservativo o no compartir material de inyección tenemos respetarlo, y tienen que respetarnos. Decidir cuidar nuestra salud y la de nuestras parejas es una clara muestra de respeto y amor.

8 El alcohol, la marihuana y otras drogas, me ayudan a disfrutar más de mis relaciones sexuales

Verdadero

✓ **Falso**

El efecto de las drogas en el organismo reduce el deseo sexual. Nos puede ayudar a desinhibirnos cuando nos enfrentamos a situaciones que consideramos tan íntimas como las relaciones sexuales, pero recuerda que también nos creemos que nada nos puede suceder y dejamos de usar el preservativo con más facilidad.

9

Si no tengo material de inyección nuevo, puedo reducir el riesgo de infectarme lavándolo bien antes de reutilizarlo

✓ **Verdadero**

Falso

Aunque el método más seguro es utilizar nuevo material, puedes reducir el riesgo lavando bien con agua y cloro todo el material. Debes saber que en España existen Puntos de Intercambio de Jeringas y salas de inyección supervisada. Busca la que se encuentre más cercana a tu domicilio para asegurarte de consumir en las condiciones más seguras.

10

¿Qué riesgos tiene una persona que vive con VIH y es consumidora activa de drogas?

Una reinfección por VIH si comparte útiles para consumir

Una interacción con los fármacos y el efecto de la sustancia

Que los hábitos de vida poco saludables le pongan en una situación de vulnerabilidad ante otras posibles infecciones.

✓ **Todas son correctas**

El consumo activo de drogas es un riesgo añadido a la infección por VIH, ya que puede producirse una mala adherencia al tratamiento debido a que los efectos de la droga nos ponen en situaciones de vulnerabilidad, los hábitos relacionados con el consumo pueden alejarnos de los hábitos saludables. Consulta la web www.infodrogas-vih.org para comprobar las interacciones entre tu tratamiento y las sustancias que consumes

1 Drogas

¿Cuál de estos fluidos NO puede transmitir el virus de una persona a otra?

- ▶ Sangre
- ▶ Semen
- ▶ Secreciones vaginales
- ▶ Sudor
- ▶ Leche materna

2 Drogas

No tienes que preocuparte por el VIH ni la Hepatitis C porque si sólo compartes jeringas con amigos, amigas, familia o parejas.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

3 Drogas

El tubo para esnifar sí se puede compartir ya que no hay riesgo de infección por VIH.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

4 Drogas

Cuando tienes relaciones sexuales debes utilizar siempre un preservativo.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso
- ▶ En caso de que mi carga viral sea indetectable no es necesario

5 Drogas

Si tienes VIH, cuanto antes lo sepas mejor

- ▶ Sí, para acceder al tratamiento lo antes posible
- ▶ No, me daría miedo saber que tengo VIH
- ▶ No, no creo que pudiera hacer nada para estar mejor

6 Drogas

Si negocio el uso del preservativo con mis parejas sexuales parece que desconfío

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

7 Drogas

Tanto tú como tus parejas sexuales teneís derecho a decidir no practicar conductas de riesgo.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

8 Drogas

El alcohol, la marihuana y otras drogas, me ayudan a disfrutar más de mis relaciones sexuales.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

9 Drogas

Si no tengo material de inyección nuevo, puedo reducir el riesgo de infectarme lavándolo bien antes de reutilizarlo.

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

10 Drogas

¿Qué riesgos tiene una persona que vive con VIH y es consumidora activa de drogas?

- ▶ Una reinfección por VIH si comparte útiles para consumir.
- ▶ Una interacción con los fármacos y el efecto de la sustancia.
- ▶ Que los hábitos de vida poco saludables le pongan en una situación de vulnerabilidad ante otras posibles infecciones.
- ▶ Todas son correctas

Prostitución

Guía de resultados

1 Usar lubricantes oleosos como gel o vaselina reduce el riesgo de rotura del preservativo.

Verdadero

✓ **Falso**

Sólo los lubricantes hidrosolubles evitan la ruptura del preservativo, porque lo que es mejor que utilices este tipo de lubricantes en tus prácticas sexuales

2 Con los clientes fijos que tienen buen aspecto, no pasa nada por tener sexo sin condón alguna vez.

Verdadero

✓ **Falso**

Una persona puede tener VIH u otra Infección de Transmisión Sexual (ITS) y no saberlo, no puedes fiarte por muy buen aspecto que tenga o muy sano que se encuentre.

3 El consumo de alcohol y drogas mientras se ejerce la prostitución afecta la capacidad para tomar decisiones sobre sexo seguro

✓ **Verdadero**

Falso

El ejercicio de la prostitución bajo los efectos de sustancias puede disminuir tu percepción del riesgo y reducir tus habilidades en la negociación del servicio, entre ellas la negociación del uso del preservativo.

4 ¿Sabes en cuáles de estos sitios hacen la prueba del VIH?

- ✓ **En una farmacia**
- ✓ **En una ONG especializada**
- ✓ **En mi centro de salud**
- ✓ **En un Hospital**

Quizás no puedas acudir a los centros de Atención Primaria, pero existen otros Centros específicos y ONG que realizan la prueba rápida de manera gratuita y en horarios diversos.

Prostitución

Guía de resultados

- 5 Si crees que has podido infectarte de alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS) tienes que usar óvulos vaginales o antibióticos para parar la infección.

Verdadero

✓ **Falso**

Cada ITS tiene un tratamiento específico, algunas incluso no tienen tratamiento. Ante cualquier sospecha trata de ir a la consulta médica, y procura hacerte revisiones periódicas aunque no tengas síntomas físicos. Recuerda: lo más seguro para ti es usar preservativo.

- 6 Existe un tratamiento que reduce la probabilidad de adquirir el virus tras una práctica de alto riesgo para la infección por VIH.

✓ **Verdadero**

Falso

Si has realizado una práctica de alto riesgo de VIH o se ha producido un accidente como la rotura del preservativo, conviene acudir lo más pronto posible al servicio de urgencias de un hospital. El equipo médico valorará la posibilidad de que puedas tomar el tratamiento antirretroviral como prevención, a este tratamiento se le conoce como Profilaxis postexposición. También debes acceder al tratamiento si sufres violencia sexual, además, en el centro médico te asesorarán para que puedas denunciar a tu agresor.

- 7 La adherencia terapéutica y los hábitos de vida saludables son claves para mejorar la calidad de vida de las personas con VIH.

✓ **Verdadero**

Falso

Con una adherencia al tratamiento adecuada mantenemos el virus en niveles bajos, y nos prevenimos de las infecciones oportunistas, mejorando nuestra calidad de vida.

- 8 Cuando el cliente paga, puede exigir lo que quiera.

Sí, al pagar tiene derecho a exigir lo que desee

✓ **No, las personas que ejercen la prostitución son quien ponen los límites**

Sí, quien paga es quién decide

Las personas que ejercen la prostitución realizan prácticas sexuales a cambio de dinero, y son ellas quienes ponen los límites y deciden qué hacer y cómo. Es importante que dispongan de habilidades de negociación para que el cliente conozca los límites de la práctica sexual y acepte las condiciones del servicio (ej. Poner el preservativo desde el principio, pagar el servicio por anticipado, no saltarse los límites negociados...)

Prostitución

Guía de resultados

9

Las personas que ejercen la prostitución tienen más riesgo de que les transmitan alguna ITS, ya que mantienen muchas relaciones sexuales con personas que no conocen.

Si, no pueden saber el estatus serológico de todas las personas con las que tienen relaciones

✓ **No, no depende del número de relaciones, sino del tipo de prácticas**

Sí, al tener más relaciones tiene más riesgo

Las personas que ejercen la prostitución y utilizan preservativo en todas sus prácticas sexuales (tanto orales como de penetración vaginal o anal) tienen el mismo riesgo de contraer una ITS que cualquier otra persona que también utiliza preservativo. El riesgo no está en el número de prácticas sexuales o en conocer a las personas con las que estás, sino en las situaciones de vulnerabilidad que tienen que ver con el acceso a los métodos de barrera (preservativo masculino o femenino), a las pruebas periódicas de cribado de ITS y al control sobre la situación sexual (tener claro qué tipo de práctica nos están pagando y en qué condiciones vamos a mantenerla).

10

Las mayor parte de los nuevos diagnósticos en población heterosexual, son diagnóstico tardíos.

✓ **Verdadero**

Falso

El 59% de los nuevos diagnósticos en esta población son diagnósticos tardíos. Esta población tiene una baja percepción del riesgo frente al VIH por los mitos y prejuicios existentes en torno a los perfiles que pueden infectarse de VIH. Por tanto, si se ha tenido una práctica sexual de riesgo, es necesario hacerse la prueba.

Prostitución

Tarjetas de juego

TRIVIHAL
POSITIVO

1 Prostitución

Usar lubricantes oleosos como gel o vaselina reduce el riesgo de rotura del preservativo

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

2 Prostitución

Con los clientes fijos que tienen buen aspecto, no pasa nada por tener sexo sin condón alguna vez

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

3 Prostitución

El consumo de alcohol y drogas mientras se ejerce la prostitución afecta la capacidad para tomar decisiones sobre sexo seguro

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

4 Prostitución

¿Sabes en cuáles de estos sitios hacen la prueba del VIH?

- ▶ En una farmacia
- ▶ En una ONG especializada
- ▶ En mi centro de salud
- ▶ En un Hospital

5 Prostitución

Si crees que has podido infectarte de alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS) tienes que usar óvulos vaginales o antibióticos para parar la infección

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

6 Prostitución

Existe un tratamiento que reduce la probabilidad de adquirir el virus tras una práctica de alto riesgo para la infección por VIH

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

Prostitución

Tarjetas de juego

7 Prostitución

La adherencia terapéutica y los hábitos de vida saludables son claves para mejorar la calidad de vida de las personas con VIH

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

8 Prostitución

Cuando el cliente paga, puede exigir lo que quiera.

- ▶ Sí, al pagar tiene derecho a exigir lo que desee
- ▶ No, las personas que ejercen la prostitución son quien ponen los límites
- ▶ Sí, quien paga es quién decide

9 Prostitución

Las personas que ejercen la prostitución tienen más riesgo de que les transmitan alguna ITS, ya que mantienen muchas relaciones sexuales con personas que no conocen

- ▶ Si, no pueden saber el estatus serológico de todas las personas con las que tienen relaciones
- ▶ No, no depende del número de relaciones, sino del tipo de prácticas
- ▶ Sí, al tener más relaciones tiene más riesgo

10 Prostitución

Las mayor parte de los nuevos diagnósticos en población heterosexual, son diagnóstico tardíos

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

Privación de libertad

Guía de resultados

- 1** Para que exista infección, la SANGRE, SEMEN, SECRECIONES VAGINALES y/o LECHE MATERNA de una persona infectada, tienen que entrar en contacto con una puerta de entrada. De las siguientes, ¿cuál NO es una puerta de entrada?

Sangre

Mucosa

Herida o llagas abiertas y profundas

✓ **Piel sana**

"El contacto entre cualquiera de estos fluidos infectados y la sangre o mucosas de una persona que no tiene el VIH (VIH-), es suficiente para que el virus pueda pasar de una persona infectada a otra que no lo está. En el caso de las heridas, es necesario que esta sea lo suficientemente profunda como para que sirva de contacto con el torrente sanguíneo. Si es superficial o está en proceso de cicatrización no constituye una puerta de entrada.

- 2** Si utilizo jeringa nueva en cada chute, aunque comparta el resto de material, evito infectarme de VIH y Hepatitis C

Verdadero

✓ **Falso**

Compartir jeringas puede hacer que te infectes de VIH o Hepatitis C, al igual que con el resto de material, recipientes y filtros.

- 3** Compartiendo material como rulos para esnifar, cuchillas de afeitar o cepillo de dientes tienes riesgo de infección, sobre todo de Hepatitis C

✓ **Verdadero**

Falso

Te puedes infectar de Hepatitis C si tu sangre entra en contacto con la sangre de otra persona a través de utensilios. Incluso un resto diminuto e invisible de sangre puede provocar una infección por hepatitis C. Para evitar la infección no compartas ni reutilices objetos que podrían haber estado en contacto con la sangre de otra persona.

- 4** Hacerme tatuajes o implantes subdérmicos no implica riesgo ni para el VIH ni para la Hepatitis C

Verdadero

✓ **Falso**

Si compartís los materiales entre los presos, tener en cuenta que pueden tener restos de sangre y por lo tanto riesgo de infección. Todo lo que utilicéis debe estar previamente esterilizado para evitar que os infectéis.

Privación de libertad

Guía de resultados

5 Las relaciones sexuales entre heterosexuales tienen menos riesgo que las homosexuales.

Verdadero

✓ **Falso**

El riesgo está en el tipo de relación que practiques, no si las tienes con un hombre o con una mujer. Las relaciones sexuales donde entre en contacto el semen con alguna mucosa (ano, vagina o boca), son las que más riesgo de infección tienen, si es probable que además exista sangre, el riesgo aumenta. La forma de evitar la infección es usando el preservativo.

6 En la consulta médica de mi Centro Penitenciario puedo solicitar que me hagan una prueba de VIH.

✓ **Verdadero**

Falso

El personal sanitario que te atiende puede hacerte la prueba de VIH y de la Hepatitis C. También te podrá informar de las vacunas que te pueden poner para evitar otras infecciones. Conocer cuanto antes si tienes VIH es fundamental, con el inicio temprano del tratamiento te aseguras no desarrollar la enfermedad (SIDA) y tu estado de salud será mejor.

7 Ser VIH positivo significa tener sida.

Verdadero

✓ **Falso**

El VIH es capaz de destruir las defensas del organismo de manera lenta y progresiva, pero tener VIH no es tener SIDA y con el correcto tratamiento las personas infectadas no llegarán a tener SIDA. La enfermedad del SIDA es el estadio más avanzado de la infección por VIH, cuando las defensas están muy bajas y el organismo es susceptible a padecer varias infecciones oportunistas y enfermedades.

8 Tener una Infección de Trasmisión Sexual (ITS) puede aumentar el riesgo de infectarte por el VIH.

✓ **Verdadero**

Falso

Las ITS principalmente afectan a los órganos genitales aunque también se localizan en otras partes del cuerpo como la boca y el ano. Hay ITS que incluso invaden el sistema sanguíneo y linfático, pueden afectar diferentes órganos vitales y tener graves consecuencias si no se tratan además de aumentar significativamente el riesgo de infectarse de VIH.

Privación de libertad

Guía de resultados

9

A un hombre VIH+ le pueden practicar sexo oral sin eyaculación sin riesgo de transmisión, aunque su carga viral no sea indetectable.

✓ **Verdadero**

Falso

El líquido preseminal es capaz de transmitir el virus en penetración anal y vaginal, pero no en sexo oral. Si se eyacula fuera, no hay riesgo de infección.

10

¿Ante qué situaciones te harías la prueba del VIH?

Me han diagnosticado alguna infección de transmisión sexual: Hepatitis (A,B,C), Sífilis, Gonococcia.

Cuando he tenido relaciones sexuales con penetración sin preservativo con personas que no conozco su estado serológico o que sé que son positivas.

Tengo una pareja estable y quiero dejar de usar preservativo

✓ **Todos las respuestas son correctas**

El preservativo es un método de prevención adecuado siempre y cuando no exista rotura o deslizamiento del mismo.

Privación de libertad

Tarjetas de juego

TRIVIAL
POSITIVO

1 Privación de libertad

Para que exista infección, la SANGRE, SEMEN, SECRECIONES VAGINALES y/o LECHE MATERNA de una persona infectada, tienen que entrar en contacto con una puerta de entrada. De las siguientes, ¿cuál NO es una puerta de entrada?

- ▶ Sangre
- ▶ Mucosa
- ▶ Herida o llagas abiertas y profundas
- ▶ Piel sana

2 Privación de libertad

Si utilizo jeringa nueva en cada chute, aunque comparta el resto de material, evito infectarme de VIH y Hepatitis C

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

3 Privación de libertad

Compartiendo material como rulos para esnifar, cuchillas de afeitar o cepillo de dientes tienes riesgo de infección, sobre todo de Hepatitis C

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

4 Privación de libertad

Hacerme tatuajes o implantes subdérmicos no implica riesgo ni para el VIH ni para la Hepatitis C

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

5 Privación de libertad

Las relaciones sexuales entre heterosexuales tienen menos riesgo que las homosexuales

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

6 Privación de libertad

En la consulta médica de mi Centro Penitenciario puedo solicitar que me hagan una prueba de VIH

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

Privación de libertad

Tarjetas de juego

TRIVIHAL
POSITIVO

7

Privación de libertad

Ser VIH positivo significa tener sida

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

8

Privación de libertad

Tener una Infección de Transmisión Sexual (ITS) puede aumentar el riesgo de infectarte por el VIH

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

9

Privación de libertad

A un hombre VIH+ le pueden practicar sexo oral sin eyaculación sin riesgo de transmisión, aunque su carga viral no sea indetectable

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

10

Privación de libertad

¿Ante qué situaciones te harías la prueba del VIH?

- ▶ Me han diagnosticado alguna infección de transmisión sexual: Hepatitis (A,B,C), Sífilis, Gonococcia.
- ▶ Cuando he tenido relaciones sexuales con penetración sin preservativo con personas que no conozco su estado serológico o que sé que son positivas.
- ▶ Tengo una pareja estable y quiero dejar de usar preservativo
- ▶ Todas las respuestas son correctas

1 El preservativo corta el momento en las relaciones sexuales y reduce el placer

Verdadero

✓ **Falso**

Podemos incluir el preservativo en nuestras prácticas sexuales como parte del juego erótico, haciendo que así nuestras relaciones sean más placenteras y seguras.

2 El VIH es cosa de homosexuales y personas que se drogan

Verdadero

✓ **Falso**

No existen grupos de población que tengan más riesgo que otros, son las prácticas sexuales que tengamos las que nos pueden poner en riesgo.

3 No existen síntomas que indiquen que tienes VIH

✓ **Verdadero**

Falso

El VIH no da síntomas, la única forma de saber si tienes la infección es haciéndote la prueba. Conocer que tienes VIH cuanto antes es una ventaja para tu salud y tu calidad de vida.

4 Tener una infección de Transmisión Sexual (ITS) puede aumentar el riesgo de infectarte por el VIH.

✓ **Verdadero**

Falso

Las ITS aumentan significativamente el riesgo de infectarte por el VIH. Estas infecciones afectan principalmente a los órganos genitales aunque también se localizan en otras partes del cuerpo como la boca y el ano.

Inmigrantes

Guía de resultados

5 Las personas que no tengan tarjeta sanitaria también pueden hacerse la prueba del VIH.

✓ **Verdadero**

Falso

Existen ONG y Centros de ITS donde no se necesita tarjeta sanitaria, siendo una prueba anónima y confidencial. En algunos de estos centros, además de la prueba del VIH, también podrán realizarte pruebas para otras ITS.

6 Una persona con VIH, tiene la obligación de comunicarlo a sus parejas sexuales.

Verdadero

✓ **Falso**

La intimidad es un derecho que tienen todas las personas, tanto aquellas que tienen VIH como aquellas que no. Además hay personas seropositivas que ni ellas mismas lo saben. No debemos dejar el cuidado de nuestra salud sexual en manos de otras personas.

7 El riesgo de transmisión del VIH es cero cuando la carga viral es indetectable.

✓ **Sí, si la carga viral es cero no hay riesgo de infección**

No, si la persona tiene VIH siempre hay riesgo de infección

No lo sé, pero no asumiría el riesgo

Si vives con VIH y tu carga viral es indetectable gracias al uso del tratamiento antirretroviral no corres el riesgo de transmitir el virus a otras personas. Para que tu carga viral sea indetectable, y se mantenga en esos niveles, importante tomar todas las dosis del tratamiento en el momento preciso y en las cantidades adecuadas, y comprobar tu nivel de carga viral de forma periódica.

8 ¿Si caen unas gotas de sangre de una persona VIH+ en tu comida o bebida puedes infectarte en caso de ingerirlas?

Sí, la sangre es un fluido que transmite el virus

✓ **No, cuando la sangre sale del organismo el VIH se inactiva**

No sé, pero tiraría el plato por si acaso

El VIH fuera del organismo es muy débil y se inactiva con facilidad, pierde enseguida su capacidad infectante y es incapaz de reproducirse. Hasta el momento no se conoce ningún caso de transmisión del VIH por esta vía.

Inmigrantes

Guía de resultados

9 ¿Qué pasos deberías dar con tu pareja sexual antes de dejar de usar preservativo?

Hacernos la prueba

Hablar de nuestra salud sexual

Concretar nuestro modelo de pareja

✓ **Todos los pasos son correctos**

Antes de decidir dejar de utilizar un preservativo en una relación de pareja, ya sea para utilizar otro método anticonceptivo o para buscar un embarazo, es importante hablar de qué tipo de relación queréis las dos personas, y haceros la prueba del VIH para estar informados de vuestro estatus serológico

10 ¿Qué porcentaje de nuevos diagnósticos de VIH corresponde a personas nacidas fuera de España?

✓ **33,60%**

11,43%

73,65%

El 33,6% de los nuevos diagnósticos registrados en 2016, correspondían a personas nacidas fuera de España

Inmigrantes

Tarjetas de juego

TRIVIHAL
POSITIVO

1 Inmigrantes

El preservativo corta el momento en las relaciones sexuales y reduce el placer

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

2 Inmigrantes

El VIH es cosa de homosexuales y personas que se drogan

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

3 Inmigrantes

No existen síntomas que indiquen que tienes VIH

- Verdadero
- Falso

4 Inmigrantes

Tener una infección de Transmisión Sexual (ITS) puede aumentar el riesgo de infectarte por el VIH

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

5 Inmigrantes

Las personas que no tengan tarjeta sanitaria también pueden hacerse la prueba del VIH

- Verdadero
- Falso

6 Inmigrantes

Una persona con VIH, tiene la obligación de comunicarlo a sus parejas sexuales

- ▶ Verdadero
- ▶ Falso

Inmigrantes

Tarjetas de juego

7 Inmigrantes

El riesgo de transmisión del VIH es cero cuando la carga viral es indetectable

- ▶ Sí, si la carga viral es cero no hay riesgo de infección
- ▶ No, si la persona tiene VIH siempre hay riesgo de infección
- ▶ No lo sé, pero no asumiría el riesgo

8 Inmigrantes

¿Si caen unas gotas de sangre de una persona VIH+ en tu comida o bebida puedes infectarte en caso de ingerirlas?

- ▶ Sí, la sangre es un fluido que transmite el virus
- ▶ No, cuando la sangre sale del organismo el VIH se inactiva
- ▶ No sé, pero tiraría el plato por si acaso

9 Inmigrantes

¿Qué pasos deberías dar con tu pareja sexual antes de dejar de usar preservativo?

- ▶ Hacernos la prueba
- ▶ Hablar de nuestra salud sexual
- ▶ Concretar nuestro modelo de pareja
- ▶ Todos los pasos son correctos

10 Inmigrantes

¿Qué porcentaje de nuevos diagnósticos de VIH corresponde a personas nacidas fuera de España?

- ▶ 33,60%
- ▶ 11,43%
- ▶ 73,65%



www.fundadeps.org

Hospital Clínico San Carlos
C/ Profesor Martín Lagos s/n
3ª Planta Norte
Servicio de Medicina Preventiva
28040 Madrid
Teléfonos
913 303 422 / 913 303 705

E-mail
fundadeps.hcsc@salud.madrid.org
comunicacion@fundadeps.org

 facebook.com/fundadeps

 [@fundadeps](https://twitter.com/fundadeps)

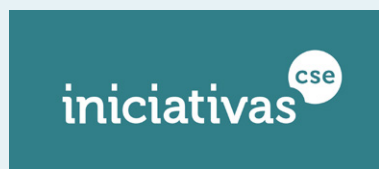
 youtube.com/fundadeps

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Colaboran:



1 Ser VIH positivo significa tener sida.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

El VIH es capaz de destruir el sistema inmune (las defensas del organismo) de manera lenta y progresiva. La enfermedad del SIDA es el estadio más avanzado de la infección por VIH, cuando el sistema inmune está muy debilitado y el organismo es susceptible a padecer varias infecciones oportunistas y enfermedades. Tener VIH no es tener SIDA y con el correcto tratamiento las personas infectadas no llegarán a tener SIDA.

2 ¿Cuáles son las vías de transmisión del VIH?

✓ **Sexual, sanguínea y vertical (madre-hijo/a)**

Besos, caricias y masajes

Contacto físico continuado

Las vías de transmisión del VIH son tres: sexual, sanguínea y vertical (de madre a hijo/a)

3 Selecciona aquellas situaciones en las que te podrías infectar de VIH.

Compartir baños con personas que tienen VIH

Estar en un ascensor con una persona infectada por VIH que estornuda o tose

Darme un beso de tornillo con una persona que tiene VIH

✓ **Ninguna respuesta es correcta**

Para que exista infección, la sangre, el semen, las secreciones vaginales o la leche materna de una persona infectada, tienen que entrar en contacto con las membranas mucosas o con tejidos lesionados de la otra persona, o ser inyectados directamente al torrente sanguíneo (con una aguja o jeringa). En el resto de situaciones NO se transmite el VIH.

4 ¿La picadura de un mosquito puede transmitir el VIH?

✓ **No, en ningún caso**

Sí, sobre todo los mosquitos tropicales

Solo si el mosquito es macho

La picadura de un mosquito no puede transmitir el VIH. Si antes de picarte ha picado a una persona infectada, tampoco. Para que el virus pueda pasar de una persona a otra tiene que estar presente en grandes cantidades en la sangre, el semen, las secreciones vaginales o la leche materna.

5 Tener una ITS (Infección de Trasmisión Sexual) puede aumentar el riesgo de infectarte por el VIH.

✓ **¡Ya te digo!**

¡De eso nada!

Las ITS aumentan la susceptibilidad al VIH y la capacidad de transmisión de las personas con infección por el VIH.

6 Si tu pareja tuviese VIH te lo habría dicho, entre vosotros/as no hay secretos.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Ten en cuenta que hay personas seropositivas que ni ellas mismas lo saben, que en todo caso, cada persona tiene derecho a preservar su intimidad y revelar o no su estado serológico. No dejes dejar el cuidado de tu salud en manos de otra persona, ni siquiera de tu pareja.

7 ¿Es eficaz el preservativo para evitar la transmisión del VIH?

✓ **¡Ya te digo!**

¡De eso nada!

Sí. Los preservativos son una forma eficaz de protección frente al VIH y otras ITS siempre que se usen de forma correcta y sistemática en todas las relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral). En el caso de usar lubricantes, deben ser siempre de base acuosa. No se deben utilizar aceites grasos como lubricación (vaselina, cremas o lociones corporales).

8 ¿Qué ventajas tiene utilizar un preservativo femenino para prevenir el VIH y otras ITS?

Puedes probar cualquier posición sin que rompa o desplace

Se puede usar con lubricantes a base de agua o aceite

Puedes incorporar la penetración sin interrumpir la relación sexual

✓ **Todas las respuestas son correctas**

Puede permitir juegos eróticos previos y posteriores a la penetración sin necesidad de interrumpir la relación sexual, ya que puede insertarse desde el principio de la relación, incluso hasta 8 horas antes. Además, posibilita no romper la intimidad y complicidad posterior a la relación sexual, ya que no es necesario retirarlo inmediatamente después de la eyaculación masculina.

9

Si tienes VIH te va a dar igual saberlo que no, de todas formas no vas a poder hacer nada.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Si tienes el VIH es mejor saberlo, porque con el tratamiento adecuado puedes disminuir los problemas derivados de la infección. Cuanto antes lo sepas mejor.

10

¿Qué modo de transmisión del VIH se da actualmente en España en población joven y adolescente?

Transmisión vertical (de madre a hijo/a)

✓ **Transmisión sexual**

La vía sexual es el modo de transmisión principal en los nuevos diagnósticos de VIH en España a todas las edades.

Jóvenes "Protégete"

Tarjetas de juego

TRIVIAL
POSITIVO

1 Jóvenes "Protégete"

Ser VIH positivo significa tener sida

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

2 Jóvenes "Protégete"

¿Cuáles son las vías de transmisión del VIH?

- ▶ Sexual, sanguínea y vertical (madre-hijo/a)
- ▶ Besos, caricias y masajes
- ▶ Contacto físico continuado

3 Jóvenes "Protégete"

Selecciona aquellas situaciones en las que te podrías infectar de VIH.

- ▶ Compartir baños con personas que tienen VIH
- ▶ Estar en un ascensor con una persona infectada por VIH que estornuda o tose
- ▶ Darme un beso de tornillo con una persona que tiene VIH
- ▶ Ninguna respuesta es correcta

4 Jóvenes "Protégete"

¿La picadura de un mosquito puede transmitir el VIH?

- ▶ No, en ningún caso
- ▶ Sí, sobre todo los mosquitos tropicales
- ▶ Solo si el mosquito es macho

5 Jóvenes "Protégete"

Tener una ITS (Infección de Transmisión Sexual) puede aumentar el riesgo de infectarte por el VIH

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

6 Jóvenes "Protégete"

Si tu pareja tuviese VIH te lo habría dicho, entre vosotros/as no hay secretos

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

7 Jóvenes "Protégete"

¿Es eficaz el preservativo para evitar la transmisión del VIH?

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

8 Jóvenes "Protégete"

¿Qué ventajas tiene utilizar un preservativo femenino para prevenir el VIH y otras ITS?

- ▶ Puedes probar cualquier posición sin que rompa o desplace
- ▶ Se puede usar con lubricantes a base de agua o aceite
- ▶ Puedes incorporar la penetración sin interrumpir la relación sexual
- ▶ Todas las respuestas son correctas

9 Jóvenes "Protégete"

Si tienes VIH te va a dar igual saberlo que no, de todas formas no vas a poder hacer nada.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

10 Jóvenes "Protégete"

¿Qué modo de transmisión del VIH se da actualmente en España en población joven y adolescente?

- ▶ Transmisión vertical (de madre a hijo/a)
- ▶ Transmisión sexual

Jóvenes "Tu tratamiento"

Guía de resultados

1 Las personas que viven con VIH en tratamiento con carga viral indetectable no pueden transmitir el virus.

No, siempre pueden transmitirlo

No sé, es mejor no fiarse

✓ **Verdadero, una persona con carga viral indetectable no puede transmitir el VIH**

La carga viral es un parámetro que determina el contenido de virus en sangre. El principal objetivo del tratamiento es que esta carga viral sea indetectable, es decir menos de 20 copias en un mililitro de sangre. Para ello, la persona que viva con VIH debe ceñirse de manera estricta a la pauta que le recomiende su medico/a especialista en la adherencia al tratamiento. Una persona que vive con VIH y tiene carga viral indetectable no transmite el virus.

2 Puedes saber si una persona tiene VIH simplemente por su historia de vida.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Debes saber que el VIH se transmite mediante prácticas de riesgo, y que cualquier persona puede llevarlas a cabo si no tiene las precauciones necesarias. Nuestra historia de vida, orientación sexual o modo de entender el mundo no hace que nos infectemos.

3 ¿Debes hacerte pruebas de VIH o ITS (Infecciones de transmisión sexual) si tienes relaciones sexuales

No, prefiero no saberlo, sería una vergüenza para mi y mi familia

Sí, y en caso positivo no volver a tener relaciones sexuales con nadie

✓ **Sí, para poder acceder al tratamiento correspondiente y afrontarlo**

Conviene hacerse pruebas de ITS periódicamente, o cuando hayamos tenido relaciones sexuales no protegidas. Conocer si tienes o no una ITS va a permitirte tener el control sobre la situación y decidir qué hacer: conocer cuáles son las consecuencias que puede tener sobre tu salud física y reproductiva, enterarte de los métodos para prevenir la transmisión a otras personas, acceder a tratamientos farmacológicos y pensar pautas de autocuidados.

4 ...y si tienes dudas sobre una posible infección de VIH ¿deberías hacerte la prueba?

Depende de mi estado de ánimo, si estoy triste es mejor esperar

✓ **Sí, cuanto antes sepa mi estado serológico, antes podré iniciar el tratamiento y tener una mejor calidad de vida**

Hasta que no surgen los primeros síntomas no puedo hacer nada, así que mejor esperar

Si has tenido una práctica de riesgo de infección, lo mejor es acudir a las urgencias hospitalarias antes de las 72 horas para recibir profilaxis postexposición (PEP) y evitar la infección. Si ha pasado más tiempo deberías hacerte la prueba y así beneficiarte precozmente de los tratamientos existentes, a la vez que adoptes las medidas preventivas necesarias para no transmitir el virus.

5 ¿Dónde puedo hacerme la prueba del VIH?

- En una farmacia
- En una ONG especializada
- En mi hospital o centro de salud

✓ **Todas las respuestas son correctas**

Hay numerosas web y recursos que puedes consultar para encontrar el lugar que más te convenga para hacerte la prueba. Recuerda que la prueba del VIH se realiza de forma voluntaria, confidencial, anónima y gratuita.

6 Si tu padre también tiene VIH y le funciona su medicación ¿tomarías la misma?

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Los cuerpos de las niñas, niños y adolescentes están en pleno desarrollo, así que las pautas del tratamiento son diferentes a las personas adultas. Además, se requieren preparaciones específicas, sencillas de administrar y de fácil dosificación.

7 No hay problema en interrumpir el tratamiento unos días si te vas de viaje con tus colegas, así no sabrán que tienes VIH ;)

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Aunque a veces nos puede resultar difícil cumplir con el tratamiento, o incluso queramos ocultar nuestro estado de seropositividad, es importante no dejar de tomar las dosis de que tenemos recomendadas. Recuerda que la eficacia del tratamiento depende en gran medida de su correcta aplicación.

8 Si cumples de manera estricta con el tratamiento, tendrás beneficios como:

- Un mejor estado de salud general y calidad de vida
- Un menor riesgo de transmisión del VIH
- Un menor riesgo de resistencia a los medicamentos

✓ **Todas las respuestas son correctas**

Un buen cumplimiento terapéutico es fundamental para hacer frente al VIH y tener así una buena calidad de vida. Recuerda cada una de tus dosis y continúa como hasta ahora.

9

¿Qué puedes hacer para mejorar la toma correcta de los medicamentos antirretrovirales?

Tener una actitud de compromiso frente al tratamiento

Buscar estrategias con el personal médico para adecuar el tratamiento a mi estilo de vida

Contar con personas que me apoyen, como una ONG de referencia

✓ **Todas las respuestas son correctas**

Uno de los factores más importantes para conseguir una mayor efectividad de los tratamientos antirretrovirales consiste en la adecuada adherencia a los mismos, es decir, la correcta toma de los medicamentos. Es necesaria una actitud de compromiso y negociación entre el/la paciente y el personal médico con respecto a la medicación prescrita (inicio del tratamiento, dosis e interrupción) para obtener el máximo beneficio de los tratamientos.

10

¿Cuál de estas ideas te ayudarían a cumplir tu tratamiento para el VIH?

Meter las pastillas en cajitas monodosis

Programar alertas en el móvil

Crear un diario de medicación con una APP

✓ **Todas las respuestas son correctas**

Cumplir estrictamente con las pautas recomendadas por tu equipo médico a la hora de tomar la medicación, es una parte esencial del tratamiento para el VIH. Pon en marcha todas las estrategias que se te ocurran para no olvidarte :)

Jóvenes "Tu tratamiento"

Tarjetas de juego

TRIVIHAL
POSITIVO

1 Jóvenes "Tu tratamiento"

Las personas que viven con VIH en tratamiento con carga viral indetectable no pueden transmitir el virus.

- ▶ No, siempre pueden transmitirlo
- ▶ No sé, es mejor no fiarse
- ▶ Verdadero, una persona con carga viral indetectable no puede transmitir el VIH

2 Jóvenes "Tu tratamiento"

Puedes saber si una persona tiene VIH simplemente por su historia de vida.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

3 Jóvenes "Tu tratamiento"

¿Debes hacerte pruebas de VIH o ITS (Infecciones de transmisión sexual) si tienes relaciones sexuales desprotegidas?

- ▶ No, prefiero no saberlo, sería una vergüenza para mi y mi familia
- ▶ Sí, y en caso positivo no volver a tener relaciones sexuales con nadie
- ▶ Sí, para poder acceder al tratamiento correspondiente y afrontarlo

4 Jóvenes "Tu tratamiento"

...y si tienes dudas sobre una posible infección de VIH ¿deberías hacerte la prueba?

- ▶ Depende de mi estado de ánimo, si estoy triste es mejor esperar
- ▶ Sí, cuanto antes sepa mi estado serológico, antes podré iniciar el tratamiento y tener una mejor calidad de vida
- ▶ Hasta que no surgen los primeros síntomas no puedo hacer nada, así que mejor esperar

5 Jóvenes "Tu tratamiento"

¿Dónde puedo hacerme la prueba del VIH?

- ▶ En una farmacia
- ▶ En una ONG especializada
- ▶ En mi hospital o centro de salud
- ▶ Todas las respuestas son correctas

6 Jóvenes "Tu tratamiento"

Si tu padre también tiene VIH y le funciona su medicación ¿tomarías la misma?

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

Jóvenes "Tu tratamiento"

Tarjetas de juego

TRIVIAL
POSITIVO

7 Jóvenes "Tu tratamiento"

No hay problema en interrumpir el tratamiento unos días si te vas de viaje con tus colegas, así no sabrán que tienes VIH ;)

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

8 Jóvenes "Tu tratamiento"

Si cumples de manera estricta con el tratamiento, tendrás beneficios como:

- ▶ Un mejor estado de salud general y calidad de vida
- ▶ Un menor riesgo de transmisión del VIH
- ▶ Un menor riesgo de resistencia a los medicamentos
- ▶ Todas las respuestas son correctas

9 Jóvenes "Tu tratamiento"

¿Qué puedes hacer para mejorar la toma correcta de los medicamentos antirretrovirales?

- ▶ Tener una actitud de compromiso frente al tratamiento
- ▶ Buscar estrategias con el personal médico para adecuar el tratamiento a mi estilo de vida
- ▶ Contar con personas que me apoyen, como una ONG de referencia
- ▶ Todas las respuestas son correctas

10 Jóvenes "Tu tratamiento"

¿Cuál de estas ideas te ayudarían a cumplir tu tratamiento para el VIH?

- ▶ Meter las pastillas en cajitas monodosis
- ▶ Programar alertas en el móvil
- ▶ Crear un diario de medicación con una APP
- ▶ Todas las respuestas son correctas

Jóvenes "Sexo seguro"

Guía de resultados

1 El preservativo es un corta rollos

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

El preservativo puede llegar a formar parte del juego erótico, hay muchos ejemplos para usar el preservativo de esta manera por internet. Además evita que después estés comiéndote la cabeza por un posible embarazo y por si te has infectado de VIH u otra ITS (Infecciones de Transmisión Sexual).

2 ¿Qué personas están expuestas a tener una ITS?

Las personas que tienen muchas relaciones sexuales

Las personas que ejercen la prostitución y los hombres que tienen sexo con hombres

✓ **Las personas que tienen relaciones sexuales, anales, vaginales u orales sin preservativo**

El riesgo de transmisión de una ITS no tiene que ver con la cantidad de relaciones sexuales que mantenemos (ser más o menos activo), sino con los autocuidados y la prevención. Si te proteges en todas tus relaciones, tanto orales como vaginales o anales, eliminas el riesgo.

3 Lo ideal sería llevar preservativos siempre que salimos de casa, igual que llevamos kleenex o dinero.

✓ **¡Ya te digo!**

¡De eso nada!

Llevar preservativos al salir de casa es algo que debemos hacer las chicas y los chicos. Llevarlos no significa que pensemos usarlos ese día, pero si de pronto los necesitamos, los tendremos a mano.

4 Cuando tengo pareja no uso el preservativo porque confío plenamente en ella.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Cuando te acuestas con una persona, "te acuestas" con su pasado sexual y con el pasado de sus parejas. El amor y la confianza no protegen del VIH ni de otras ITS. Tenemos que aprender a decir NO, SI NO HAY PROTECCIÓN.

5 ¿Hombres y mujeres podemos transmitir el VIH?

No, solo las mujeres

No, solo los hombres

✓ **Sí, ambos sexos**

Tanto los hombres como las mujeres pueden transmitir el virus a sus parejas. En la mujer seropositiva, el periodo de la menstruación es más infeccioso a causa del flujo de sangre.

6 En las relaciones sexuales, un NO, a veces es un SI.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

NO es NO. Cuando una persona dice NO a alguna práctica sexual, o se muestra incómoda o molesta, es que no quiere realizarla, o en ese momento ha dejado de apetecerle. La comunicación y el respeto son partes fundamentales en las relaciones sexuales sanas.

7 En el sexo oral con eyaculación existe riesgo de infección por VIH.

✓ **¡Ya te digo!**

¡De eso nada!

Siempre que el semen o el fluido vaginal entran en contacto con las mucosas existe riesgo de infección. Al practicar sexo oral sin protección, el riesgo de infección de VIH es bajo, pero aumenta en otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

8 ¿Ante qué situaciones te harías la prueba del VIH?

Me han diagnosticado alguna infección de transmisión sexual: Hepatitis (A,B,C), Sífilis, Gonococcia.

Cuando he tenido relaciones sexuales con penetración sin preservativo

Tengo una pareja estable y quiero dejar de usar preservativo

✓ **Todas las respuestas son correctas**

Si tienes dudas, hazte la prueba. Es importante una detección precoz de la infección por VIH para iniciar el tratamiento lo antes posible, ya que tomando la medicación adecuada y con controles médicos, tu carga viral puede llegar a ser indetectable, y por tanto, aunque sigas portando el virus, dejarás de transmitirlo. Recuerda que actualmente la prevención es la única forma de luchar contra la infección por el VIH.

9 Si negociara el uso del preservativo con mi pareja pensaría que no confío en ella.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

Negociar el uso del preservativo y otras estrategias para evitar la infección del VIH y otras ITS, implica la importancia que le das al cuidado de tu salud y la de tu pareja.

Tanto si tienes pareja cerrada como parejas abiertas, el objetivo de las relaciones sexuales es disfrutar, y con miedo no se disfruta.

10 El alcohol, la marihuana y otras drogas, me ayudan a disfrutar más de mis relaciones sexuales.

¡Ya te digo!

✓ **¡De eso nada!**

El efecto de las drogas en el organismo reduce el deseo sexual. Nos puede ayudar a desinhibirnos cuando nos enfrentamos a situaciones que consideramos tan íntimas como las relaciones sexuales, pero recuerda que también nos creemos que nada nos puede suceder y dejamos de usar el preservativo con más facilidad.

1 Jóvenes "Sexo seguro"

El preservativo es un corta rollos.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

2 Jóvenes "Sexo seguro"

¿Qué personas están expuestas a tener una ITS?

- ▶ Las personas que tienen muchas relaciones sexuales
- ▶ Las personas que ejercen la prostitución y los hombres que tienen sexo con hombres
- ▶ Las personas que tienen relaciones sexuales, anales, vaginales u orales sin preservativo

3 Jóvenes "Sexo seguro"

Lo ideal sería llevar preservativos siempre que salimos de casa, igual que llevamos kleenex o dinero.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

4 Jóvenes "Sexo seguro"

Cuando tengo pareja no uso el preservativo porque confío plenamente en ella.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

5 Jóvenes "Sexo seguro"

¿Hombres y mujeres podemos transmitir el VIH?

- ▶ No, solo las mujeres
- ▶ No, solo los hombres
- ▶ Sí, ambos sexos

6 Jóvenes "Sexo seguro"

En las relaciones sexuales, un NO, a veces es un SI.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

7 Jóvenes "Sexo seguro"

En el sexo oral con eyaculación existe riesgo de infección por VIH.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

8 Jóvenes "Sexo seguro"

¿Ante qué situaciones te harías la prueba del VIH?

- ▶ Me han diagnosticado alguna infección de transmisión sexual: Hepatitis (A,B,C), Sífilis, Gonococcia
- ▶ Cuando he tenido relaciones sexuales con penetración sin preservativo
- ▶ Tengo una pareja estable y quiero dejar de usar preservativo
- ▶ Todas las respuestas son correctas

9 Jóvenes "Sexo seguro"

Si negociara el uso del preservativo con mi pareja pensaría que no confío en ella.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!

10 Jóvenes "Sexo seguro"

El alcohol, la marihuana y otras drogas, me ayudan a disfrutar más de mis relaciones sexuales.

- ▶ ¡Ya te digo!
- ▶ ¡De eso nada!