

(prevención continuada)

5. Evite relaciones sexuales sin protección durante la menstruación.
6. No comparta maquinilla de afeitar, cepillo de dientes, o otras cosas que pueden estar contaminadas con sangre.
7. Tenga una discusión con su pareja sobre tu historia sexual y riesgos antes de tener relaciones sexuales.
8. Si creé que usted está a riesgo de tener VIH o otra enfermedad transmitida sexualmente, por favor hagase un análisis.

Análisis Gratis del VIH está disponible en:

Gay City Wellness Center
1513 Broadway (entre Pike & Pine)
Martes-Viernes 3:30-8pm y Sabado 1-5pm
206-860-6969 www.gaycity.org

POCAAN (People of Color Against AIDS Network) 206-322-7061

Public Health STD Clinic at Harborview
325 9th Ave, Piso 1° del East Clinic
Paciente sin cita previa Lunes-Viernes 8am-5pm
206-205-7837

Si ya tiene VIH o SIDA

En siguiendo las directrices recomendadas en la prevención del VIH, puede proteger a su pareja y a si mismo. Parando está epidemia empieza con usted. Para obtener el apoyo que necesita para vivir con el SIDA, mantenga un estilo de vida saludable y ponse en contacto con los recursos necesarios.

Bibliografía: "Our Sexuality" por Robert Crooks y Karla Baur. Pub: Thomson Wadsworth. Belmont CA. 2005

Recursos

Madison HIV Clinic at Harborview
325 9th Ave, 2 West Clinic
Seattle, WA 98104
206-731-5100
<http://depts.washington.edu/madclin/>

HIV/AIDS Program
400 Yesler Way, Tercer Piso
Seattle, WA 98104
Teléfono: 206-296-4649

HIV/STD Information Line:
206-205-7837 (STDS)
1-800-678-1595
TTY: 206-296-4843

AIDS Info. Service
1-800-448-0440
www.nih.gov/

Needle Exchange King County
206-205-7837
www.metrokc.gov/health/apu/menuhr.htm

Lifelong AIDS Alliance
206-328-8979
www.llaa.org

24 Hour Crisis Hotline
206-461-3222
www.crisisclinic.org

Clínica Al-Shifa

Email: alshifa@u.washington.edu
Sitio Web :<http://students.washington.edu/alshifa>

VIH Y SIDA

*Entendiendo el Virus de
Inmunodeficiencia Humana y el Síndrome
de Inmunodeficiencia Adquirida*



<http://www.adarc.org/>



Incidencia

Cada año hay aproximadamente 5 millones de nuevos casos del VIH en el mundo. Esta calculado que en los Estado Unidos, hay 1 millón de personas viviendo con el VIH. Cualquier persona puede adquirir el VIH. Nunca puedes determinar si alguien es seropositivo con tan solo mirarlos.



www.aidsaction.us

¿Cómo Se Propaga el VIH?

El VIH es un retrovirus que puede ser transmitido por medio de la leche de los senos, semen, sangre, y fluido vaginal. Principalmente, el VIH entra el cuerpo por medio de la transmisión de fluidos como los de las relaciones sexuales y el uso de drogas intravenosas. El riesgo se aumenta cada vez que tengas relaciones sexuales sin protección o compartes agujas de drogas. Un recién nacido que toma la leche de su mamá quien es seropositiva también está al riesgo.

El VIH **no** es transmitido en el compartimiento de bebidas, comida, besos, asientos de baño, o en lagrimas o sudor.

Síntomas

En el principio, el VIH causa una enfermedad parecida a la gripe y mucha gente no lo nota y ni piensa que es el VIH. Hay un periodo sin síntomas donde la cantidad del virus se está aumentando y está atacando las células inmunas. Ace va aumentando la cantidad del virus, hay una disminución en las células inmunas que causa que la persona sea mas vulnerable ha infección. Síntomas iniciales son parecidas a la gripe e incluyen dolores de músculos, sarpullido, fiebre, vasos linfáticos hinchados, y perdida de apetito. Ace continua el ataque a tu cuerpo, fatiga crónica, diarrea persistente, deposición ensangretado, e otras síntomas se hacen común. Muchas de estas síntomas son enfermedades comunes que no causan riesgo a tú vida. Sin embargo, si tiene uno o mas de estas síntomas y está teniendo relaciones sexuales sin protección o usando drogas intravenosas, visite a su doctor inmediatamente. Cuando el VIH progresa al punto que tú sistema immune esta muy debilitado, se convierte en SIDA.

Tratamiento

No existe cura o vacuna para el VIH. Pero si existen tratamientos efectivos como el HAART (“Highly Active Antiretroviral Therapy”- “Terapia Antiretroviral Intensiva). Este tratamiento retrasa el virus y evita que el virus se repliqué. Muchas de estas terapias requieren una multitud de drogas debido al mecanismo resistente del VIH. El VIH ahora es considerado una enfermedad crónica, como el diabetes, y no una sentencia de muerte.

Sin embargo, como cualquier terapia de largo plazo, existen efectos secundarios que con el tiempo le causan daño al cuerpo. Algunos efectos secundarios son la diarrea, anemia, elementos tóxicos en el hígado, la acumulación de gordura en ciertos lugares del cuerpo, fatiga, y aumenta el riesgo de otras condiciones y ciertos tipos de cáncer. Enfermedades sexuales como el Sífilis y el Hepatitis C hacen que el VIH se avance mas rapidamente.



Prevención:

El VIH es un virus muy prevenible si los riesgos son evaluados y las siguientes precauciones son tomadas:

1. Absteniendose de las relaciones sexuales e uso de las drogas intravenosas son 100% efectivas.
2. Si eres sexualmente activo, el uso de un condón durante relaciones vaginales o rectales es muy eficaz si se usan correctamente y constantemente.
3. Si usa drogas intravenosas, no comparte las agujas o el equipaje. Utilize programas de intercambio de agujas o esterilize el equipaje completamente.
4. Evite el contacto del esperma y fluidos vaginales con la vagina, el recto, y la boca.