



GUIA AFECTIVIDAD RESPONSABLE Fase III

Un proyecto de:



Subvencionado por:



GOBIERNO DE ARAGON

Departamento de Sanidad,
Bienestar Social y Familia

ÍNDICE

1. Introducción: Programa Afectividad Responsable III.
2. Sexualidad.
3. Las Infecciones de Transmisión Sexual y los embarazos no deseados.
4. ¿Qué es el VIH?
5. ¿Cómo se transmite el VIH?
6. Usa Preservativo para Protegerte.
7. Hazte la prueba del VIH.
8. ¿Te han diagnosticado el VIH?
9. Informe del ONUSIDA del 2011.
10. Conclusiones y Propuestas de los talleres realizados en el Programa Afectividad Responsable III.
11. Direcciones y Teléfonos de Interés.



1. Introducción: Programa Afectividad Responsable III.

El programa Afectividad Responsable III se viene desarrollando desde el año 2008 gracias a las subvenciones recibidas por el Departamento de Sanidad , Bienestar social y Familia de Gobierno de Aragón .

Durante estos años el programa Afectividad Responsable III se ha centrado en aumentar el conocimiento de la población inmigrante sobre los siguientes temas: VIH, sida, ITS y hábitos sexuales saludables y prevención de embarazos no deseados.

Durante el año 2011, hemos continuado la labor preventiva basada en un concepto positivo de salud en general y salud sexual en particular, destacando el papel de la afectividad y la comunicación en la educación sexual de adolescentes y adultos del colectivo inmigrante y la población en general.

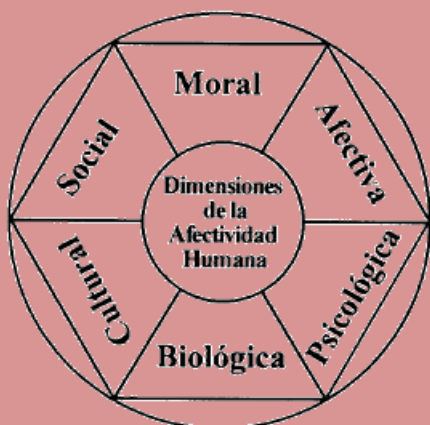
Actividades del Programa:

1. Colocación de un stand informativo sobre sexualidad y prevención de VIH/sida el día 1 de diciembre con motivo de la celebración del Día Mundial de la Lucha contra el Sida, los días 17 de julio (Parque de Atracciones) y el 30 de Septiembre Plaza San Bruno Zaragoza .
2. Asesoramiento afectivo-sexual, Técnicas de Planificación Familiar, Derecho y Libertad Sexual, Enfermedades de transmisión Sexual a la población inmigrante en la sede de ACULCO Zaragoza.
3. Realización de talleres sobre Prevención de Embarazos no Deseados, dirigidos a inmigrantes.
4. Creación de una cartilla con las conclusiones de los talleres y sus iniciativas e información sobre educación sexual y prevención de VIH/sida.

2. Sexualidad

Modelo Biopsicosocial de la Sexualidad

Este modelo tiene como objetivo ayudar a conseguir el bienestar personal y la calidad de vida desde la identidad y la biografía sexual que cada persona elija tener, favoreciendo la



aceptación de la propia identidad sexual y el aprendizaje de conocimientos, actitudes y habilidades que permitan vivir las diferentes posibilidades de la sexualidad en cada edad.

Sus contenidos se centran básicamente en la identidad corporal y de género, la autoestima, las habilidades sociales, las emociones y sentimientos, las relaciones socioafectivas, la actividad y conducta sexual y los principales métodos de prevención de embarazos no deseados (END) e ITS.

La dimensión **Bio** hace referencia a que tenemos un cuerpo sexuado, es decir, un sexo biológico; unos genitales que determinan nuestro sexo o intersexo. Está relacionada con la función de reproducción.

La dimensión **Psico** incluye el placer, la erótica, la expresión gestual y corporal, las fantasías, el deseo, las emociones y sentimientos, cómo sentimos, vivenciamos e interpretamos el hecho de ser sexuados.



La dimensión **Social**, consiste en la comunicación de nuestras emociones y sentimientos, las relaciones afectivas y cómo nos ven los demás. Está relacionada con el género, es decir, la consideración social que se tiene por el hecho de ser hombre, mujer, intersexual, transgénero, transexual, heteroexual, homosexual, bisexual...



Se puede disfrutar de la sexualidad en todas las etapas de la vida, aunque se vive diferente dependiendo de la edad, de las circunstancias personales, la cultura y el medio social donde se viva; y se manifiesta de forma distinta.



Por lo tanto hay diferentes formas de vivir la sexualidad y de entender la vivencia; las personas tenemos derecho a vivenciar nuestra sexualidad de forma libre con otras personas suficientemente maduras, siempre y cuando nuestros comportamientos y actitudes sexuales sean consentidos por éstas y no impliquen violencia.



Las relaciones sexuales con penetración o coito, es sólo una de las múltiples prácticas sexuales que existen. La sexualidad abarca muchas más formas de afecto que el coito. Así, la sexualidad incluye también la seducción, fantasías, caricias, abrazos, besos, masturbación, masajes...

El modelo biopsicosocial pretende desgenitalizar la sexualidad ya que cada milímetro de nuestra piel puede ser erógena y podemos sentir placer, no sólo mediante la estimulación de los genitales.

3. Las Infecciones de Transmisión Sexual y los embarazos no deseados.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son aquellas que se transmiten al mantener contactos sexuales sin la protección adecuada. Las principales ITS son el VIH, la sífilis, gonorrea, herpes genital, condilomas, clamidiasis, hepatitis B, ladillas y sarna. Muchas de ellas no muestran síntomas en los dos miembros de

la pareja, o los síntomas pasan desapercibidos y se puede contagiar durante las relaciones sexuales porque la misma persona infectada desconoce su estado. Por ello, es muy importante acudir al médico regularmente y solicitar la prueba de las ITS mediante un análisis de sangre.

Haciéndote las pruebas de las distintas ITS es la única manera de poder diagnosticar y tratar la infección.



Los embarazos no deseados se pueden evitar utilizando el método anticonceptivo que más se adecúe a tu relación, consulta con tu médico el que más se ajusta a tus necesidades.

Recuerda que el único método anticonceptivo que previene las ITS, incluido el VIH/sida, y los embarazos no deseados es el PRESERVATIVO masculino y femenino.

3. ¿Qué es el VIH?

El virus de inmunodeficiencia humana (**VIH**) destruye las defensas del organismo y hace que sea más fácil contraer otras infecciones, enfermedades o se padezcan tumores.

El **sida** es la fase más grave de la infección por VIH.

Efectos

El VIH se multiplica activamente en las células infectadas. El sistema inmunitario responde disminuyendo la presencia de virus en la sangre, aunque no impide que estos sigan presentes y continúen afectando a otros órganos. Durante varios años el organismo permanece en esta situación de aparente equilibrio, pero el VIH se sigue multiplicando en las células e infectando otras nuevas. Finalmente, se produce un debilitamiento paulatino de las defensas del organismo.

Si tenemos el VIH en nuestro cuerpo somos una persona infectada y nos podemos encontrar bien y no sospechar que lo tenemos, pero si no recibimos tratamiento médico podremos desarrollar el sida después de unos 10 años. Aunque no hayamos desarrollado el sida podemos infectar a otras personas si no tomamos precaución.

Para saber si se tiene el VIH se puede conocer a través de un análisis de sangre. Esta prueba se puede realizar en cualquier centro de salud de forma gratuita y de manera confidencial.



Recuerda: El VIH NO distingue entre países, sexos, lugares de origen o edades. Todos y todas podemos contagiarnos... evitarlo depende de nuestro comportamiento.

4. ¿Cómo se transmite el VIH?

A través de **4 fluidos**: la Sangre, el Semen, las Secreciones Vaginales y la Leche Materna de las personas con VIH ya que poseen una concentración suficiente de VIH como para transmitirlo.

Sí se transmite

El VIH se transmite por las siguientes vías:

- **Vía Sexual**, a través del semen o de las secreciones vaginales que contengan el virus. Ejemplos: Relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. Cuando una persona presenta otras infecciones de transmisión sexual (como gonorrea, sífilis, herpes, etc.) el riesgo de infección por VIH aumenta. El riesgo existe tanto para la persona que penetra como para la persona penetrada, aunque es mayor para ésta última.

- **Vía Sanguínea**, a través de jeringuillas u otros materiales de inyección contaminados con sangre infectada (tatuajes, acupuntura, piercings, agujeros orejas, etc.).
- **Vía Vertical**, de una madre infectada a su hijo/a durante el embarazo, el parto o al dar el pecho (lactancia).

No se transmite

Ni por la saliva, lágrimas, sudor, tos, estornudos, alimentos, ropa, cubiertos, teléfono.

Ni por darse la mano, abrazarse, besarse, caricias, los contactos familiares habituales.

Ni por la masturbación y los besos profundos.

Ni por compartir duchas, lavabos, piscinas, gimnasios, colegios y lugares públicos.

Ni a través de animales, mosquitos e insectos.

Ni por donar o recibir sangre, siempre y cuando existan los controles adecuados.

5. Usa preservativo para protegerte

En todas las actuaciones del programa “Afectividad Responsable III” insistimos en el uso del preservativo como método eficaz para evitar la exposición al VIH y los embarazos no deseados.

Preservativo Masculino = Condón



Es EFICAZ contra la transmisión del VIH, otras ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y los embarazos no deseados.

Las RELACIONES SEXUALES (vaginales, orales y anales) SIN PRESERVATIVO aumentan el riesgo de exposición al VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Recuerda: Si practicas Sexo Oral sin preservativo es posible la transmisión del VIH y de otras ITS (gonorrea, sífilis).

Instrucciones de Uso

1. Se debe mirar siempre la fecha de caducidad, que está en el envoltorio. Si el preservativo no tiene fecha de caducidad, está caducado, deteriorado o pegajoso NO debe utilizarse.
2. No abrir el preservativo con objetos cortantes (tijeras, cuchillos...). Se abre con la yema de los dedos teniendo cuidado con las uñas o los anillos que también pueden dañarle.
3. El condón se coloca cuando el pene está en posición erecta y antes de que entre en contacto con los genitales femeninos. Se sujeta el condón por la punta, con la yema de los dedos, dejando un espacio para que se deposite el semen y sin dejar de sujetarlo, se desenrolla completamente hasta que cubra la totalidad del pene.
4. Una vez que se ha eyaculado, se debe sujetar con los dedos la base del condón y se retira el pene de la vagina antes de que pierda la erección para evitar que el preservativo se quede dentro de la vagina.
5. Cuando se ha retirado se debe comprobar que el semen ha quedado depositado en el condón y que no se ha roto. Se le hace un nudo y se tira a la basura (nunca tirarlo al váter).
5. **Nunca se reutilizan** los preservativos.
6. Nunca usar dos preservativos juntos, porque NO aumenta la seguridad, sino que el roce entre ellos favorece la rotura.

Hasta el momento, el preservativo es el único anticonceptivo no permanente que pueden utilizar los varones, por lo que es el mejor método para compartir la responsabilidad de la anticoncepción en las parejas heterosexuales.

Preservativo femenino

Es un método barrera que proporciona protección frente a las Infecciones de Transmisión Sexual y los embarazos no deseados.

- Está hecho de poliuretano, material que no se deteriora ni por cambios de temperatura ni humedad, viene ya lubricado y permite el uso de espermicidas y lubricantes solubles en agua y en aceite.
- Se inserta dentro de la vagina y puede colocarse ocho horas antes de la relación sexual.



- No es necesario retirarlo inmediatamente después de la eyaculación.
- Cubre los genitales externos e internos de la mujer.
- **No debe ser reutilizado.**
- Generalmente caducan a los 5 años.

El uso de preservativos no disminuye la potencia sexual, ni impide disfrutar de la sexualidad.

Y SI SE ROMPE...

La píldora postcoital o píldora del día después

Si se rompe o se queda dentro de la vagina un preservativo masculino, existe riesgo de embarazo, por lo que podría ser necesario recurrir a la píldora postcoital o píldora del día después.

El tratamiento consiste en la toma de 1 comprimido de 1500 mcg que se debe tomar **LO ANTES POSIBLE** y a ser posible hacerlo en las primeras 24 horas. Se puede tomar hasta las 72 horas, **PERO SU EFECTO DISMINUYE CUANTO MÁS SE RETRASA LA TOMA** desde la rotura del preservativo o desde una relación sexual no suficientemente protegida. Si se **VOMITA** antes de que hayan transcurrido 2 horas de la toma, **se debe tomar de nuevo.**

Se recomienda su uso como **ANTICONCEPTIVO DE URGENCIA NO COMO ANTICONCEPTIVO HABITUAL.**

La Píldora **NO PROTEGE CONTRA** el VIH, ni contra otras infecciones de transmisión sexual.

Efectos Secundarios de la píldora del día después:

Los más frecuentes son los gastrointestinales: náuseas, vómitos o dolor abdominal. También puede ser frecuente la aparición de tensión o dolor en los pechos. La menstruación puede adelantarse, atrasarse, ser más abundante o más escasa.

SI SE RETRASA la menstruación más de 7 días es recomendable realizarse una prueba de embarazo.

Información sobre la Píldora postcoital o Píldora del día después

Ministerio de Sanidad y Política Social:

www.yopongocondon.com/enlaces.html

Sex Joven (Federación de Planificación Familiar de España):

www.fpfe.org/guiasexjoven/default.html

6. Hazte la prueba del VIH

Es posible que te hayas expuesto al VIH y no lo sepas. Algunas personas pueden manifestar fiebre, dolores de cabeza, dolores musculares, articulares, dolor estomacal, inflamación de los ganglios linfáticos o erupciones cutáneas durante una o dos semanas, parecido a una gripe, mientras otras personas no manifiestan síntomas.

Dónde hacerse la prueba

La prueba del VIH se puede realizar en los centros sanitarios de la red pública de forma gratuita y confidencial:

- Centros de atención primaria: médico de cabecera.
- Centros de planificación familiar.
- Centros de infecciones de transmisión sexual (ITS).

También se puede hacer en:

- Laboratorios de análisis clínicos.

7. ¿Te han diagnosticado el VIH?

Recomendaciones:

1. Infórmese del tratamiento anti-VIH.
2. Busque un hospital que satisfaga sus necesidades y un médico de confianza.
3. Aprender sobre el VIH le ayudará a entenderlo.
4. Reflexione sobre cómo y en qué momento comunicar su diagnóstico a familiares y amigos si así lo decide.
5. Intente contactar a otras personas que viven con VIH y asociaciones de apoyo.

¿Existe una cura para el VIH/SIDA?

En la actualidad NO existe cura para eliminar el VIH completamente, pero sí se dispone de tratamiento antirretrovirales que detienen la reproducción del VIH y ralentizan el daño producido al sistema inmune, por ello, se reducen las enfermedades oportunistas y la aparición del sida. Además, se ha observado que disminuyen las probabilidades de que la persona con VIH lo contagie a otras.

8. Informe de ONUSIDA para el Día Mundial del Sida 2011

Las conclusiones del informe de ONUSIDA en 2011 son las siguientes:

- En 2010 vivían en el mundo 34 millones de personas con VIH, algo más que el años anterior, fruto del mayor acceso al tratamiento.

- Se produjeron 2,7 millones de nuevas infecciones, un 21% menos en comparación con el nivel máximo de la epidemia en 1997.
- El número de personas que se infectan por el VIH sigue en descenso, en algunos países más rápido que en otros. La incidencia del VIH ha caído en 33 países, 22 de los cuales pertenecen a África subsahariana, la región más afectada por la epidemia de sida.



- El tratamiento antirretroviral ha evitado 2,5 millones de fallecimientos en países de ingresos medios y bajos desde 1995.
- La visión de ONUSIDA es: *un mundo con cero infecciones, cero discriminaciones y cero muertes por sida.*
- **África Subsahariana** es la región más afectada, el 68% de todas las personas con VIH, es decir 22, 9 millones. Las nuevas infecciones han



descendido más de un 26% en la última década y sólo entre 2009 y 2010 ha aumentado un 20% el número de personas con acceso al

tratamiento.

- En **Europa oriental y Asia central** el número de personas con VIH se elevó un 250% de 2001 a 2010. La vía de transmisión principal es por inyección de drogas, para la que existen programas eficaces para evitar contagios.
- En **América Latina** más de un tercio (36%) de los adultos que vivían con el VIH en esta región en 2010 eran mujeres. El número de niños menores de 15 años que viven con el VIH en esta región ha disminuido. Hubo un descenso considerable en las nuevas infecciones por el VIH y las muertes relacionadas con el sida en los niños entre 2001 y 2010.

- El descenso de las nuevas infecciones por el VIH en todo el mundo se ha visto favorecido por cambios en las conductas de jóvenes, profesionales del sexo, sus clientes, usuarios de drogas inyectables, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres y personas transexuales.
- Las muertes relacionadas con el sida en niños menores de 15 años también han descendido. En 2010 fallecieron un 21% de niños menos que en 2005.
- En el *Plan mundial para eliminar nuevas infecciones por el VIH en niños para el 2015* y para mantener con vida a sus madres, es prioritaria la prevención de la infección en mujeres en edad reproductiva, es necesario poner fin a la transmisión sexual y la relacionada con drogas inyectables.

9. Conclusiones y Propuestas de los talleres realizados en el Programa

Recogemos las conclusiones y propuestas de los talleres y actividades realizadas en el programa:

- Se necesita formar en educación sexual a todas las edades y desde una perspectiva global de la sexualidad humana para que adultos/as y jóvenes tengan una información de primera calidad en esta temática.
- Se debe continuar con los programas de prevención del VIH y dar respuesta a todas las dudas y mitos sobre sexualidad que tienen los jóvenes.





- Hemos de tratar de llegar a colectivos en riesgo o que nunca han recibido formación en sexualidad y prevención del VIH.
- Formar en técnicas de comunicación a los padres para dirigirse a sus hijos e hijas sobre la forma, el contenido y la edad a la que han de comenzar la educación sexual y sobre materiales preventivos.
- Apostar por la prevención del VIH en la población de origen inmigrante y continuar la formación de agentes preventivos.

Agradecimientos

Aculco agradece la colaboración en el proyecto de las siguientes entidades:

- **Ainkaren**

- **Casa de las Culturas**

El desarrollo de los talleres con los jóvenes y adultos ha sido posible por la colaboración del equipo de trabajo de las asociaciones y sus participantes. Así como a las voluntarias que han apoyado en los talleres y en los puntos informativos con motivo del Día Mundial de la Lucha contra el sida.

10. Direcciones y teléfonos de interés

TELÉFONO GRATUITO DE INFORMACIÓN SOBRE VIH

Cruz Roja: 900 111 000

Web: www.cruzroja.es/vih

Teléfono gratuito de Información Sexual para JÓVENES: 900 706 969

900 ROSA: Coordinadora Gay-Lesbiana. Telf.: 900 601 601.

Web: www.cogailes.org/index.php

En cada Comunidad Autónoma:

Andalucía: 900 850 100.

Aragón: 902 111 000.

Asturias: 985 338 832.
Baleares: 971 177 360.
Canarias: 902 114 444 /922 237 590
Cantabria: 942 207 745/732
Castilla-La Mancha: 900 111 000.
Castilla y León: 983 413 600.
Cataluña: 900 212 222.
Extremadura: 924 382 641/924 382 594
Galicia: 881 542 914.
Madrid: 900 111 000.
Murcia: 900 706 706.
Navarra: 848 423 396.
País Vasco: 943 006 464.
La Rioja: 941 291 976.
Comunidad Valenciana: 900 702 020.
Ceuta: 856 205 009/ 900 101 867.
Melilla: 952 976 251

ENLACES DE INTERÉS

Aragón

Departamento de Salud y consumo

Programa de Prevención y control de la infección

Por VIH /SIDA

Dirección General de Salud Pública

C/ Ramón y Cajal, 68 50004 Zaragoza

Tel. 976 439 988 (sida) 976 715 000 (centralita)

Cesida: Coordinadora Estatal de VIH-sida

www.cesida.org

Jurisida: Defensa de los derechos de las personas afectadas por el VIH/sida.

www.jurisida.com

Consejo de la Juventud de España (CJE): Información sobre la prevención de la transmisión del VIH.

www.condoneate.org/es/

Red Comunitaria sobre el VIH/sida del Estado español:

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

ONG Stop Sida.

www.stopsida.org

COGAM Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.

www.cogam.org

ONUSIDA

UNAIDS: Programa de VIH/sida de las Naciones Unidas.

<http://www.unaids.org>

INFORMACIÓN SOBRE IDENTIDAD Y ORIENTACIÓN SEXUAL

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales.

<http://www.felgt.org>

COLEGAS: Agrupa a diferentes asociaciones que trabajan por la igualdad de lesbianas, gays, bisexuales y transexuales en distintos puntos de España.

<http://www.colegaweb.net>

Asociación Española de personas Transexuales e Intersexuales.

<http://www.transexualia.org>

Fundación Triángulo

<http://www.fundaciontriangulo.es>

AFECTIVIDAD RESPONSABLE III.

SEDE CENTRAL ACULCO MADRID:

C/ Albendiego 24, locales 4 y 5. 28029 Madrid. Metro: Ventilla o Plaza Castilla.

Telefax: 91 598 23 14.

Web: www.aculco.org

Horario: De Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 y Viernes de 9:00 a 15:00.

ACULCO ZARAGOZA

C/ María Moliner 97 código postal 50007

Teléfono: 976386524

Horario: De Lunes a Viernes de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18.00.

Asociación Sociocultural y de Cooperación al Desarrollo por Colombia e Iberoamérica

