



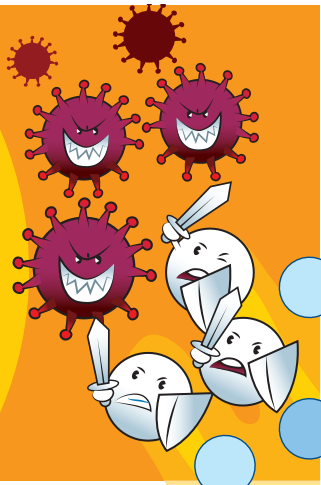
Información para mujeres  
con VIH – SIDA...  
aprendiendo a convivir.



# ¿Qué es el VIH?

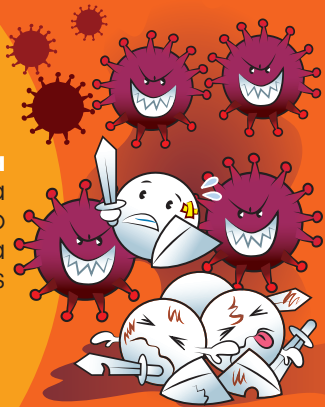
El **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)** es un virus que ataca al sistema inmunológico. Este sistema nos defiende de las enfermedades, su principal arma de defensa se llaman glóbulos blancos o linfocitos CD4.

El VIH destruye estos glóbulos debilitando al cuerpo, dejándolo sin poder defenderse.

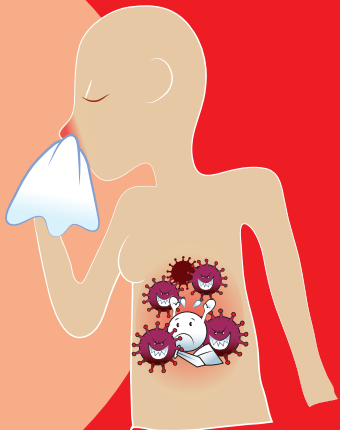


# ¿Qué es el SIDA?

Es el **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)** que se desarrolla cuando el virus del VIH ha avanzado tanto que debilita al sistema inmunológico y las enfermedades consiguen dañar al cuerpo.



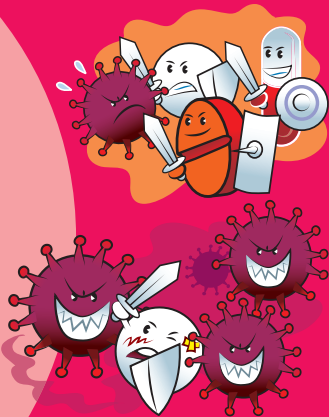
Entonces cuando una persona tiene **SIDA** quiere decir que sus **defensas están tan bajas** que un simple resfriado se puede convertir en una grave enfermedad. A esas enfermedades se les llama oportunistas, porque aprovechan que el cuerpo está débil y no se puede defender bien.



## ¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?

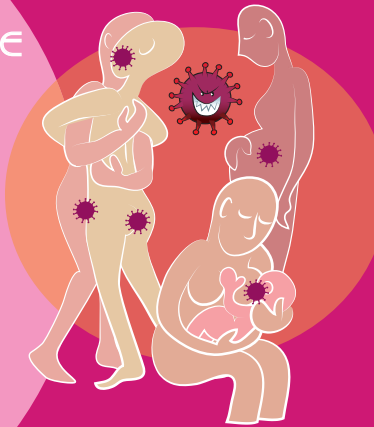
**El VIH es el virus que causa el SIDA**, pero... si una persona con VIH tiene tratamiento puede vivir muchos años sin desarrollar el SIDA, o no desarrollarlo del todo.

Es importante tomar en cuenta que una persona seropositiva (que tiene el virus del VIH) puede transmitirlo, aunque no haya desarrollado el SIDA.



## ¿Cómo se transmite el virus del VIH?

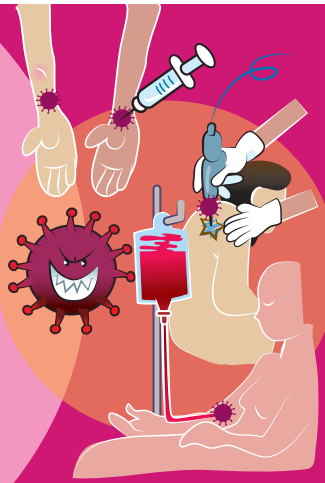
- ▶ Se transmite por el **intercambio de semen o flujo vaginal** cuando se tienen relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin preservativo.
- ▶ Se puede transmitir **de la madre a su bebé en el embarazo**, en el parto o al amamantar.



## ¿Cómo se transmite el virus del VIH?

- ▶ Al **compartir agujas, jeringas** o por medio de **transfusiones de sangre** que tienen el virus.

Solo el **semen**, el **flujo vaginal**, la **leche materna** y la **sangre** tienen suficiente cantidad de virus para que se pueda transmitir de una persona a otra.



## ¿Cómo NO se transmite el VIH?

- ▶ No se transmite por la picadura de mosquitos o insectos.
- ▶ Tampoco por abrazar, besar o acariciar a una persona con VIH.
- ▶ Ni al compartir comida, vasos, tazas, tenedores, paños, servicio sanitario u otros implementos de la casa.

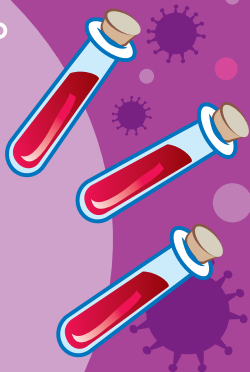




## ¿Cómo sé si tengo VIH?

Para un **diagnóstico CONFIABLE** es necesario **hacer tres pruebas** de sangre.

La primera se llama ELISA, si esa prueba da positiva se debe repetir. Si la segunda también es positiva se hace una tercera que se llama Western Blot. Cuando esta última da un resultado positivo se confirma la presencia del virus.



## ¿Cómo prevenir el VIH?

- ▶ Cuando se practica el sexo vaginal o anal use **CORRECTAMENTE** el **preservativo masculino o femenino**.
- ▶ Para el sexo oral **evite la eyaculación en la boca**. Y siempre utilice el preservativo
- ▶ Para el sexo anal **use lubricantes a base de agua** para evitar que se rompa el preservativo.



- ▶ **Utilice sus propias agujas y jeringas** para inyectarse medicamentos y para perforarse la piel (tatuajes, piercings). Todo debe esterilizarse antes de usarlo.
- ▶ **No comparta su rasuradora, ni el cepillo de dientes.**
- ▶ Actualmente se puede evitar la transmisión del virus de la madre a su bebé, con un estricto control médico.



## Recuerde:

Si usted tiene VIH también debe protegerse para evitar nuevas transmisiones. Volverse a infectar significa adquirir un nuevo tipo de VIH, esto acelera el avance del virus y hace menos efectivo el tratamiento.

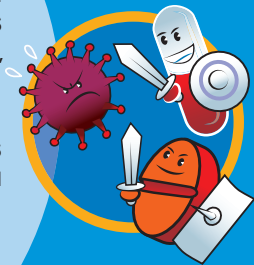
**¡El VIH puede afectar a cualquier persona, por eso siempre debemos tener relaciones sexuales con preservativo!**



## ¿Cómo se trata el VIH?

Los **medicamentos** para tratar el VIH se llaman **Antiretrovirales (ARV)**. Estos medicamentos no pueden curar el VIH, pero Sí evitan que el virus avance.

Antes el VIH era considerado un virus mortal, pero gracias a la medicina ahora es un síndrome que se puede controlar.



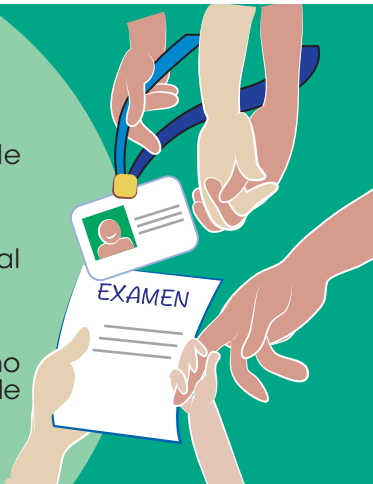
El éxito de este tratamiento es ser constante y hacerlo parte de su vida, esto se llama ADHERENCIA.

La adherencia tiene mucho que ver con su estado de ánimo, por eso busque apoyo en su familia, amigas, amigos y grupos donde participan otras personas que estén viviendo lo mismo que usted (grupos de apoyo).



Recuerde que usted  
tiene derecho a:

- ▶ Información clara y confiable sobre su salud.
- ▶ Recibir tratamientos.
- ▶ Tener pareja y una vida sexual activa y segura.
- ▶ Ser mamá o papá.
- ▶ Tener un buen trabajo, donde no se le discrimine ni se le maltrate de ninguna manera.





Instituto Nacional de las Mujeres  
Edificio A-Sigma, Piso 1  
Costado oeste del Mall San Pedro,  
Montes de Oca, San José, Costa Rica  
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123  
Correo electrónico: [info@inamu.go.cr](mailto:info@inamu.go.cr) • [www.inamu.go.cr](http://www.inamu.go.cr)