

VIH Y SIDA... HABLEMOS DE ESO



Infórmate
para que estés
prevenido



Busca información para la prevención del VIH y difúndela entre tus amigos.



¿QUÉ ES EL VIH?

Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, el cual, al ingresar a nuestro organismo, afecta todo nuestro sistema inmunológico (defensas), dejándolo progresivamente sin posibilidad de protegerse de cualquier enfermedad. El VIH se encuentra en mayores cantidades en la sangre, fluidos vaginales y seminales. Es el virus que ocasiona el SIDA.

El Sida, es la etapa avanzada de la infección por el VIH.
Síndrome (conjunto de síntomas)
Inmuno (referido al sistema inmunológico o defensas)
Deficiencia (sistema de defensas no funciona adecuadamente)
Adquirida (no es hereditario, se adquiere a lo largo de la vida)

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

■ Por vía sexual

Durante las relaciones sexuales no protegidas (sin condón), ya sean vaginales, anales u orales.

■ Por vía sanguínea

Al recibir una transfusión de sangre sin control sanitario (sangre contaminada con VIH) o al sufrir un corte con algún objeto de uso personal infectado (máquinas de afeitar o agujas).

■ Madre-niño

(transmisión vertical)
Las mujeres infectadas pueden transmitir el virus a sus bebés durante el embarazo o el parto, o a través de la lactancia materna. Por eso en las gestantes la prueba del VIH es necesaria.



¿CÓMO SE PREVIENE?

- Con el uso adecuado y permanente del preservativo o condón en todas las relaciones sexuales.
- Practicando la monogamia, teniendo parejas sexuales estables basadas en la fidelidad o limitando el número de parejas sexuales.
- Retrasando tu inicio sexual o con la abstinencia.
- Exigiendo que la sangre utilizada en las transfusiones sea tamizada (analizada).
- No compartiendo objetos cortantes de higiene y uso personal.

REFLEXIONA: SITUACIÓN DEL VIH Y SIDA EN EL PERÚ.

30 → +

En 1983, al inicio de la epidemia, los grupos más vulnerables fueron las personas mayores de 30 años.

← 30

Actualmente, el 50% de los casos de VIH y SIDA se presentan en menores de 30 años.

20

años es la edad promedio de las personas infectadas con VIH. Esto significaría que se contagiaron en su etapa adolescente.



Actualmente, por cada tres hombres infectados con el VIH, hay una mujer que también porta el virus. En 1987 esta proporción era solo de 22 a 1.

EL VIH NO SE TRANSMITE POR:

- Donar sangre.
- Picadura de insectos o mosquitos.
- Compartir alimentos, cubiertos, platos o vasos.
- Dar la mano, besar o acariciar.
- Compartir el baño, piscinas, duchas o toallas.
- Estudiar o trabajar en el mismo lugar.



Si tienes dudas sobre tu salud sexual, si necesitas hablar con alguien, busca orientación. No temas hacerte la prueba del VIH.

¿QUÉ ES UNA PRUEBA DE VIH?

La prueba es un análisis clínico que detecta la presencia de los anticuerpos que el organismo produce frente al del VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) que con el tiempo causa el Sida.

La prueba de VIH se puede hacer en cualquier momento, y los resultados se obtienen en pocos días. Recuerda que profesionales especializados te brindarán orientación y consejería antes y después de la realización de la prueba (Ley contra Sida).

Para realizar la prueba se saca una muestra de sangre y se lleva al laboratorio. La primera prueba se llama Elisa, y si esta sale positiva, entonces es necesario realizarse una prueba confirmatoria llamada Western Blot. Solo así sabremos si tenemos el virus.

¿POR QUÉ UNO DEBE HACERSE LA PRUEBA?

Si cree estar en riesgo de haber contraído el VIH, es mejor que se haga la prueba. Mientras más pronto se entere de que porta el virus, más pronto podrá comenzar a controlarlo. Si la prueba resulta negativa, los consejeros del establecimiento de salud le dirán cómo protegerse. Y si esta resulta positiva, lo derivarán al programa de VIH.



¿DÓNDE SE REALIZA?

La prueba de Elisa se realiza en cualquier establecimiento de salud público o privado. Actualmente se está utilizando una prueba rápida para las gestantes, que da resultados en 10 minutos. El costo de la prueba de Elisa varía entre 15 a 30 soles, dependiendo del establecimiento.



¡INFÓRMATE

Para mayor información comunícate al

INFOSALUD,
0800-108-28
Línea gratuita.

Servicio de consejería y orientación.
Información confidencial.

RECUERDA:

- Cualquier persona puede contraer el VIH/Sida.
- Aún no existe cura contra el Sida.
- La única forma de saber si tienes VIH es haciéndote una prueba a tiempo.

f CIFRAS:

18.712*
casos de Sida

26.025*
infecciones por VIH

(*) Desde 1983 al 2006.
Fuente: DGE-Minsa.



LA VIDA CONTINÚA DESPUÉS DEL VIH

→ ROSA (49)

“El VIH no mata, lo que mata es la indiferencia de la gente”

Luego de haber tenido cinco hijos y mucho tiempo de no tener pareja, a los 43 años conocí a un hombre que me hizo muy feliz, aunque esta felicidad sólo duró un año y siete meses.

Pensaba que tener el VIH era sinónimo de muerte pero no se lo demostraba a mi pareja, pensaba en cómo iba a decirle a mis hijos lo que tenía, o si era mejor no decirles nada y esperar la muerte.

Al cabo de ese tiempo él empezó a tener una tos frecuente, y luego le salió herpes en todo el abdomen y la espalda. Pensamos que esto era producto del estrés y no le dimos mayor importancia. Pero más adelante tenía dificultades en el ojo izquierdo y no veía bien. Una tras otra, las enfermedades ya no cedían a los tratamientos ni a las inyecciones, y lo tuvieron que internar en el hospital.

Al poco tiempo mi pareja falleció por una infección generalizada y yo seguía en Lima sin contarle nada a mis hijos. Luego de siete meses de que me detectaron la enfermedad, en mayo del 2004, empecé a recibir el TARGA. Pero me chocó bastante y me tuvieron que internar a los diez días.

Recién ahí el doctor nos sugiere hacerle la prueba de Elisa. Recibí el resultado sola. Salió positivo. A los pocos días yo también me hice la prueba y salió positiva. No sé de donde saqué fuerzas para hablarle a mi pareja y tratar de mantenerlo tranquilo.

Cuando supo que yo estaba mal, una de mis hijas vino desde Trujillo. Le pedí a Dios que me diera las palabras necesarias para contarle y se lo dije. Mi hija sufrió mucho, lloró y decidimos irnos al norte. Al poco tiempo volví a tomar los medicamentos y no presenté ninguna reacción. Gracias a ello sigo viva y mis hijos me apoyan muchísimo. Me cuido bastante, a veces me siento más sana que los demás, pienso que el VIH no mata, lo que mata es la indiferencia de la gente.



La actitud que adoptemos frente al VIH/Sida será la mejor arma para detener la enfermedad. Muchas personas afectadas han debido reinventar su perspectiva de vida, y han iniciado un tratamiento. Sus testimonios nos demuestran que con el apoyo y un cambio en la actitud es posible vivir después del VIH.

→ JONATHAN (22)

“Me sentía dueño de la vida y no pensé que me podía dar la enfermedad”

Cuando tenía 19 años trabajaba en una pollería en el turno de la noche. Al poco tiempo fui perdiendo el apetito, comencé a adelgazar y recuerdo que sólo tenía mucha sed. En un comienzo pensé que era por el turno de amanecida de mi trabajo, pero luego me empezó a salir una caspa severa y cada día me sentía más débil.

Entonces recordé que esos síntomas ya los había visto en unos amigos que tenían VIH y los relacioné con mi estado. Inicé mi vida sexual a los 16 años, salía de noche, me iba a las discotecas, tomaba y muchas veces no sabía ni recordaba con quien me había acostado. Pese a los consejos de mi madre llevaba una vida desordenada, me sentía dueño de la vida y no pensé que me podría pasar nada, menos enfermarme del VIH.

Los síntomas avanzaban y llegó el momento de hacerme la prueba para descartar si tenía el VIH. Mi madre me animó para hacerme la prueba de Elisa. La doctora nos había hecho recomendaciones si salía positivo. Aún así, cuando me dijeron que la prueba salió positiva no lo podía creer y mi madre pensó que me iba a morir. ¿Cuánto tiempo va a vivir mi hijo? ¿Cuánto tiempo lo tendré a mi lado? preguntó.

Mis defensas eran muy bajas, y es allí que inicio el tratamiento llamado TARGA. Al comienzo me chocó, me salieron ronchas, tenía escalofríos, dolor de huesos, mareos, náuseas y suspendí el tratamiento. Luego de una semana lo reinicié y hasta el día de hoy y todos los días continúo tomando los medicamentos.

Ahora tengo 22 años y llevo una vida tranquila, sigo con el tratamiento y no tengo problemas ni he sufrido ninguna recaída. A veces hasta me olvido que tengo el VIH y solo lo recuerdo cuando debo tomar mis pastillas.

Ahora comprendo que la vida enseña y siento que tengo una vida nueva. Conoci el amor, el cariño de mi familia, he ganado muchos amigos. Ahora mi prioridad es ayudar a los jóvenes como yo para que se cuiden y no lo vean todo como una diversión.



→ MERCEDES (46)

“Mi pareja pensó que era brujería y no quiso hacerse la prueba del VIH”.

Desde que tenía 28 años estoy separada, y a los 40 decidí tener una pareja formal. Durante un año y medio todo iba bien, luego mi pareja presentó un cuadro de fiebre, tenía sueño y no tenía ganas de trabajar. A los quince días le dio neumonía, diarrea, vómitos y no tenía apetito. A pesar de ello, decidimos irnos a trabajar a Buenos Aires.

porque le habían hecho brujería y no quiso recoger los resultados. Decidí regresar a Lima y yo continué mi vida en Argentina, pero tenía miedo de hacerme la prueba. Después de un año regresé a Lima para el matrimonio de mi hija, vi a mi pareja de nuevo y estaba muy flaquito, parecía una calavera. No sabía si gritar, llorar, retroceder o seguir avanzando. Él se puso a llorar y me pidió perdón. Falleció después de cuatro meses, le dio acarosis y tenía neumonía.

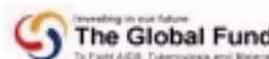
Cuando llegamos allá su salud empeoró, y la doctora nos recomendó hacernos la prueba de Elisa, porque los síntomas que presentaba eran del VIH. Al escuchar esto él pegó un grito y repetía ¡No puede ser! ¡Esto significa que te maté en vida! Yo me quedé fría y para darle soporte traté de calmarlo.

Yo empecé a sentirme mal y mis hijos sospecharon que tenía lo mismo que mi pareja. Ellos me apoyaron mucho, buscaron información, pero al mes me dio una acarosis severa, hongos en la boca, lengua y garganta. Es entonces cuando inicio el tratamiento y sigo sana y viva. Comparto con los demás mi experiencia para que sepan que la vida no termina; el Señor me ha dado una segunda oportunidad.

Al día siguiente amaneció peor, pensé que estaba así



Aupiciadores:





La comunicación ayuda a combatir la enfermedad, no te hundas en el silencio, y comunícate ¡ya!

→ **LIZBET (27)**

👤 **“Uno es ignorante y se asusta. Pensaba que por besar a mi hija la iba a contagiar”**

Cuando me enteré que mi mamá tenía el VIH no lo podía creer, pensaba que iba a morir pronto. Uno por ignorancia se asusta y a veces pensaba que si ella besaba a mi hija o la tocaba la iba a contagiar. Ahora entiendo que es parte del desconocimiento de esta enfermedad.

Hablé con mis hermanos y buscamos información, el doctor nos dijo que había una solución, que existía un tratamiento. Mi mamá en un momento se quiso suicidar pero el psicólogo le habló y nos ayudó bastante.

Ahora mis temores se han acabado, compartimos la misma cama y mi mamá juega con mi hija y la cuida. Se ve tan sana que hasta me he olvidado que tiene esta enfermedad. Toma sus medicamentos puntualmente y ha superado el virus.

Ella nos aconseja que practiquemos la fidelidad y nos cuidemos. Yo recomiendo a los familiares de las personas que tienen VIH que los apoyen, que traten de pensar en el futuro, la vida no se acaba con la enfermedad y hay que asimilarlo.



→ **PAOLA (29)**

👤 **“Rogué a Dios para que mi hijo nazca sano”.**

Hace nueve años, Paola tenía 20 años de edad y le diagnosticaron que era portadora del VIH/Sida, en ese momento pensó que iba a morir. Fue su esposo quien la contagió y recién se enteró cuando estaba embarazada. “Me fue difícil aceptar que él era infiel. Lo único que me quedaba era pensar en la nueva vida que traería al mundo. Le rogaba a Dios que mi hijo nazca sano y Él me cumplió”, nos cuenta Paola, a quien la enfermedad no la ha derrotado.

Su niño tiene ahora ocho años y no tiene el VIH. Él no sabe que su madre tiene VIH ni que su papá falleció cuando él apenas cumplía el primer año de edad. Paola hace una vida normal porque sigue estrictamente el tratamiento denominado Targa.

La situación que le ha tocado vivir a Paola le permite compartir su experiencia con otras personas infectadas con el VIH en el Hospital Nacional Arzobispo Loayza, donde es consejera desde hace un año y medio. Ella no pierde la esperanza de seguir viendo crecer a su hijo.

🌟 **DIRECTORIO**

➤ **Infosalud. Ministerio de Salud.**
Orientación médica gratuita y consejería.
Central 0800-108-28 (Línea gratuita a nivel nacional)

➤ **Asociación Kallpa:**
Absuelve tus dudas sobre sexualidad, sexo, VIH y Sida, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
Teléfono: 446-1220
www.kallpa.org.pe

➤ **Instituto de Educación y Salud (IES):**
Trabaja con promotores jóvenes. Averigua cómo puedes participar promoviendo estilos de vida saludable a tus amigos.
Teléfono: 433-6314
www.ies.org.pe

➤ **Apropo:**
Servicio de orientación en sexualidad y anticoncepción.
Teléfono: 422-7599 (Lima)
0800-70626 (gratuita para provincias)
Atención las 24 horas del día
www.nosedesexo.com / www.apropo.org.pe

➤ **Calandria:**
Es una institución que cuenta con información y material sobre VIH y Sida en la prevención, abogacía, empoderamiento, entre otros.
www.calandria.org.pe

➤ **Punto J:**
Página web educativa y entretenida con juegos, comics sobre jóvenes y sus dudas de la sexualidad, sexo, VIH y Sida.
www.puntoj.com.pe

➤ **INPPARES:**
Es una ONG que brinda consejería, cuenta con una unidad de prevención y control de ITS, VIH y Sida.
www.inppares.org.pe

➤ **Proyecto MACHO (Masculinidad y Salud):**
Servicios de salud y actividades educativas para involucrar a los varones en los derechos sexuales y reproductivos, y para que tengan acceso a servicios de salud y participen en actividades educativas para mejorar su calidad de vida.
Teléfono: 261-2595 anexo 106

➤ **Unidad de Prevención y Control de ITS/VIH/SIDA**
Teléfono: 261-7901

➤ **Clínica del Hombre:**
Ofrece servicios médico clínicos, psicológicos y educativos especializados para hombres de todas las edades.
Teléfono: 261-5310
www.inppares.org.pe/clihombr.htm



Si tuviera VIH, me comprometo a cumplir estrictamente con el tratamiento y seguir las indicaciones del médico.

¿QUÉ ES EL TARGA?

Tratamiento Antirretroviral de Gran Actividad

¿SI ALGUIEN TIENE VIH, MORIRÁ PRONTO?

No. El haber resultado positivo a la prueba del VIH no significa que la vida se ha terminado; es más bien el momento en que la persona necesita aprender a valorarse y a mejorar su calidad de vida. Con un tratamiento y con un estilo de vida saludable, miles de personas en el mundo llevan una vida normal conviviendo con el VIH y controlándolo.

¿ENTONCES, EXISTE ALGÚN TRATAMIENTO?

Sí, existen diversos tratamientos basados en medicamentos llamados antirretrovirales, los que controlan el virus en la sangre y mejoran el sistema de defensa del organismo. El más usado de esos tratamientos en el Perú es el TARGA (Tratamiento Antirretroviral de Gran Actividad), que consiste en la combinación de tres tipos de medicamentos. Este se recibe gratuitamente en diversos establecimientos de salud de Lima y en diversas ciudades del interior del país.

¿CÓMO ACTÚA EN EL ORGANISMO?

Estos medicamentos ayudan al cuerpo a producir mayor cantidad de células para combatir las infecciones. Estas células se llaman linfocitos CD 4 y reducen la carga viral en las personas que viven con el VIH y Sida. Así el organismo combate enfermedades oportunistas como tuberculosis, neumonías, diarreas, etc; las que pueden afectar gravemente la salud de un enfermo de VIH.

¿QUIÉNES DEBEN RECIBIR ESTE TRATAMIENTO?

Las personas infectadas con el virus del VIH son evaluadas física y psicológicamente por un equipo médico, el cual determinará si ya es momento de iniciar el tratamiento. En los casos en los que las defensas del organismo han disminuido por debajo de los niveles normales, sí es necesario iniciar el TARGA. Esto permitirá que la persona con VIH tenga menor riesgo de contraer enfermedades.

Antes de iniciar cualquier tratamiento, las personas infectadas reciben información y consejería sobre los beneficios y efectos del tratamiento.

TRATAMIENTO GRATUITO

- Callao: Hospital Daniel Alcides Carrión, Hospital San José Del Callao, Hospital Naval, Penal Sarita Colonia.
- Lima Sur: Hospital María Auxiliadora, Hospital Dos de Mayo.
- Lima Ciudad: Hospital Arzobispo Loayza, Hospital Santa Rosa, Instituto Especializado de Salud del Niño, Hospital Cayetano Heredia, Hospital Sergio Bernales, Hospital María Auxiliadora, Hospital de la Policía, Hospital San Bartolomé, INEN, ESSALUD.
- Lima Este: Penal San Juan de Lurigancho, Penal Castro Castro.
- Lima Norte: Huacho, Hospital Resola de Cañete.
- ONG: Vía Libre, Hogar San Camilo, Médicos sin fronteras.

Más consultas:
INFOSALUD 0800-108-28

f DATOS
9.157

pacientes han recibido el TARGA gratuitamente en todo el país. Esta cifra es hasta el 30 de noviembre del 2006.

f DEBES SABER QUE:

- Los antirretrovirales son medicamentos para el tratamiento de la infección por el retrovirus VIH, causante del Sida.



- Los Linfocitos T o células CD4 ayudan al cuerpo a combatir infecciones. Si su número disminuye mucho, la persona debe recibir el TARGA.

- Cumpliendo estrictamente las indicaciones médicas, y con una mejor calidad de vida, se logra el éxito del tratamiento, prolongándose la esperanza de vida por muchos años.





El virus no discrimina,
no lo hagamos nosotros.

LA DISCRIMINACIÓN NO AYUDA

¿SÓLO LOS HOMOSEXUALES, GAYS, TRAVESTIS O TRABAJADORAS SEXUALES TIENEN VIH?

No, el virus puede atacar a cualquier persona. Pero hay quienes erróneamente relacionan al VIH y Sida solo con los homosexuales, gays, travestis, bisexuales y trabajadoras sexuales (prostitutas). Estas personas forman parte de la población vulnerable, sin embargo, no son las únicas con riesgo de contraer el virus. También existe un alto porcentaje de mujeres infectadas, que en su mayoría son madres de familia que adquirieron el virus con su única pareja.



La transmisión por vía sexual constituye el 97 por ciento de las formas de contagio. Por ello, las relaciones sexuales sin protección (sin uso de condón) y la ausencia de un estilo de vida saludable aumentan las probabilidades de contraer el virus.

¿QUÉ HACER SI ALGUIEN CERCA A NOSOTROS TIENE VIH?

Si te enteras que algún familiar o amigo tiene VIH, es el momento de acercarte más y brindarle tu apoyo. En primer lugar puedes informarte e informarle que existe un tratamiento para el VIH que le permitirá mejorar su calidad de vida, evitando que disminuyan sus defensas. Si conoces a alguien con la enfermedad, acompáñalo a un hospital o centro de salud para que lo orienten respecto a la enfermedad y su tratamiento. Asimismo debes saber que existen varios lugares donde te pueden orientar acerca del VIH y Sida y donde puedes compartir a través de talleres con otras personas que viven situaciones similares (grupos de ayuda mutua).



❖ DIRECTORIO:

➤ **Grupos de Ayuda Mutua (GAM's):** Brinda consejería y apoyo para llevar un estilo de vida saludable y sobrellevar el VIH. Están en el hospital Dos de Mayo, Loayza, Rebagliatti, Almenara.

➤ **RED PERUANA DE MUJERES QUE VIVEN CON VIH:** Brinda apoyo a las mujeres que viven con VIH y Sida, con talleres y otras actividades.
Teléfono: 467-1115

➤ **SOLAS Y UNIDAS:** Contribuyen a reinsertar a las mujeres que viven con VIH en el proceso de desarrollo social, económico y político.
www.solasyunidas.org.pe

➤ **PROSA:** Ofrece talleres para personas viviendo con VIH, familiares y amigos, además de apoyo de medicamentos.
Teléfono: 266-0746 / www.prosa.org.pe

➤ **MHOL:** Brinda asesoría legal, psicológica y talleres para lesbianas, travestis, gays y bisexuales.
Teléfono: 332-2945 / www.mhol.org.pe

➤ **MILUSKA VIDA Y DIGNIDAD:** Red de trabajadoras sexuales que promueve el ejercicio, promoción y defensa de sus derechos. :
Teléfono: 467-1115 anexo 25
<http://miluskavidaydignidad.iespana.es/>

➤ **RED TRANS:** Centro de capacitación en derechos humanos y salud integral para travestis.
Teléfono: 252-4119
correo electrónico: redtransperuana@hotmail.com

RECHAZEMOS LA DISCRIMINACIÓN

- Podemos ser diferentes por nuestro género, color, condición social, forma de hablar o pensar. Pero esas diferencias no deben convertirse en discriminación, menos aún si se padece un mal que necesita de mucha solidaridad.
- La discriminación suele ser la causa de que muchos portadores del VIH oculten, por temor, su enfermedad, sus dudas y miedos. Muchas veces ello puede convertirse en un obstáculo que les impide buscar la información y la atención necesaria para detener el avance del virus.
- La discriminación no contribuye a mejorar la vida ni la salud de las personas y de la sociedad; por ello, debemos rechazar la discriminación. Asimismo, no debemos tolerar que la discriminación se manifieste contra las personas que padezcan enfermedades como el VIH y Sida.



Usar el condón no me impide disfrutar de mi sexualidad y me protege.

EL CONDÓN

POR QUÉ, CUÁNDO Y CÓMO

¿POR QUÉ USAR EL CONDÓN?

Porque el condón o preservativo protege, a quien lo use correctamente, de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y del virus del Sida (VIH). También es un método seguro para prevenir el embarazo no deseado.

¿CUÁNDO DEBES USAR EL CONDÓN?

El condón lo debes usar cada vez que tengas relaciones sexuales con tu pareja.

¿CÓMO SE USA?

Para tener una relación sexual segura debes ponerte el condón siguiendo estos pasos:



1 Abre la envoltura con los dedos por un lado. No uses los dientes.



2 Colócalo con el reborde hacia fuera para desenrollarlo. Hazlo solo cuando el pene esté erecto.



3 Presiona la punta del condón para expulsar el aire y luego desenróllalo hasta la base del pene.



4 Anuda el condón y bóttalo a la basura. Solo sirve una vez.



Retira el condón después del coito, antes de que el pene se ponga blando, sujetándolo desde la base para evitar que el semen se derrame.

¿EL CONDÓN ES SEGURO?

Sí, pero si lo usas correctamente, es decir cuando el pene está totalmente erecto y antes de iniciar algún contacto sexual (vaginal, anal u oral) Está demostrado que el VIH no puede pasar a través del látex del condón; ni siquiera las moléculas de aire, que son 1.200 veces más pequeñas que las moléculas del VIH, pueden hacerlo.

¿ES CIERTO QUE CON EL CONDÓN SE SIENTE MENOS PLACER?

No. Al contrario, el condón puede prolongar tu encuentro pasional y, en algunos casos, ayuda a los hombres que sufren de eyaculación precoz.

→ RECUERDA ...

- Compra el condón en lugares seguros: farmacias, boticas o supermercados.
- Fijate en su fecha de vencimiento y que tenga registro sanitario.
- La envoltura debe estar en buen estado.
- El condón se usa una sola vez.
- Nunca guardes el condón en la billetera o guantera del auto.
- Usa lubricantes a base de agua y no de aceite o vaselina.

