



17971 Biscayne Blvd. Suite 117 – Aventura – FL 33160 - Tel. 305-935-6726

MANUAL DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA PARA LA FAMILIA LATINA

© King David Foundation, Inc. 2007





17971 Biscayne Blvd. Suite 117 – Aventura – FL 33160 - Tel. 305-935-6726

MANUAL DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA PARA LA FAMILIA LATINA

<u>Tabla de Contenido</u>	<u>Páginas</u>
Reconocimientos	2
Prefacio	3
Sección A Destrezas para el Facilitador	4
Sección B Curriculum	7
I - 50 Principios Fundamentales sobre VIH	7
II - El VIH, el Alcohol y otras Drogas	11
III -La Mujer y el VIH	14
IV -VIH/SIDA ¿Me debo hacer la Prueba?	18
V - El Joven Gay y el VIH	21
VI - La Lesbiana y el VIH	23
VII - Los Jóvenes y la Abstinencia Sexual	25
Direcciones de Interés p/ la Comunidad	28
Instrucciones del Pre y Post Cuestionarios	30



MANUAL DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA PARA LA FAMILIA LATINA

Reconocimientos

- *Maria G. Rodríguez MD PhD CAPP – Director Ejecutivo de King David Foundation, Inc. y Presidenta de CLAPA.*
- *Rosa Varela BS – Escritora del Manual, Administradora de King David Foundation, Inc. y CLAPA.*

Constructores de Coaliciones de Prevención

- *Alba Martínez*
- *Maria Mercedes Becerra*
- *Martha Berrick*
- *Liliana Bignes*
- *Carlos Vázquez*
- *Lucia Rodríguez*
- *Rosa Varela*
- *Juan Aguayo*

Organizaciones

- *Dade Community Foundation*
- *King David Foundation*
- *CLAPA*
- *Community Life Support*
- *Fundación Entre Nosotras*
- *Borinquen Health Care Center*



17971 Biscayne Blvd. Suite 117 – Aventura – FL 33160 - Tel. 305-935-6726

MANUAL DE PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA PARA LA FAMILIA LATINA

Prefacio

Este Manual que hoy presentamos a la Comunidad Latina del Sur de la Florida, es el producto de cuatro años de trabajo a nivel de la familia latina, enfocándonos especialmente en las mujeres y los jóvenes en la prevención del VIH/SIDA.

Los temas que hemos desarrollado en este Manual, fueron temas solicitados por la misma comunidad.

Este programa o currículum en forma de Manual es un método didáctico, para que la familia se pueda enterar, en forma sencilla, de los principios básicos para la Prevención del VIH/SIDA.

Queremos destacar también, que de tres pacientes de VIH/SIDA una es mujer. Por lo tanto, toda mujer hoy más que nunca, tiene la obligación de cuidarse y enseñar a sus hijos para que no se infecten.

Queremos dar las gracias a las Organizaciones que participaron con nosotros en este esfuerzo, King David Foundation, CLAPA (Coalición Latino Americana para la Prevención de las Adicciones), Fundación Entre Nosotras, Community Life Support, Borinquen Health Care Center y por último a Dade Community Foundation por apoyarnos con recursos financieros en las diversas intervenciones de Prevención del VIH/SIDA a nivel comunitario, y en la elaboración de este Manual.

¡Mujeres Latinas Unidas, Jamás serán Vencidas!



50 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES QUE DEBERIAS CONOCER SOBRE EL HIV Y LAS RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS

Qué es el VIH/SIDA

1. El VIH es un virus cuyas siglas significan Virus de Inmuno Deficiencia Humana, este virus produce la enfermedad llamada SIDA (o sea Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida).
2. El SIDA es el resultado del VIH cuando no está controlado y el sistema de defensas del cuerpo está muy débil.
3. El VIH ataca el Sistema de Defensas del cuerpo, llamado Glóbulos Blancos, éstos están formados por Linfocitos B y Linfocitos T. El VIH ataca los Linfocitos o células T.
4. El Periodo de incubación del VIH es aproximadamente de 3 a 6 meses (Infección Primaria).
5. El VIH desarrolla el SIDA dentro de un periodo de 3 a 10 años.

Cómo se contagia el VIH

6. Cualquier persona se puede infectar con el virus del VIH: no importa la Edad, el Sexo, la Clase Social, ni su Orientación Sexual.
7. LAS PERSONAS ESTAN EN RIESGO de contraer el VIH cuando se ponen en contacto directo con los FLUIDOS CORPORALES de otra persona infectada con el VIH (SEMEN, SANGRE, FLUIDOS VAGINALES o la LECHE MATERNA).
8. Una persona se puede infectar con el VIH si tiene RELACIONES SEXUALES (ya sea ANAL, VAGINAL u ORAL) con una persona infectada con el VIH.
9. Una Persona se puede infectar con el VIH si comparte agujas o jeringuillas con otra persona infectada con el VIH.
10. La madre con VIH puede contagiar al feto en la matriz o al bebe durante el parto o la lactancia.
11. Toda persona teniendo otra Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) aumenta el riesgo de contagiarse con el VIH.

Cómo no se Contagia del VIH

12. El VIH NO SE CONTAGIA por contacto superficial, como darse las manos, sentarse en la misma tabla del inodoro, toser o estornudar.
13. El VIH NO SE CONTAGIA por la picadura de mosquitos ni otros insectos.
14. El VIH NO SE CONTAGIA en los bebedores de agua, ni con los utensilios para comer.
15. El VIH NO SE CONTAGIA abrazando, besándose en las mejillas o compartiendo alimentos.
16. El VIH NO SE CONTAGIA a través de la saliva, lagrimas, sudor u orina.
17. EL VIH NO SE CONTAGIA compartiendo equipos de gimnasia, toallas o artículos escolares, ni sentándose en un autobús, avión, tren, cine o en una fiesta.



Cómo me protejo del VIH / SIDA

18. Para **PROTEGERSE** del VIH lo mas seguro, **ES NO TENIENDO** relaciones sexuales (**ABSTINENCIA**)
19. Para **PROTEGERSE** del VIH y si su decisión es tener relaciones sexuales la (**FIDELIDAD**).
20. A mayor cantidad de parejas sexuales mayor será el riesgo de contraer el VIH.
21. La **MEJOR FORMA DE PROTEGERSE** del VIH es usando **UN CONDÓN DE LATEX EN FORMA CORRECTA** cada vez que tenga una relación sexual.
22. Los **CONDONES DE LATEX** se obtienen en las Farmacias, en la Tiendas de su vecindario o en las Maquinas expendedoras de condón en los baños públicos.
23. La mejor forma de protegerse del VIH es usando **UNA SOLA VEZ** un solo condón de látex (dos se pueden romper por el roce).
24. La **MEJOR FORMA DE PROTEGERSE** del VIH es revisando la **FECHA DE VENCIMIENTO** del condón antes de usarlo.
25. La **MEJOR FORMA DE PROTEGERSE** del VIH es usando un **LUBRICANTE A BASE DE AGUA**, el lubricante se vende junto con los condones, **NUNCA USE LUBRICANTE a BASE DE ACEITE**.
26. **LOS LUBRICANTES CON BASE DE ACEITE** pueden ser crema para las manos, aceite de bebes, manteca, etc. Estos debilitan el **LATEX** y se rompe.
27. Para tener **RELACIONES SEXUALES ORALES** siempre use una barrera de látex, sino tiene el látex apropiado puede usar el mismo condón cortándole la punta y cortándolo a su vez a lo largo.
28. Si es alérgico al látex puede usar condones de poliuretano para protegerse del VIH.
29. Los **CONDONES DE LATEX** son fabricados para los hombres y para las mujeres.
30. Para protegerse del VIH nunca jamás comparta agujas ni jeringuillas para drogas, esteroides ni vitaminas.
31. Para protegerse del VIH jamás comparta agujas para tatuarse el cuerpo o perforarse las orejas u otra parte del cuerpo.
32. Sino quiere contagiarse del VIH, por favor no se emborrache, ni se drogue porque cuando llegue a ese estado, lo primero que se olvidara será el ponerse un condón.
33. **MUJER POR FAVOR DECIDETE** protege tu cuerpo, comunica a tu compañero ‘**SIN CONDÓN NO HAY SEXO**’, No olvides que **TU** misma puedes protegerte.
34. ¡**MUJER Dile!** a Tu compañero la importancia de amarse a si mismo, de cuidar su cuerpo y de no arriesgarse a tener relaciones sexuales peligrosas.
35. Pregunte a su compañero o compañera sobre su pasado sexual y acerca del uso de drogas antes de cualquier relación sexual.
36. **SABER SI UNO ESTA INFECTADO CON EL VIH A TIEMPO ES MUY IMPORTANTE**, porque toda enfermedad tomada a tiempo nos aumenta la probabilidad de vida.
37. **HACERNOS LA PRUEBA DEL VIH, NOS ALARGARA LA VIDA.**
38. Si tuvo relaciones sexuales sin protección con personas de alto riesgo, o compartió agujas para drogarse es probable que este infectado ¡**HAGASE LA PRUEBA HOY MISMO!**



39. El resultado del VIH es mas acertado después de los tres meses de haber estado en riesgo, si le da negativo es necesario que repita la prueba antes de los seis meses, ese período se denomina período de ventana.
40. Si esta EMBARAZADA es importante que se haga la prueba del VIH, si es positiva hay tratamientos para que el feto no corra riesgo de ser VIH positivo.
41. Actualmente hay pruebas del VIH para hacerse en la casa, el equipo de prueba del VIH lo puede adquirir en las Farmacias.
42. Las pruebas del VIH se pueden hacer en el consultorio de su medico, en alguna clínica o en el Departamento de Salud.
43. Los resultados del VIH pueden ser Confidenciales o Anónimos. Para los resultados Anónimos puede poner en la solicitud cualquier nombre.
44. Para los Resultados Confidenciales del VIH le exigirán llevar su nombre completo.
45. El resultado ANONIMO del VIH solamente lo conoce usted.
46. El resultado CONFIDENCIAL del VIH lo conoce usted, su medico y la Institución que lo exigiera.
47. La ventaja de hacerse la prueba del VIH en la Clínica es que recibirá conserjería y apoyo personalmente antes y después de saber el resultado de la prueba.
48. Hacerse la prueba del VIH nos dará tranquilidad y nos reducirá la ansiedad sobre el tema del VIH/SIDA.
49. Los nuevos tratamientos del VIH controlan los síntomas del SIDA y nos prolonga la vida. Transmita a su familia, amigos, compañeros de trabajo todo lo que sabe sobre el VIH.
50. EL QUE TOMEMOS CONSCIENCIA SOBRE ESTA ENFERMEDAD, AYUDARA A ERRADICARLA, DEPENDE SOLO DE NOSOTROS QUE UN DIA DIGAMOS EL VIH/SIDA YA NO EXISTE....



EL VIH, EL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

El alcohol y las drogas no causan el SIDA sin embargo, en la actualidad es muy común que mucha gente se infecte con VIH como consecuencia del uso del alcohol y de las drogas.

El uso del alcohol y de cualquier droga ya sea marihuana, cocaína, heroína, crack, etc., etc., pueden llevar a un comportamiento riesgoso para contraer el VIH.

La razón es que en un estado de alcoholismo o de drogadicción perdemos la consciencia de nuestros actos, y podemos tener sexo con extraños y olvidarnos de tener un sexo mas seguro, utilizando un condón para nuestra protección, y aunque no lo queramos el virus del VIH u otras enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, clamidia, verrugas anales o vaginales, herpes, etc.) y también la hepatitis C se transmiten a través de las relaciones sexuales.

También al compartir agujas o jeringas se transmite el VIH de la sangre de una persona a otra. Esta es una de las maneras más fáciles que se puede contraer el VIH. Es por eso, que muchas personas que usan heroína, cocaína y anfetaminas, contraen el VIH.

El VIH se transmite sexualmente cuando no hay protección con un condón de látex. Estudios científicos han demostrado que es menos posible que una persona use un condón de látex cuando esta bajo la influencia del alcohol o las drogas, y de esta manera se exponen a contraer el VIH.

Aunque muchos individuos que tienen SIDA o llevan el VIH, pueden vivir muchos años con tratamiento médico, NO HAY VACUNA, ni se conoce cura alguna para esta enfermedad.

PROBLEMAS CAUSADOS POR EL ALCOHOL O LAS DROGAS EN PERSONAS VIH POSITIVAS

Algunas personas VIH positivas se ponen a la defensiva con respecto a su consumo de drogas o alcohol. Dicen que no es fácil vivir con una enfermedad de riesgo vital, que necesitan algo que las ayude a relajarse, etc.

Sin embargo, la realidad es que la combinación de VIH y drogas o alcohol puede resultar mortal, ya sea a corto o a largo plazo. ¿Por qué?

Sobredosis

La infección del VIH puede debilitar tu cuerpo. Puedes perder masa muscular o grasa corporal. Es posible que no puedas tolerar la misma cantidad de drogas o alcohol que antes, lo que te puede llevar a la sala de emergencias o a un resultado peor.



No adherencia

Si existe un consumo excesivo de drogas o alcohol, es muy probable que no estés asumiendo correctamente tu VIH ni tomando bien tus medicamentos. Recuerda que, si tomas mal tus medicamentos contra el VIH, corres el riesgo de que el virus mute y se vuelva resistente a ellos. Con el tiempo, puedes terminar en una situación en que ninguno de los medicamentos contra el VIH te sirva.

TASA DE INFECCION

La mitad de todas las nuevas infecciones por el VIH ocurren ahora entre los usuarios de drogas inyectables (IDU).)* Este análisis utilizó datos recogidos en las 96 ciudades más grandes de la nación, donde las tasas de infección por VIH son las más altas.

La mayoría de los usuarios de drogas inyectables recientemente infectados por el VIH viven en las ciudades del nordeste, desde Boston hasta Washington, D.C., así como en Miami y San Juan, Puerto Rico. En estas ciudades, donde las tasas de uso de drogas inyectables se encuentran entre las más altas de las 96 ciudades encuestadas, un promedio del 27 por ciento de todos los usuarios de drogas inyectables están infectados con el VIH.

Las 96 zonas metropolitanas encuestadas tienen una población estimada de 1,5 millones de usuarios de drogas inyectables, 1,7 millones de hombres homosexuales y bisexuales, y 2,1 millones de heterosexuales en riesgo (hombres y mujeres que tienen relaciones sexuales con usuarios de drogas inyectables o con hombres homosexuales o bisexuales). Se estima que entre estos tres grupos de riesgo hay actualmente 565,000 infecciones de VIH, y que cada año ocurren 38,000 nuevas infecciones. Usando estos datos para hacer proyecciones nacionales, el análisis concluye que hay como 700,000 infecciones de VIH en estos momentos y que ocurren 41,000 nuevas infecciones de VIH cada año en los Estados Unidos.



LA MUJER Y EL VIH

¿Qué son el VIH y el SIDA?

El virus de la inmunodeficiencia humana, VIH, es un virus que destruye el sistema inmunológico. El blanco principal del VIH son las células CD4 o linfocitos T, las defensas del cuerpo, que ayudan a que el cuerpo combata la enfermedad. Con el paso de varios años las células CD4 son destruidas.

El cuerpo, entonces, tiene una defensa más débil contra infecciones tales como infecciones del pulmón, boca y ojos. Pueden ocurrir algunas formas de cáncer tales como el linfoma o cáncer cervical. Cuando ocurren infecciones y otros problemas se dice que la persona tiene el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida), o sea la enfermedad.

¿Cómo se infectan las mujeres con el VIH?

El VIH se transmite a través del contacto con sangre, semen u otros líquidos corporales que provienen de una persona infectada por el VIH. Esto puede ocurrir durante el sexo. También puede ocurrir cuando se comparten agujas con una persona que está infectada con el VIH. Las personas que se inyectan drogas pueden adquirir el VIH si comparten una aguja con una persona infectada.

Anteriormente, el VIH también se transmitía a través de la transfusión sanguínea. Las donaciones de sangre ahora están siendo evaluadas para el VIH y la sangre infectada con el VIH es destruida. El VIH *no* se transmite por contacto casual tal como el abrazo, beso, tomarse de las manos, sentarse en los retretes del inodoro o por compartir ropa.

Más de la mitad de las mujeres que tienen el VIH adquirieron la infección de compañeros sexuales. Una mujer puede infectarse por tener contacto con un hombre o con otra mujer. Cuando una mujer tiene sexo con un hombre infectado ésta tiene un alto riesgo de adquirir el VIH si no se usa un condón apropiadamente.

¿Quién tiene riesgo de tener una infección por el VIH?

Hoy en día, la infección por el VIH está mucho más expandida. Aquí hay una lista de las personas que tienen un alto riesgo de infección por el VIH:

- Hombres que tienen sexo con otros hombres.
- Cualquier persona que tiene parejas sexuales múltiples.
- Cualquier persona que tiene sexo con una prostituta.
- Cualquier persona que intercambia sexo por drogas de abuso o por dinero.
- Cualquier persona que comparte agujas al usar drogas inyectables ilegales, o agujas para tatuarse el cuerpo.
- Cualquier persona que tiene una enfermedad sexualmente transmitida.



- Cualquier persona que ha tenido o que tiene actualmente un compañero sexual con cualquiera de los factores de riesgo descritos anteriormente.

Puesto que la mayoría de las personas que están infectadas con el VIH aparentemente se ven saludables, se requiere una prueba de sangre para determinar quién tiene la infección.

¿Cómo adquieren los bebés el VIH de sus madres?

Los bebés pueden adquirir la infección del VIH durante el embarazo, durante el proceso del parto y durante la lactancia materna.

Actualmente, es posible prevenir muchos casos de VIH en niños dándoles medicamentos a la madre embarazada y a su recién nacido. Este tipo de protección no puede ofrecerse si una mujer embarazada no sabe que está infectada. Muchas personas con el VIH se sienten perfectamente bien al comienzo. La única manera de saber si usted está infectado es hacerse un test para el VIH. Si usted está embarazada pídale a su médico una prueba para el VIH como parte de su cuidado prenatal. Mejor aún, si usted está pensando en quedar embarazada, hable con su médico acerca de pruebas para el VIH para usted y para su pareja.

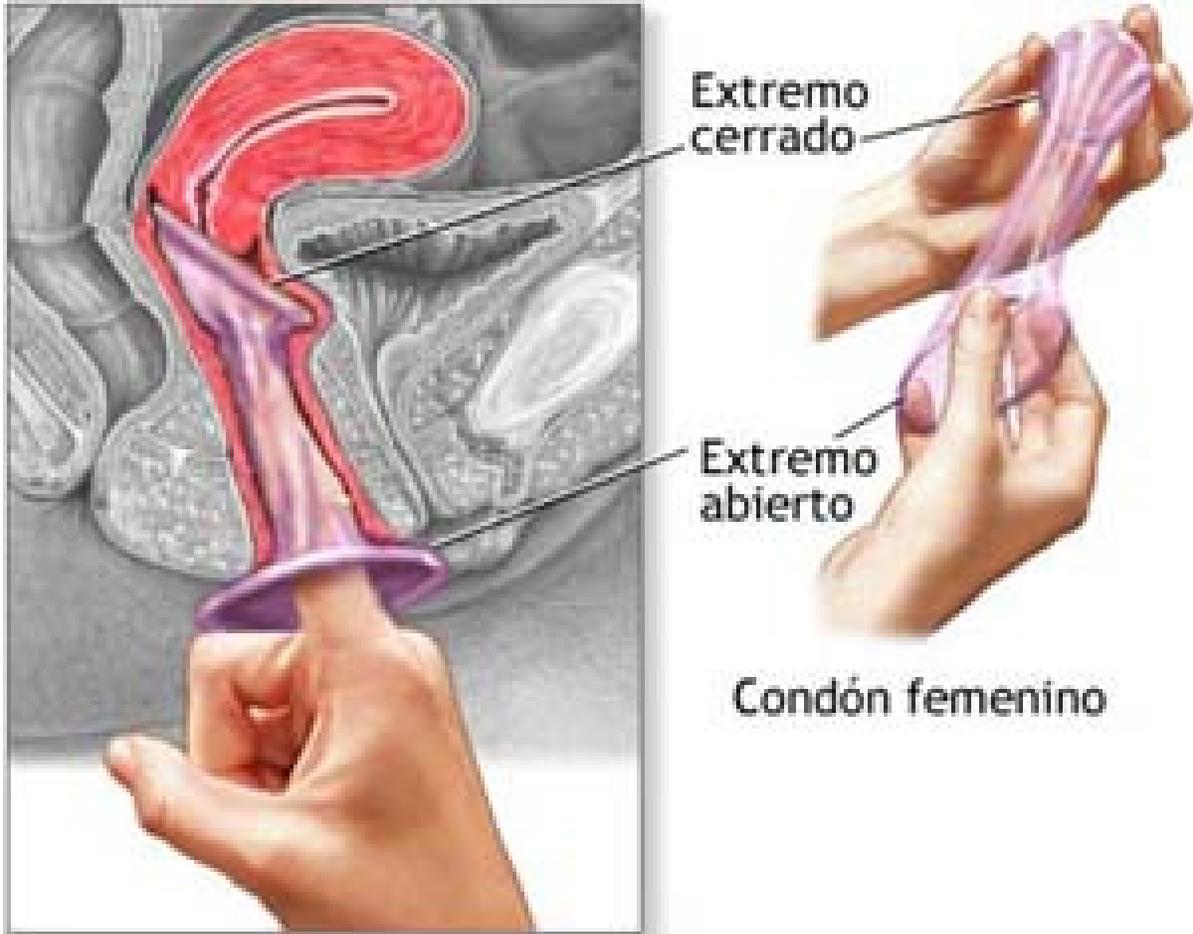
¿Qué precauciones pueden tomarse para evitar adquirir el VIH durante el sexo?

El VIH solamente se puede prevenir a través del uso de un condón o por la abstinencia sexual. El condón femenino, al igual que el masculino, es un método anticonceptivo de barrera hecho de látex o poliuretano.

El condón femenino tiene un anillo en cada extremo; el anillo que corresponde al interior de la vagina se encaja sobre el cuello uterino, mientras que el otro anillo permanece abierto y al exterior de la vagina, cubriendo la vulva. El condón femenino es de venta libre y lo pueden comprar en las farmacias.

El diafragma ni las píldoras anticonceptivas no proporcionan protección contra el VIH, solamente previenen el embarazo.

Condón Femenino





El VIH/SIDA: ¿ME DEBO HACER LA PRUEBA?

Hacerse o no la prueba de anticuerpos contra el VIH es una decisión personal que sólo usted puede tomar. A continuación se describen aspectos a tener en cuenta:

- Saber es poder.
- Si usted se entera de que es VIH positivo (infectado con el VIH), usted y su proveedor de atención médica pueden planear intervenciones y tratamiento temprano, y mejorar sus posibilidades de demorar la progresión de la enfermedad por VIH, además las personas son atendidas sin importar su estatus migratorio.
- Si obtiene un resultado negativo, quizás pueda sentir menos ansiedad.
- Al enterarse de su estado, aprenderá si puede o no infectar a otros y qué precauciones debería tomar para prevenir la transmisión a otras personas.
- Independientemente del resultado, hacerse la prueba aumenta su compromiso con los buenos hábitos de salud. Si resulta positivo, puede aprender más acerca del VIH y tomar las riendas del cuidado de su salud.
- Si está pensando en tener un bebé, puede aprovechar los tratamientos que podrían prevenir la transmisión del VIH al bebé.

¿Qué es la prueba de anticuerpos contra el VIH?

A medida que el cuerpo combate el VIH, el sistema inmunológico desarrolla anticuerpos contra el virus. La prueba de anticuerpos contra el VIH no mide ni detecta al virus, pero sí detecta la reacción del cuerpo contra el virus (la presencia de anticuerpos anti-VIH). Existen tres análisis de anticuerpos que se usan comúnmente para realizar el diagnóstico: ELISA, Western Blot e IFA.



ELISA

La prueba ELISA (también llamada EIA) generalmente es la primera prueba que se hace; no es cara y es muy sensible para detectar la presencia de anticuerpos anti-VIH. En la mayoría de los casos se analiza una muestra de sangre, pero existen otros tipos de ELISA que analizan saliva y orina. Después del "período ventana" muy raramente las pruebas ELISA dan resultados "negativos falsos". Esto significa que si obtiene un resultado negativo y se hizo la prueba al menos seis meses después de la última exposición al virus, usted es realmente VIH negativo

Ensayo Western Blot (WB)

La prueba Western Blot (WB) es una prueba **confirmatoria**: sólo se hace si la ELISA resulta positiva. La WB puede dar un resultado positivo, negativo o **indeterminado**. Los resultados indeterminados no son positivos ni negativos. Un resultado indeterminado generalmente significa que una persona recién comienza la conversión serológica en el momento en que se le hace la prueba. En los raros casos en que esto sucede, deberá volver a hacerse la prueba un mes después. Los resultados positivos falsos son **extremadamente raros**, lo que confirma (demuestra) que los anticuerpos contra el VIH están presentes.

Período VENTANA

El "período ventana" es el tiempo que demora una persona que se ha infectado con el VIH, en reaccionar contra el virus y desarrollar anticuerpos anti-VIH. Esto se llama **conversión serológica**. Durante el período ventana, las personas infectadas con el VIH pueden tener altos niveles de VIH en la sangre, fluidos sexuales o leche materna, aunque no tengan anticuerpos en la sangre que puedan ser detectados

Prueba ANONIMA de VIH

Las pruebas de diagnóstico ANONIMAS están disponibles en sitios de diagnóstico anónimos en la mayor parte del Sur de la Florida. Diagnóstico anónimo significa que nadie tiene acceso a los resultados ya que nunca se documenta su nombre.

Prueba CONFIDENCIAL de VIH

Las pruebas de anticuerpos anti-VIH se pueden obtener en clínicas, hospitales y consultorios privados. **Si usted brinda su nombre**, aún si el sitio dice que sólo conocen su nombre ellos y no el laboratorio, **la prueba es técnicamente confidencial** y no anónima. Confidencial significa que usted y su proveedor de atención médica conocen los resultados, los que pueden ser documentados en su expediente médico. Existen sitios de diagnóstico que ofrecen diagnóstico confidencial. El nombre de aquellos que se hacen una prueba confidencial y obtienen un resultado positivo es notificado a las autoridades locales de salud para que el gobierno pueda llevar mejor la cuenta de la extensión de la enfermedad en la población total.



EL JOVEN GAY Y EL VIH

El termino **Gay** es sinónimo de Homosexual (Homo=igual, igual sexo) o sea un hombre que tiene relación sexual con otro hombre.

En la comunidad latina estamos preparados para aceptar al gay de cualquier familia o amigos, pero no estamos preparados para aceptar a nuestros hijos o familiares cercanos.

Lamentablemente es una limitación cultural que el **Joven Gay** debe afrontar, por lo tanto, debe cargarse de paciencia y no debe darle importancia a esos rechazos para no desarrollar conductas autodestructivas.

Los padres que no aceptan a su hijo gay deberían abrir su corazón y a través del amor evitar la homofobia que sienten.

Es importante que los padres entiendan que se nace homosexual y no deben auto castigarse cayendo en el alcohol o las drogas por haber traído al mundo un hijo gay.

Todo se hace más fácil cuando desarrollamos el amor y la comunicación en nuestras familias.

Cualquier persona se puede infectar con el virus del VIH: no importa la Edad, el Sexo, la Clase Social, ni su Orientación Sexual.

La forma de contagiarse el VIH es a través de la sangre, líquido vaginal, semen y la leche materna.

Antes de iniciarse sexualmente el **Joven Gay** DEBE SABER lo siguiente:

1. Es importante que sepas que hay personas con VIH que contagian a otras a sabiendas, ya sea por odio o rencor porque le han contagiado a ellos. Con esta premisa es importante que pidas a tu compañero la prueba del VIH.
2. La conducta más peligrosa para los Jóvenes Gay o bisexuales es tener sexo anal sin un condón. Esta es la causa mayor para contraer el VIH.
3. El sexo anal sin un condón es peligroso para ambos compañeros.
4. Se contagia el VIH compartiendo agujas infectadas con el VIH para inyectarse drogas, esteroides o vitaminas.
5. El VIH se contagia compartiendo agujas para tatuarse o perforarse el cuerpo.
6. El sexo oral es menos peligroso que el sexo anal, pero aun así siempre deberías usar un condón, porque si existe alguna llaga en la boca, ese sería la ventana para que el virus ingrese a tu cuerpo.
7. Antes de usar un condón es muy importante que verifiques la fecha del vencimiento, la fecha del vencimiento debería ser tres años más adelante, tratar de evitar los condones con un año de vencimiento. .



LA LESBIANA Y EL VIH

Lesbiana es una mujer que se une sexualmente a otra mujer, este término proviene de la isla de Lesbia o Lesbos del mar Egeo. Esta forma de expresión de los sentimientos era muy común en esa isla o sea en la Grecia Antigua.

Cualquier persona se puede infectar con el virus del VIH: no importa la Edad, el Sexo, la Clase Social, ni su Orientación Sexual.

Las Mujeres Lesbianas no están exentas de contagiarse con el VIH.

La forma de contagiarse el VIH es a través de la sangre, líquido vaginal, semen y la leche materna.

Las Lesbianas pueden contagiarse del VIH teniendo relaciones sexuales sin condón con una mujer u hombre infectado con el VIH.

Compartiendo agujas infectadas con el VIH ya sea para drogarse, ponerse esteroides, hormonas o vitaminas.

Compartiendo agujas infectadas con el VIH para tatuarse o perforarse el cuerpo.

Es mas fácil contagiarse del VIH cuando se ha tenido alguna Enfermedad de Transmisión Sexual (Sífilis, Clamidia, Gonorrea, Herpes, VPH (Virus Papiloma Humano), etc.)

Formas para Reducir el Riesgo de contagiarse del VIH o cualquier Enfermedad de Transmisión Sexual:

1. El dialogo con su compañera es la forma mas acertada de eliminar todo tipo de riesgo.
2. Antes de iniciar una relación sexual es importante conocer que su pareja no tenga el VIH, ¿de que forma?, haciéndose ambas la prueba del VIH.
3. Utilizando una barrera de látex ya sea para una relación vaginal, anal u oral, o sea cualquier tipo de relación sexual en el que pueda haber sangre. .
4. Teniendo relaciones sexuales solamente con una pareja (Fidelidad)
5. El VIH se transmite a través del beso boca a boca si existe una herida, llaga abierta o encías sangrantes en la boca de ambas personas, no es a través de la saliva sino a través de la sangre.
6. Si usa algún tipo de juguete sexual no los comparta, si los comparte use un condón de látex nuevo para su compañera.
7. Antes de usar un condón es muy importante que verifique la fecha del vencimiento.
8. Es importante que no se drogue ni se emborrache porque es muy seguro que se olvidara de protegerse y para el VIH no existe el arrepentimiento, cuida tu cuerpo.



LOS JOVENES Y LA ABSTINENCIA SEXUAL

La ABSTINENCIA SEXUAL significa NO TENER RELACIONES SEXUALES.

Cuando se es joven el centro de la voluntad, alojado en el cerebro, no esta desarrollado, por lo tanto, durante la adolescencia no se tiene limites, todo lo que hace un joven lo lleva a un estado de riesgo tal que si decide tener sexo, va tras el sexo todo el tiempo, si se inclina por la comida es la comida lo único que le importa, si decide ingresar a una ganga la ganga es lo único importante, no saben medir siquiera el riesgo que corren, aun tomando decisiones sobre cosas en las que los perjudican. Por tanto, mis queridos jóvenes hoy trataremos sobre la Abstinencia Sexual, se que muchos se preguntaran ¿con que se come eso?

Ventajas de la Abstinencia:

1. La ABSTINENCIA evita la maternidad y la paternidad no deseada.

Un Joven o una Jovencita con la responsabilidad de ser padres, cuando aun están creciendo físicamente, cuando su cuerpo mental aun no se les ha desarrollado, generan niños que nacerán con las mismas falencias, posiblemente desarrollen problemas físicos o mentales durante su vida. Para qué simplemente por no tomar consciencia, o por no saber decir NO.

2. Es la mejor protección para no contraer el VIH/SIDA.

El VIH es un virus cuyas siglas significan Virus de Inmuno Deficiencia Humana, este virus produce la enfermedad llamada SIDA (o sea Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida).

El SIDA es el resultado del VIH cuando no está controlado y el sistema de defensas del cuerpo está muy débil. El VIH ataca el Sistema de Defensas del cuerpo, llamado Glóbulos Blancos, éstos están formados por Linfocitos B y Linfocitos T. El VIH ataca los Linfocitos o células T. El VIH/SIDA causa la muerte.

3. La ABSTINENCIA es la mejor protección contra las Enfermedades de Transmisión Sexual.

4. La ABSTINENCIA desarrolla el principio de la Voluntad.

5. La ABSTINENCIA permite que puedas terminar tus estudios, para llegar a tu vida adulta con las herramientas necesaria para ser un hombre o una mujer feliz.

En tiempos pasados, se iniciaban a los jóvenes en el sexo en lugares de prostitución, el padre llevaba al joven a los 18 años, y de esta forma enseñaban a los hombres a mostrar afecto a través del sexo; lamentablemente fueron tiempos errados, si hoy continuáramos así será mayor el índice de jóvenes infectados por el HIV, o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual como la sífilis, gonorrea, clamidia, herpes, verrugas genitales, etc.

Sería importante que empecemos a cambiar el dialogo, hablando sobre el amor, el respeto sobre nuestros valores, solo un joven o una joven con ideales y siendo responsable de sus actos podrá



convertirse en un hombre o una mujer feliz, sabiendo decir no a tiempo, nuestro camino será mas fácil, es mas probable que tu pareja te respete y aprecie aun más si tú haz decidido esperar. Expresa las razones que tienes para esperar. Aclara tus ideas para que puedas ser claro con los demás.

Sugerencias para saber decir NO:

- Te preocupa contraer el VIH.
- Quieres que el sexo sea algo muy especial.
- No quieres arriesgarte a un embarazo.
- Quieres esperar hasta que te cases.
- Explica que tú puedes amar sin tener relaciones sexuales prematuras.
- Decide no consumir alcohol y drogas para poder mantenerte firme en tu decisión; el alcohol y drogas te hacen más difícil el poner este límite.
- Explica que el apresurarte a tener relaciones sexuales puede arruinar una relación feliz.
- La espera les da la oportunidad de divertirse, compartir sentimientos y desarrollar su confianza.
- La abstinencia es la única forma 100% segura de evitar el embarazo y otras enfermedades de transmisión sexual incluyendo el VIH/SIDA.
- Explica que no quieres apresurarte...tienes el resto de tu vida.

Se sincero(a) con las personas con quien sales desde el principio: Diles que tú has decidido esperar.

- Ser abstinento no significa que no tienes sentimientos sexuales.
- Puedes ser popular sin tener relaciones sexuales.
- Puedes decir NO aunque antes hayas tenido relaciones sexuales.
- No necesitas una explicación ni una razón para ser abstinento.
- Puedes decir NO incluso si la persona que te gusta te esta presionando.
- Puedes expresar tu amor, pero también puedes decir que no quieres tener relaciones sexuales.
- La abstinencia no tiene ningún efecto secundario medico ni físico
- Cada año cerca de un millón de muchachas adolescentes quedan embarazadas
- Los muchachos que dejan a una chica embarazada tendrán la responsabilidad económica por el bebe por los próximos 18 años.
- Escoger la abstinencia puede decirse que sabes lo que es mejor para ti.
- Escoger la abstinencia te puede ayudar a sentirte en control de tu mente y de tu cuerpo.
- Todos los años tres millones de adolescentes contraen una enfermedad de transmisión sexual.
- No tener relaciones sexuales evita que contraigas el HIV.
- Antes de iniciar una relación íntima, dile a tu pareja que decidiste ser abstinento.
- No dejes que nadie te convenza de tener relaciones sexuales, incluso si insisten en que no están infectados; las personas pueden estar infectadas sin saberlo y pueden pasar el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual sin presentar síntomas.

Si deseas saber más sobre las enfermedades de transmisión sexual llama a:

1-800-3422437 (Ingles) 1-800-3447432 (Español)



17971 Biscayne Blvd. Suite 117 – Aventura – FL 33160 - Tel. 305-935-6726

DIRECCIONES DE INTERES PARA LA COMUNIDAD LATINA

Borinquen Health Care Center, Inc.
3601 Federal Highway, Miami, FL 33137
Tel.: 305-576-6611
Fax: 305-576-0008

Provee: Servicios Primarios para la Salud, Pediatría, Salud Mental, Servicios sobre VIH/SIDA, Servicios Dentales, Radiografía y Laboratorio.

Community Life Support, Inc.
486 Fisherman Street, Opa Loca, FL 33054
Tel: 305-688-5456
Fax: 305-688-1661

Provee: Servicios Primarios para la Salud, Pediatría, Ginecología, Óptica, Servicios Dentales y Exámenes clínicos para Inmigración.

Rebaño Compañerismo Cristiano
4459 NW 135 Street, FL 33054
Tel: 305-687-8631

Provee: Consejería espiritual para familias con problemas de adicciones.

CLAPA – Coalición Latino Americana para la Prevención de las Adicciones
17971 Biscayne Blvd. Suite 116, Aventura, FL 33160
Tel: 305-935-4987/6726
Fax: 305-931-3643

Provee: Movilización comunitaria, Ferias para la Salud, Programa Fortaleciendo las Familias, Estudios de Prevalencia en Adicciones, Uso de los medios de educación como instrumento educativo.

Fundación Entre Nosotras, Inc.
15112 SW 140 Place, Miami, FL 33186
28945 SW 187 Avenue, Homestead, FL 33030
Tel.: 786-553-6165
Provee: Consejería sobre Violencia Doméstica.

Liga Contra el SIDA.
28 West Flagler, Suite 700, Miami, FL 33130
Tel: 305-576-1000
Fax: 305-576-4097
Provee: Manejo de casos de pacientes con SIDA.



17971 Biscayne Blvd. Suite 117 – Aventura – FL 33160 - Tel. 305-935-6726

DIRECCIONES DE INTERES PARA LA COMUNIDAD LATINA

Miami-Dade County Health Department
3601 Federal Highway, Miami, FL
Tel: 305-576-6611
Provee: HIV Testing Anónimo y Confidencial sobre VIH

King David Foundation, Inc.
17971 Biscayne Blvd., Suite 117, Aventura, FL 33160
Tel: 305-935-6726
Fax: 305-931-3643

Provee : Consejería en abuso de sustancias y VIH, Testing de VIH, Asistencia Técnica, Formación de Coaliciones, Desarrollo de Capacidades en Salud Pública, Clases de Computación, ESOL, Diseño de Protocolo de Investigación comunitaria, Diseño de base de datos, Análisis Estadísticos.

Unión Positiva
1901 SW 1st. Street, Miami, FL 33135
Tel: 305-644-0667
Fax: 305-644-0636
Provee: Educación, Prevención y Testing sobre VIH y Hepatitis testing.

Hotline Nacional sobre Enfermedades de Transmisión Sexual
En Español: 1-800-344-7432
24 Horas, 7 días de la semana

Hotline para Jóvenes con SIDA
1-800-440-TEEN
Viernes y Sábados 6:00 p.m. a 12 p.m.

Hotline Nacional para Gays y Lesbianas
1-800-347-TEEN
Lunes a Viernes 6:30 p.m. a 9 p.m.

Si deseas saber más sobre las enfermedades de transmisión sexual llama a:
1-800-342-2437 (Inglés) 1-800-344-7432 (Español)