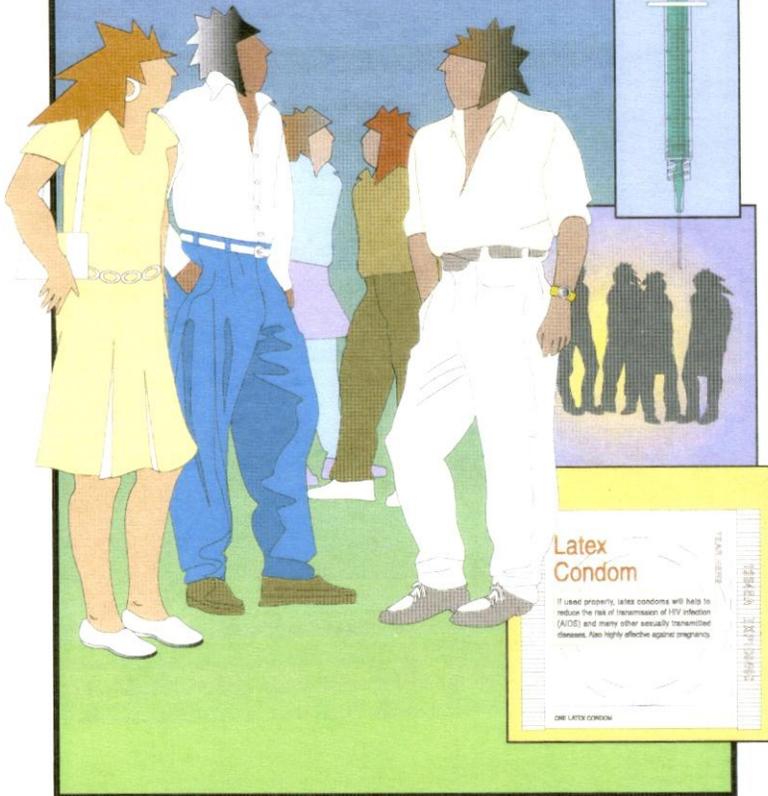


# Cómo Protegerse Contra el SIDA



**FDA** U.S. Food and Drug Administration

Resource ID: 6008

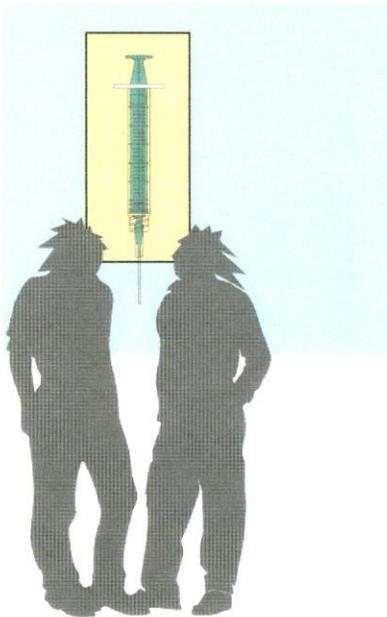
Como Protegerse Contra El SIDA

## Acerca VIH y el SIDA

El SIDA es una enfermedad que puede ser mortal. Es causada por un virus conocido como VIH (*virus de inmunodeficiencia humana*).

Las maneras más comunes de contraer el SIDA son:

- teniendo relaciones sexuales con una persona que tiene VIH o SIDA
- compartiendo agujas hipodérmicas con alguien que tiene VIH o SIDA



Usted también puede adquirir el VIH de una transfusión de sangre, si ésta está infectada con VIH. Sin embargo, eso es poco común. Reglas muy estrictas sobre quiénes pueden donar sangre y exámenes de la sangre donada, hacen que las transfusiones sean muy seguras.

Usted **no puede contraer** VIH donando su sangre, ni estrechando la mano o abrazando a una persona infectada.

En los últimos años, el SIDA ha aumentado más entre las mujeres Hispánicas y Afro Americanas.



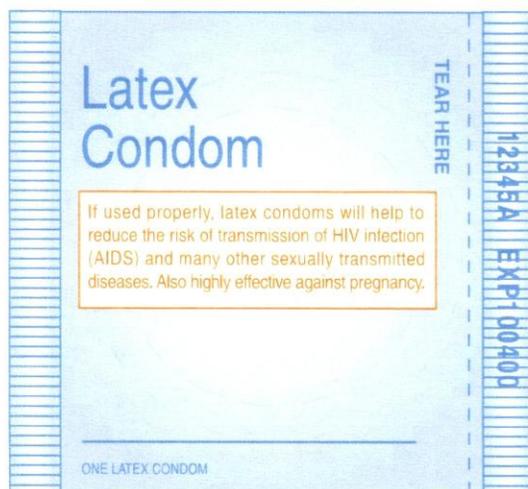
## Sexo, Condones y el SIDA

Si usted y su pareja han tenido relaciones sexuales con alguien más, ambos podrían adquirir el SIDA.

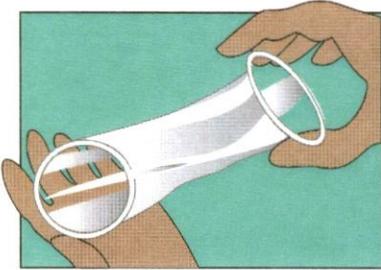
En los Estados Unidos, la mujer es más propensa a adquirir el VIH de un hombre, que él de ella. Los condones hechos de látex ofrecen la mejor protección contra el VIH durante el coito. Si usted

o su pareja es alérgico al látex, hay otros condones hechos de poliuretano que también pueden proteger contra el VIH.

Condones hechos de membranas naturales, también conocidos como condones de piel de cordero **no protegen** contra el VIH, porque el virus puede pasar a través de ellos.



Si el hombre no puede o no quiere usar un condón, la mujer puede usar el condón femenino Reality. Este quizá



### El condón femenino

pueda proteger contra el VIH, pero no es tan efectivo como el condón de látex que el hombre usa. **No** use el condón femenino **al mismo tiempo** con el masculino. Ninguno de los dos permanece en su puesto cuando se usan juntos.

Los condones de látex y de poliuretano son los únicos productos anticonceptivos que protegen contra el VIH. Por lo tanto, aún si usted usa otra clase the control de la natalidad como la Píldora, un Dispositivo Intra Uterino (DIU), cubierta cervical, Norplant, Depo-Provera o un diafragma, el hombre todavía debe usar un condón, si usted busca protección contra el VIH.

## Averigüe si Usted Tiene VIH

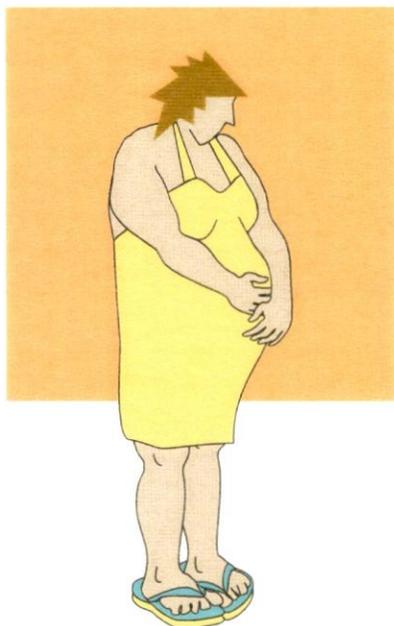
Usted puede averiguar si tiene VIH, por medio del botiquín obtenible en la farmacia sin receta médica. Para hacer el ensayo, pinche su dedo para obtener una muestra de sangre. Luego envíe la muestra a la dirección escrita en las instrucciones. Usted no tiene que dar a conocer su nombre si así lo desea.

Otra manera de hacerlo es visitando a su médico o una clínica donde le hagan un examen para asegurarse si tiene VIH o no.

Si el resultado del examen dice que usted tiene VIH, pregunte en la clínica o a su médico lo siguiente:

- ¿Necesito más exámenes?
- ¿Necesito comenzar un tratamiento?
- ¿Necesito hacer algunos cambios en mi estilo de vida?

Un tratamiento lo más pronto posible durante el embarazo,



**Si usted es mujer y cree estar embarazada, averigüe inmediatamente si tiene VIH.**

puede reducir significativamente la posibilidad de que su bebé nazca con VIH.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA) ha aprobado varias drogas para tratar el VIH y el SIDA ayudando a muchas personas a sentirse mejor durante más tiempo. Pero hasta ahora no hay nada que cure el SIDA.

## Cuidese Contra Otras Enfermedades

Si usted ha sido infectado con VIH, hable con su médico o vaya a la clínica si sus síntomas son peores, o si tiene nuevos. Ellos pueden ensayar otro tratamiento. Para evitar gérmenes que puedan hacerlo sentirse peor, siga éstas reglas de seguridad con sus alimentos:

- Cuando va a preparar alimentos, lave sus manos y los utensilios de cocina con agua y jabón.
- Cocine los alimentos completamente
- Asegúrese que la leche, los productos lácteos y los jugos han sido pasteurizados.
- Cocine los huevos y la comida marina completamente. Jamás los coma crudos.



**Use las reglas de seguridad con sus alimentos.**

## Cómo Usar un Condón

- Asegúrese que la leyenda del empaque del condón dice que éste puede ser usado para prevenir el VIH.
- Verifique la fecha de vencimiento en el empaque del condón. No use el producto si la fecha se ha vencido.
- Lea las instrucciones y asegúrese que conoce la manera apropiada de usarlo.



- Use un condón **cada** vez que usted tenga **cualquier** clase de relación sexual—vaginal, anal, u oral.
- Póngase el condón en el pene erecto, y remuévalo después de la eyaculación.
- No use un condón que ha estado en una envoltura rota o abierta.
- No use un condón pegajoso, descolorido, o que pueda tener un hueco muy pequeño.
- **No use** lubricantes a base de aceite como Vaselina, crema para el cutis, o aceite para bebés en un condón. Si necesita un lubricante, asegúrese que sea a base de agua como el K-Y Jelly.

## Cuidese de las "Curas Milagrosas"

Algunos tratamientos para el SIDA son anunciados como "curas milagrosas" o como poseedores de "ingredientes milagrosos." Estos no han sido aprobados por la FDA ni ensayados científicamente. Como no hay prueba de que son efectivos, pueden ser malignos para usted. No use nada para tratar VIH o SIDA que no haya sido aprobado por su médico o por una clínica.



**¡Cuidado con los Trucos!**

## Estudios de Medicinas Contra el SIDA no Comprobadas

Muchas medicinas **están** siendo ensayadas en estudios científicos para ver si son efectivas y seguras, o si trabajan contra el VIH y el SIDA. A veces personas con VIH o SIDA pueden obtener

estas medicinas experimentales afiliándose a dichos estudios. Para enterarse acerca de ellos, su médico o usted puede llamar al 1-800-TRIALS-A (1-800-874-2572).

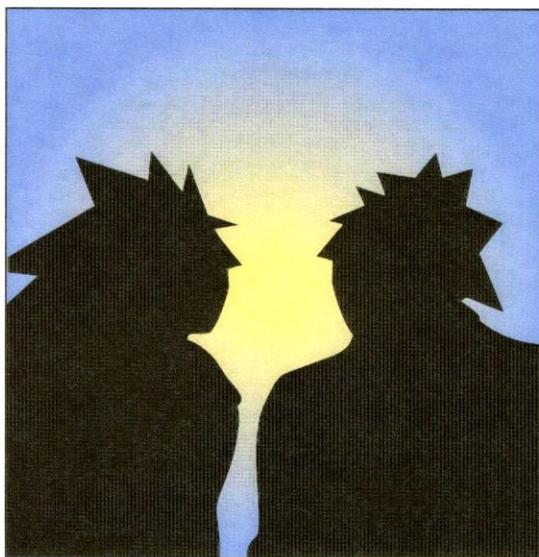


**Averigüe acerca de los estudios científicos.**

## Cuidado:

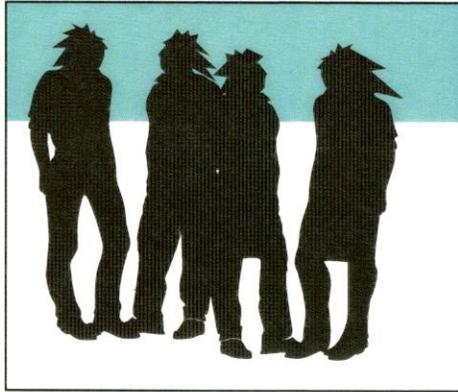
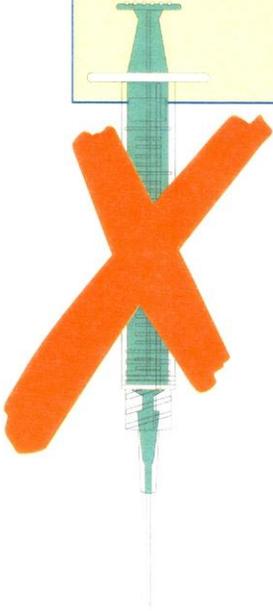
Las mejores maneras de evitar el SIDA son:

- Teniendo relaciones sexuales únicamente con una persona que nunca las ha tenido con nadie más que usted. Si es un adolescente y no ha estado casado, no tenga relaciones sexuales con nadie.



**Evite las relaciones sexuales con desconocidos.**

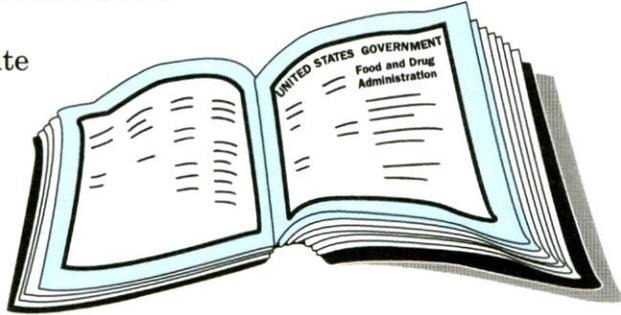
○ No use drogas ilegales.



**No comparta hipodérmicas  
con otras personas.**

## ¿Necesita Más Información?

Hable con su médico o con la FDA. Probablemente hay una oficina de la FDA en su localidad. Busque el número del teléfono en las páginas azules de su directorio.



Si tiene más preguntas acerca del SIDA, llame a los siguientes teléfonos:  
1-800-342-2437 o  
1-800-344-7432 (Español).

Use la línea gratis de información de la FDA:  
1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332).

O, consulte la Internet:  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov).



La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es parte del Gobierno de los Estados Unidos. Una de las misiones de la FDA es la de asegurarse que las medicinas y las transfusiones de sangre son seguras y que los tratamientos médicos trabajan contra el VIH y el SIDA.

Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane, (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

March 2000  
(FDA) 00-1296S