

*qué puede hacer usted*

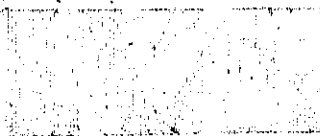
# LA PREVENCIÓN DEL VIH Y DEL SIDA

*que puede hacer usted*

El programa AMÉRICA RESPONDE AL SIDA fue creado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Servicio de Salud Pública, y por los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) con el objeto de informar y educar al pueblo acerca de la infección por VIH y del SIDA. La campaña está organizada y dirigida por el Programa Nacional de Información y Educación sobre el SIDA (NAIEP) de los CDC. Este folleto forma parte de la campaña de 1992, "El pueblo colabora para evitar el VIH y el SIDA".

# *í n d i c e*

- 3 *Usted puede cambiar las cosas*
- 4 *Haga lo necesario para protegerse*
- 6 *Hable con su familia y sus amigos*
- 7 *Apoye la Educación para la Prevención del VIH/SIDA en las escuelas*
- 9 *Participe en su comunidad*
- 11 *Fomente la educación sobre el VIH/SIDA en el trabajo*
- 12 *Aliente a la comunidad religiosa a apoyar la prevención del VIH/SIDA*
- 13 *Colabore con sus periódicos y estaciones de radio y televisión locales*
- 14 *Dónde puede conseguir más información*
- 16 *Aprenda los hechos básicos sobre el VIH y el SIDA*



Tengo 19 años. Solamente  
tuve dos novios. Vivo en un  
pueblo con 5 000

habitantes. Nunca he  
probado las drogas y ¿qué  
creen? Mi novio tiene el  
VIH y yo también. Yo soy  
una prueba viviente de que  
el VIH le puede infectar a  
cualquiera, en cualquier  
lugar.

- Kristia Blake, Positiva  
para el VIH, Ohio

**¿cómo le afecta el SIDA a usted?**

Usted puede creer que el SIDA no afecta a su vida. Pero, si no conoce ya a alguna persona infectada con VIH, es muy posible que muy pronto la conozca.

Aproximadamente un millón de personas en los EE.UU., alrededor de 1 de cada 250 personas, están infectadas con el VIH. De 40 000 a 80 000 personas en los EE.UU. se infectan anualmente con el VIH.

El SIDA puede afectar a cualquiera: hombre o mujer, casado o soltero, joven o viejo, rico o pobre, en cualquier población del país; incluso las ciudades y pueblos más pequeños. Esto hace que el SIDA sea un problema que nos afecta a todos.

**¿qué puede hacer una persona?**

Cada persona puede participar en la lucha para evitar la infección por VIH y el SIDA. En primer lugar, infórmese a sí mismo. Escoga las cosas que lo van a mantener sano y que hasta pueden salvarle la vida. Después, ayude a otros a informarse sobre la prevención del VIH. Trabajando juntos podemos detener uno de los problemas más graves de salud del país.

**¿cómo puede empezar usted?**

Es fácil comenzar a participar. Todo lo que necesita es el deseo de aprender y ayudar. Este folleto describe las actividades que cualquiera puede emprender. Usted puede participar en proyectos ya iniciados o iniciar proyectos para que participe su familia, su escuela, su comunidad, su lugar de trabajo, su congregación religiosa o los medios de comunicación.

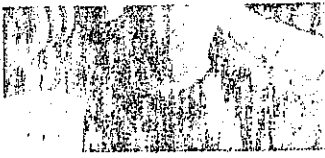
**Usted puede cambiar las cosas**

## Haga lo necesario para protegerse

Para evitar la difusión del SIDA, su primera prioridad debe ser protegerse a sí mismo contra la infección por el VIH. Entienda la enfermedad. Aprenda y practique actividades de menor riesgo. Esto le ayudará a llevar una vida sana.

### qué puede hacer usted:

- Aprenda la información básica acerca de cómo puede y cómo no puede infectarse con el VIH. El conocimiento de los hechos puede ayudarle a protegerse y reducir sus temores acerca de contraer el VIH por contacto casual.
- Evalúe su riesgo personal de contraer la infección por VIH. Evalúe cualquier comportamiento sexual y de uso de drogas tanto del presente como del pasado. Llame al Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA, 1-800-342-7432, y pida una copia del folleto Infección por VIH y SIDA: ¿Carre usted riesgo? • Busque consejería y hágase la prueba del VIH si cree que puede estar infectado. Para encontrar lugares que proporcionen estos servicios, póngase en contacto con su departamento de salud, una organización de servicio local para el SIDA o el Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA.
- Evite actividades riesgosas y practique actividades sexuales de menor riesgo. Usted puede decidir no tener relaciones sexuales o limitar su número de compañeros sexuales a una persona no infectada, en que ambos son mutuamente fieles. Si su comportamiento sexual lo expone a



*Soy una madre soltera de la Ciudad de Nueva York. Estaba un poco preocupada porque me había acostado con muchas personas en el pasado. Así que llamé al Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA, para obtener alguna información general sobre el SIDA. Me dieron gran cantidad de información por teléfono y me refirieron a una clínica local que me ofreció consejos y pruebas gratis. Tuve suerte, mis pruebas dieron resultados negativos. Pero, de ahora en adelante, voy a tener mucho más cuidado.*

*- Persona que llamó al Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA.*

riesgo, los condones de látex usados correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales, puede reducir, aunque no elimina totalmente, su riesgo de contraer el VIH.

- Conozca los riesgos de compartir agujas hipodérmicas y otros equipos para inyectar drogas. Si usa drogas, inscribese en un programa de tratamiento. Trate de dejarlas. Si no puede dejarlas inmediatamente, no comparta agujas ni jeringuillas hipodérmicas con nadie.

- Evite el alcohol en exceso y el uso de cocaína, marihuana y otras drogas que puedan afectar su buen juicio. Bajo su influencia usted puede practicar actividades riesgosas, poniéndose a riesgo de contraer la infección por VIH.

**Haga lo necesario para protegerse**

## Hable con su familia y sus amigos

Ayude a sus seres queridos a evitar actividades que puedan ponerles a riesgo para contraer la infección por VIH. Comparta la información sobre el VIH y el SIDA. Tal vez hablando pueda ayudar a salvar sus vidas, que puede hacer usted:

- Si es usted un padre de familia, hable con sus hijos sobre el VIH y el SIDA. Explique el riesgo de usar drogas y mantener actividad sexual. Hable sobre cómo evitar la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Para obtener más información, llame al Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA, para obtener una Guía para la Prevención del SIDA.
- Comparta la información sobre la prevención del VIH con sus amigos. Discuta la información básica con ellos. Puede iniciar una charla refiriéndose a alguna noticia sobre el SIDA.
- Hable francamente de la infección por VIH con su compañero sexual. Usted puede escoger opciones cuando haga decisiones acerca de la actividad sexual.
- Corrija la información equivocada sobre el VIH y el SIDA. Clarifique la información básica cuando su familia y sus amigos no la conozcan.

*Me preocupan mis amigos. Un*

*muchacho que conozco estaba*

*bastante serio con alguien y*

*finalmente tuvo relaciones*

*sexuales, sin condón. Yo lo*

*llamé y tuvimos una larga*

*conversación acerca del riesgo*

*que tomó. Yo le dije que era una*

*locura jugar con su vida. Con el*

*SIDA que anda, es mejor estar*

*sano y salvo ahora que apenado*

*después.*

"

*Tom, Illinois*





En 1989 ayude a iniciar un programa de oradores sobre el SIDA. Como padre de familia; ya me habia dado cuenta de la necesidad de obtener informacion. Mis hijos creian que no corrían riesgo alguno de contraer la infeccion por VIH. De modo que colaboré con una organizacion local del SIDA para desarrollar 'Cara a cara'. El programa trae a personas con SIDA a las escuelas. Ellos responden a preguntas de los estudiantes sobre la enfermedad y le dan al SIDA una cara humana. Los oradores muestran tanto coraje... realmente tienen un efecto profundo sobre los estudiantes.

- Penny, Virginia

Muchas personas que actualmente tienen SIDA fueron infectadas con el VIH durante su adolescencia. Y los adolescentes frecuentemente se exponen a otras ETS, además del VIH. Las escuelas pueden desempeñar un papel importante en la educacion de nuestra juventud acerca del VIH y el SIDA. Usted puede colaborar con los administradores, las juntas escolares o las organizaciones de padres y maestros para iniciar programas educativos.

**qué puede hacer usted:**

- Averigüe si las escuelas locales tienen programas de educacion de la salud. Asegúrese de que los programas educativos contengan informacion sobre el VIH y el SIDA y sobre otras ETS. Si no existen programas, aliente a que se adopte uno.
- Recomendando a las escuelas que consulten con los padres cuando desarrollen un programa educativo que cubra la infeccion por VIH. Los padres deben de participar en la seleccion de temas, los niveles de grados apropiados para ciertos tópicos y los materiales para usar en las lecciones.
- Fomente los programas basados en los compañeros, donde participan personas de la misma circunstancia, por ejemplo, los que utilizan a adolescentes que enseñan a otros adolescentes acerca de las ETS, incluso la infeccion por VIH. Estos programas han demostrado ser eficaces.



- Asegure que los programas de estudios se ocupen del abuso de drogas y de alcohol. Los estudiantes necesitan conocer la manera en que tales sustancias afectan el buen juicio. Bajo su influencia, los adolescentes pueden exponerse al riesgo de infección por VIH.
- Recomiende a su junta escolar que adopte una política con respecto al VIH/SIDA. La política debe incluir normas a seguir para desarrollar programas de prevención y guías para estudiantes y maestros infectados con VIH.
- Organice actividades educativas durante todo el año, que se enfoquen en la prevención del VIH. Invite a personas informadas para que hablen de los temas médicos y sociales de la enfermedad. Patrocine un concurso de carteles, ensayos, o canciones sobre el SIDA.





"  
Hubo un tiempo en mi vida en que viajaba constantemente. Cuando volví a Los Angeles, me di cuenta de que muchos de mis amigos habían muerto de complicaciones del SIDA.

Mucha gente no había notado la pérdida increíble porque había ocurrido gradualmente.

Para mí fue un choque. Fue entonces que comencé a participar en el Proyecto del SIDA de Los Angeles. Yo no tengo la capacitación para trabajar en investigaciones que buscan una cura, pero puedo lograr que la gente conozca más sobre la enfermedad mediante la educación.

Glenn, California

Muchas organizaciones cívicas y aquellas basadas en la comunidad proporcionan educación preventiva contra el VIH y servicios relacionados con el SIDA. Estas organizaciones necesitan apoyo de la comunidad y voluntarios. Unase con los esfuerzos comunitarios y ayude a detener la difusión de la enfermedad.

**qué puede hacer usted:**

- Ofézcase como voluntario en una organización de servicio local del SIDA. No importa quién sea, usted posee habilidades valiosas. Puede ofrecerse como voluntario para impartir educación sobre el SIDA, ofrecer transporte a los pacientes para llevarlos a sus médicos, o compartir sus habilidades de trabajo de oficina.
- Comparta sus habilidades personales. Usted puede tener experiencia en trabajar con gente con impedimentos auditiva o visual, o puede hablar bien otro idioma extranjero. Averigüe si estas habilidades son útiles para una organización local de servicio del SIDA.
- Invite a un orador, como una persona infectada por VIH o que tenga SIDA, para hablar con grupos de jóvenes o con organizaciones de adultos. El orador puede personalizar la enfermedad y ofrecer información sobre la prevención del VIH. Colabore con una organización local del SIDA para conseguir a un orador.

## *Participe en su comunidad*

- Pida a los grupos locales del SIDA que participen en actividades especiales o que los patrocinen. Ellos pueden proporcionarle información preventiva o mostrar un video durante funciones en la comunidad. Un grupo puede patrocinar una exhibición educativa en una escuela, institución religiosa, biblioteca o lugar de trabajo.
- Alente a los negocios y oficinas locales a que muestren carteles, panfletos o folletos sobre la infección por VIH y el SIDA. Exprese su agradecimiento a los negocios que ya están exhibiendo información educativa.





"  
Cada año, una organización local del SIDA organiza una Caminata para el SIDA, en Washington. Yo he participado como voluntaria y este año

atendí a mi oficina a que participara en esta manera de obtener donaciones. Como resultado, el 15% de mis compañeros caminó en la marcha y otro 40% patrocinó a los caminantes. El dinero que obtuvimos ayuda a mantener los esfuerzos de prevención del SIDA, la consejería y las

pruebas, así como los servicios sociales que esta organización ofrece a la comunidad.

"  
- Elizabeth, Washington

Más de dos tercios de la población en EEUU trabaja fuera del hogar, lo que hace que el lugar de trabajo sea ideal para ofrecer educación sobre el SIDA. Una política y un programa definidos en el sitio de trabajo pueden responder a preguntas, acabar con mitos sobre el SIDA y reducir el temor sobre la exposición casual al VIH.

**qué puede hacer usted:**

- Aliente a su empleador a desarrollar una política sobre el VIH/SIDA en el trabajo. Las políticas en los sitios de trabajo normalmente cubren temas tales como educación de los empleados, discriminación, las reglas de contratación y despido, y beneficios a los empleados.
- Pida a su empleador que desarrolle un programa educativo sobre el SIDA para todos los empleados. Su organización de servicio local del SIDA o la Cruz Roja pueden proporcionar materiales educativos en el sitio de trabajo, incluso manuales de capacitación, videos y folletos.
- Organice actividades educacionales para el Día Mundial del SIDA (1º de diciembre) o una Semana dedicada a la Educación sobre el SIDA. Recomendando a su compañía y a sus compañeros de trabajo que apoyen las actividades de las organizaciones locales de servicio del SIDA.
- Promueva la información familiar. Aliente a los empleados y colegas a que eduquen a sus familias sobre la prevención de la infección por VIH.

fomente la educación sobre el VIH/SIDA en el trabajo

## *Aliente a la comunidad religiosa a apoyar la prevención del VIH/SIDA*

Muchas personas buscan apoyo, consuelo y guía de sus comunidades religiosas. Las instituciones religiosas pueden ser sitios excelentes para la educación sobre el VIH y el SIDA. Su congregación puede querer apoyar una organización local de servicio del SIDA proporcionando voluntarios y otras contribuciones.

### *qué puede hacer usted:*

- Recomiende a sus líderes religiosos que promuevan la compasión y el apoyo a personas con VIH o SIDA. Apoye a los líderes religiosos que educan a sus comunidades sobre el VIH.
- Aliente los esfuerzos educativos. Las actividades pueden incluir la distribución de folletos y panfletos sobre la infección por VIH y el SIDA, la producción de un artículo para la publicación de la congregación u organizar un programa educativo.
- Comience un programa de servicio. Los miembros de su congregación pueden trabajar con un grupo local del SIDA para ofrecer servicios. Un programa de servicios puede proporcionar comidas, transporte, albergue o compañía a gente con infección por VIH o SIDA.

*Yo ni apruebo ni me gusta el hecho de que los adolescentes tengan relaciones sexuales, pero su comportamiento no debe ser una sentencia de muerte. Tres años atrás, mi iglesia creó la Operación "Pathworks" (Obras de Fe). Cada semana tenemos sesiones para aconsejar a adolescentes sobre los peligros del SIDA y la importancia de responsabilizarse de su comportamiento sexual.*

*William P. DeVaux, Pastor,  
Iglesia A.M.E. Metropolitana,  
Washington, D.C.*





Un buen amigo mío tiene el VIH. Una noche estaba mirando la televisión y vi un aviso sobre el VIH, cómo se contagia y cómo no se contagia, con un número de teléfono que se podría

llamar para obtener más información. Pensé que sería un medio eficaz para llegar a muchas personas que podrían estar mirando la TV en ese momento. De modo que llamé a la línea de información pública de la estación. Les dije que me agradaba mucho ver el esfuerzo que estaban haciendo para educar al público sobre esta enfermedad. Tal vez si mi amigo hubiera conocido los riesgos, no estaría infectado hoy.

- Margie, Nueva York

Todos necesitamos información exacta sobre la infección por VIH y SIDA. Todos obtenemos información por los medios de comunicación: los periódicos y revistas, la televisión y la radio. Ayude a asegurar que las noticias sobre el VIH y el SIDA se basen en la realidad y sean completas.

**qué puede hacer usted:**

- Opóngase a la información errónea. Si nota que se imparte información inexacta, exprese su preocupación escribiendo cartas o llamando por teléfono a los medios de noticias locales.
- Escriba cartas al editor. Informe a los encargados de los medios de comunicación que es importante impartir información exacta sobre la educación y prevención del SIDA.
- Muestre apoyo por los anuncios de servicios públicos. Las estaciones de radio y televisión frecuentemente ofrecen avisos educativos, llamados anuncios de servicios públicos. Cuando usted vea u oiga alguno sobre el SIDA, llámelo a la estación y exprese su agradecimiento y apoyo.
- Exprese agradecimiento a los directores de los medios de comunicación de noticias. Agradezca a los medios de difusión cuando informen con exactitud sobre el VIH y el SIDA.

## *Dónde puede conseguir más información*

### *Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA*

El Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA, de los Centros para el Control de Enfermedades, funciona gratis las 24 horas del día, los siete días de la semana. El Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA ofrece información anónima y confidencial sobre el SIDA al público. Los especialistas de información capacitados contestan preguntas sobre la infección por VIH y el SIDA. Pueden referirlo a usted a los servicios apropiados, incluso clínicas, hospitales, teléfonos de urgencia locales, servicios legales, departamentos de salud, sitios donde puede recibir consejería y hacerse la prueba, grupos de apoyo, organizaciones educativas y agencias de servicios de todo el país. Usted también puede ordenar publicaciones gratis a través del Teléfono del CDC Línea Nacional del SIDA.

### *Llame gratis a los siguientes teléfonos:*

- 1-800-342-AIDS (servicio en inglés)
- 1-800-344-7432 (servicio en español)
- 1-800-243-7889 (servicio en inglés para personas sordas)

*Este folleto ha sido preparado*

*por el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Servicio de Salud Pública, Centros para el*

*Control de Enfermedades, con la cooperación de*

*organizaciones nacionales, estatales, locales y*

*comunitarias de todo el país.*

*Los Centros para el Control de Enfermedades son la agencia del Gobierno de EE. UU.*

*responsable de la prevención y*

*control de enfermedades,*

*incluso la infección por VIH y*

*el SIDA, en los Estados Unidos de Norte América.*



*El Centro Nacional de Distribución de Información sobre el SIDA, de los CDC*

El Centro Nacional de Distribución de Información sobre el SIDA de los CDC, es una fuente completa de distribución de información y publicaciones para los profesionales de salud pública, los educadores, los trabajadores de servicios sociales, los directores de programas del SIDA, los proveedores de cuidado de la salud y otros. El Centro Nacional de Distribución de Información sobre el SIDA mantiene cuatro bases electrónicas de datos que ofrecen información sobre las organizaciones de servicio del SIDA, los materiales educativos, las fuentes de fondos y los estudios clínicos con fármacos. Póngase en contacto con el Centro Nacional de Distribución de Información sobre el SIDA para obtener copias adicionales de este folleto u otras publicaciones sobre la infección por VIH y el SIDA. El Centro Nacional de Distribución de Información sobre el SIDA también dispone de información sobre las organizaciones de servicios para VIH/SIDA y de materiales educativos.

*escriba a:*

CDC National AIDS Clearinghouse, P. O. Box 6003, Rockville, MD 20849-6003.



*Donde puede conseguir más información*



## Aprenda la información básica sobre el VIH y el SIDA

**SIDA** - Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida - es una enfermedad fatal que destruye el sistema inmune del cuerpo. Destruye la habilidad del cuerpo para combatir infecciones y enfermedades.

El SIDA es causado por un virus conocido por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Al evitar la infección por el VIH, usted puede evitar el SIDA.

Actualmente no hay cura para el SIDA ni una vacuna para evitar la infección por VIH.

### *¿cómo se contrae el VIH?*

- Teniendo relaciones sexuales -- anales, vaginales u orales -- sin protección, con una persona infectada.
- Compartiendo agujas o jeringuillas hipodérmicas con una persona infectada.
- De la madre infectada al bebé durante el embarazo, el parto o, en algunos casos, mientras se da el pecho.

### *¿cómo puede protegerse contra la infección por VIH?*

- No teniendo relaciones sexuales.
- Teniendo relaciones sexuales solamente con un compañero no infectado, y siendo mutuamente fiel.
- No inyectándose drogas ni compartiendo agujas ni jeringuillas hipodérmicas.

Si sus actividades sexuales lo ponen en riesgo, los condones de látex, usados correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales, pueden reducir, aunque no eliminar, su riesgo.





D197

AMERICA  
RESPONDE  
AL SIDA