



¡Hola! Yo soy Dalitso y ella es mi hermana Memory.

Nuestra familia es como todas las familias; tenemos buenos momentos y momentos peores. Algunas veces estamos preocupados por cosas que nos pasan nos pasan, y por algunas que nos ponen tristes.

Papá, mamá y yo estamos infectados por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH). No somos diferentes a los demás, pero tenemos que cuidarnos e ir al hospital para hacernos controles y buscar las medicinas que necesitamos. Memory, mi hermanita, no tiene el virus.

Y yo estuve un poco malita, pero ahora estoy bien.



¿Queréis que os explique qué es el VIH? ¿SÍ? Vamos allá:
El VIH es un virus

¿Un virus, pero qué virus? – pregunté a mi médico.

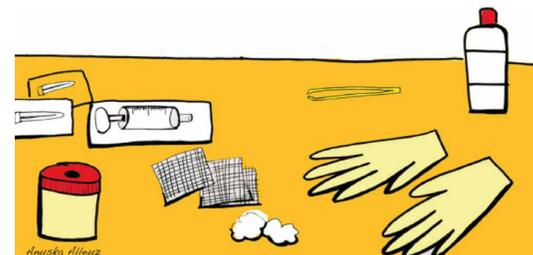
Un virus que se llama VIH, que son las iniciales de "Virus de la Inmunodeficiencia Humana".

"V", porque es un virus.
"I", porque infecta al sistema inmunitario del cuerpo.
Y "H", porque infecta a los humanos.

Si estás infectado por el VIH es posible que, al principio, estés bien. Pero después, si no te cuidas y no tomas las medicinas que te dice el médico, te puedes poner malito.

¿Cómo puedo saber que estoy infectado?

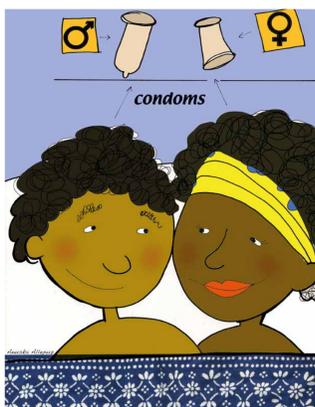
Con una prueba que mira si en la sangre está el virus. Además, puedes pedir que te hagan la prueba, aunque no estés enfermo.



Si tienes el virus, estás infectado y has de cuidarte, tomarte las medicinas que te receten y seguir las recomendaciones de los médicos. El VIH inspira respeto, pero no es lo mismo que tener miedo a las personas infectadas. Es importante saber que el virus solo puede entrar en tu cuerpo de tres maneras:

- A través de las relaciones sexuales, sin la protección de un preservativo, porque el VIH vive en los fluidos o secreciones sexuales de los hombres y de las mujeres.
- Al tener contacto con la sangre de una persona infectada, aunque actualmente es muy raro que esto ocurra.
- Y, por último debes saber que las mujeres infectadas por el VIH, si no toman medicinas para este virus, pueden transmitir el VIH a sus hijos durante el embarazo, cuando estos están en su barriga, cuando nacen o si toman el pecho.

Si eres cuidadoso, puedes evitar infectarte. De todas formas, puedes estar seguro de que no hay ningún peligro por convivir con una persona infectada por el VIH.



Os voy a explicar el ejemplo de John y Maphatso (Maphatso está infectada con el VIH, pero John no).

¿Qué pasaría si la sangre de Maphatso se mezclara con la sangre de John? Que John podría infectarse con el virus.

¿Qué pasaría si Maphatso y John se quisieran y decidieran tener sexo sin preservativo? Que John también podría infectarse con el virus.

¿Qué pasaría si Maphatso tuviera un bebé? Que el niño podría estar infectado.

Pero, estad atentos, porque estás tres situaciones se pueden evitar simplemente siguiendo estas medidas:

1) No tener contacto con la sangre de otras personas

2) Utilizar el preservativo para protegeros a ti y a tu pareja durante las relaciones sexuales, y así practicar un sexo seguro. El virus se encuentra en los fluidos corporales, por lo que si se utiliza el preservativo en las relaciones sexuales el condón actúa de barrera y evita el contacto con los fluidos corporales entre la pareja. Los embarazos no deseados también se pueden evitar con el uso del preservativo, al igual que otras infecciones de transmisión sexual, como el VIH.

3) Tomar la medicación necesaria durante el embarazo y el parto si se es una mamá infectada por el VIH. El bebé también debe tomarla durante las primeras etapas de su vida.

Si la mamá está infectada es muy importante que tome la medicación durante el embarazo y durante todo el tiempo que amamante a su bebé. Así puede evitar que su bebé se infecte (*).



Si una mujer está infectada por el VIH, espera un bebé, no ha acudido al médico y no se toma la medicación para estos casos puede transmitirle la enfermedad al bebé.

Para las mujeres que quieran quedarse embarazadas, es importantísimo saber si están infectadas por el VIH.

En caso de que la prueba del VIH sea positiva, las futuras mamás tendrán que tomarse medicación antirretroviral para estar bien y evitar la transmisión del virus al bebé.

Ten en cuenta que el bebé va a estar dentro de su madre durante 9 meses, y que durante todo ese tiempo se alimentará a través del cordón umbilical y de la placenta. Como todavía no se puede eliminar el virus de las personas infectadas, las madres infectadas con el VIH, pueden transmitir el virus durante el embarazo, durante el parto o la lactancia.

Como ya he dicho antes, es muy importante que las madres se cuiden mucho antes y durante el embarazo. Hay una posibilidad, si no has tomado medicación antirretroviral durante el embarazo, que el doctor pueda administrarte una dosis de medicación durante el parto, para proteger al bebé de la infección.

Por favor, recordad que si la mamá está infectada debe tomar muy bien la medicación durante el embarazo y durante todo el tiempo que amamante al bebé (*).



Las agujas usadas pueden actuar de vector para la transmisión del VIH y provocar la infección. Por eso, si decides hacerte agujeros en las orejas, nariz o cualquier tipo de corte, asegúrate de que el material que se utilice, sea de un solo uso y estéril.

También hay que procurar no compartir utensilios/enseres de higiene personal, tales como cepillos de dientes, tijeras, cortaúñas o cuchillas de afeitarse.

Tampoco se han de compartir agujas con otras personas, en caso de consumir drogas intravenosas, porque así se puede transmitir el virus.

Ah, y si te haces alguna herida, y alguien te "toca" la sangre, no pasa nada. La enfermedad sólo se podría transmitir si tu sangre entrara directamente en contacto con la herida abierta de otra persona. ¡Y es muy difícil!

Por eso, los doctores usan guantes para protegerse cuando tienen que curar a heridos que están sangrando. Ahora bien, el VIH, fuera del cuerpo, tiene una vida muy corta.



Cuando tienes el VIH, lo más importante es tomarse la medicación todos los días, cuidarse mucho, y llevar un estilo de vida saludable.

La medicación ayuda a evitar que el virus destruya células importantes de nuestro organismo.

Por eso, se debe tomar muy bien todos los días, sin olvidar ninguna medicina ni ninguna dosis.



También es importante descansar, comer equilibradamente, no consumir sustancias tóxicas y realizar actividades sociales, como ir a la escuela o a trabajar.

En general, hay que llevar una vida lo más sana posible.



Es cierto que algunas personas están muy asustadas, a causa de la infección por el VIH; y tienen creencias equivocadas.

Por eso, he querido explicarte las cosas más importantes que debes saber del VIH

La información sobre tu estado de salud es confidencial, es decir, secreta. Esto significa que sólo es necesario que la conozcan los médicos y profesionales de la salud que te cuidan. Tú eres libre de decidir a quién se la quieres contar, y solo tú sabes mejor que nadie y puedes elegir quién merece tu confianza.

(*) Fuente: 2010, WHO Guidelines for ANTIRETROVIRAL drugs for treating pregnant women and preventing HIV infection in infants. Recommendations for a public health approach.

