



# PROGRAMA





<b>Introducción para Dirigentes</b>	<b>4</b>
<b>El VIH y la enfermedad avanzada</b>	<b>7</b>
- Hojas informativas para Dirigentes	7
- Cifras de las personas con VIH	8
- ¿Cómo se propaga el VIH?	8
- ¿Qué es lo que se interpone en la prevención?	9
- ¿Qué se está haciendo?	9
- ¿Hay cura o vacuna?	10
- ¿Guías y Scouts puede marcar la diferencia?	11
- ¿Qué puede hacer tu grupo o equipo?	12
<b>Prevención - Atención y Apoyo - Los Derechos Humanos - Cambio de actitudes.</b>	<b>13</b>
- Prevención del VIH	13
- Atención y Respaldo	14
- Los Derechos Humanos - Cambio de Actitudes	15
- ¿Qué podemos hacer nosotros?	15
- Referencias	16



## INTRODUCCIÓN PARA DIRIGENTES

El programa de la insignia VIH-CR es un proyecto de la Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica que se basa en el programa planteado por la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), en coparticipación con el Consejo Internacional de Organizaciones con Servicio en SIDA (ICASO) y el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH (ONUSIDA), éste último es el organismo que financió el proyecto.

¿Por qué un programa que busque difundir información sobre el VIH para niños y jóvenes? Porque es la juventud quienes mayoritariamente tienen que afrontar el peso de esta enfermedad a través del mundo. Muchos jóvenes viven con el VIH o conocen a alguien que padece de esta enfermedad. De una u otra manera están o estarán en contacto con personas que viven con VIH y es su deber eliminar los tabús que rodean a este virus.

He aquí algunas de las estadísticas del VIH a nivel del mundo y porque es tan importante que el joven sea actor en la lucha y prevención de la enfermedad:

- Para el 2018 37,9 millones de personas vivían con VIH alrededor del mundo; en nuestro país se estima que para el mismo año 12845 personas vivían con VIH.
- Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son muy frecuentes en las jóvenes de entre 15 y 35 años. La transmisión del VIH presenta un pico principal entre los 25 a 30 años. Siendo una de las poblaciones que debe ser impactada mayormente por la información que podamos obtener de este programa.
- Las personas que se encuentran en un riesgo más alto de contraer el virus son los hombres que tienen sexo con otros hombres, las personas que utilizan drogas intravenosas, trabajadores sexuales y las personas transgénero que utilizan terapia de remplazo hormonal y que no practican medidas seguras en su aplicación.
- Las personas adultas jóvenes son particularmente vulnerables a las ITS. Los jóvenes que se vuelven sexualmente activos a una edad temprana tienen más probabilidad de cambiar de pareja por lo que tienen un número mayor de parejas sexuales en total, esta conducta los expone a un riesgo mucho mayor de presentar una ITS.
- Millones de adolescentes alrededor del mundo viven o trabajan en las calles; debido a las necesidades propias de su entorno, incluso muchos de ellos, se prostituyen como forma de ganarse la vida. La adolescencia es una etapa en la que las drogas, el licor y los excesos ponen en riesgo a muchos adolescentes que no logran poner un límite a sus impulsos.
- Las jóvenes pueden sentirse particularmente forzadas a mantener relaciones sexuales o carecer de poder para negociar el uso de condones con sus parejas, más cuando estas son mayores que ellas.



- La juventud puede rehusarse a buscar la ayuda de los servicios de salud, ya sea porque ignora que tiene la enfermedad, porque siente vergüenza o bien porque no puede pagar los servicios.
- Por razones de política, religión o porque los adultos que rodean a los jóvenes tienen vergüenza, es probable que a los adolescentes no se les facilite la información necesaria para mantener relaciones sexuales seguras, ni siquiera cuando acuden en busca de ella.
- Alrededor del mundo, de los 37,9 millones de personas que vivían con la enfermedad en 2018, solo 23,3 millones tenían acceso a la terapia con antirretrovirales.

Los jóvenes deben saber cómo protegerse a sí mismos del VIH. Necesitan información clara antes de llegar a la edad en que comienzan su actividad sexual y antes de que se sientan tentados a experimentar con drogas inyectables. Las guías y los scouts cuentan con espacios en los que pueden establecer un diálogo con personas de su misma edad, tanto de su mismo sexo como del sexo contrario, que se encuentran experimentando y viviendo experiencias similares a ellos, también cuentan con el apoyo de sus dirigentes y con la oportunidad de buscar personal capacitado que pueda aprovechar esos espacios para brindarles información más amplia sobre las formas en las que ellos pueden colaborar en la lucha contra la propagación del VIH.

El programa y las hojas informativas fueron preparados con el fin de facilitar a los jóvenes información clara y fácil de comprender sobre el VIH, la enfermedad avanzada por el virus del VIH y la salud sexual.

Mediante las actividades los jóvenes podrán:

- Adquirir información confiable para sí mismos les permitirá compartirla con sus familiares y amigos. Logrando mediante esto eliminar las muchas ideas equivocadas que rodean a la enfermedad.
- Adquirir seguridad en sí mismos sobre las cuestiones de la salud sexual; aplazar las relaciones sexuales y negociar relaciones sexuales seguras.
- Aprender sobre los recursos en sus propias comunidades, las personas a quienes acudir en busca de información o ayuda y los centros que brindan información y apoyo a las personas que conviven con el VIH y sus familias.
- Explorar los problemas de la discriminación y el prejuicio que rodea a la enfermedad y entendiendo la forma como éstos se vinculan con el VIH y la enfermedad avanzada por el VIH.
- Analizar de qué forma marcar la diferencia en la lucha contra el VIH.

Lo relacionado con la sexualidad, la falta de equilibrio de género, la homosexualidad y el uso indebido de drogas, son temas que a la gente le resulta incómodo discutir. Si se carece de los conocimientos necesarios, es importante acudir a expertos en educación sexual para superar las barreras que puedan presentarse.



Estas discusiones pueden dar lugar a una manifestación de emociones por parte de los miembros del grupo. En algunas comunidades es probable que la mayoría de las personas conozcan a alguien que vive con el VIH.

Hablar sobre la sexualidad también puede sacar a relucir temas sobre violación y abuso sexual, que quizá pueden haber experimentado miembros del grupo. Es importante estar consciente de estas posibilidades y actuar con cautela cuando se planeen actividades y discusiones. Ustedes tienen la oportunidad de fomentar compasión, respecto y seguridad.

Es probable que en su grupo haya guías o scouts que vivan con el VIH, puede que sean miembros juveniles o adultos, o que tengan amigos íntimos o familiares con la enfermedad. Es importante que todas ellas sientan que están en un entorno seguro y que cuentan con el apoyo de su dirigente y grupo. Otros guías o scouts pueden o no saber que alguno de sus amigos vive con el VIH y se debe ser sensible a este hecho mientras te aseguras que reciban todo el apoyo que necesitan. También es posible que niños y jóvenes infectados deseen unirse a un grupo en busca de amistad y apoyo. Es en estos detalles que podemos ver la importancia de que este programa se propague a lo largo de la comunidad guía y scout.

Por lo anterior es necesario que utilicen las hojas de información sobre el VIH para dirigentes, esta es la herramienta clave que les ayudará a comprender la enfermedad y a poder establecer ambientes seguros para desarrollar las diferentes actividades. A la información general se puede agregar información local relacionada a los centros de salud y organizaciones que de la comunidad; campañas informativas o actividades que se desarrollen con el tema de la lucha contra el VIH. De acá la importancia que cada dirigente que facilite este programa conozca sobre las organizaciones y los recursos locales a los que se puede acudir en busca de ayuda para sus actividades.

En los siguiente links podrán encontrar información valiosa para aumentar su conocimiento sobre el VIH:

- <https://www.unaids.org/es> - ONUSIDA es el organismo de la ONU que lidera el esfuerzo mundial por poner fin a la epidemia de VIH como amenaza para la Salud Pública para 2030 como parte de los Objetivos de desarrollo sostenible. En este portal podrás encontrar información actualizada sobre estadísticas relacionadas al VIH además de un documento que reúne múltiples respuestas a preguntas frecuentes que serán de mucha ayuda en el desarrollo de este programa.
- <https://www.unfpa.org/hiv-aids> – Fondo de Población de las Naciones Unidas es el organismo encargado de la salud sexual y reproductiva. Su misión es crear un mundo en el que todos los embarazos sean deseados, todos los partos sean seguros y se aproveche el potencial de todos los jóvenes. En este portal encontraras documentos que nos muestran la perspectiva del VIH desde la lucha por lograr una buena salud reproductiva en las mujeres alrededor del mundo.



- <http://icaso.org/program-area/resources/hiv-prevention-treatment-and-care/> - el Consejo Internacional de Organizaciones con Servicio en SIDA (ICASO). Este Comité es el encargado de desarrollar el tema y el programa de las Conferencias Internacional, incluyendo AIDS2018. Este es un portal que muestra información relacionada en a la enfermedad por el VIH, también presenta un blog mensual de información en relacionada a este tema.
- [www.iavi.org](http://www.iavi.org) – Es la Iniciativa Internacional de la Vacuna contra el SIDA, es una la iniciativa que busca acelerar, investigar, extender y compartir la información que rodea la creación de una vacuna contra el VIH. En esta plataforma encontraras esta información la información para ponerse al día sobre el trabajo para desarrollar una vacuna segura, eficaz y asequible.
- <https://www.voicesofyouth.org/es> – a Juventud Opina, es el organismo de UNICEF que busca divulgar información de actualidad para la juventud. En esta plataforma encontraras temas actualizados en relación con la salud incluyendo temas relacionados con el VIH.

## EL VIH Y LA ENFERMEDAD AVANZADA

### Hojas informativas para dirigentes

El contagio por el VIH produce una de las enfermedades infecciosas más devastadoras en la historia de la humanidad. El virus de inmunodeficiencia humana es un virus que se aferra a las células del sistema inmune de la persona saludable, específicamente las células CD4. Los datos disponibles nos dicen que el virus es el resultado de una mutación de un virus que afectaba simios y que llegó al humano a través del consumo de carne contaminada.

Los primeros diagnósticos de la enfermedad avanzada por el VIH en personas se dieron en Estados Unidos en 1981 cuando un número creciente de hombres jóvenes con antecedente de relaciones homosexuales y de uso de drogas intravenosas, fallecían de infecciones oportunistas y de tipos de cáncer que eran poco comunes; fue en 1983 que se logró identificar el VIH como el causante de esta enfermedad.





## Cifras de las personas con el VIH

- Al 2018 habían alrededor de 37.9 millones de personas con VIH en todo el mundo. De ellas solo 23,3 millones tienen acceso a medicamentos retrovirales.
- En el 2018 1,7 millones de personas contrajeron el Virus de Inmunodeficiencia Humana.
- En 2018 770 mil personas fallecieron a causa de enfermedades relacionadas a la enfermedad crónica por el VIH.
- 74,9 millones de personas contrajeron la infección por el VIH desde el comienzo de la epidemia.
- 32 millones de personas han fallecido a causa de enfermedades relacionadas con el VIH desde el comienzo de la epidemia.
- En 2018 36,2 millones de adultos y 1,7 millones de niños vivían con el VIH.
- 79% de las personas que vivían con el VIH conocían su estado serológico; 8,1 millones no sabían que vivían con el VIH.
- 82% de las mujeres embarazadas que vivían con VIH tuvieron acceso a medicamentos antirretrovirales para evitar la transmisión del VIH a sus hijos.
- Desde el pico alcanzado en 1997 las infecciones por el VIH se han reducido en un 40%, pasando de 2,9 millones en 1997 a 1,7 millones en 2018.
- La mortalidad por la enfermedad crónica asociada al VIH ha disminuido en un 33% desde el 2010
- Cada semana 6200 mujeres jóvenes entre 15 y 24 años contraen la infección por el VIH, en África Subsahariana 4:5 nuevas infecciones en adolescentes son mujeres.
- El riesgo de contraer el VIH es 22 veces mayor entre hombres que tiene sexo con otros hombres, 22 veces mayor entre personas que usan drogas intravenosas, 21 veces mayor entre los trabajadores sexuales y 12 veces mayor entre las personas transgénero
- La mayoría de las personas que viven con el VIH se encuentran en países de bajos recursos. El índice de infección permanece alto en países donde la pobreza, los sistemas de salud precarios y los limitados recursos para la prevención y atención motivan la propagación del virus.

## ¿Cómo se propaga el VIH?

- El VIH se encuentra en los fluidos corporales de las personas como lo es la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna.
- El VIH es una infección que se transmite por la vía sexual, ya sea por penetración vaginal o anal, al compartir agujas contaminadas al inyectar drogas intravenosas y entre madre e hijo durante el embarazo, el nacimiento y la lactancia.
- Las relaciones anales representan un riesgo de contagio diez veces más elevado que el sexo vaginal, no dejando de ser este uno de los medios de transmisión más frecuentes. El sexo oral se considera una actividad de bajo riesgo, pero igualmente se han registrado casos asociados a dicha práctica.
- La infección del VIH tiene un serio impacto entre grupos, tales como los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres, los usuarios de drogas intravenosas, los trabajadores del sexo y las personas transgénero.



- Las personas que utilizan drogas inyectadas contraen la infección cuando comparten agujas, jeringas y equipo contaminado con personas portadoras del VIH.
- Las personas también podrían contagiarse mediante transfusiones de sangre infectada, pero estos casos han disminuido en gran manera desde que se realizan las pruebas de detección a las muestras de donación
- El VIH no se transmite mediante el contacto casual cotidiano, por lo que hablar con una persona, abrazarlo, darle un beso no son medios de transmisión de la enfermedad, como tampoco lo es compartir un suéter, estudiar juntos, tomar su mano, estar cerca cuando la persona llora, estornuda o tose.

## ¿Qué es lo que se interpone en la prevención?

- Falta de información sobre el VIH y sobre la enfermedad crónica producida por el VIH.
- Falta de conocimiento de cómo y porqué posponer las relaciones sexuales.
- Falta de acceso a preservativos.
- Falta de acceso a jeringas higiénicas.
- La condición de la mujer y la juventud en la comunidad.
- Algunas tradiciones culturales y religiosas
- Falta de conocimiento sobre la disponibilidad de pruebas y tratamientos para el VIH.
- No saber que se está infectado a menos que se hagan pruebas.
- Falta de servicios para hacerse pruebas del VIH.
- Falta de acceso a educación sexual.
- Falta de asesoramiento.
- Abuso de las drogas y el alcohol.
- Carencia de un hogar – que dificulta el acceso a la información, a las relaciones sexuales seguras y al uso de drogas seguras.

### Para discusión en grupo

Algunos de los siguientes factores pueden aplicarse tanto a los países desarrollados como a los que están en vías de desarrollo.

¿Cuáles? ¿Cuáles pueden aplicarse a tu comunidad? ¿Qué otros añadirías?

## ¿Qué se está haciendo?

El Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH (ONUSIDA) combina los esfuerzos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el Fondo de Población de las Naciones Unidas (FNUAP), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el Programa Internacional de las Naciones Unidas sobre el Control de la Droga (UNDCP), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Banco Mundial. ONUSIDA propone:



- Dirigir, fortalecer y apoyar una más amplia respuesta a la epidemia para prevenir la propagación del VIH.
- Proporcionar atención y apoyo a las personas con y afectadas por la enfermedad.
- Reducir la vulnerabilidad al VIH de personas y comunidades.
- Reducir el terrible impacto social, económico y humano de la epidemia.

Desde el inicio de la epidemia, las personas en las comunidades han trabajado juntas para educarse los unos a los otros y apoyar a las personas afectadas. El Consejo Internacional de Organizaciones con Servicio en SIDA (ICASO), reúne a las organizaciones comunitarias a través del mundo en la prevención del VIH y la atención a y el tratamiento de las personas que tienen el VIH, con énfasis particular en fortalecer, con pocos recursos, la respuesta en las comunidades. ICASO cree firmemente que el reconocimiento de los derechos humanos de todas las personas es central para una estrategia de salud pública eficaz para combatir la epidemia.

ONUSIDA presenta una meta clara, ponerle un fin a la epidemia de VIH y enfermedad crónica por el VIH para el año 2030. Esto se pretende lograr mediante la aplicación de la iniciativa 90-90-90 que busca:

- Que en 2020 el 90% de las personas que viven con el VIH conozcan su estado serológico respecto al VIH.
- Que en 2020 el 90% de las personas diagnosticadas con el VIH reciban terapia antirretroviral de manera continuada.
- Que en 2020 el 90% de las personas que reciben terapia antivírica tengan supresión viral.

## ¿Hay cura o vacuna?

Por los muchos subtipos de virus del VIH y por sus características peculiares no ha sido posible crear una vacuna para prevenir su infección, pero los estudios en relación con su prevención, tratamiento y cura siguen avanzando cada día.

Por el momento no existe una cura para la infección por el VIH ni para su enfermedad crónica, pero hoy en día existen medicamentos llamados antirretrovirales que ayudan a la persona con VIH a llevar una vida con mucha más calidad que en años anteriores y una esperanza de vida similar a la esperada en una persona que no ha contraído el virus.

Cuando el virus del VIH ingresa en el cuerpo e infecta a una célula sana entrando en ella, inicia a crear copias de sí mismo que después infectan otras células sanas. Los medicamentos antirretrovirales trabajan en el cuerpo enlenteciendo la producción del virus del VIH, por lo que la persona va a tener cada vez menor cantidad de virus en su organismo. Cuando la persona con VIH toma su tratamiento de manera correcta y de forma regular, puede pasar a tener niveles indetectables del virus del VIH en su cuerpo y es solo en este momento cuando no vuelve a contagiarse.



Personas que llegan a niveles indetectables pueden tener una vida plena, una familia sin riesgo de contagio y mejor condición de vida. Pero si deja su tratamiento la cantidad del virus en el cuerpo vuelve a aumentar haciendo que otra vez pueda contagiar el VIH.

Para que el tratamiento antirretroviral sea efectivo por largo tiempo es necesaria una terapia combinada que incluye de 3-4 medicamentos diferentes. No obstante, esta terapia produce múltiples efectos secundarios, y muchas veces estos no son tolerados, por lo que se requiere un control muy estricto con el médico.

Otro de los aspectos negativos de los medicamentos antirretrovirales es su costo elevado, que dificulta para países y personas alrededor del mundo la adquisición y distribución de los medicamentos.

## Guías y Scouts puede marcar la diferencia

La Asociación de Guías de Burundi recolectó medicinas para tratar a las personas con el VIH. Acudieron a farmacias y organizaciones de la salud en busca de asistencia, la cual les fue concedida en la forma de medicinas. La Asociación de Gambia organizó una serie de talleres y simposios sobre educación sexual y la salud de la reproducción, incluso la prevención del VIH. La Asociación de Ghana está en contacto con el Departamento de Control Nacional de Ayuda y conduce seminarios educativos. Más de 2000 guías se reunieron para hacer campaña contra el VIH e incluso organizaron una marcha para crear conciencia. La Asociación de Brasil emprendió su propio programa de sensibilización del VIH. La Asociación de Kenia también trabaja en un programa para crear conciencia sobre el VIH – centrado en la educación de coetáneos - con financiación del USAID y el apoyo de Family Health International. Dos guías de Kenia asistieron a la Comisión sobre la Condición de la Mujer en Nueva York y hablaron sobre su proyecto del VIH en un taller del UNICEF. La Asociación de Togo examinó los peligros que comprometen el crecimiento y desarrollo de los niños; por ejemplo: la pobreza, el hambre, el deterioro del medio ambiente, la falta de viviendas, la malnutrición, las enfermedades - incluso el VIH y la falta de agua potable e instalaciones sanitarias adecuadas. La Asociación de Ruanda organizó un curso de capacitación para sus miembros de las unidades rurales con el fin de prevenir a las niñas y las jóvenes sobre el VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Las participantes aprendieron cómo protegerse a sí mismas, a discutir con franqueza el tema del VIH e interactuar con las personas que sufren del VIH. A las guías de Namibia se les alienta a hablar con franqueza sobre el virus y sobre la enfermedad con sus unidades y se les instruye sobre cómo aproximarse a organizaciones en busca de información y material publicitario. La Asociación de Costa de Marfil realiza una campaña de concienciación mediante reuniones, actuaciones, poemas, distribución de folletos, etc. La Asociación de las Bahamas ha estado involucrada en un proyecto de prevención de la propagación del VIH con mujeres jóvenes y la comunidad.



## ¿Qué puede hacer tu grupo o equipo?

Debemos como jóvenes saber acerca de la protección para evitar el contagio con el virus del VIH, para esto la información clara sobre los peligros del VIH es fundamental. El programa VIH/Costa Rica explica en términos generales las actividades que niños y jóvenes pueden realizar con el apoyo de su dirigente.

### **Acción de las Guías y los Scouts**

Organiza una reunión sobre el VIH. Alienta a tus compañeros a compilar toda la información sobre el VIH que les sea posible, pero si esto es difícil en la comunidad en la que viven, entonces invita a una persona experta en la materia a dar una charla. Incítales a hablar y hacer preguntas con franqueza. Las guías y los scouts pueden luego ayudar a educar a los demás. Pídeles que lleven a la reunión de seguimiento a un amigo para compartir los conocimientos o hablar con las demás personas sobre el VIH de manera informal.

Las personas con el VIH no sólo tienen que vivir con la enfermedad, sino que a menudo también tienen que confrontar el rechazo y el aislamiento.

### **Acción de las Guías y los Scouts**

Una vez que las guías y los scouts aprenden de qué forma se propaga el VIH, pueden luego ayudar a las personas que viven con la enfermedad. Si hay cerca consejeros profesionales o servicios comunitarios pregunten si hay alguna forma en que el grupo de ustedes podría ayudar; tal vez visitando o haciendo encomiendas para personas enfermas o ayudando en la organización o clínica de la comunidad.

Es posible y, en algunos lugares, probable que haya niños y jóvenes en tu grupo que vivan con el VIH.

### **Acción de las Guías y los Scouts**

¿Cómo pueden los miembros de tu grupo ayudar a sus compañeros que viven con el VIH? Recuerda que puede que estos jóvenes tal vez no deseen que se sepa que viven con el VIH o pueda que no deseen hablar sobre el asunto con franqueza. Si este es el caso de tu grupo deben respetar el deseo de la persona que vive con VIH ya que aún hoy existen muchos tabúes en torno a la enfermedad.



## PREVENCIÓN, ATENCIÓN Y APOYO LOS DERECHOS HUMANOS CAMBIANDO ACTITUDES

### Prevención del VIH

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana, el virus que luego ocasiona lo que antes se conocía como SIDA y que ahora llamamos enfermedad avanzada por el virus de inmunodeficiencia humana. El cambio en la denominación de la enfermedad crónica se da buscando eliminar esa etiqueta que se les colocaba a estas personas y que hacía que el maltrato y el rechazo fuera mayor.

Sumado a esto tampoco es correcto decir que una persona es portadora del VIH, si no que la forma apropiada de referirnos a esto es que la persona vive con el VIH. Con estos cambios se busca crear conciencia y visibilizar el rechazo que las personas que viven con el VIH sufren en los diferentes entornos en los que se desarrollan.

El VIH ataca el sistema inmune del cuerpo – el sistema que lucha contra las enfermedades. Una persona con VIH puede sentirse sana por muchos años, pero puesto que el VIH debilita el sistema de defensa del cuerpo, específicamente las células llamadas linfocitos CD4, la persona pierde gradualmente la capacidad de luchar contra enfermedades e infecciones; comienza a enfermarse con más frecuencia; la enfermedad gradualmente se vuelve más seria. Se dice que una persona tiene una enfermedad avanzada por VIH cuando contrae una de las enfermedades graves, tales como cáncer (sarcoma de Kaposi, leucemia), síndrome de debilitamiento, neumonía (por pneumocystis carinii) o tuberculosis; también se ha visto que tienen más riesgo de infartos y enfermedades renales crónicas. Con el transcurso del tiempo esta persona puede fallecer de una de estas enfermedades mortales. No obstante, muchas personas suelen vivir con el VIH por largo tiempo antes de que éste se convierta en enfermedad. Una persona no puede saber que tiene el VIH a menos que se haga una prueba de sangre especial que reporte VIH positivo.

Es difícil contraer el VIH. Este virus no se adquiere a través del contacto casual. Esto significa que por jugar y trabajar con una persona infectada con el VIH, por estrecharle las manos, darle un abrazo o un beso no vamos a contraer el virus. Se puede compartir la misma habitación, respirar el mismo aire, usar los mismos utensilios para beber o comer, usar la misma agua para lavarse y nadar en la misma piscina. El VIH no se transmite a través del aire como ocurre con un resfrío o una gripe; tampoco se transmite a través de mosquitos o animales y no se contagia a través de la saliva, las lágrimas o la orina.



Una persona con VIH sólo puede contagiar a otra persona a través de los siguientes cuatro fluidos del cuerpo:

### **Sangre - Semen - Fluidos vaginales - Leche Materna**

Se puede contraer el VIH al hacer ciertas cosas que permitan su entrada en la corriente sanguínea. La mayoría de las infecciones ocurren por mantener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada. Las actividades sexuales de alto riesgo para la transmisión del virus son:

### **Sexo anal sin preservativo - Sexo vaginal sin preservativo**

El VIH también puede transmitirse mediante contacto con transfusiones de sangre infectada. La seguridad de las transfusiones ha mejorado en todo el mundo ya que hay directrices para examinar a los donantes de sangre y a la sangre donada. La transmisión del virus por sangre infectada también ocurre por el uso compartido de agujas para la inyección intravenosa de drogas. La actividad de alto riesgo para recibir sangre infectada es:

### **El uso de agujas para la inyección intravenosa de drogas**

El virus también puede contagiar una madre infectada a su bebé durante el embarazo, parto o nacimiento; también mediante la lactancia materna.

Para prevenir la propagación del VIH hay que:

### **Abstenerse de las relaciones sexuales Siempre usar preservativos**

### **Nunca compartir agujas hipodérmicas para inyectarse drogas.**

Una mujer embarazada o que planea quedar embarazada debe hacerse la prueba del VIH. Si el resultado es positivo, hay medicamentos que pueden ayudar a prevenir la transmisión del virus al bebé durante el embarazo, este es un proceso que debe realizarse acompañado de todo un equipo médico especializado.

## **Atención y respaldo**

Por el momento el VIH no ha logrado eliminarse por completo del cuerpo de la persona que vive con la infección, sin embargo existen alrededor del mundo muchos médicos, microbiólogos, biólogos y científicos que trabajan arduamente en la búsqueda de una cura.

Las personas con el VIH viven con enfermedades crónicas y diversos síntomas a través de los años. Las personas infectadas con el VIH también pueden vivir sin enfermarse por años; sin embargo, toda persona con el virus está consciente de que la enfermedad e incluso la defunción son probabilidades verdaderas en su futuro. La familia, los amigos y las comunidades de las personas con el VIH también resultan profundamente afectadas y, al igual que las propias personas con el VIH, también ellas necesitan ayuda y apoyo



de consejeros a lo largo del período de las pruebas, el diagnóstico y la posibilidad de vivir e incluso morir a causa de la enfermedad avanzada por VIH. Puede ser una ayuda conversar con otras personas afectadas por el VIH, el apoyo mutuo.

Ninguna persona quiere que se le clasifique por la enfermedad o se le compadezca, de modo que conviene evitar usar términos como “víctima” o “enfermo de SIDA”. Las personas con el VIH son, ante todo, personas y requieren el mismo apoyo y tienen las mismas necesidades de atención que cualquier otra persona con una enfermedad.

Todavía hay mucho de estigma adherido al VIH, lo que dificulta el acceso a la atención que se requiere. Algunos gobiernos tal vez no deseen reconocer el problema del VIH en sus países y se abstengan de proporcionar los recursos necesarios para atender a las personas infectadas en las comunidades. Otros gobiernos simplemente quizá carecen de los recursos ya que el presupuesto general para salud es muy reducido. Muchas asociaciones comunitarias u organizaciones no gubernamentales (ONG), así como entidades de beneficencia, están involucradas en programas de apoyo a personas con el VIH.

Ahora hay medicamentos para dar un tratamiento a las personas que viven con el VIH y ayudar a las personas a vivir mejor y por más tiempo, pero no son una cura; sin embargo, en algunas personas estos medicamentos suelen causar efectos secundarios por lo que tienen que abstenerse de ellas. El problema mundial es que la mayoría de las medicinas para tratar el VIH son caras y no todos los países pueden afrontar su costo a pesar de que saben qué estas pueden ayudar a mejorar y prolongar la vida de las personas afectadas por la enfermedad. Hay un despliegue de esfuerzos de apoyo activo a través del mundo con miras a reducir el costo de las medicinas, especialmente para aquellos países y personas que no pueden afrontarlos.

Una buena nutrición es importante para la buena salud de cualquier persona, pero de manera particular para los que viven con el VIH; sin embargo, muchas personas afectadas por la enfermedad viven en la pobreza, aun en los países desarrollados, y no pueden comprar los alimentos que necesitan para una adecuada nutrición.

## Los derechos humanos – cambiando actitudes

Puesto que el VIH puede llevar a las personas que tienen esta enfermedad a la muerte, las demás personas le temen. El VIH también afecta a personas que son vistas como diferentes en nuestras sociedades, tales como los homosexuales, los drogadictos, las personas de razas y culturas distintas a las nuestras. Las personas se sienten incómodas con la diferencia, incluso temerosas. Algunas personas se valen de creencias religiosas para rechazar a quienes tienen el VIH. El temor y el prejuicio constituyen un serio obstáculo en los esfuerzos de prevención y son muy dañinos y peligrosos para quienes



están infectados, ya que ellos están expuestos a rechazos, pérdida de empleos, maltratos e incluso asesinatos.

La discriminación contra cualquier persona es dañina para todo el mundo; ésta puede adoptar cualquier forma y ocurre cuando a un grupo de personas se les niega los mismos derechos que a los demás, haciéndoles sentir rechazadas y excluidas. La historia nos demuestra que cuando la sociedad trata mal a un grupo de gente, los derechos de todos peligran. Es importante ignorar las diferencias y tratar a todos con respeto y dignidad. En la actualidad hay personas de distintos orígenes, religiones y países que trabajan juntas con miras a lograr precisamente esto.

## ¿Qué podemos hacer nosotros?

Podemos evitar hacer comentarios negativos sobre cualquier grupo de personas, incluso personas con el VIH. Podemos reconocer lo que nos incomoda y aprender más sobre el VIH para no sentir temor de las personas que viven con esta enfermedad. El conocimiento ayuda a comprender que no hay modo de contraer el virus a menos que se tengan relaciones sexuales o se comparta el uso de agujas de inyección intravenosa con personas que tienen el VIH. Podemos aplicar nuestras creencias religiosas de forma caritativa. Podemos aprender a ser francos y solidarios con las personas que sabemos que viven con el VIH en nuestras familias, escuelas, comunidades. Podemos ayudar a los demás a aprender sobre el VIH. También podemos ayudar en los esfuerzos de apoyo activo a los niveles local, nacional e internacional. Tu grupo de guías y scouts puede participar en actividades que ayuden a las personas infectadas a llevar una vida más segura en sus comunidades. Podemos participar en las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA y llevar puesto el lazo rojo que es el símbolo internacional de la concienciación del VIH; es el símbolo de la esperanza de mejorar las vidas de quienes viven con el VIH y descubrir una vacuna y cura para esta enfermedad.

Las actividades que se mencionan en el programa ayudarán a tu grupo a explorar lo que sucede en la comunidad y buscar formas para incrementar la toma de conciencia. ¡Tú puedes ayudar a marcar la diferencia!

## Instituciones aliadas en Costa Rica

Caja Costarricense del Seguro Social  
 Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia  
 Asociación Arcoiris  
 ICW – Costa Rica ([www.icwlatina.org](http://www.icwlatina.org))  
 MCP-CONASIDA ([www.conasida.go.cr](http://www.conasida.go.cr))  
 Fundación HIVOS ([www.hivos.org](http://www.hivos.org))  
 Asociación Manú ([www.facebook.com/asociacionmanu](http://www.facebook.com/asociacionmanu))  
 ASOVIHSIDA ([asovihsida@hotmail.com](mailto:asovihsida@hotmail.com))  
 Movimiento Costarricense de lucha contra el VIH



## Referencias

[www.infosida.nih.gov](http://www.infosida.nih.gov)

<https://www.unaids.org/es>

<https://www.unfpa.org/hiv-aids>

<http://icaso.org/program-area/resources/hiv-prevention-treatment-and-care/>

[www.iavi.org](http://www.iavi.org)

<https://www.voicesofyouth.org/es>

C. Codina (sin fecha). La infección por el virus de la inmunodeficiencia humana. Temas de Medicina Interna Tomo II, cap 21. [www.sld.cu](http://www.sld.cu)

J. Tobón, A. Toro (Enero 2008) Estudio del paciente con infección por VIH, Medicina y Laboratorio: Programa de Educación Médica Continua, Universidad de Antioquía

U. Torruco (Enero 2016) Infección por VIH y Sida, dos mundos que se apartan, Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM

WAGGS (setiembre 1999) The Aids badge curriculum online [www.waggs.org](http://www.waggs.org)

# Más Información

## **Dirección**

Avenida 10, Calles 13 y 15 San José, Costa Rica

## **Teléfono**

(506) 2222-9898

## **Correo Electrónico**

[desarrollo@siemprelistos.org](mailto:desarrollo@siemprelistos.org)

**[siemprelistos.com](http://siemprelistos.com)**

