

a tu salud

stop sida

Barcelona

a

adenopatías
alergia
amebiasis
anal (dolor)
antibióticos
alcohol
balanopostitis, balanitis
boca
candidiasis genital
circuncisión
clamidia
cock-ring
contagio
chancro blando
depresión
dificultades sexuales
drogas
enteritis
ETS
felación
fimosis
fist-fucking
ganglios
gonorrea
hemorroides
hepatitis
herpes genital
impotencia

inflamación
inmunidad
incubación
juguetes sexuales
kaposi (sarcoma de)
ladillas
lavativas o enemas
lubricantes
lunares
micosis
piercing
penetración anal
píldora del día después
portador sano
prácticas sexuales
preservativo
próstata
sarna
semen
sexo más seguro
sida
sífilis
testículos
uretritis inespecíficas
vacunas
verrugas genitales
VIH

Z



a tu salud

Durante más de una década la comunidad homosexual ha trabajado para la prevención del VIH/sida, ha puesto en marcha servicios para personas con VIH. Muchos gays y lesbianas nos hemos implicado en la lucha contra el sida. Nos preocupa nuestra salud. Ahora queremos dar un paso más: te presentamos esta guía, con muchos de los temas que te pueden interesar.

Desde la información podrás tomar decisiones, cuidarte y adoptar las precauciones que tú consideres importantes.

A modo de brindis, ¡A tu salud! quiere ser un instrumento útil. Dice la canción que tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor. Sobre economía y amores no podemos decirte mucho, sobre salud, sí. Nosotros también estamos aprendiendo a cuidarnos, no es fácil, pero es posible. ¡Cúdate!

stop sida, 1999

Ha sido difícil para nosotros resumir aquí todos estos temas.

Puede que te queden dudas o hayan aparecido otras.

Si necesitas comentar o preguntar algo más
puedes dirigirte a un médico o llamar al

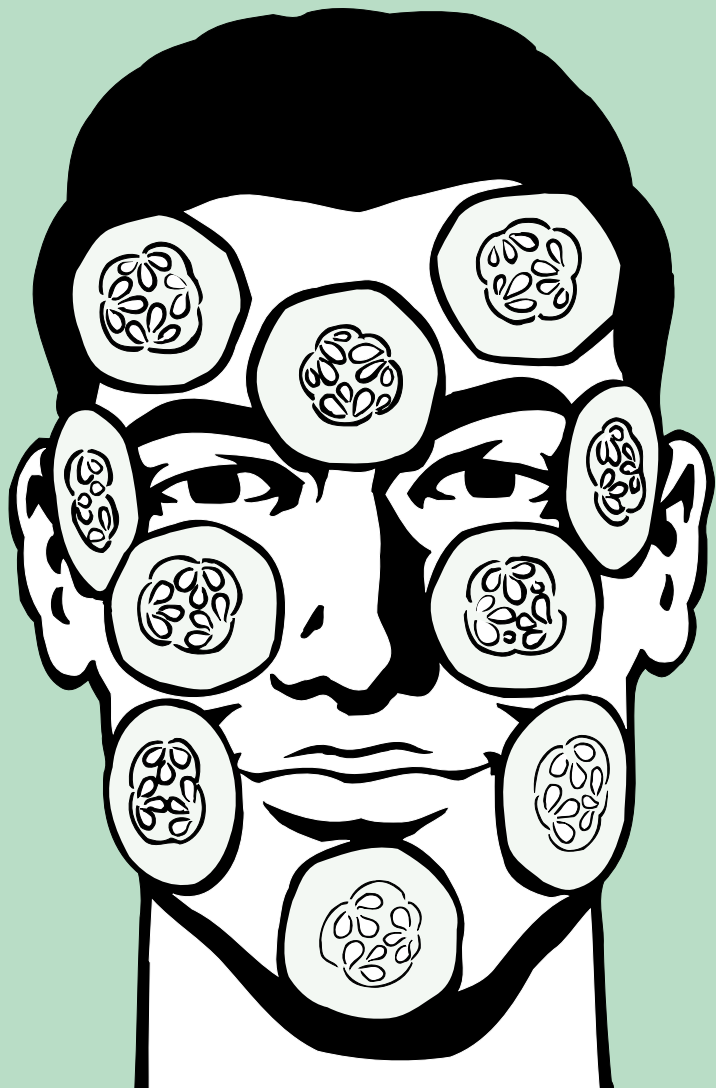
900 Rosa (900 601 601 de 18 a 22 h),

donde también puedes pedir una cita para el VIH INFOSERVEI.

Además si te planteas hacerte la prueba del VIH,

stop sida te ofrece este servicio

de forma confidencial, anónima y gratuita. Pide cita en el 900Rosa.



adenopatías

Ganglios linfáticos que han aumentado de tamaño debido a inflamaciones [→ **inflamación**] tanto agudas como crónicas. Pueden acompañar a una lesión local o bien formar parte de una enfermedad generalizada. Hay diferentes causas: infecciones, tumores, etc.

alergia

Grupo de reacciones en las que hay un aumento de la respuesta inmunitaria [→ **inmunidad**] ante una determinada sustancia que actúa como alérgeno (sustancia que al entrar en contacto con el cuerpo desencadena una reacción). La alergia se suele manifestar sobre todo en la piel, el aparato respiratorio y el aparato digestivo. La intensidad de los síntomas dependerá de la cantidad de alérgeno y de su vía de entrada al organismo. Estas manifestaciones pueden ir desde una urticaria, sinusitis o crisis de asma hasta un shock anafiláctico (reacción extremadamente aguda y grave que se manifiesta por palpitaciones, tos, estornudos, urticaria, dificultad respiratoria y una bajada de la presión sanguínea que puede llevar a la muerte). **Causas:** alimentos, medicamentos, agentes físicos (calor, frío, luz), agentes biológicos (polen, insectos, bacterias, etc).

amebiasis

Infección del colon causada por un parásito denominado *Entamoeba histolytica*. Se propaga tanto de forma directa, por contagio interhumano (relaciones sexuales), como indirecta, por el agua o la comida (más frecuente en regiones con malas condiciones sanitarias). **Síntomas:** La mayoría de las personas infectadas

están asintomáticas. Los síntomas habitualmente consisten en diarrea o estreñimiento de carácter intermitente, flatulencia (gases) y dolor abdominal. En ocasiones puede detectarse moco y sangre en las heces. **Tratamiento:** Además del tratamiento general contra los síntomas se administran antibióticos. Dado que la amebiasis tiende a presentar recaídas, después del tratamiento se recomienda examinar las heces periódicamente.

anal (dolor)

El ano es una de las zonas erógenas de nuestro cuerpo. Diferentes traumatismos pueden dañar la zona anal –ya sea por causas externas (desgarro causado por uñas, papel higiénico, penetración anal, etc.) o internas.

Fisura anal. Desgarro longitudinal agudo o úlcera crónica en el conducto anal que puede causar dolor y/o hemorragia con la defecación. El dolor se produce coincidiendo con la defecación o inmediatamente después; dura varias horas y cede hasta el siguiente movimiento intestinal. Se logra su cicatrización con el empleo de supositorios blandos (glicerina), que lubrican la parte inferior del recto. Los baños de asiento templados (no calientes) proporcionan un alivio temporal. El tratamiento definitivo es quirúrgico (esfinterotomía).

Fístula anal. Trayecto en forma de tubo con una abertura en el conducto anal y otra abertura generalmente en la piel que rodea al ano. En ocasiones provocan dolor localizado más o menos intenso. El único tratamiento eficaz es el quirúrgico.

Hemorroides [→ [hemorroides](#)]

Absceso anorrectal. Acumulación de pus, causada por infecciones bacterianas. Los abscesos superficiales pueden ser muy dolorosos y producen hinchazón, enrojecimiento y dolor a la palpación. Los abscesos más profundos pueden causar malestar general, fiebre, pero el dolor localizado es menos intenso. El tra-

tamiento consiste en practicar una incisión (corte quirúrgico en un tejido blando) y vaciar el pus.

Herpes [-> herpes]

Chancro sifilítico [-> sífilis]

Micosis [-> micosis]

Oxiuriasis Infestación (infección por parásitos) intestinal por *Enterobius vermicularis* (gusanillos blancos de varios milímetros). Se caracteriza por prurito perianal (picor alrededor del ano).

antibióticos

Son sustancias químicas capaces de impedir el crecimiento de microorganismos o de eliminarlos. Cada tipo de antibiótico actúa selectivamente contra una variedad más o menos restringida de microorganismos. Por lo tanto, para que el tratamiento de una determinada enfermedad infecciosa resulte eficaz, es imprescindible que en cada caso se seleccione el antibiótico adecuado. La vía de administración, las dosis, el intervalo entre las dosis y la duración del tratamiento constituyen aspectos fundamentales en su utilización. No es adecuado tomarlos arbitrariamente ante cualquier resfriado o con el pretexto de que en alguna ocasión pudo haber servido de forma eficaz. Determinados gérmenes pueden hacerse resistentes a los antibióticos si se hace un mal uso de ellos. No se debe interrumpir un tratamiento prescrito aun en el caso de que se produzca una notable mejoría en poco tiempo.

alcohol

El abuso del alcohol, incluso ocasionalmente, conlleva un estado de desinhibición que puede dar lugar a prácticas sexuales no seguras, que en condiciones *normales* evitaríamos. Hay que tener es-

pecial cuidado con el consumo de alcohol en el caso de que estemos siguiendo algún tratamiento farmacológico (antibióticos, antidepresivos, ansiolíticos), ya que algunos medicamentos interactúan con el alcohol produciendo efectos distintos de los buscados y dañinos para la salud.

balanopostitis, balanitis

Inflamación del glande y del prepucio. Pueden estar causadas por complicaciones de infecciones como gonorrea, tricomoniasis, candidiasis, herpes, sífilis. Existen otras causas no infecciosas: a veces se asocia a la fimosis (situación en la que se produce una acumulación de secreciones que posteriormente se infectan).

Síntomas: Dolor, irritación y secreción subpreputial a los 2 o 3 días de la relación sexual. Pueden aparecer adenopatías en las ingles.

Tratamiento: El/la médic@ deberá diagnosticar si se trata de alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) e indicar el tratamiento antibiótico adecuado. En caso contrario se efectuarán lavados con suero fisiológico varias veces al día. Una vez solucionada la inflamación hay que considerar la posibilidad de circuncidar a los pacientes con fimosis.

boca

El cuidado de la salud e higiene buco-dental es muy importante. Se recomienda cambiar a menudo de cepillo de dientes y realizar una vez al año una limpieza dental para evitar la formación de placa bacteriológica, fuente de gingivitis (encías doloridas y sangrantes). Las gingivitis y las aftas (llagas blancas y pequeñas que aparecen en las mucosas, frecuentemente en la boca) son puertas de entrada para bacterias y virus, especialmente el VIH. Se aconseja

no compartir cepillos de dientes.

candidiasis genital

Infección del aparato genital producida por un hongo (*Candida albicans*) que afecta con mayor frecuencia a mujeres. Aunque también se transmite por contacto sexual, habitualmente se produce una afectación de los genitales a partir de una infección ya existente en el intestino o en la piel del propio enfermo. Esto puede ocurrir por varias causas, entre ellas, una mala higiene, una bajada de las defensas, humedad excesiva, etc. **Síntomas:** A menudo asintomático, aunque puede producir dolor e irritación en el glande y el prepucio, sobre todo después del coito. Raras veces aparece una ligera secreción uretral y en ocasiones puede observarse un material blancuzco adherido a la superficie del glande. **Tratamiento:** Lavado meticuloso de los genitales con agua y jabón, secando luego con una toalla limpia y aplicando una crema antifúngica durante 7-10 días. Las recaídas son frecuentes.

circuncisión

Resección (cortar y extraer quirúrgicamente) de una porción circular del prepucio (piel que cubre el glande) por razones religiosas, culturales, estéticas o físicas [→ **fimosis**]. En el hombre adulto es cada vez más frecuente efectuarla en una unidad de cirugía sin ingreso bajo anestesia local. Es necesario el reposo *erótico-sexual* durante unas 3 semanas, aproximadamente, tras la operación. La circuncisión no modifica el placer en absoluto.

clamidia

Es la bacteria responsable del tracoma (afecta al ojo, las conjuntivas y los párpados) y una de las principales causantes de enfermedades de transmisión sexual. Es cada vez más frecuente como causa de uretritis, alrededor del 50% de los casos. También son las responsables de numerosos casos de esterilidad en la mujer.

Síntomas: [-> uretritis]

cock-ring

Anillo de acero, de goma o pulsera de cuero ajustable que se acomoda alrededor de la base del pene y de los testículos. Actúa como barrera (incompleta) a la libre circulación de sangre en las venas, permitiendo erecciones más duras y retardando la flaccidez del pene. Se deben evitar los cock-rings de aluminio, de cobre, de níquel, y el tipo anillo cortina, que provocan rápidamente irritaciones en la piel y a veces eczemas (fenómeno idéntico al causado por las correas de los relojes). **Accidentes:** Demasiado apretado puede provocar hematomas superficiales (cardenales) bastante espectaculares y que a veces se extienden a la zona del pene y de los testículos; o bien internas, con aparición de sangre en la orina (orina color naranja o que contiene filamentos rojizos) en este caso consultar al *médic@*. La presión continua puede desencadenar también inflamaciones locales (hinchazón).

contagio

Transmisión de una enfermedad infecciosa de una persona a otra o de un animal a una persona. **Contagio directo:** si hay un con-



tacto íntimo entre el individuo infectado y el receptor; es el caso de las enfermedades de transmisión sexual. No todas las prácticas sexuales comportan el mismo riesgo de transmisión o contagio de enfermedades. **Contagio indirecto:** el que se efectúa a través de un medio, de un objeto, etc. que ha estado en contacto con un individuo afectado, como es el caso de los alimentos, el agua, algunos insectos y el aire. **Importante:** las lesiones de la piel (pequeños cortes, micro-erosiones, irritación local) y de las mucosas (glande, ano, encías,...) actúan como puertas de entrada de bacterias y virus.

chancro blando o *chancroide*

Enfermedad aguda contagiosa y localizada, en la que aparecen úlceras genitales dolorosas y supuración de los ganglios de las ingles. Está causada por una bacteria (*Haemophilus ducreyi*). Existe mayor riesgo de infección del VIH si se dan prácticas no seguras cuando se tiene Chancro blando, al igual que otras ETS. **Síntomas:** Periodo de incubación de 3 a 7 días. Úlceras superficiales, dolorosas, de tamaño variable. Los ganglios de la zona afectada están agrandados, dolorosos a la palpación y confluyen hasta formar un absceso que puede perforarse formando una fistula. **Tratamiento:** Además del tratamiento con antibióticos, es aconsejable que las personas con las que se hayan mantenido relaciones sexuales se sometan a una revisión médica, y en caso necesario a tratamiento.

depresión

Es una enfermedad caracterizada por una alteración del estado de ánimo, de la afectividad (modo en que afectan interiormente a las

personas las circunstancias que se producen a su alrededor), que se manifiesta por un sentimiento profundo de tristeza acompañado habitualmente de otros síntomas como ansiedad, desinterés general, sensación de vacío, incapacidad y sentimientos de culpabilidad, disminución del contacto social, trastornos en la conducta alimenticia, el sueño, etc. Ante todos los acontecimientos de la vida cotidiana reaccionamos con tristeza o alegría, pero cuando la tristeza es profunda y desproporcionada a la situación se habla de depresión y pasa a ser considerada una enfermedad. En la actualidad se tiene cierta tendencia a utilizar el término depresión para hacer referencia incluso a estados de ánimo normales. Es frecuente oír la expresión “hoy estoy depre”. Entre las fluctuaciones del estado de ánimo se etiqueta de depresión, de manera inadecuada desde el punto de vista clínico, muchos estados de ánimo en los que está presente la tristeza, la desgana o la falta de ilusión. No se debe tomar antidepresivos ni tranquilizantes sin un diagnóstico previo.

dificultades sexuales

Las dificultades sexuales (flaccidez, dificultad en mantener la erección, eyaculación precoz, erección sin orgasmo, inapetencia sexual) son de origen múltiple, y no se consideran propiamente enfermedades sino síntomas o mensajes de respuesta (disfunciones). Implican un planteamiento sobre la propia sexualidad, sobre uno mismo, sobre las relaciones familiares o profesionales... Si se repiten con frecuencia es conveniente consultar a un especialista. El mero hecho de no “funcionar” al principio o durante el acto sexual, como caso aislado, no comporta ninguna anomalía. No existen remedios milagrosos ni medicamentos de efecto “mágico”. Últimamente ha aparecido un nuevo medicamento conocido como Viagra® con muy buenos resultados en el

tratamiento de la impotencia. Como todo fármaco, su uso no está exento de riesgos, por lo que sólo debe ser tomado por indicación médica.

drogas

Sustancias que son utilizadas con la intención de actuar sobre el sistema nervioso, buscando aumentar el rendimiento intelectual o físico, experimentar nuevas sensaciones o modificar el estado psíquico. Su consumo puede dar lugar a un deseo de volver a tomarla, a la aparición de tolerancia (debido al uso continuado de la droga aparece resistencia a sus efectos), al establecimiento de una dependencia y a la producción de efectos nocivos. Las drogas se pueden dividir según sus efectos: drogas depresoras (opioides, hipnóticos, sedantes, tranquilizantes, alcohol), drogas estimulantes (cocaína, cafeína, anfetaminas y sus derivados, tabaco) y drogas alucinógenas (LSD, peyote, mescalina, hongos, cannabis y derivados). **Atención:** la pérdida de control puede llevarte a la realización de prácticas de riesgo en relaciones sexuales. **Está totalmente contraindicada la utilización conjunta de Viagra® y Popper.**

enteritis de transmisión sexual

Infecciones del aparato gastrointestinal que pueden transmitirse por medio de prácticas sexuales que favorezcan una contaminación fecal-oral (prácticas sexuales en las que hay un contacto entre la boca y el ano, por ejemplo lo que llamamos beso negro –chupar, lamer el ano–). Existen diversos agentes patógenos que pueden contagiarse de esta manera, como bacterias (*Shigella*, *Campylobacter* o *Salmonella*), virus (hepatitis A) o parásitos (*Giardia*

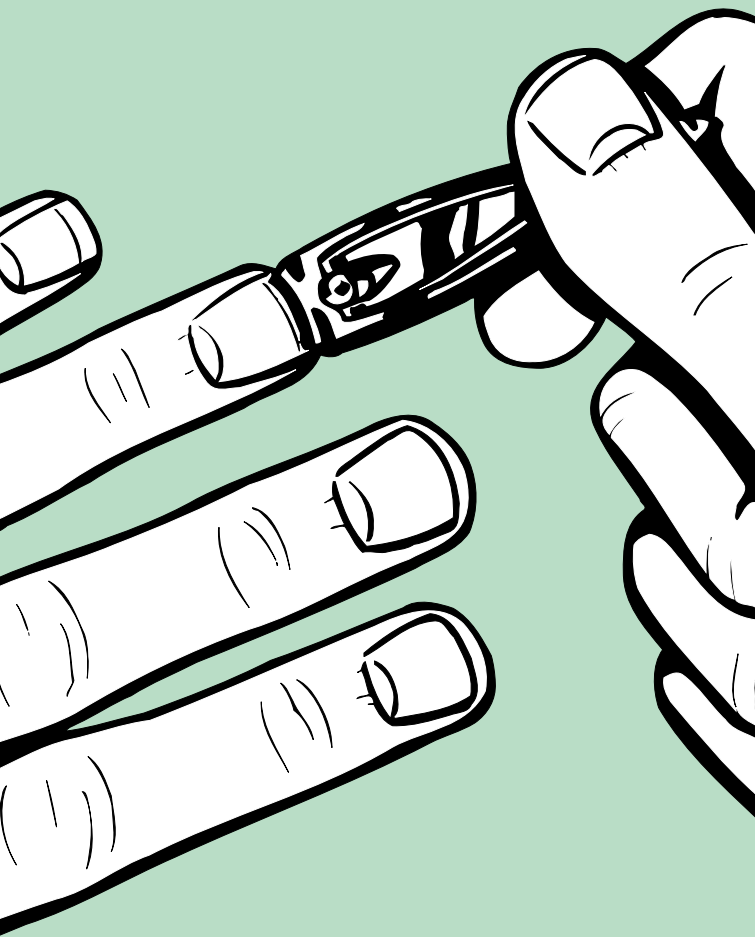
o Amebas). **Síntomas:** Las bacterias patógenas pueden producir proctitis (infección del ano), aunque generalmente causan diarrea, fiebre, náuseas, distensión y dolor abdominal. A menudo coexisten múltiples infecciones en un mismo enfermo. **Tratamiento:** El adecuado según el agente patógeno. **Prevención:** Como principal medida de prevención es imprescindible una buena higiene corporal. Además de esto, se pueden utilizar métodos barrera, que impidan el contacto directo de la boca/lengua con el ano. Para las personas que tienen debilitado su sistema inmunitario se recomienda la utilización de dichos métodos (un preservativo cortado a lo largo, un dental dam o un plástico de uso doméstico para envolver alimentos) que se pueden poner sobre el ano y chupar o lamer sin que se dé un contacto directo y por tanto sin riesgo.

ETS

Abreviatura de Enfermedad de Transmisión Sexual. Todas aquellas enfermedades cuya forma de contagio son las relaciones sexuales, haya penetración o no.

felación

Acto sexual en el que se da un contacto directo entre boca y pene. Existe un riesgo teórico de transmisión del VIH en una felación o mamada, aún cuando no haya eyaculación. Decimos teórico porque las infecciones se producen, normalmente, cuando hay eyaculación en la boca. A través de heridas que se encuentran en la boca o en la garganta, el virus contenido en el semen puede entrar en el torrente sanguíneo y producirse la infección. Existe la posibilidad de contraer ETS mediante esta práctica. Para prevenir la in-



fección del VIH, se recomienda evitar la eyaculación en la boca y mantener una buena higiene y salud buco-dental. Si accidentalmente te eyacularan en la boca es conveniente escupir y enjuagarse con abundante agua, no utilizar ningún producto abrasivo o desinfectante como el alcohol o la lejía. Se pueden utilizar preservativos (existen de sabores) para la realización de esta práctica.

fimosis

Se refiere a la incapacidad (parcial o total) de desenfundar el glande (en ciertos casos es posible retraer la piel del pene sólo en situación de reposo). Se debe al hecho de que la piel que recubre el glande –el prepucio– está demasiado ajustada. El recubrimiento completo del glande favorece la fermentación de las secreciones, que producen mal olor, además de irritar el glande. Se puede tratar mediante una sencilla intervención quirúrgica.

fist-fucking

Práctica erótica que consiste en la penetración anal con el puño. Para esta práctica es muy importante el uso de lubricante, no tener ningún anillo y llevar las uñas cortas y bien limadas. Es recomendable utilizar guantes de látex, que facilitarán la penetración y protegerán del VIH, para evitar accidentes de consecuencias dramáticas (desgarros muy dolorosos en el ano con necesidad de intervención quirúrgica por hemorragia). **Muy importante:** El intestino es insensible al dolor, por lo que pueden producirse perforaciones muy graves que no se manifiestan de inmediato. El deseo mutuo y el conocimiento de la técnica son indispensables. No ponerlo en práctica si no se está realmente motivado.

ganglios

Nódulos formados por células que intervienen en la defensa frente a las infecciones. Se encuentran distribuidos por todo el organismo, pudiendo ser palpados en axilas, ingles, caras laterales del cuello, nuca,... De volumen variable (del tamaño de una lenteja o un guisante), actúan como un obstáculo ante los agentes patógenos (agentes causantes de enfermedad). Cuando se encuentran aumentados de tamaño pueden indicar la existencia de una infección o cualquier otro proceso inflamatorio. [→ [adenopatías](#)]

gonorrea

Enfermedad infecciosa causada por una bacteria (*Neisseria gonorrhoeae*) y que afecta a uretra, cuello del útero, recto, faringe y ojos. En general la infección se transmite por contacto sexual (penetración, sexo oral). Es frecuente la infección sin síntomas en la faringe y el recto. **Síntomas:** • Periodo de incubación de 2 a 14 días • Sensación de malestar al orinar, secreción purulenta de color amarillento verdoso, aumento de la frecuencia de la micción y necesidad imperiosa de orinar • Gonorrea rectal: generalmente asintomática pero puede producir malestar anal y supuración rectal. A veces las heces están cubiertas por un material mucopurulento • Faringitis gonocócica: generalmente asintomática pero puede producir dolor de garganta y molestias al tragar. **Tratamiento:** Debido al carácter infeccioso de la gonorrea se aconseja la abstención sexual hasta confirmar la curación. Evitar exprimir el pene en busca de la secreción uretral. Es recomendable administrar el tratamiento a los compañeros sexuales de la persona enferma, ya que es muy probable que también se encuentren afectados. Se trata con antibióticos. **Prevención:** el uso del preservativo en la penetración y/o felación evita el contagio.

hemorroides

Dilataciones varicosas de las venas de las zonas anal y rectal. Si son externas son visibles (pequeñas protuberancias de color lila), si son internas se encuentran en el conducto anal. **Síntomas:** Hemorragia, protrusión (desplazamiento hacia fuera de las hemorroides) y dolor. La hemorragia hemorroidal, que se produce de forma característica después de la defecación y cuya presencia se evidencia en el papel higiénico, rara vez produce anemia o pérdidas de sangre importantes. El prurito anal no es un síntoma de hemorroides. **Prevención:** Tratar y evitar el estreñimiento. Es aconsejable suprimir de la dieta alimentaria las especias y el alcohol. **Tratamiento:** Esclerosis (inyección de un líquido en las venas que provoca su fibrosis) bajo anestesia local, así como crioterapia (terapia mediante la aplicación de frío local), ligadura con bandas de goma o cirugía. No existe una correlación clara entre la penetración anal y el agravamiento o mejoría de las hemorroides.

hepatitis

Proceso inflamatorio del hígado producido por virus (virus A, B, C, Delta, E,...), alcohol, fármacos y otras causas menos frecuentes. **Síntomas:** La gravedad de la hepatitis depende de la respuesta inmunológica [-> **inmunidad**] del enfermo y de otros factores poco conocidos, oscilando desde un cuadro seudogripal poco importante hasta una insuficiencia hepática de evolución letal. Un caso típico de hepatitis aguda puede ser el siguiente: comienza de modo brusco con malestar general, náuseas, vómitos, pérdida de apetito y, a menudo, fiebre. En un análisis de sangre se detectaría un aumento de las transaminasas hepáticas. En las personas fu-

madoras, el rechazo de los cigarrillos es un signo precoz muy típico. Puede haber también erupciones cutáneas y dolores articulares, sobre todo en la hepatitis B. A los 3-10 días aparece orina oscura y después ictericia (coloración amarillenta de la piel y mucosas). De forma característica, estos síntomas remiten y el enfermo se encuentra mejor pese a la ictericia progresiva. A las 2-4 semanas disminuye progresivamente de intensidad la ictericia (fase de recuperación). En general, la hepatitis se resuelve de modo espontáneo al cabo de 4-8 semanas del comienzo de la enfermedad. **Tratamiento:** En la mayoría de los casos no es preciso efectuar tratamiento alguno. En general, el enfermo recupera el apetito pasados los primeros días y es necesario el reposo. No suelen ser necesarias las restricciones excesivas en la dieta o en la actividad física. La mayoría de los enfermos pueden volver a su trabajo habitual una vez desaparecidos los síntomas (ictericia, malestar, decaimiento, etc.), aunque las analíticas no presenten cifras de transaminasas completamente normales.

Hepatitis A: causada por el virus A (VHA). Se transmite sobre todo por contacto fecal-oral (alimentos, agua contaminada y/o contactos sexuales orales y anales). Durante el periodo de incubación, el virus se elimina por las heces, lo que en general deja de ocurrir a los pocos días de comenzar los síntomas. Son frecuentes las epidemias de origen hídrico y alimentario en los países en desarrollo. A veces, la causa responsable de la infección es la ingestión de marisco crudo contaminado. La mayoría de las infecciones por el VHA son asintomáticas o no se diagnostican. El periodo de incubación oscila entre 2 y 6 semanas. La evolución a hepatitis crónica no ocurre con el VHA. **Vacuna contra la Hepatitis A:** una inyección. Se recomienda a todas aquellas personas que puedan estar expuestas al virus (viajeros, personal sanitario, militares,...). En Occidente, de cada dos casos de hepatitis, uno se produce por el virus A. Seguir las normas de higiene personal y de los alimentos son de gran ayuda para prevenir la transmisión de la hepatitis A.



Hepatitis B: es debida al virus B (VHB) que se puede encontrar en cantidades suficientes para producir la infección en la sangre, en el semen y en las secreciones vaginales. Se trata esencialmente de una enfermedad de transmisión sexual. Periodo de incubación: de 6 a 25 semanas.

El pronóstico favorable de la hepatitis B es menos seguro que en la hepatitis A. En el 5-10% de las infecciones por el virus B hay una progresión a la cronicidad (se considera crónica toda hepatitis que dura más de seis meses). Esta enfermedad crónica se puede manifestar de tres maneras diferentes:

- hepatitis persistente y leve
- hepatitis crónica activa (puede evolucionar a cirrosis)
- estado de portador asintomático

Los enfermos portadores crónicos son los más predispuestos a desarrollar un cáncer hepático. Una vez contraída la enfermedad, no existe más riesgo de volver a contagiarse; el cuerpo queda inmunizado contra el virus de la hepatitis B. Tanto los enfermos de hepatitis B aguda como los enfermos crónicos pueden transmitir la enfermedad. **Tratamiento de la Hepatitis B crónica:** inyecciones de Interferón®. **Vacuna contra la Hepatitis B:** dos inyecciones subcutáneas a intervalos de un mes; la 3ª inyección, 6 meses después. Una inyección de control un año más tarde y cada 5 años. Su eficacia ha sido ampliamente comprobada, al igual que su tolerancia, si no estás vacunado quizás te convenga hablar de ello con tu médic@. Las medidas de prevención para evitar el contagio de la hepatitis B son las mismas que para el VIH. Si eres seropositivo consulta con tu médic@ sobre la posibilidad de vacunarte de hepatitis.

Hepatitis C: debida al virus C. Se transmite por la sangre. La transmisión por vía sexual es rara pero posible. La hepatitis C es la que presenta la mayor tendencia a cronificarse (hasta el 50%), aunque la enfermedad inicial parezca, paradójicamente, muy benigna. Aunque lo más común es que la hepatitis crónica resultante siga un curso benigno y a menudo asintomático, un porcentaje próximo al 20% de los enfermos acaban desarrollando cirro-

sis. No existe una vacuna para este tipo de hepatitis. **Tratamiento:** inyecciones de Interferón® en caso de hepatitis crónica.

herpes genital

Infección de la piel de la zona genital o perirrectal causada por el virus del herpes simple. Es la causa más frecuente de úlceras genitales. **Síntomas:** Tiene un periodo de incubación de 4 a 7 días. Es una enfermedad que tiende a reaparecer, ya que el virus que la produce no se elimina del cuerpo y puede reactivarse y reinfectar la piel. Las lesiones primarias (las que aparecen por primera vez) son más dolorosas, prolongadas y diseminadas que las de los brotes posteriores. Comienzan con prurito (escozor) y después aparecen grupos de vesículas dolorosas que se erosionan y forman úlceras. Casi siempre son dolorosas. Suelen cubrirse de una costra poco después y curan en diez días dejando cicatriz. Las lesiones se observan en prepucio, glande, cuerpo del pene, alrededor del ano y el recto. A parte del dolor hay malestar general y fiebre. En pacientes con depresión de la inmunidad celular debido a infección por el VIH o por otras causas las lesiones pueden persistir durante semanas o incluso más tiempo, por ello, cuando en una persona afectada por un herpes genital no se produce la curación, no debe descartarse que esté infectado también por el VIH. **Tratamiento:** Mediante un antivirico denominado aciclovir. Reduce los síntomas de las primeras infecciones y de las recaídas, cura las infecciones crónicas de los enfermos inmunodeprimidos y disminuye el riesgo de recaídas.

El herpes Zóster es una variedad diferente de esta infección que tiene su origen en una reactivación del virus de la varicela. Este, al igual que el virus del herpes simple, una vez superada la enfermedad primaria (en este caso la varicela) se queda alojado en las fibras nerviosas y puede reactivarse en situaciones

en las que el sistema inmunitario se encuentra debilitado (como ocurre en las personas afectadas por el VIH/sida). Esta reactivación se manifiesta por la aparición de unas lesiones vesiculosas muy dolorosas, generalmente en el tórax y la cara.

impotencia

[→ dificultades sexuales]

inflamación

Cuando se habla de inflamación nos referimos a una reacción local de los tejidos frente a una agresión. Es una forma de defenderse del organismo y esta reacción defensiva será siempre la misma, independientemente del tipo de agresión que se haya sufrido, por lo que la inflamación estará presente en múltiples procesos patológicos (infecciones, intoxicaciones, alergias, traumatismo, etc).

inmunidad

Los seres humanos poseen unos mecanismos de defensa contra las agresiones que provienen del medio que les rodea, como las infecciones por bacterias, virus, parásitos, etc., o bien del interior del cuerpo, como la transformación cancerosa de las propias células. Al conjunto de dichos mecanismos se le denomina **Sistema Inmunitario** y está formado por una serie de órganos (bazo, ganglios, etc.), células (linfocitos, macrófagos, etc.) y sustancias capaces de responder a todo lo que el organismo considera como extraño y pudiera comprometer su integridad. Se llaman **antígenos** a las sustancias contra las que responde el sistema inmunitario, al no re-

conocerlas como propias. Los **anticuerpos** son sustancias producidas por los linfocitos B al contactar con los antígenos. Intervienen en la defensa ayudando y potenciando la acción de los linfocitos T. Se trata de sustancias que actúan específica y selectivamente contra el antígeno que ha estimulado su producción. Por ejemplo, nuestro organismo produce anticuerpos específicos contra el VIH cuando éste entra en nuestro organismo. Transcurre un periodo de tiempo desde que los agentes patógenos entran en nuestro organismo hasta que hay cantidad suficiente para que sea posible su diagnóstico. En el caso de VIH, este tiempo es de tres meses, aproximadamente.

incubación

Espacio de tiempo transcurrido entre el contacto con el agente patógeno y las primeras manifestaciones de la infección. Muy variable de una enfermedad a otra. El periodo de incubación es generalmente el periodo en el que se puede producir el contagio.

juguetes sexuales

Existen de diferentes formas, tamaños y prestaciones. Los más comunes son los consoladores o vibradores, aunque juguetes sexuales hay muchos y de distintos tipos. Es preferible usarlos de materiales semirígidos. Con el objetivo de evitar traumatismos es conveniente lubricarlos antes del uso. Es importante mantener una buena higiene y no intercambiarlos durante el juego sexual sin el uso de un preservativo, porque podrían ser la vía de intercambio de fluidos que tienen capacidad de infección.



kaposi (sarcoma de)

Cáncer que se cree que está relacionado con la inmunodepresión y que podría facilitar su desarrollo la presencia del virus HHV8 (de la familia de los herpes-virus). Su aparición no está sistemáticamente relacionada con el déficit inmunitario creado por elVIH (puede tenerse un porcentaje elevado de CD4 y detectar la presencia de placas de Kaposi en la piel), por lo que hay que estar atento y consultar a un dermatólogo a la mínima alteración. Se reconoce por las manchas de color vino tinto, a veces liláceas, bien delimitadas, con un ligero relieve, que no producen picor, que no desaparecen o disminuyen de intensidad con la presión dactilar y que son del tamaño de una lenteja o de algunos centímetros. Estas manchas pueden permanecer en la piel muchos meses sin cambiar, incluso años, aunque pueden darse casos en los que proliferan rápidamente, de modo espectacular. Localización: plantas de los pies, tobillos, espalda, etc. Son frecuentes también en la boca (paladar, encías). Prácticamente puede estar afectada cualquier parte del cuerpo, incluidos los genitales y los órganos internos (pulmones, tubo digestivo, etc). No es necesario el estudio de la lesión al microscopio para diagnosticar la enfermedad: es suficiente, en la mayoría de los casos, el ojo experto de un/a especialista. **Tratamiento:** • **local:** inyecciones locales de productos anti-cancerígenos, crioterapia, radioterapia. • **general:** quimioterapia anti-cancerígena (medicamento único o bien una combinación de varias sustancias), Interferón® . También quimioterapia específicamente indicada al HHV8.

ladillas

Piojos púbicos que producen infestación (infección por parásitos) de la zona genital. La pediculosis (nombre científico de la enfer-

medad producida por la presencia de piojos) suele transmitirse por vía sexual. La infestación se disemina cuando hay una situación de hacinamiento o existen instalaciones inadecuadas para la higiene personal o de la ropa. Los piojos se fijan a la raíz de los pelos (es inútil rasurarse, ya que la hoja de afeitarse pasa por encima) y allí depositan sus huevos. Son parásitos de color gris claro, gris oscuro, de un tamaño de 2 mm. Su ciclo de reproducción es de 15 días y las larvas salen del huevo en una semana. Los piojos no se ven con facilidad si no se busca minuciosamente.

Síntomas: Picores generalmente en la zona del pubis, aunque pueden encontrarse en cualquier parte del cuerpo donde exista pelo (zona anal, torso, axilas, piernas, muslos, etc.) La localización de pequeñas manchas negruzcas del tamaño de una cabeza de alfiler en los calzoncillos indica típicamente su existencia.

Tratamiento: en polvos (a extender por todo el cuerpo) o en aerosol, de venta en farmacias. Se aconseja cambiar de sábanas, de ropa interior y de toallas. A veces es necesario un tratamiento de varios días. Contraer ladillas no indica necesariamente falta de higiene.

lavativas o enemas

Sea cual sea la finalidad (antiséptica o preparatoria), ni se aconseja ni se descarta la utilización sistemática de estos métodos. Si se aplican, se recomienda hacerlo suavemente, utilizando agua tibia y evitando los chorros enérgicos. Es preferible no añadir al agua productos desinfectantes, ya que pueden irritar el interior del colon.

Atención: los productos antisépticos, demasiado concentrados, debilitan la película superficial protectora del recto y modifican su ecología, y pueden provocar estreñimientos y dañar la mucosa.

lubricantes

Son productos que facilitan el deslizamiento y/o la penetración. Se aconseja utilizar únicamente lubricantes **no grasos** (= hidrosolubles). Los lubricantes grasos, como la vaselina o las cremas corporales, actúan sobre el látex de los preservativos aumentando su porosidad y, por consiguiente, el riesgo de ruptura y el paso del virus VIH. Para las prácticas sexuales sólo se deben utilizar lubricantes hidrosolubles, que se venden en farmacias y sex-shops. Hay muchas marcas y presentaciones: sobres de un uso, pequeños tubos y botellas. Busca el que más te guste y te sea más cómodo.

lunares

Son debidos a un exceso de pigmentación natural de la piel. Hay que vigilar su evolución, sobre todo en caso de exposición al sol. Cualquier aumento de tamaño o cambio de color deben alertarnos. Normalmente son benignos, pero son susceptibles de sufrir degeneración cancerosa. Consulta al dermatólogo para un examen con detenimiento.

micosis

Enfermedad producida por hongos microscópicos. **Principales zonas de localización:** • la piel: en el torso, la espalda (pitiriasis versicolor), los brazos (manchas blanquecinas), en los pliegues de las ingles, entre los dedos de los pies, alrededor del ano • el tubo digestivo: la boca, el esófago, el intestino (diarreas y/o irritación anal) • los órganos genitales: el glande (enrojecimiento, sensación de picor, a veces localización de pequeñas placas rojizas; no con-

fundir con el herpes), la vulva, los labios mayores y menores, la vagina. **Tratamiento:** Polvos o pomadas adecuadas (antifúngicos). A veces es necesario complementar con un tratamiento a largo plazo a base de comprimidos. A menudo hacen falta tratamientos de larga duración, de hasta algunos meses, a fin de erradicar las micosis. Lugares de alto riesgo de contagio: saunas, piscinas y gimnasios.

piercing

Un piercing es una perforación de la piel en la que se aloja uno o más objetos decorativos (pendientes, aros, etc.). Sea por un interés estético o bien erótico, si se efectúa el piercing en condiciones de higiene y seguridad no presenta ningún peligro. Hay que asegurarse de que el material esté desinfectado; l@s técnic@s con experiencia trabajan únicamente con material esterilizado. Pueden registrarse algunas pérdidas de sangre en los días siguientes. Mientras sea una herida abierta, puede representar una vía de entrada para infecciones, entre ellas de VIH. Se recomienda tener precaución en caso de contacto sexual. **Atención:** la cicatrización requiere, en ciertos casos, algunos meses. Hay que prestar especial atención a las zonas genitales, donde el riesgo de infección es mayor. **Consejo:** desinfectarlo cada día con jabón líquido, antiséptico si se quiere, girando la anilla o pieza metálica.

penetración anal

Práctica sexual no exclusivamente homosexual. La frecuencia y la intensidad de esta práctica no modifican la elasticidad del ano. No se ha establecido ninguna correlación científica entre la práctica de la penetración anal y el cáncer del recto o la incontinencia. Pueden surgir algunos problemas: alergia a un determinado lubri-



cante o al látex, desgarros anales dolorosos (provocados por uñas, accesorios,...), irritación pasajera como consecuencia de actos bruscos, diarrea, etc. **Atención:** un ano estrecho puede dar origen a la rotura del frenillo (porción de piel que une el glande con el prepucio) del pene de la pareja. Se produce entonces una pequeña hemorragia que puede llegar a ser muy copiosa. En este caso comprímase el frenillo entre los dedos, con una toalla o una compresa para cortar la hemorragia rápidamente. La penetración anal es una práctica de riesgo para la infección por VIH y otras ETS, tanto para quien penetra como para quien es penetrad@. Para prevenir las infecciones se aconseja utilizar preservativo desde el principio hasta el final de la penetración y lubricante hidrosoluble. **No es una práctica segura penetrar sin preservativo aunque se vaya a evitar la eyaculación.**

píldora del día después

El nombre correcto es **Profilaxis Post-Exposición (PEP)** o **Tratamiento Post-Exposición**. Algunos hospitales han empezado un servicio de atención a personas que han realizado una práctica de alto riesgo. Este tratamiento consiste en la administración de un tratamiento combinado de fármacos antirretrovirales (3 o más) durante un periodo variable (2, 3 meses) para atacar al VIH de manera intensiva y con la intención de evitar la infección. Este tratamiento se ha de iniciar en el plazo máximo de 72 horas después de la práctica de riesgo. Aún no hay resultados concluyentes sobre su eficacia. Esta terapia sólo se prescribe en casos muy específicos, cuando la práctica es de muy alto riesgo. El seguimiento estricto de las pautas es imprescindible y has de saber que este tratamiento tiene una elevada toxicidad. Aunque la decisión en este caso ha de ser rápida, infórmate y piensa en lo que implicaría tomarlo y si estás realmente decidido a llevarlo a cabo. La mejor forma de evitar la infección por VIH sigue siendo

el preservativo. ¡Y sin efectos secundarios!

portador sano

Se puede ser portador de una bacteria o de un virus sin desarrollar enfermedades; sin embargo, se puede transmitir esa bacteria o virus a otras personas. *Sinónimo: portador asintomático.* A las personas seropositivas al VIH se las denomina portadores sanos o VIH positivas (VIH +), ya que están infectadas por el virus, pero no han desarrollado la enfermedad.

prácticas sexuales

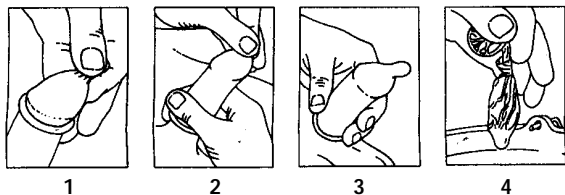
[→felación →fist-fucking →juguetes sexuales →penetración anal]

Nuestras prácticas sexuales pueden ser muchas y muy variadas, depende de cada uno, de sus preferencias y gustos. Frente al VIH y otras ETS cada práctica sexual implica un cierto riesgo concreto y no necesariamente idéntico; cada práctica de riesgo tiene una práctica segura equivalente. Quizá después de leer este folleto tengas dudas y quieras asesorarte personalmente. Puedes consultar a quien consideres adecuado, asesorarte, pensar en ello y tomar tus propias decisiones. **Tus relaciones sexuales pueden ser seguras sin perder sensualidad, erotismo y placer.**

preservativo

Fabricados en látex y otros materiales como la silicona y el po-

liuretano, extensibles por definición. Muy resistentes. Existen varios tipos: con o sin depósito, lubricados, aromatizados (con sabores: vainilla, fresa, etc.) Su utilización es un excelente método para evitar enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH. Un preservativo mal utilizado puede romperse, quedarse dentro del recto o la vagina. Se venden en farmacias, supermercados, en distribuidores automáticos y en sex-shops. **Consejos para su correcta utilización:** (Poner los dibujos) es imprescindible aprender a usarlo adecuadamente para evitar insatisfacción, molestias o errores. Se puede empezar por entrenarse uno mismo para habituarse. Masturbarse con él puede ser una forma de familiarizarse y tener confianza en su uso.



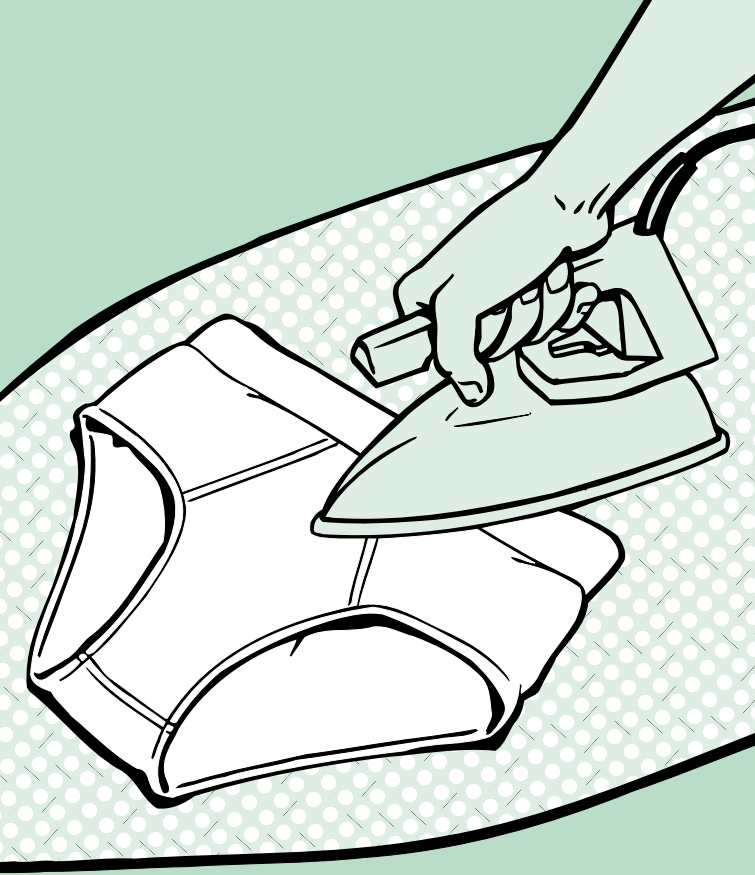
- (1) Cuando la erección sea total, rompe el envoltorio con los dedos, no con los dientes (cuidado con las uñas: pueden dañar el preservativo). Espera a que la erección sea total, averiguando en qué sentido se desenrolla.
- (2) Colócalo sobre el glande, cogiendo el depósito entre el índice y el pulgar, para dejar así un espacio que almacenará el semen de la eyaculación.
- (3) A continuación, desenrolla el preservativo hasta el final, cubriendo todo el pene, hasta la base.
- (4) Después de la eyaculación, te has de retirar antes de que el pene pierda la erección, sujetando el preservativo desde la base

del pene para evitar que el semen se desparrame. Tíralo a la basura, no al WC, ya que el preservativo no es biodegradable.

El preservativo puede ser un objeto erótico en el ritual del sexo. El lubricante hidrosoluble es un complemento de suma importancia: facilita el deslizamiento e impide las roturas. **En caso de accidente:** a veces se pueden producir rupturas, no hay que alarmarse ya que el contagio por el VIH no es sistemático. [→ **píldora del día después**]. Comprar sólo marcas homologadas y verificar la fecha de caducidad. No dejar los preservativos en la guantera del coche ni a pleno sol. Tenerlos siempre a mano, en la mesilla de noche... ¡Un preservativo sólo sirve una y sólo una vez! Algunas personas pueden ser alérgicas al látex (enrojecimiento del glande, picores anales). En ese caso es recomendable utilizar preservativos de silicona. Existen preservativos femeninos que son de poliuretano, se introducen en la vagina, son igualmente seguros. No tenemos datos de su uso como preservativos para penetración anal; su fabricante, por su forma y tamaño, no los recomienda para este uso.

próstata

Glándula propia del sexo masculino que secreta el líquido prostático, el cual se mezcla durante la eyaculación con los espermatozoides y el líquido seminal produciendo el semen. Se encuentra localizada en la raíz del pene y es atravesada por la uretra (que permite el paso de la orina proveniente de la vejiga). Aumenta de tamaño con la edad, a partir de los 55 / 60 años, con lo cual pueden aparecer compresiones de la uretra que dificulten la micción (levantarse varias veces por la noche para orinar, verse forzado a "empujar" para evacuar la orina). La operación de próstata para restablecer el paso de la orina no comporta actualmente dificultades ni consecuencias serias en la sexualidad. **Prostatitis:** infección de la próstata causada por uno o varios gérmenes. Puede también tener su origen a partir de complicaciones de una ure-



tritis no tratada o mal curada.

sarna

Definición: Afección cutánea, también denominada escabiosis, causada por un parásito (ácaro) que deposita sus huevos en la piel. Se transmite fácilmente, a menudo a toda una familia, por el contacto piel con piel de un individuo afectado, por ejemplo cuando las personas duermen juntas. Raras veces se disemina por la ropa de vestir o de cama. **Síntomas:** Picores intensos, sobre todo cuando el enfermo está en la cama. Las lesiones aparecen principalmente en los espacios interdigitales de las manos, las muñecas, alrededor de los codos y los pliegues axilares, rodeando el pezón en las mujeres y en los genitales de los varones, a lo largo de la línea del cinturón y en la parte inferior de los glúteos. Los enfermos con inmunodeficiencia pueden tener descamación no pruriginosa (no escuece) debido a la infección con miles de parásitos. **Tratamiento:** duchas (o baños) muy calientes, con jabón. Cepillarse enérgicamente y seguidamente aplicarse las soluciones específicas de venta en farmacias. Deberá aplicarse por todo el cuerpo (desde el cuello hasta los dedos del pie) hasta que se seque. Es conveniente cambiar de ropa interior, de traje, de toallas y de sábanas. Manténgase el producto por espacio de unas 12 horas. Volverse a duchar. Eventualmente efectuar una segunda aplicación. No se recomiendan más aplicaciones, ya que existe el riesgo de lesiones cutáneas causadas por el producto. La sarna no es una enfermedad relacionada con la falta de higiene personal.

semen

Líquido blanquecino, viscoso, que se expulsa en el momento de la eyaculación. Está compuesto de espermatozoides que se encuentran en suspensión en el líquido seminal. Este líquido está constituido por una mezcla de las secreciones producidas por las vesículas seminales y la próstata. La dieta alimenticia influye en su olor y sabor, y no tiene mayor relevancia. En algunos casos se hallan accidentalmente unos filamentos rojizos, e incluso trazas de sangre. Sin motivo de alarma, sin embargo, consúltese al médico. También puede contener bacterias y virus, como por ejemplo los de la hepatitis B y el VIH.

sexo más seguro

Traducción española del concepto americano "safer sex". Conjunto de técnicas o prácticas eróticas cuya finalidad es lograr el placer sexual evitando o bajando el riesgo de infección de VIH u otras ETS.

sida

Siglas del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Representa el estadio más avanzado de la infección por el VIH, en que aparecen infecciones oportunistas y neoplasias (cáncer) inmunodependientes. A estas enfermedades secundarias, que son las que caracterizan y definen el sida, se las denomina enfermedades indicativas de sida. Después de la infección por VIH se da un periodo asintomático que puede durar años, una persona seropositiva puede presentar signos menores de infección: fiebre, cansancio continuado, pérdida de peso, micosis en la boca (ver referencia). La aparición

recurrente de estos síntomas puede durar meses o años sin que se produzca un empeoramiento significativo de la salud. Durante este periodo, en el cual se alternan problemas de salud de poca importancia y su curación sucesiva, se administran, de forma cada vez más frecuente, medicamentos antirretrovirales prescritos en función del porcentaje de CD4 (balance inmunitario), y de la carga viral VIH (ver apartado); el tratamiento tiene por objetivo mantener una carga viral VIH (ver apartado) a niveles lo más bajos posibles (indetectables), además de prevenir y tratar la aparición de enfermedades oportunistas. El arsenal terapéutico aumenta con bastante rapidez y se dispone actualmente de diversos medicamentos (AZT, DDC, 3TC, D4T,..., inhibidores de la proteasa) que son prescritos en combinación de tres o más fármacos. Un seguimiento médico regular y un cuidado global de tu salud (físico y emocional) junto con la práctica de ejercicio, cuidado de la dieta y la profilaxis, ayudan a retardar la aparición de infecciones. Estas infecciones, más o menos graves, pueden afectar a los pulmones, el cerebro, los ojos, los intestinos, la piel, etc.

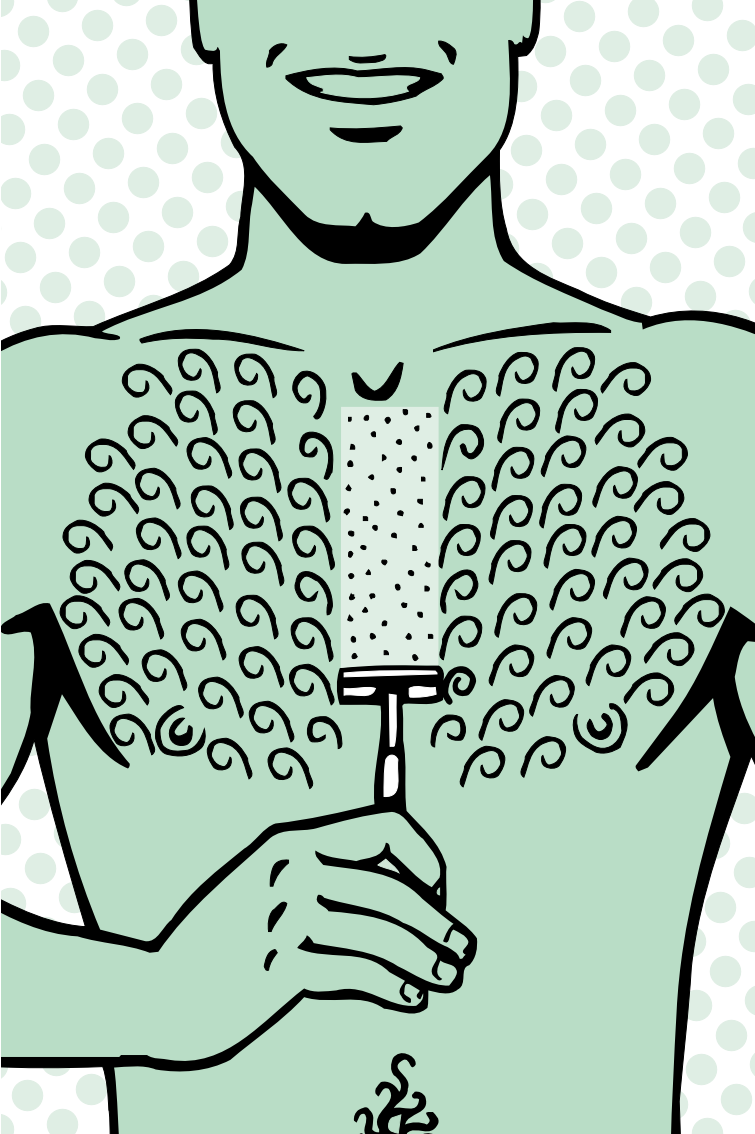
sífilis

Definición: Enfermedad contagiosa que afecta a diferentes órganos del cuerpo humano causada por una bacteria (*Treponema pallidum*) y que se transmite por contacto sexual. **Síntomas:** Periodo de incubación de 1 a 13 semanas (generalmente 3 ó 4). Úlcera indolora (chancro sífilítico) que aparece en el lugar por donde ha entrado la bacteria (pene, ano, recto, mucosas, labios, lengua, amígdalas, dedos, etc.), acompañado de adenopatías indoloras en la misma zona. El chancro desaparece espontáneamente a las 4-8 semanas. Entre 6 y 12 semanas después aparecen las manifestaciones cutáneas (manchas redondeadas de color rosado, no dolorosas) acompañadas de malestar general, cefaleas, fatiga, etc. En este periodo la enfermedad es muy contagiosa. La enfermedad no tratada puede progresar y acabar afectando al cerebro, cora-

zón y vasos sanguíneos. **Tratamiento:** Buscar, tratar e informar sobre el potencial carácter contagioso de la enfermedad a todos los contactos sexuales del enfermo en los últimos meses. Tanto el enfermo como su pareja o compañeros sexuales habituales se abstendrán de todo tipo de relación sexual hasta haber sido examinados y tratados por completo. Tratamiento antibiótico (Penicilina). La dosis y la duración del tratamiento dependerán del estadio de la enfermedad.

testículos

Gónadas masculinas que producen espermatozoides y hormonas sexuales. Se encuentran situados debajo del pene, dentro de las bolsas escrotales y rodeados de un líquido protector, cuya cantidad puede aumentar en determinados casos (sobre todo con la edad), provocando lo que se conoce como "hidrocele". No tiene consecuencias graves ni influencia sobre la apetencia sexual. Normalmente sólo afecta a un testículo. De los testículos salen unos conductos que dirigen a los espermatozoides; dichos conductos, en su origen, se amontonan en uno de los polos del testículo, formando el epidídimo. La infección del epidídimo por cualquier tipo de germen se denomina epididimitis (fiebre, dolor, aumento de volumen). Suele ser una complicación derivada de una uretritis mal tratada o desapercibida en su momento [→ **clamidias**], o bien de una infección urinaria o de próstata. Tratamiento por antibióticos. Curación sin secuelas. Los conductos están rodeados por una red de vasos sanguíneos que en determinadas patologías pueden llegar a dilatarse formando varices (= varicocele, más o menos doloroso, sensación desagradable. Uni o bilateral, a veces requiere una operación quirúrgica). En dichos conductos pueden desarrollarse quistes (quistes del cordón, no son dolorosos y, en cierta medida pueden justificar una intervención). La **orquitis** es la afección del testículo por una bacteria o



un virus. Generalmente es una complicación de alguna enfermedad (por ejemplo las paperas o una uretritis inadecuadamente tratada o simplemente ignorada). **Ectopia testicular:** normalmente los testículos descienden a la bolsa antes de la pubertad. Sin embargo, por razones anatómicas, un testículo pequeño puede quedar bloqueado. La operación será indispensable en estos casos. Consecuencia de la ectopia: posibilidades de esterilidad, sin consecuencias en la apetencia sexual. **Nota:** la potencia sexual no está en relación con el tamaño de los testículos. Los testículos ejercen una doble acción: fabrican espermatozoides y segregan una parte de las hormonas masculinas; éstas últimas no intervienen de ningún modo en la orientación sexual, y menos aún en la intensidad del deseo. Cuando se produce la fase final de la excitación sexual, los testículos ascienden hasta el abdomen y la bolsa se contrae. Se trata de un fenómeno fisiológico y por consiguiente completamente normal.

uretritis inespecíficas

Definición: Infecciones de transmisión sexual que afectan a la uretra y que son producidas por diferentes bacterias, como por ejemplo Clamidias y Ureaplasma. **Síntomas:** Periodo de incubación de 7 a 28 días. Leves malestares en la uretra y al orinar, junto con una pequeña cantidad de secreción mucopurulenta (mucosidades y pus). Los síntomas suelen ser más acusados por la mañana y pueden aparecer secreciones secas en la ropa interior del enfermo. Tras un contacto sexual rectal y oro-genital pueden afectar al recto y la faringe. **Tratamiento:** Terapia con antibióticos durante 7 días.

vacunas

Preparados que estimulan la formación de anticuerpos (sustancias producidas por los linfocitos que actúan en la defensa frente a las infecciones), con lo que se consigue una inmunización específica, activa y de duración variable contra diferentes infecciones. Algunas vacunas son obligatorias, otras aconsejables. Sólo el médico de cabecera, que conoce el historial médico de cada uno, podrá aconsejar eficazmente sobre este punto, incluso referente a la vacuna antigripal. Si se va a viajar al extranjero, hay que tener presente que algunos países requieren cierta vacunación para poder entrar. La finalidad de las vacunas es la prevención, y deberá transcurrir cierto tiempo para probar su eficacia. Referente a la vacuna antigripal consúltese al médico de cabecera (se recomienda en este caso administrar la vacuna lo antes posible, cuando esté a la venta en farmacias). En el caso de viajes a destinos lejanos, infórmate en tu agencia de viajes. Los formularios de vacunación deberán ajustarse al formato internacional (carnet de vacunaciones). Nótese que el médico de cabecera no está autorizado a suministrar las vacunas contra la fiebre amarilla ni la del cólera, que se administran en hospitales especializados. **Atención:** se desaconseja la administración de ciertas vacunas a las personas seropositivas (contraíndicadas la de fiebre amarilla, cólera, tuberculosis, tífus,...). Si eres VIH positivo consulta a tu *médic@* especialista sobre las vacunas, especialmente si vas a viajar a países donde se aconseja poner ciertas vacunas.

verrugas genitales

Verrugas, también denominadas condilomas acuminados, que están causadas por un virus (papilomavirus humano).

Síntomas: Periodo de incubación de 1 a 6 meses. Verrugas que

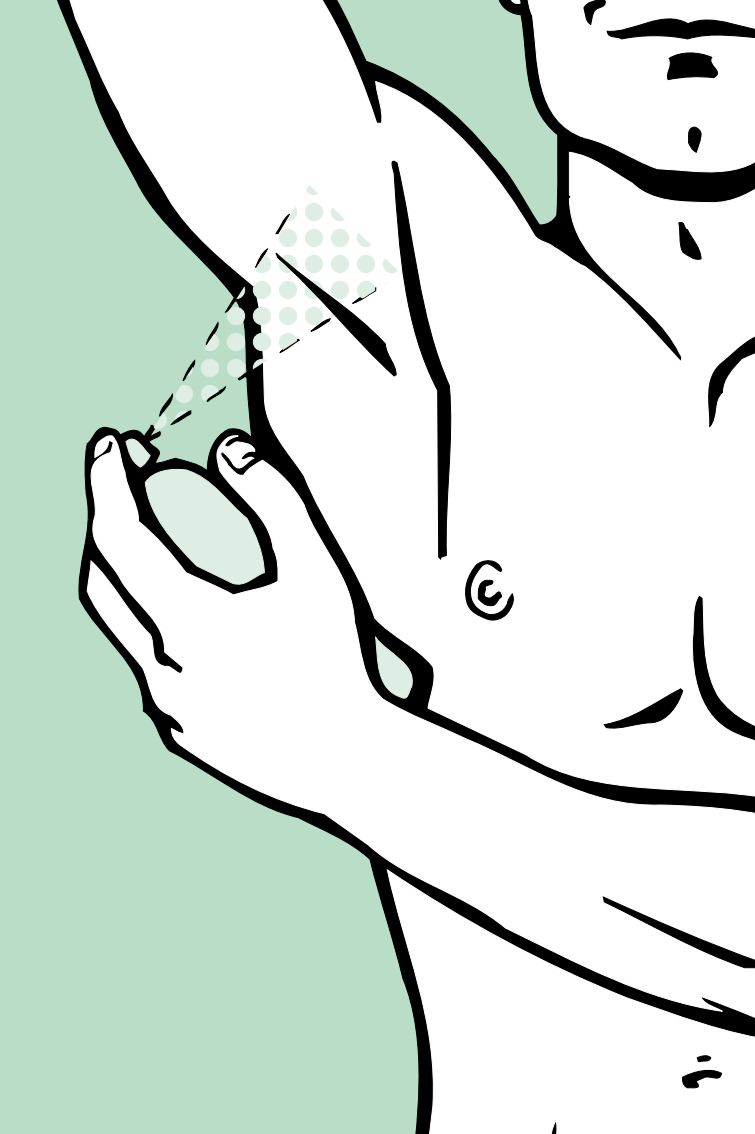
experimentan un rápido crecimiento que se localizan en superficies calientes y húmedas de la zona subpreputial, dentro del meato uretral, sobre el cuerpo del pene, en la región perianal y en el recto. En las mujeres se presentan en la vagina y/o ano. Durante el embarazo o en personas inmunodeprimidas estas lesiones pueden crecer con mayor rapidez. **Tratamiento:** Ningún tratamiento es totalmente satisfactorio. Pueden eliminarse por electrocauterización, láser, crioterapia (tratamiento con frío) o exéresis (extirpación quirúrgica bajo anestesia local o general). A veces se utilizan aplicaciones de pomadas sobre las verrugas.

vih

Nombre en español para el Virus de Inmunodeficiencia Humana. (HIV internacionalmente). Se encuentra en la sangre, semen, fluido vaginal y en las diferentes secreciones humanas a concentraciones variables. Ataca preferentemente a los glóbulos blancos (sobre todo a los linfocitos CD4 y también a los macrófagos) que tienen un papel primordial en el sistema de defensa del organismo. Existen dos tipos de virus: **VIH 1:** responsable de la mayoría de los casos en el mundo. **VIH 2:** menos frecuente. Localizado sobre todo en África Occidental. Cuando una persona se realiza la prueba del VIH se la realizan para ambos tipos de virus. **Maneras de contagio: sexual:** Mediante prácticas sexuales que posibiliten la entrada del VIH a nuestro organismo a través de las heridas que se produzcan durante la relación en el ano, el pene o la vagina. También por heridas en la boca, si la práctica es oro-genital. **Por sangre:** Mediante la entrada de ésta a nuestro organismo. La forma de contagio más común en este caso es en personas que usan drogas inyectables y comparten jeringuillas u otros instrumentos de inyección infectados por el VIH. (Toda donación de sangre se verifica por medio de análisis para la detección del VIH 1, VIH 2, el virus de la Hepatitis B, de la C, y otros). **Transmisión madre-hij@:** Durante el embarazo, el

parto o la lactancia puede producirse el contagio. **Detección de VIH:** la presencia del VIH en el organismo desencadena una reacción: aparecen anticuerpos. La detección de VIH se realiza mediante un sencillo análisis de sangre que busca la presencia de estos anticuerpos. Nuestro organismo tarda entre 8 y 12 semanas en generarlos por lo que la prueba de detección de VIH deberá realizarse transcurrido este tiempo (a este periodo de tiempo se le llama periodo ventana), si realizamos la prueba antes de que este tiempo transcurra el resultado no es fiable ya que un resultado negativo, en este caso, no garantiza la inexistencia de anticuerpos VIH. **Anonimato y gratuidad:** existen en muchas ciudades centros donde las pruebas de detección de VIH son confidenciales, anónimas y gratuitas. También puedes acudir a tu médico de cabecera. La prueba del VIH no debe realizarse sin el consentimiento informado de la persona, es tu derecho.

Seroconversión: periodo correspondiente a la aparición de los anticuerpos VIH en la sangre después de un contagio. Una persona contagiada por el VIH puede a su vez transmitir la enfermedad, incluso antes de haber desarrollado anticuerpos. **Contagio:** una persona contagiada, enferma o no, permanece indefinidamente como portadora del virus, y en situación de poder transmitir el virus. **Primoinfección por el VIH:** Es el momento en el que se produce la infección. Puede pasar completamente desapercibida (sin ninguna clase de síntomas). **Carga viral VIH:** nos indica la cantidad de virus que hay en sangre. Se calcula en "copias/ml." o en "logaritmos" y nos permite conocer, en un momento dado, cuál es el grado de actividad del virus en el organismo. En función de la carga viral y del estado de sistema inmunitario (número de CD4) los especialistas recomiendan el uso de terapias antirretrovirales. El objetivo de estos tratamientos es bajar los valores de carga viral a niveles no detectables por las pruebas y favorecer la recuperación del sistema inmunitario (aumento paulatino de los CD4). La carga viral es el indicador imprescindible en el seguimiento de personas seropositivas asintomáticas, de pacientes bajo tratamiento antirretroviral y de personas afectadas por el si-



da. El cálculo de la carga viral se realiza en hospitales. **Niveles no detectables de virus:** los medicamentos antirretrovirales pueden eliminar el virus de la sangre aunque éste no desaparece por completo del organismo. Pese a que el virus no se detecte se puede transmitir.

Stop sida tiene un **servicio de la prueba del VIH** que funciona los sábados por la mañana. En este servicio recibirás asesoramiento antes y después de la analítica. Es un servicio gratuito, confidencial y anónimo. Está destinado a personas homosexuales y atendido por gays y lesbianas.

Si quieres más información o pedir una cita llama al **900 ROSA** (900 601 601, servicio gratuito de información para gays y lesbianas) de 18 a 22 horas todos los días del año.

Stop sida también te ofrece otros servicios:

'Servei de Acompanyants': soporte emocional a personas VIH+.

'VIH Infoservei': información sobre tratamientos, trabajo en torno a las dificultades en la práctica de sexo más seguro y asesoramiento sobre terapias complementarias. Este es un servicio para personas VIH+ y para sus familiares, parejas o allegados. Podrás obtener información y soporte personalizado.

Todos estos servicios son, también, confidenciales, anónimos y gratuitos.