

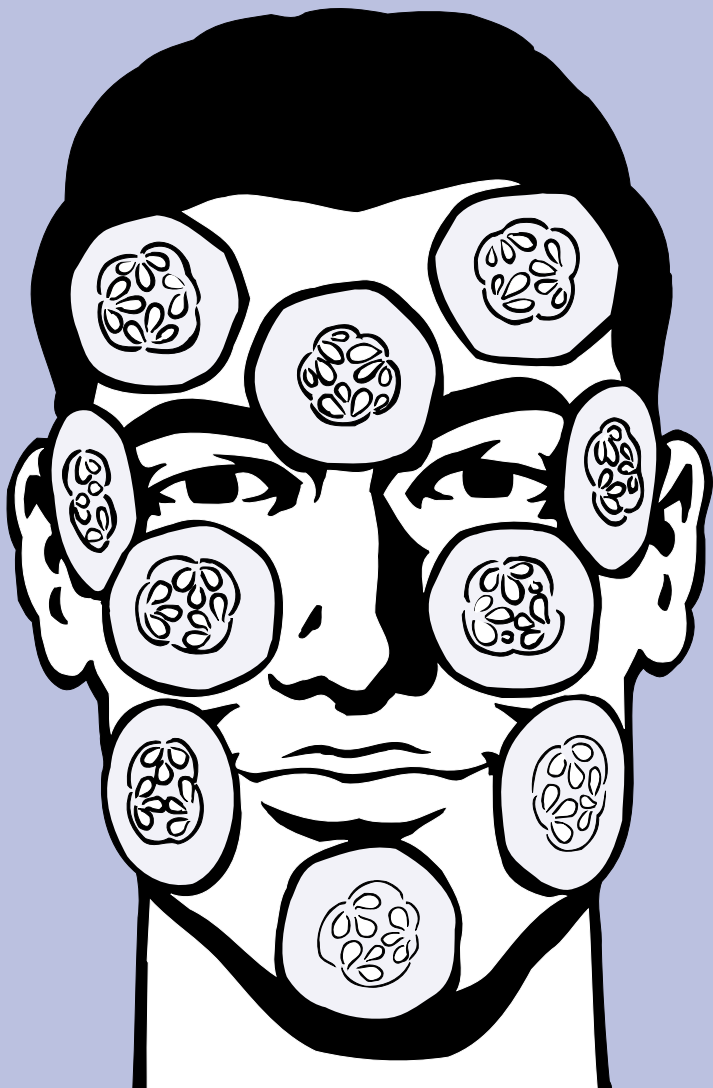
a tu salud
stop sida

Barcelona

a

- 5 adhesión al tratamiento
- 6 adenopatías
- 6 alergia
- 6 amebiasis
- 7 anal (dolor)
- 8 antibióticos
- 9 antirretroviral (terapia)
- 17 alcohol
- 18 balanopostitis, balanitis
- 18 beso negro
- 19 boca
- 19 carga viral
- 20 candidiasis genital
- 20 circuncisión
- 22 clamidia
- 22 cock-ring
- 23 contagio
- 23 chancro blando
- 24 depresión
- 24 disfunciones sexuales
- 25 drogas
- 27 enteritis
- 27 ETS
- 28 felación
- 28 fimosis
- 29 fist-fucking
- 29 ganglios
- 30 gonorrea
- 30 hemorroides
- 32 hepatitis
- 34 herpes genital
- 35 impotencia
- 37 inflamación
- 37 inmunidad
- 38 incubación
- 38 juguetes sexuales
- 38 kaposi (sarcoma de)
- 39 ladillas
- 40 lavativas o enemas
- 40 lubricantes
- 42 lunares
- 42 micosis
- 43 piercing
- 43 penetración anal
- 44 portador sano
- 44 prácticas sexuales
- 45 preservativo
- 47 profilaxis post-exposición
- 48 próstata
- 49 resistencias (a fármacos)
- 50 sarna
- 52 semen
- 52 sexo más seguro
- 53 sida
- 54 sífilis
- 55 testículos
- 57 uretritis inespecíficas
- 58 vacunas
- 59 verrugas genitales
- 59 VIH
- 62 # teléfonos de interés

Z



adhesión al tratamiento

Se llama así a la habilidad de la persona de tomar sus fármacos (todos sus fármacos) bien y rigurosamente cada día. Bien en cuanto a la dosis, los horarios y en relación con las comidas, según se los hayan pautado. La adhesión es importante para cualquier tratamiento que se esté siguiendo, la adhesión cobra una importancia muy especial cuando se trata de un tratamiento antirretroviral. La adhesión al tratamiento da la mejor posibilidad a los fármacos y al organismo humano de contraatacar al virus. Si no se siguen las pautas recomendadas pueden aparecer resistencias, [→ resistencias] cada fármaco tiene un periodo de tiempo de actuación óptimo (8, 12... horas), pasado este tiempo la cantidad de medicamento que hay en sangre es menor, por lo que el virus puede replicarse generando mutaciones resistentes, por eso es fundamental tomarlo en los intervalos de tiempo prescritos. Es conveniente tomar los medicamentos siempre de una forma regular, siguiendo los horarios y si una dosis se olvida se toma la siguiente con normalidad, nunca una dosis doble para compensar. Si se piensa en dejar un fármaco o bajar la dosis por que los efectos secundarios son muy fuertes, o poco llevaderos, es importante hablarlo con el /la médic@.

Los efectos secundarios de los fármacos, la cantidad de píldoras, la cantidad de tomas, el ambiente de la toma (en casa o en trabajo), responsabilidades personales, situaciones socioeconómicas y el estado emocional son algunos de los factores que ayudan o no en la toma correcta del tratamiento día tras día. Más de un 10% de tomas incorrectas significa un fracaso virológico en un alto porcentaje de personas. Es muy importante, que ante la decisión de iniciar un tratamiento antirretroviral, que se sea consciente de estas exigencias terapéuticas y que todas estas circunstancias sean evaluadas por el paciente y por su médic@ para, en la medida de lo posible, elegir un tratamiento que se ajuste a las circunstancias personales.

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 inmunológica). 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 aguda y extremadamente 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*. La transmisión se produce de forma fecal-oral, ya sea de forma directa, por transmisión interhumano (relaciones sexuales), como indirecta, por el agua o la comida (más frecuen-

te 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 amebicidas y 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 anal agudo es de unos minutos de duración coincidiendo con la defecación o inmediatamente después. 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. La fisura crónica produce un dolor sordo de 2 a 4 horas de duración. El tratamiento definitivo en fisuras crónicas es quirúrgico (esfincterotomía).

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 dolo-

rosos 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 tratamiento 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

Sustancias químicas capaces de impedir el crecimiento de bacterias o de eliminarlas. Cada tipo de antibiótico actúa selectivamente contra una variedad más o menos restringida de bacterias. 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 [-> resistencias] a los antibióticos si se hace un mal uso de ellos. No se debe interrumpir un tratamiento prescrito aún en el caso de que se produzca una notable mejoría en poco tiempo.

antirretroviral (terapia)

La terapia antirretroviral se refiere a los fármacos utilizados para tratar la infección por el VIH. Estos medicamentos inhiben la replicación del virus previniendo la progresión de la infección. La terapia antirretroviral, también llamada terapia combinada, es la suma de tres o más fármacos cuyo objetivo es reducir la actividad del virus. Los fármacos antirretrovirales atacan al VIH en puntos diferentes de su ciclo reproductivo.

Diferentes fármacos han demostrado retardar la replicación y reducir significativamente los niveles del virus en la sangre [→ **carga viral**], además de producir, en términos generales, un aumento en el recuento de células CD4+ (uno de los indicadores usuales de la salud inmunológica). La disminución en la carga viral y el aumento de las células CD4+ indican recuperación o mejora del sistema inmunológico.

Los fármacos antirretrovirales se dividen en tres grandes familias que, a su vez se diferencian por su modo de acción:

Los Inhibidores de la Transcriptasa Inversa de los Nucleósidos impiden que el virus siga su ciclo vital dentro de la célula CD4 con la ayuda de esta enzima. Se dividen en dos grupos: Los análogos de nucleósidos: AZT, ddI, d4T, 3TC, abacavir, Trizivir y los no análogos de nucleósidos: nevirapina, efavirenz.

Los Inhibidores de la Proteasa bloquean la enzima de proteasa. Cuando las nuevas partículas vírales salen de una célula infectada, contienen cadenas largas de proteínas. Estas cadenas han de ser cortadas en pedazos específicos por la enzima de la proteasa para que el virus funcione. Cuando la proteasa se bloquea, las nuevas partículas vírales no pueden madurar. Pertenecen a esta familia saquinavir, indinavir, ritonavir, nelfinavir, lopinavir.

Los Inhibidores de la Transcriptasa Inversa análogos de los nucleótidos (NtRTIs, siglas en inglés) impiden que el virus siga su ciclo vital dentro de la célula CD4 con la ayuda de la enzima llamada transcriptasa. El único fármaco hasta ahora es el tenofovir (TNV).

Los Inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de los nucleósidos (NRTI, siglas en inglés)

| Iniciales | nombre genérico | nombre de marca |
|-----------------|------------------------------------|-----------------|
| ABV | abacavir | Ziagen |
| AZT or ZDV | zidovudina | Retrovir |
| AZT + 3TC | zidovudina+lamivudine | Combivir |
| AZT + 3TC + ABV | zidovudina+lamivudine +abacavir | Trizivir |
| ddl | didanosina | Videx |
| d4T | estavudina | Zerit |
| 3TC | lamivudina | Epivir |

AZT (Retrovir®). Se presenta en cápsulas. No hay restricciones de comida aunque es preferible tomarlo con el estómago vacío. Posibles efectos secundarios: anemia, dolores de cabeza, dolor muscular, fatiga, neutropenia, intolerancia gastro-intestinal. No puede tomarse con d4T.

ddl (Videx®). Su nueva presentación es en cápsulas (con menos efectos gastrointestinales) también está en comprimidos que hay que masticar o disolver en agua y también en jarabe. Con ambas presentaciones se toma con el estómago vacío; una hora separado de Indinavir. Efectos secundarios más comunes: diarrea, pancreatitis, dolor abdominal, neuropatía periférica, náuseas y vómitos.

d4T (Zerit®). Se presenta en cápsulas. No hay requisitos respecto a la comida. Efectos secundarios importantes: neuropatía periférica, inflamación del páncreas (pancreatitis), alteraciones hepáticas (elevación de las transaminasas). No se puede tomar con AZT.

3TC (Epivir®). Se presenta en comprimidos, de forma triangular, también en jarabe. Es preferible tomarlo con el estómago vacío aunque no es imprescindible. Posibles efectos secundarios iniciales: náuseas, vómitos, fatiga, dolores de cabeza, "rash" (erupción en la piel), debilidad en piernas y brazos, insomnio.



Combivir®. Se presenta en tabletas; es una combinación de AZT y 3TC (150 mg 3TC + 300 mg AZT). No hay requisitos con la comida, aunque es preferible tomarlo con el estómago vacío. Efectos secundarios iniciales: náuseas, vómitos, fatiga, dolores de cabeza, "rash" (erupción en la piel), dolor muscular. A largo plazo pueden presentarse otros efectos: anemia, dolor e inflamación muscular, descenso en el recuento de neutrófilos.

Abacavir (Ziagen®). Comprimidos. Existe en jarabe. No hay restricciones de comida. Posibles efectos secundarios: náuseas, fatiga, dolores de cabeza y diarrea. Un 5% de los usuarios tienen hipersensibilidad –en caso de que se presente esta reacción, aparece normalmente durante las 4 ó 6 primeras semanas– debe hablar con la/el médic@ e interrumpirse el tratamiento de inmediato y nunca volver a tomar abacavir o cualquier otro fármaco que lo contenga. La hipersensibilidad se identifica por erupciones cutáneas y/o síntomas parecidos a la gripe, náuseas, vómitos, diarrea o dolor abdominal. Puede aparecer una mayor sensibilidad (hasta "alergia") a sustancias a las que no había alergia antes.

Trizivir®. Se presenta en cápsulas; es una combinación de abacavir (300 mg), 3TC (150mg) y AZT (300mg). Sus efectos secundarios más frecuentes son molestias gastrointestinales, anemia, neutropenia y leucopenia. Puede aparecer hipersensibilidad al fármaco por contener abacavir, si aparece erupción en la piel o fiebre, dolor de garganta, náuseas, vómitos o diarrea habrá que hablar con la/el médic@ e interrumpir el tratamiento y nunca se podrá reiniciar tratamiento con este fármaco y ninguno que contenga abacavir.

Los Inhibidores de la Transcriptasa Inversa no Análogos de los Nucleósidos (NNRTI, siglas en inglés)

| Iniciales | nombre genérico | nombre de marca |
|------------------|------------------------|------------------------|
| EFV | efavirenz | Sustiva |
| NVP | nevirapina | Viramune |

Los NNRTI son metabolizados por el hígado, igual que muchos otros medicamentos. Combinar algunos de estos medicamentos puede producir grandes cambios en la cantidad de cada medicamento en la sangre, que pueden llevar a una dosis demasiado baja o excesiva. Algunos antibióticos y antifúngicos (anti-hongos) necesitarían un ajuste en la dosis para tomarlos a la vez que un NNRTI. Es muy importante que la/el médic@ conozca todos los medicamentos que se están tomando.

Nevirapina (Viramune®). Se presenta en comprimidos. No hay requisitos con la comida. Efectos secundarios: "rash" (erupción en la piel), elevación de las transaminasas, fiebre, dolores de cabeza, náuseas. Se puede controlar la erupción en la piel empezando con media dosis y usando antialérgicos durante los primeros 15 días. Pueden presentarse problemas serios si se toman con algunos medicamentos comunes, antibióticos y antifúngicos.

Efavirenz (Sustiva®). Se presenta en cápsulas. No hay requisitos con la comida, pero se recomienda no tomarlo con una comida con mucha grasa. Efectos secundarios: mareos, vértigo, falsos positivos en test de opiáceos, erupción cutánea superficial, náuseas, diarrea, dolores de cabeza e insomnio.

Inhibidores de la Proteasa (IP)

| Iniciales | nombre genérico | nombre de marca |
|------------------|---------------------------------|------------------------|
| APV | amprenavir | Agenerase |
| IDV | indinavir | Crixivan |
| LPV | lopinavir | Kaletra |
| NFV | nelfinavir | Viracept |
| SQV (SGC) | saquinavir (gelatina blanda) | Fortovase |
| RTV | ritonavir | Norvir |

Los inhibidores de la proteasa son metabolizados por el hígado, al igual que muchos otros medicamentos comunes: antibióticos, antialérgicos, hipnóticos, ansiolíticos. Combinar algunos de estos medicamentos con IP puede producir variaciones importantes en la concentración de éstos, que pueden llevar a una dosis demasiado baja o excesiva, o fatal. Es muy importante que el/la médic@ sepa todos los medicamentos que se están tomando. Los IP producen elevación en los niveles de glucosa, triglicéridos y colesterol –habrá que vigilar estos niveles cuando se toman IP–.

Saquinavir-sgc (Fortovase®). Se presenta en cápsulas blandas. Se absorbe mejor si se toma con las comidas, ricas en grasas a ser posible. Debe guardarse en la nevera. Efectos secundarios más comunes: náusea, diarrea, dolor abdominal. Pueden presentarse problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con el/la médic@.

Ritonavir (Norvir®). Se presenta en cápsulas. Se toma con una comida completa, mejor si es rica en grasa. Debe guardarse en el refrigerador. Posibles efectos secundarios: náuseas, vómitos, diarreas, alteración del gusto, aumento de las transaminasas, hiperglucemia, hipertrigliceridemia. Por su historia de efectos secundarios y su interacción con otros fármacos, hoy se usa como “potenciador” de otros IP, en dosis bajas. Cada combinación

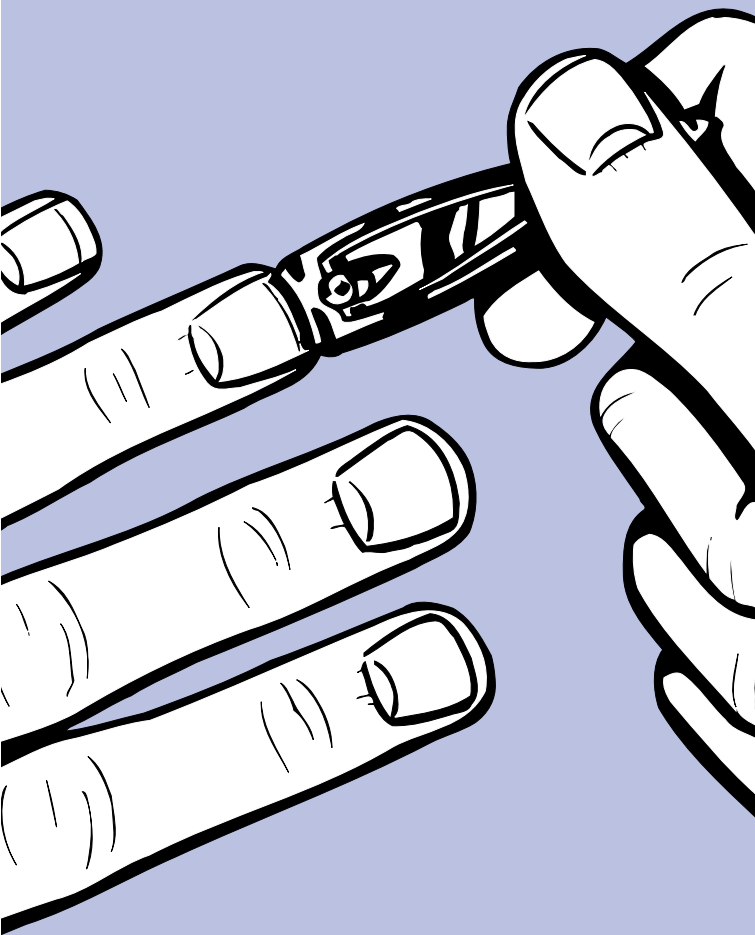
se puede ajustar según la persona que lo tome. Pueden presentarse problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con el/la médic@.

Indinavir (Crixivan®). Se presenta en cápsulas. Se toma con el estómago vacío o con una comida pequeña, sin grasa. Se elimina en un porcentaje importante por los riñones, donde podría formar "piedras"; se recomienda tomar mucho líquido, al menos 2 litros de bebidas sin gas (agua), especialmente con la toma de la noche. Se conserva a temperatura ambiente en su recipiente, fuera del mismo soporta hasta 50° y permanece en buen estado durante una semana. Posibles efectos secundarios: dolores de cabeza, náuseas, dolor abdominal, cálculos renales, gusto metálico, vértigo, elevación de la bilirrubina, hiperglucemia. Como todos los IP, pueden presentarse problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con el/la médic@.

Nelfinavir (Viracept®). Se presenta en comprimidos. Se recomienda tomarlo con las comidas. Efectos secundarios: diarreas, náuseas, hiperglucemia. Problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con el/la médic@.

Lopinavir (Kaletra®). Se presenta en cápsulas y jarabe. Es una combinación de lopinavir y ritonavir, este en un porcentaje pequeño y como "potenciador" del primero. Se recomienda tomarlo con las comidas. Posibles efectos secundarios: diarrea, vómitos y náuseas. Problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con el/la médic@.

Amprenavir (Agenerase®). Se presenta en comprimidos. Se recomienda tomarlo con comidas bajas en grasas. Posibles efectos secundarios: vómitos, náuseas, dolores abdominales y hormigueo alrededor de la boca. Hoy, se recomienda sólo en combinación con Ritonavir, por su pobre eficacia como único IP. Problemas serios si se toman con otros medicamentos comunes, consultar con el/la médic@.



Inhibidores de la Transcriptasa Inversa Análogos de los Nucleótidos (NtRTIs siglas en inglés).

| Iniciales | nombre genérico | nombre de marca |
|------------------|------------------------|------------------------|
| TNV | tenofovir | Viread |

Tenofovir (Viread®). Se presenta en comprimidos. Puede tomarse con la comida. Efectos secundarios más frecuentes: aumento en las enzimas hepáticas, y en los niveles de lipasa y bilirrubina. Las personas con lecturas de creatinina baja (que mide la función renal) no deben usar el tenofovir. Actualmente se usa como medicamento de 2ª o 3ª línea, es decir en aquellos casos en los que ya ha habido un fracaso farmacológico previo.

Si quieres más información puedes consultar esta página: <http://www.projinf.org/spanish>, su información es muy completa y actualizada sobre fármacos, interacciones, efectos secundarios...

alcohol

El abuso del alcohol, incluso ocasionalmente, conlleva un estado de desinhibición que puede dar lugar a prácticas sexuales no seguras, que sin alcohol evitaríamos. Hay que tener especial cuidado con el consumo de alcohol en el caso de que estemos siguiendo algún tratamiento farmacológico (antibióticos, antidepresivos, ansiolíticos, antirretrovirales), 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 [-> **fimosis**] (situación en la que se produce una acumulación de secreciones que posteriormente se infectan). **Síntomas:** Dolor, irritación y secreción subprepuical a los 2 o 3 días de la relación sexual. Pueden aparecer adenopatías en las ingles [-> **adenopatías**]. **Tratamiento:** El/la médic@ deberá diagnosticar si se trata de alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) e indicar el tratamiento 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.

beso negro

Práctica sexual que consiste en estimular el ano y la zona circundante con la boca, especialmente con la lengua. Puede implicar riesgo de infecciones por bacterias y parásitos [-> **amebiasis, enteritis**] y también de otras ETS como hepatitis, especialmente de Hepatitis A y Gonorrea o Sífilis [-> **hepatitis, gonorrea, sífilis, enteritis**]. Existe un riesgo de infección por el VIH si hay presencia de sangre en el ano debido a alguna lesión o patología [-> **hemorroides**] o a una penetración previa. Para evitar esos riesgos se puede utilizar cualquier método barrera que impida el contacto directo de la boca con el ano: un plástico de envolver alimentos, un preservativo cortado a lo largo o un dental dam (trozo de látex que se vende en algunos sex-shop).

boca

El cuidado de la salud e higiene buco-dental es muy importante. Se recomienda cambiar a menudo de cepillo de dientes (cada 2 ó 3 meses) 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.

carga viral

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, cual es el grado de actividad del virus en el organismo. **Carga Viral indetectable, niveles no detectables de virus:** por el propio proceso de la infección o por los fármacos antirretrovirales, puede bajar la cantidad de virus en sangre, hasta niveles indetectables mediante las pruebas existentes para medir la carga. Las pruebas de carga viral en el pasado eran de 400 o 500 copias (algunos hospitales las siguen utilizando) ahora en la mayoría se utilizan los llamados "test ultrasensibles" con límites de 50 copias. Cuando se dice "indetectable" quiere decir que en la muestra de sangre los niveles se encuentran por debajo de ese umbral, en el caso de los test ultrasensibles estaría diciendo que la persona tiene un número de copias de virus que está entre 0 o 49. En cualquier caso, lo que no quiere decir es que el virus se haya eliminado del cuerpo, del organismo. Pese a que el virus no se detecte se puede transmitir. La carga viral en sangre no se corresponde necesariamente con la carga viral en el semen. Una persona con carga viral indetectable podría infectar a otra persona si hay prácticas de riesgo.

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 blanquizco 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 (antihongos) 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 de salud [→ **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 por contacto oro-genital y autoinoculación. 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

Anilla 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 coca-cola o que contiene filamentos rojizos) en este caso consultar al médico. 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 contacto 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 infección 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. Cuando hablamos de VIH es importante utilizar la palabra infección o transmisión.

chancro blando o chancroide

Enfermedad infecciosa de transmisión sexual 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 drenando espontáneamente. **Tratamiento:** Además del tratamiento con antibióticos, es aconsejable que las personas con las que se hayan mantenido relaciones sexuales se hagan una revisión médica y, en caso necesario, 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 prescripción médica.

disfunciones sexuales

Las disfunciones 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”. Han aparecido medicamentos con muy buenos resultados en el tratamiento de las disfunciones eréctiles. Como cualquier otro 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, éxtasis y otras drogas de síntesis, tabaco) y drogas alucinógenas (LSD, peyote, mescalina, hongos, cannabis y derivados). **Atención:** la pérdida de control puede llevar a la realización de prácticas de riesgo en las relaciones sexuales. **Está totalmente contraindicada la utilización conjunta de Viagra® y Popper, es muy peligroso, potencialmente mortal.**



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 [→ **beso negro**]). Existen diversos agentes patógenos que pueden transmitirse 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. **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 transmisión son las relaciones sexuales, haya penetración o no. También se habla de ITS, Infección de Transmisión Sexual.

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 infección del VIH, se recomienda evitar la eyaculación en la boca y mantener una buena higiene y salud buco-dental. Si accidentalmente se eyacula 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, así se evitarán muchas de las ETS.

fimosis

Estrechez de la abertura del prepucio, que impide llevarlo hacia atrás sobre el glande (en ciertos casos es posible retraer la piel del pene sólo en situación de reposo). 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 puede ser insensible al dolor durante la penetración, 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 linfáticos

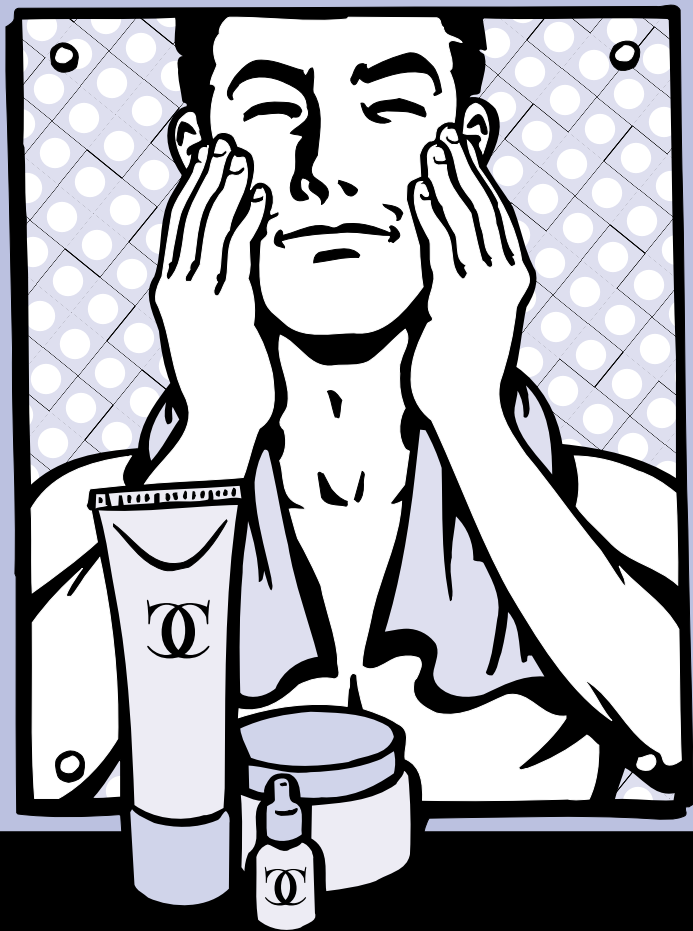
Nódulos formados por células que intervienen en la defensa frente a las infecciones y agresiones internas o externas al organismo. Se encuentran distribuidos por todo el organismo, pudiendo ser palpados en axilas, ingles, caras laterales del cuello, nuca,... De volumen variable (del tamaño de una lenteja 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 la 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. Periodo de incubación de 2 a 14 días. **Síntomas:** 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 la infección.

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 pérdi-



das 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 fumadoras, 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:** inyecciones. 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

Una vez contraída la enfermedad, no existe más riesgo de volver a infectarse; 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:** tres dosis, en algunos casos se recomiendan una dosis más de recordatorio. 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 la infección 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 (VHC). Se transmite por la sangre. La transmisión por vía sexual es poco frecuente pero posible. La hepatitis C es la que presenta la mayor tendencia a cronicarse (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 cirrosis y de estos en algún caso puede aparecer un cáncer hepático. No existe una vacuna para este tipo de hepatitis. **Tratamiento:** inyecciones de Interferón® en caso de hepatitis crónica.

herpes genital

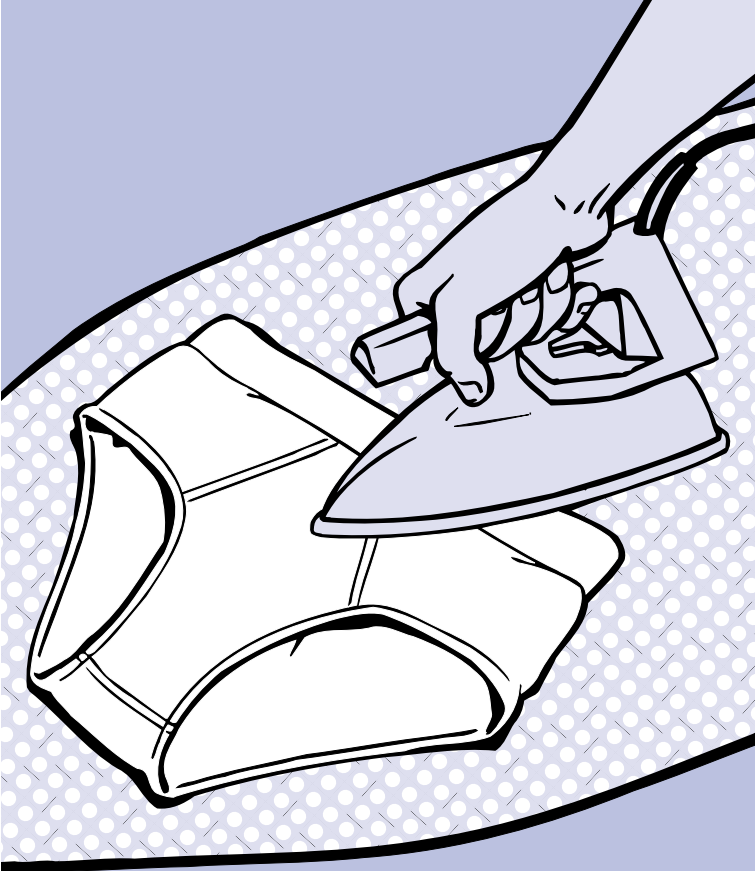
Infección de la piel de la zona genital o perirrectal causada por el virus del herpes simple, tipo 2. Es la causa más frecuente de úlceras genitales. **Síntomas:** Tiene un periodo de incubación de 4 a 7 días. Es una enfermedad que tiende a reaparecer, ya que el virus que la produce no se elimina del 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, debe descartarse mediante una analítica que esté infectado también por el VIH. **Tratamiento:** Mediante un antivírico 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. El tratamiento ha de iniciarse antes de 3 días, también con aciclovir.

impotencia

[→ disfunciones sexuales]



inflamación

Cuando se habla de inflamación nos referimos a una reacción local de los tejidos frente a una agresión. Es una forma de defensa 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 reconocerlas 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 de anticuerpos para que sea posible su detección. En el caso de VIH, este tiempo es de tres meses, aproximadamente.

incubación

Espacio de tiempo transcurrido desde que el agente patógeno entra en el organismo 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 hay más riesgo de transmisión.

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 el VIH (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 enfermedad producida por la presencia de piojos) suele transmitirse por vía sexual. La infestación se disemina cuando hay una situación de hacinamiento o deficiencias en 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 afeitar 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.

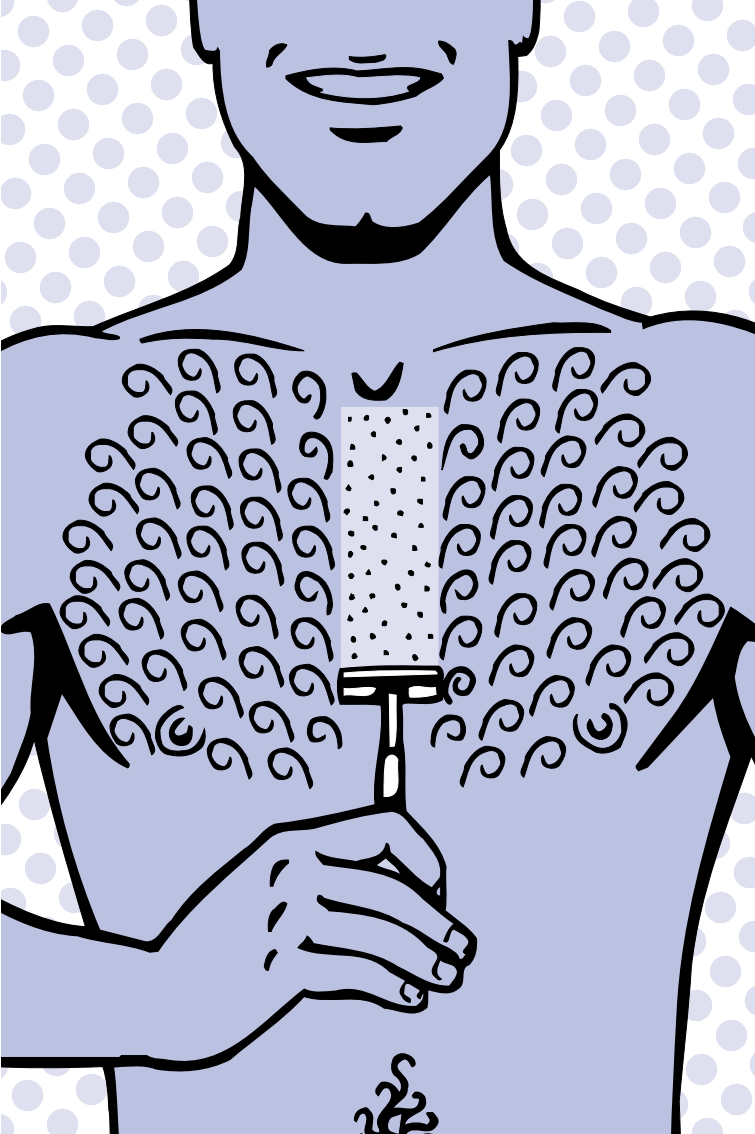
Síntomas: Picores generalmente en la zona del pubis, aunque pueden encontrarse en cualquier parte del cuerpo donde exista vello (zona anal, torso, axilas, piernas, muslos, etc.) La localización de pequeñas manchas negruzcas del tamaño de una cabeza de alfiler en los calzoncillos indica típicamente su 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 del VIH y otros patógenos. 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 médico de cabecera 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 confundir 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; los técnicos con experiencia trabajan únicamente con material esterilizado.

Pueden sangrar 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 lubricante 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 alto riesgo para la infección por VIH y otras ETS, tanto para quien penetra como para quien es penetrado. 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.**

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 →beso negro]

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 más segura equivalente. Quizá después de leer esta guía 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 poliuretano, 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. También los hay con espermicidas, para la penetración anal no son necesarios y además pueden causar irritaciones. **Consejos para su correcta utilización:** 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



2



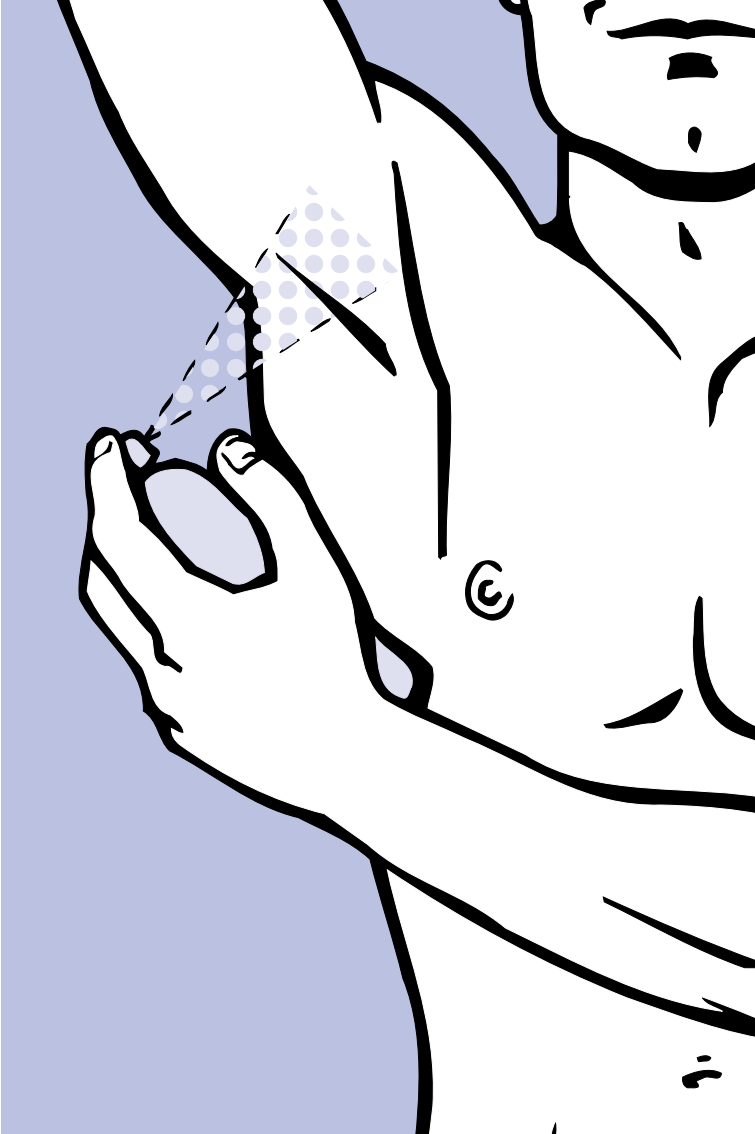
3



4

(1) 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 el preservativo.

(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 sin que quede aire dentro del preservativo.



(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 la penetración e impide las roturas. **En caso de accidente:** a veces se pueden producir rupturas, no hay que alarmarse ya que la infección por el VIH no es sistemática. [→ [profilaxis post-exposición](#)]. 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 o poliuretano. 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.

profilaxis post-exposición

(PEP siglas en inglés) Consiste en la administración de una combinación de fármacos antirretrovirales, durante cuatro semanas, para evitar la infección por el VIH cuando se ha tenido una práctica de alto riesgo. Este tratamiento se ha administrando a los profesionales sanitarios después de una exposición ocupacional en el medio sanitario (pinchazo accidental, etc.) Para que este tratamiento sea efectivo hay que iniciar el tratamiento lo más pron-

to posible, en un plazo máximo de 48- 72 horas después de la práctica de riesgo. Se considera que lo ideal sería 6 horas después de la práctica. El seguimiento estricto de las pautas del tratamiento es imprescindible tanto para que sea efectivo como para evitar la posibilidad de desarrollar resistencias a los fármacos [→ [resistencias](#)]. Las evidencias científicas de la efectividad de la PEP son escasas. Un alto porcentaje de l@s profesionales sanitarios dejan el tratamiento antes de tiempo por sus efectos secundarios y las dificultades para poder adaptarlo a sus vidas. Su administración se considera esporádica y ocasional. Aunque la decisión en este caso ha de ser tomada muy pronto, infórmate y piensa en lo que implicaría tomarlo y si estás realmente decidido a llevarlo a cabo. Hay que acudir a los servicios de urgencias hospitalarias. La mejor forma de evitar la infección por el VIH sigue siendo el preservativo, ¡y sin efectos secundarios!

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 uretritis [→ [uretritis](#)] no tratada o mal curada.

resistencias (a fármacos)

Es la capacidad que cualquier microorganismo –virus bacteria, parásito– puede desarrollar para hacerse invulnerable a los fármacos que se están tomando. En ese caso la medicación es ineficaz. Durante el proceso de multiplicación del virus se producen errores, lo que se llaman mutaciones. Algunas de estas nuevas mutaciones pueden dar nuevas capacidades al virus, como la ser resistente a unos fármacos determinados. Por eso es tan importante evitar la replicación del virus, para evitar la aparición de mutaciones y que estas sean resistentes. Se habla de dos tipos de resistencias, **primaria** cuando la persona se infecta de un virus ya resistente a determinados fármacos y **secundaria** cuando la resistencia se adquiere después de haberse infectado y recibiendo tratamiento. Existen pruebas para detectar las resistencias, que se llaman *test de resistencias*. Es importante hacer estos test cuando el tratamiento falla para determinar a qué fármaco se han desarrollado esas resistencias y elegir un nuevo tratamiento. También es importante en el momento de iniciar un tratamiento antirretroviral para detectar si hay resistencias primarias. Cuando el tratamiento no está funcionando bien puede deberse a diversas causas: mal cumplimiento de las pautas del tratamiento, que el tratamiento no es eficaz en si mismo, poca o mala absorción, por ser una combinación poco eficaz, por interacción con otros fármacos o drogas, multiplicación de virus en lugares poco accesibles para los fármacos. Si se produce un fracaso terapéutico habrá que analizar sus causas para poder tomar decisiones sobre un nuevo tratamiento y que éste funcione evitando la replicación del virus.

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 pica) 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 del 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 el 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 [→ [micosis](#)]. 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, fármacos antirretrovirales [→ [antirretroviral](#)], prescritos en función del porcentaje de CD4 (balance inmunitario), y de la carga viral VIH [→ [carga viral](#)]; el tratamiento tiene por objetivo mantener una carga viral VIH 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, ddI, 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 infecciosa que afecta a diferentes órganos del cuerpo humano causada por una bacteria (*Treponema pallidum*) y que se transmite por contacto sexual. Periodo de incubación de 1 a 13 semanas (generalmente 3 ó 4). **Síntomas:** 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 infecciosa. La enfermedad no tratada puede progresar y acabar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos. **Tratamiento:** Es conveniente buscar, tratar e informar sobre el potencial carácter infeccioso de la enfermedad a todos los contactos sexuales del enfermo en los últimos meses. Tanto el enfermo como su pareja o compañeros sexuales habituales deberán abstenerse 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**, varices en los testículos, más o menos dolorosas y 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 dentro del abdomen. 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 es-



permatozoides 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

Infecciones de transmisión sexual que afectan a la uretra y que son producidas por diferentes bacterias, como por ejemplo Clamidias y Ureaplasma. Periodo de incubación de 7 a 28 días. **Síntomas:** 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 oro-genital o penetración anal 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/la médic@ 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/la médic@ de cabecera en la época de campaña vacunal. Es recomendable en personas mayores, inmunodeprimidos o enfermos crónicos. 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). El/la médic@ de cabecera no está autorizad@ 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 (contraindicadas 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). Periodo de incubación de 1 a 6 meses. **Síntomas:** Verrugas que experimentan un rápido crecimiento que se localizan en superficies calientes y húmedas de la zona subprepuccial, 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 todas las diferentes secreciones humanas en concentraciones variables. Pero sólo en sangre, semen, fluido vaginal y leche materna su concentración es alta y con capacidad de infección. Ataca preferentemente a los glóbulos blancos (sobre todo los linfocitos CD4 y también los macrófagos) que tienen un papel primordial en el sistema de defensas 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.

Formas de transmisión:

Sexual: Mediante prácticas sexuales que posibiliten la entrada

del VIH a nuestro organismo a través de las heridas que se producen durante la penetración 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 transmisión 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 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 la transmisión del virus de la madre a su hij@.

Detección del VIH: el paso, la presencia, del VIH en el organismo desencadena una reacción: aparecen anticuerpos contra el VIH. 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 generar estos anticuerpos 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 definitivo 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 médic@ de cabecera. La prueba del VIH no debe realizarse sin el consentimiento informado de la persona, es un derecho.

Seroconversión: periodo correspondiente a la aparición de los anticuerpos VIH en la sangre, después de la infección. Una persona infectada por el VIH puede a su vez transmitir el virus, incluso antes de haber desarrollado anticuerpos. **Transmisión:** una persona infectada por el VIH, enferma o no, permanece indefinidamente como portadora del virus, y en situación de poder transmitir el virus. **Infección primaria:** Proceso de la infección durante las primeras semanas después del momento de la infección. Cuando el VIH entra en el organismo por primera vez, el sis-

tema inmunitario no está preparado para hacerle frente, por lo que el virus se replica en grandes cantidades. Es habitual que en esta primera etapa, si se hace un test de carga viral, los niveles de virus sean muy altos, a menudo más altos que en cualquier otra etapa de la infección. A menudo durante esta fase se dan síntomas, similares a los de una gripe, y que pueden pasar desapercibidos. **Portador asintomático:** la persona no presenta síntomas, aunque pueden aparecer infecciones oportunistas de diferentes tipos y gravedad en función de los niveles de CD4. Este periodo puede durar años, 5-10 o más. La última fase de la infección por VIH es lo que llamamos sida [→ [sida](#)].

listado de asociaciones colaboradoras

| Ciudad | Asociación | Teléfono |
|--------------------|--|--------------|
| A Coruña | Comité Ciudadano Anti-Sida de A Coruña | 981 14 41 51 |
| Albacete | ALVAS, Asc. por la Libertad de Vida Afectivo-Sexual | 967 50 88 60 |
| Arrecife | Comité Ciudadano Anti-Sida de Lanzarote | 928 80 00 82 |
| Bilbao | T4, Asociación Ciudadana de Lucha Contra el Sida y Autoapoyo | 94 422 12 40 |
| Cáceres | Comité Ciudadano Anti-Sida de la Comunidad Extremeña | 927 22 76 13 |
| Cádiz | ARCADIA Cadiz | 956 21 22 00 |
| Cartagena | CASMU, Comité Ciudadano anti-sida de la Región de Murcia | 968 52 18 41 |
| Córdoba | CONVIHDA , Solidaridad y Prevención del Sida | 957 44 10 07 |
| Gijón | Comité Ciudadano Anti-Sida de Asturias | 98 533 88 32 |
| Granada | NOS (Asociación Andaluza de Lesbianas y Gays) | 958 20 06 02 |
| Granada | Comité Ciudadano Anti-Sida de Granada | 958 52 13 52 |
| Huelva | ACCASH (Asociación Comité Ciudadano Anti-Sida de Huelva) | 959 15 24 27 |
| Huesca | Proyecto Cruz Blanca, Cambalache | 974 24 30 42 |
| La Laguna-Tenerife | UNAPRO, Unión para ayuda y protección afectados por SIDA | 922 63 29 71 |
| León | Comité Ciudadano Anti-Sida de León, CCASLE | 987 23 56 34 |
| Logroño | Comité Ciudadano Anti-Sida de La Rioja | 941 25 55 50 |
| Lugo | Comité Ciudadano Anti-Sida de Lugo | 982 28 02 63 |
| Madrid | COGAM, Colectivo de LGTB de Madrid | 91 522 45 17 |
| Málaga | Asociación Ciudadana Anti-Sida de Málaga | 95 260 17 80 |
| Murcia | CASMU, Comité Ciudadano anti-sida de la Región de Murcia | 968 29 88 31 |

| | | |
|-------------------|---|--------------|
| Oiartzun | Asociación Anti-Sida Harri-Beltza | 943 49 35 44 |
| Ourense | Comité Ciudadan Anti-Sida de Ourense | 988 23 30 00 |
| Palma de Mallorca | BEN AMICS | 900 777 500 |
| Palma de Mallorca | ALAS (Asociación de Lucha Anti-Sida Islas Baleares) | 971 71 55 66 |
| Pamplona | SARE, Apoyo VIH/SIDA | 948 17 27 86 |
| Pamplona | Comisión Ciudadana Anti-Sida de Navarra | 948 24 20 20 |
| Ponferrada | Asociación CARACOL | 987 40 25 51 |
| Puertollano | Comité Ciudadano Anti-Sida de Puertollano | 926 42 67 16 |
| Santander | ALEGA (Asociación de Lesbianas y Gays de Cantabria) | 942 03 80 00 |
| Santander | Asociación Ciudadana Cántabra Anti-Sida | 942 31 32 32 |
| Santiago de C. | Comité Ciudadán Galego Anti-Sida | 981 57 34 01 |
| Tomelloso-C.Real | AMHO (Amigos Homosexuales de Castilla La Mancha) | 926 51 08 16 |
| València | Col·lectiu Lambda de Lesbianes, Gais i Transsexuals | 96 391 32 38 |
| València | AVACOS | 96 334 20 27 |
| Valladolid | Fundación Triángulo | 983 39 54 94 |
| Valladolid | Comité Ciudadano Anti-Sida de Valladolid | 983 35 89 48 |
| Vecindario | Asc. Amigos contra el SIDA (Gran Canaria) | 928 14 99 69 |
| Vigo | LEGAIS | 630 06 13 99 |
| Vitoria-Gasteiz | Comisión Ciudadana Anti-Sida de Álava | 945 25 78 66 |
| Zamora | Comité Ciudadano Anti-Sida de Zamora | 980 53 43 82 |
| Zaragoza | Asociación OMSIDA | 976 37 01 97 |

a tu salud

Ha sido difícil para nosotros resumir aquí todos estos temas.
Puede que después de leerlo te queden dudas o hayan aparecido otras.

Si necesitas comentar o preguntar algo más puedes
consultar con tu [médic@](#) o puedes llamar
a la asociación anti-sida u homosexual de tu ciudad.