

**Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).**

**Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).**

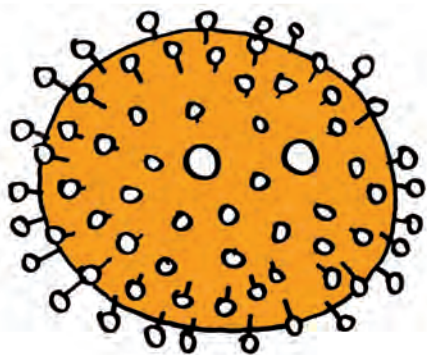
**1. Familia**

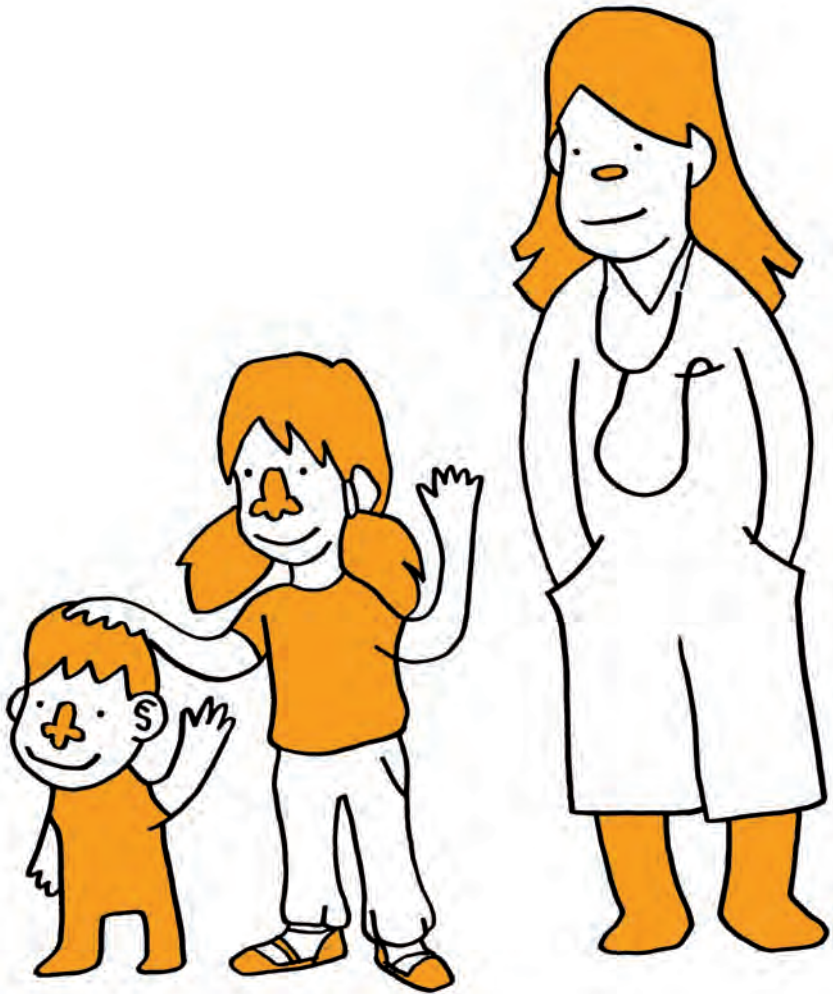
**Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).**

**1. Familia**

**2. Niños**

**3. Colegio**





Introducción y recomendaciones de uso. ———	11
Introducción. ———	12
Recomendaciones de uso. ———	16

La comunicación. ———	19
La comunicación. ———	22

Consejos básicos que se pueden dar acerca de la comunicación:

-Actúa con honestidad. ———	23
-Tienen derecho a conocer su estado de salud. ———	24
-Da la información de forma gradual. ———	25

Comunicación del diagnóstico. ———	26
-----------------------------------	----

-¿Por qué comunicar el diagnóstico? ———	27
-¿Quién es la persona indicada? ———	30
-¿Dónde y de qué forma? ———	31
-¿Cuándo? ———	32
-¿Cómo? ———	35

¿Qué me puede preguntar? ———	38
------------------------------	----

-¿Me voy a morir? ———	40
-¿Por qué a mí? ———	41
-¿Cómo lo cogí? ———	41
-¿Tiene cura? ———	42

Comunicación a otros miembros de la familia. ———	43
--	----

Reacciones ante la comunicación del diagnóstico. —	45
--	----

# Índice.

## 49– Preguntas médicas.

52– ¿Qué es el VIH?

53– ¿Qué es un virus?

54– ¿Qué es el sida?

55– ¿Qué es el sistema inmunológico?

56– ¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo?

57– ¿Es lo mismo tener el VIH que tener sida?

58– ¿Cómo se transmite?

59– ¿Cómo NO se transmite?

60– ¿Por qué aparecen las enfermedades oportunistas?

61– ¿Cómo es el tratamiento en la edad infantil?

62– ¿En qué consiste el tratamiento con antirretrovirales?

63– ¿Qué son las resistencias?

64– ¿Qué son los efectos secundarios?

65– ¿Cómo ha de tomar la medicación?

68– ¿Qué hago si no quiere tomar la medicación?

¿Qué hacer cuando..?	
-Se le ha olvidado una dosis. _____	72
-Se le ha pasado la hora. _____	73
-Ha vomitado después de tomar la medicación. _____	74
-A veces no lleva la medicación y no puede tomarla. _____	75
-Hay gente delante que no lo sabe. _____	76
-El horario de la toma de la medicación coincide en el colegio. _____	77
¿Qué hacer con las visitas y controles médicos? _____	78
-En edades iniciales. _____	80
-En edades posteriores. _____	81
¿Cómo ayudarle a que se mantenga saludable y en forma? _____	82
¿Cómo influye en las defensas el tener unos hábitos de vida saludables? _____	84
¿Por qué es importante el agua? _____	85
¿Cómo afecta el consumo de drogas o alcohol? _____	86



## Preguntas psicológicas y

### 89—sociales.

¿Cómo puedo apoyarle psicológica y

92—emocionalmente?

96—¿Qué hacer con la discriminación?

97—¿Dónde me pueden ayudar?

99—Vida social.

103—¿Cómo puedo ayudarme?

### 107—Conclusión.

### 113—Listado de direcciones.



# Introducción y recomen- daciones de uso.

Sin duda, uno de los aspectos más preocupantes respecto a la infección por el VIH es la falta de información y la proliferación de conceptos erróneos, que son origen en muchas ocasiones de prejuicios, temores infundados o actitudes destructivas tales como la discriminación y la violación de los derechos humanos de las personas afectadas.

Estos cuadernos están pensados para los niños y niñas con VIH y para las personas adultas encargadas de su cuidado. Su finalidad es servir de ayuda orientándoles en el difícil proceso de comunicación del diagnóstico y aceptación de la infección y contribuyendo a la mejora de la calidad de vida de toda la

# Introducción.

familia. Además, pretende ser una herramienta para la escuela, pues en nuestra experiencia hemos observado que en ocasiones existe un cierto miedo a la hora de trabajar este aspecto debido a la desinformación y a los mitos que aún hoy, y pese a los avances que se han dado en tratamientos y esperanza de vida, rodean la infección por el VIH.

Esperamos que estos materiales ayuden a todas las personas implicadas de una u otra forma con la infección por el VIH, contribuyendo a resolver sus dudas y dotándolas de herramientas que las permitan afrontar las diferentes situaciones que pueden presentarse en el periodo de la niñez y la adolescencia.

Como hemos señalado anteriormente estos cuadernos pretenden ser ante todo una herramienta. Contienen información útil para las familias y personas que cuidan a menores de edad con VIH, para los propios niños y niñas y para la escuela, a la que consideramos un agente fundamental en el proceso de atención a las personas afectadas.

Lo hemos redactado pensando en una población infantil de edades comprendidas entre 6 y 11 años (Educación Primaria) y en los familiares y personas que les cuidan; si bien la realidad nos muestra que el desconocimiento sobre el VIH entre chicos y chicas de más edad, puede hacer útil estos materiales en edades más avanzadas. Somos conscientes de las grandes diferencias en relación al desarrollo físico, mental o emocional a estas edades, por ello te recomendamos que a la hora de facilitarle este material lo leas tú con anterioridad y sopeses la información que el niño o la niña ya tiene y su capacidad de asimilación (es conveniente que tenga algunas nociones básicas en torno al VIH así como cierta información referente a su diagnóstico y estado de salud). Es también recomendable que estéis juntos mientras lo consulta, por si fuese necesaria tu ayuda para explicar algo que no entienda o para proporcionar el soporte emocional que pueda necesitar.

Es en esta etapa de su vida, cuando las personas que les cuidan comienzan a enfrentarse a situaciones

difíciles y a mostrar dudas en aspectos tan importantes como la comunicación del diagnóstico de una enfermedad crónica, la comunicación de su propio diagnóstico o el de algún otro miembro de la familia, la existencia de problemas en cuanto a la adherencia al tratamiento, o la necesidad de dar respuesta a preguntas tales como las continuas visitas al hospital, los análisis de sangre, la toma de medicación, etc.

Este cuaderno pretende ayudar y guiar a las familias y personas involucradas en el difícil proceso de educación y atención a menores de edad con VIH, intentando dotarlas de herramientas y estrategias tanto para el cuidado de otras personas como para el suyo propio, pues muchos aspectos relacionados con este problema de salud pueden ser una importante fuente de incertidumbre y estrés.

-Las madres, padres o personas que se encargan del cuidado deberían leer primero este cuaderno.

-Las madres, padres o personas que se encargan del cuidado deberían leer después el cuaderno 2 dirigido a niños y niñas.

-Es recomendable que durante la primera lectura que hagan los niños y niñas del cuaderno “Información para niños y niñas con VIH” estén acompañados por una persona adulta. El niño o la niña debería estar informado de su diagnóstico en el momento de la lectura inicial.

-El material para la escuela puede ser utilizado en caso de que se decida informar al equipo docente de que el niño o la niña tiene el VIH.

-El juego de preguntas y respuestas puede servir para afianzar conocimientos de una forma divertida y en la que puedan participar distintos miembros de la familia o el grupo de amigos.

-Recuerda que estos cuadernos son una herramienta de trabajo y como tal deberían ser entendidos. Requieren esfuerzo y dedicación para resultar realmente útiles.



# Recomenda- ciones de uso.

Recomendaciones para el  
uso adecuado de este  
cuaderno.



**La comuni-  
cación.**

Consejos básicos: actúa con honestidad; tienen derecho a conocer su estado de salud; da la información de forma gradual. Comunicación del diagnóstico: ¿Por qué comunicar el diagnóstico?, ¿quién es la persona indicada?, ¿dónde y de qué forma?, ¿cuándo?, ¿cómo? ¿Qué me puede preguntar?: ¿me voy a morir?, ¿por qué a mí, cómo lo cogí?, ¿tiene cura? Comunicación a otros miembros de la familia. Reacciones ante la comunicación del diagnóstico.

**La comuni-  
cación.**

# La comunicación.

Las niñas y niños con VIH pasan desde edades muy tempranas por una serie de circunstancias vitales distintas a las de la mayoría de personas de su edad. Esto hace que la comunicación con los otros sea un aspecto de gran importancia, puesto que en su desarrollo y evolución tendrán que enfrentarse a situaciones en las que aquello que se tiene que comunicar no es fácil de decir, ni de asimilar.

Por ejemplo, han de acudir con frecuencia a seguimientos médicos con controles analíticos y seguir tratamientos de larga duración. Todo esto hace que de forma natural se sientan diferentes y se pregunten cosas tales como “¿Por qué me pasa esto a mi y no al resto?”, pudiendo aparecer sentimientos de rabia, oposición o culpa. Estos pensamientos y emociones pueden agravarse si tienen hermanos o hermanas sin la infección o cuando se comparan con sus amistades de la escuela o con otros familiares.

Consejos básicos que se pueden dar acerca de la comunicación:

## Actúa con honestidad.

Piensa que las mentiras tarde o temprano se descubrirán y que en muchas ocasiones se hace necesario volver a mentir para justificar una mentira previa. Ponte en su lugar y piensa cómo podría sentirse si descubre que una persona tan importante en su vida como tú, le ha engañado.

Consejos básicos que se  
pueden dar acerca de la  
comunicación:

**Tienen derecho a  
conocer su  
estado de salud.**

Sólo así podrán ser conscientes del problema y tomar parte activa en todos aquellos aspectos relacionados con su cuidado y bienestar. Su implicación es fundamental para garantizar la adherencia al tratamiento, la adquisición de hábitos de vida saludables o las actividades preventivas en distintos ámbitos (sociales, deportivos, culturales).



**Consejos básicos que se pueden dar acerca de la comunicación:**

**Da la información de forma gradual.**

Asegúrate en todo momento que ha entendido lo que le dices o explicas, utilizando palabras y ejemplos acordes a su edad, grado de comprensión y madurez.

No es bueno dar toda la información a la vez, es importante ir paso a paso cerciorándose que lo asimile bien. Piensa que son muchos los aspectos de los que se puede hablar, por ejemplo, aquellos relacionados con el tratamiento, con las visitas médicas o los relativos a la comunicación del diagnóstico. También es muy importante encontrar el momento para hablar de sentimientos y emociones como el miedo, la tristeza o el amor.

Recuerda que la comunicación no depende de un solo momento sino que es un proceso y que determinados temas se tendrían que abordar en más de una ocasión.

# Comunicación del diagnóstico.

Antes de analizar por qué y cuándo es conveniente comunicarle el diagnóstico, sería interesante que pensaras si tú has sentido la necesidad de comunicárselo en algún momento, si lo llevas pensando un tiempo o cómo te sientes frente a esa decisión. Es normal que tengas miedo, que temas hablar de aspectos de tu vida que no te gustan, que temas el rechazo...; es tu decisión y no es fácil dar malas noticias a las personas que quieres.

Éste puede ser un buen momento para pedir ayuda o apoyo y ponerte en contacto con alguna asociación especializada (en Madrid, Mallorca, Valencia y Barcelona existen asociaciones de VIH con programas específicos de infancia) o con el trabajador social de tu zona. Pese a la dificultad de esta decisión, existen razones y motivos de peso que hacen que el dar este paso sea beneficioso. Comunicar el diagnóstico puede contribuir a mejorar la relación y convivencia, asegurar la adherencia al tratamiento o a la puesta en práctica de conductas y hábitos higiénicos y preventivos.

## Comunicación del diagnóstico.

# ¿Por qué comunicar el diagnóstico?

- Porque quieres ser tú quien se lo dice y que la información que le llegue sea correcta.
- Porque quieres actuar con honestidad y que confíe en ti.
- Porque mantener algunos temas en secreto, y más si éstos le conciernen, es algo duro y estresante.
- Porque llegará un momento en que finalmente se enterará.

-Porque si siente que algo va mal (medicinas, análisis, visitas médicas) y no tiene explicaciones puede suponer lo peor y pasar miedo.

-Porque con la información puede adquirir conocimiento, herramientas útiles para su vida cotidiana, confianza y apoyo.

-Porque gracias a la información puede tener control sobre situaciones en las que antes no lo tenía (adherencia al tratamiento, qué se puede hacer frente a determinados efectos secundarios...).

-Porque así entenderá los motivos de su asistencia al hospital y el sentido de los análisis y el tratamiento.

-Porque tiene derecho a conocer su estado de salud y este conocimiento puede facilitar tanto el tratamiento como la adquisición de hábitos higiénicos y conductas preventivas (no tomar alcohol, no fumar, practicar ejercicio regularmente, mantener una dieta sana, etc.).

Piensa que la comunicación del diagnóstico es una situación a la que en algún momento te has de enfrentar, y en muchas ocasiones esperar a que sea mayor para hacerlo puede ser contraproducente.

Infórmate, puedes prepararte para hacerlo de la mejor forma posible. Las madres, padres y personas que les cuidan podéis tener miedo a determinadas preguntas tan difíciles como: “¿me voy a morir?”, “¿por qué lo tengo?”, o a comentar aspectos íntimos de vuestra vida sobre los que no os gusta hablar. También podéis tener cierta preocupación por lo que les puedan decir otras personas, porque desgraciadamente, y pese a la evolución que se ha dado en cuanto a los tratamientos y esperanza de vida de las personas infectadas por el VIH, aún sigue existiendo mucha desinformación y prejuicios en torno a esta enfermedad. Sin embargo, hay formas de tratar todos estos asuntos y dotarles de cierto control y conocimiento frente a estas situaciones y preguntas.

## Comunicación del diagnóstico. ¿Quién es la persona indicada?

Tú como madre, padre, o persona que le cuida o tutoriza eres la persona más adecuada para darle noticias importantes, aunque no hay duda de que afrontar esta situación es muy complicado y difícil.

Hay que tener en cuenta cómo se encuentra, su estado de ánimo, la evolución de la infección, el tratamiento o no que está siguiendo, su grado madurativo, etc. Puede resultarte útil ponerte en contacto con una asociación especializada o un profesional o trabajador social de tu zona. Pueden facilitarte información y ayuda tanto a ti para comunicarle el diagnóstico, como al niño para que lo asimile.

# ¿Dónde y de qué forma?

Es conveniente que una vez tomada la decisión, elijas un lugar y un momento apropiado para ello. Ten en consideración si está pasando algún acontecimiento especial o estresante en su vida como un periodo de exámenes o que se encuentre mal por distintos motivos.

Busca un momento en el que os encontréis abiertos a la comunicación y libres de posibles intromisiones o factores que puedan distraeros o dificultar la comunicación. Las citas médicas también pueden ser un buen momento para charlar, en el caso de que el niño realice preguntas sobre las analíticas, la periodicidad de sus citas médicas...

También podría resultar beneficioso el que posteriormente tengas preparada alguna actividad que le entretenga o que le guste.

Siempre hay que hablar paso a paso, asegurándose de que ha asimilado bien la información. Para ello es importante darla de forma paulatina, no toda de una vez, es necesario asumir que dar este paso es algo muy importante y que es un proceso que habrá que abordar en más de una ocasión.

## Comunicación del diagnóstico. ¿Cuándo?

No existe una edad ideal para ello y siempre hay que tener en cuenta su situación individual, estado madurativo, grado de comprensión, así como aquellas circunstancias que puedan acontecerle.

A grandes rasgos se pueden distinguir una serie de etapas:

### ETAPA INFANTIL: 0-6 AÑOS

En este momento no son capaces de asimilar el significado de su diagnóstico y el tratamiento suele ser algo constante, en general, desde el principio de sus vidas, razón por la que no suelen verlo como algo especial y no le dan demasiada importancia.



## PRIMARIA: 7-11 AÑOS

A lo largo de este proceso evolutivo cada vez van siendo más conscientes de su infección y de las implicaciones sociales que ello conlleva. Comienzan las preguntas frecuentes acerca del porqué de su tratamiento. Es en este momento cuando la sinceridad y la comunicación dentro del entorno familiar se hacen prioritarias.

Pueden aparecer reacciones negativas, pues es una etapa en la que se van uniendo dos factores decisivos: asimilación de la infección, cronicidad y tratamiento y comienzo de la etapa preadolescente. En

ocasiones en esta etapa puede observarse un descenso en el rendimiento académico, un comportamiento agresivo o retraído, ansiedad, aislamiento social o preocupación por la muerte.

Es posible que en esta etapa se introduzca en el colegio el término “virus”. Puede ser una buena oportunidad para iniciar una importante conversación.

#### SECUNDARIA: 12-16 AÑOS

Cuando se van convirtiendo en adultos las preocupaciones se centran más en las relaciones y amistades y se plantean las consecuencias a largo plazo de su enfermedad.

Cuando tienen más edad, y en particular en la adolescencia, son muy conscientes de su aspecto físico y al mismo tiempo muy susceptibles al rechazo social. Se plantea la duda de hacer o no partícipes a los demás de su infección, a causa del estigma asociado y de su propia percepción de sentirse “diferentes”.

## Comunicación del diagnóstico. ¿Cómo?

En líneas generales, y siempre teniendo en cuenta las condiciones y peculiaridades individuales (estado de salud, personalidad, condiciones de tratamiento, etc.), a partir de los 6 años puedes comenzar a introducir conceptos muy generales como: “Vamos a la consulta médica para que no te encuentres mal y estés fuerte”, “la medicación te la tomas para que estés fuerte y sano”.

Posteriormente, desde los 7 hasta los 12/13 años van siendo más conscientes de las implicaciones que conllevan su enfermedad y tratamiento, por lo que van demandando más información. En torno a los 7 años le puedes decir que “los análisis te los

hacen para ver que tus medicinas funcionan bien”.

Paso a paso, vas introduciendo más información, siempre asegurándote que la asimila correctamente. Le puedes decir algo como: “tienes algo en la sangre que hace que te encuentres mal, y ese algo se llama virus”, “el motivo por el que tomas medicinas es para que tus células estén fuertes y no les pueda hacer daño el virus”.

Se puede empezar a introducir libros, dibujos explicativos, vídeos u otros materiales. Posteriormente se dice que el virus que tiene es el VIH, se explica lo que significan las siglas de su nombre y cómo

actúa en el organismo. Normalmente el término sida no ayuda mucho a la hora de entender la infección y aún continúa estando asociado a connotaciones muy negativas, por lo que no se suele introducir en ese momento.

Entretanto, también puede ser conveniente comenzar a introducir aspectos relacionados con la privacidad, a través de ejemplos sencillos y comprensibles como por ejemplo, normas básicas tales como no entrar en el baño cuando esté ocupado, no escuchar conversaciones telefónicas ajenas o respetar los cajones de otras personas. Es importante hacerle consciente de que los aspectos relacionados con la salud también forman parte de la privacidad.

Posteriormente y según vaya creciendo, comenzará a obtener información en torno al VIH de manera externa; en ese momento, el niño tendrá preestablecidas preguntas acordes a la información que tiene.

# ¿Qué me puede preguntar?

Como primer paso, es conveniente saber cuál es la información que maneja. Si ya tiene información anterior puede que no realice en ese momento ninguna pregunta y que comience a preguntar posteriormente.

A la hora de responder es bueno que nos encontremos en actitud tranquila y nuestras respuestas sean cortas, claras, sencillas y comprensibles.

Es importante no ignorar sus preguntas aunque muchas veces nos resulte doloroso. Los niños y niñas tienen mucha imaginación, y si no comprenden lo que les está pasando, pueden imaginarse cosas peores que la verdad.

Es importante actuar con honestidad. Si no sabes la respuesta a algo que te pregunta, díselo, no le mientas. Si siente que le estás mintiendo, preguntará a otra persona en la que confíe.

Es importante proceder de forma positiva; hoy en día la infección por el VIH es de carácter crónico y no tiene por qué suponer un riesgo mortal.

Es importante ser simples. Las explicaciones simples son las más fáciles de comprender. Desde esta base se puede ir modificando la información aumentando su complejidad.

## ¿Qué me puede preguntar?

# ¿Me voy a morir?

Esta pregunta produce mucha ansiedad y temor. Generalmente, lo primero que se piensa es responder: “¡no, no te preocupes!”. Sin embargo, es importante hacerlo tranquilamente y teniendo en cuenta la situación en la que se encuentra en el momento en el que nos pregunta; no es lo mismo si tiene una buena calidad de vida o si, por ejemplo, precisa ingresos hospitalarios.

Se pueden utilizar frases como: “las pastillas te ayudarán a que eso no suceda...”, “para que eso no ocurra te hacen tantas pruebas...”, “es importante que comas sano para que estés fuerte...”.

Siempre teniendo en cuenta el que, con un adecuado tratamiento y adherencia, acompañado de un nivel aceptable de nuestro sistema inmune, las personas infectadas por el VIH sencillamente padecen una enfermedad crónica que no les imposibilita en ningún aspecto de su vida.



¿Qué me puede  
preguntar?

¿Por qué a mi?  
¿Cómo lo cogí?

El momento en el que le estamos explicando cómo se infectó puede ser una buena oportunidad, si tú también tienes el VIH, para que le comuniques tu diagnóstico (éste aspecto lo trataremos más adelante), ya que en algún momento tendrás que decírselo.

Esta circunstancia puede llegar a ser un apoyo, pues encontrará en ti una persona con la que puede compartir muchas cosas (revisiones, analíticas, tratamientos...); además te dará la oportunidad de poder ser un buen modelo a seguir, manteniendo y promoviendo hábitos de vida saludables, una buena adherencia al tratamiento, citas y revisiones médicas puntuales... en definitiva, una oportunidad para ayudarle a convivir con el VIH.

Si esto no es así, puedes decirle que su madre tenía el virus en la sangre y que durante el embarazo éste se transmitió a su cuerpo.

## ¿Qué me puede preguntar? ¿Tiene cura?

Es importante responder con sinceridad; puedes darle respuestas tales como: “por el momento no, pero hay personas estudiando para que esto sea posible y las medicinas que hay son cada vez mejores”. La realidad del VIH en estos momentos es la de una enfermedad crónica, en la que el tratamiento ha de mantenerse durante toda la vida, si bien es cierto que la gama de fármacos antirretrovirales disponibles cada vez es mayor, con mejoras en cuanto a su acción y disminución de los efectos secundarios.

# Comunicación a otros miembros de la familia.

Si un miembro de la familia tiene el VIH, seguramente el resto se vea afectado de una u otra forma por ello. Los hermanos o hermanas pueden notar que algo va mal o no es normal en relación a la salud de la persona afectada, por lo que posiblemente necesitarán información y apoyo emocional.

Si te preguntan, las recomendaciones previas son válidas también en este caso: actúa con honestidad y asegúrate que entiende lo que le dices.

Si no quieres decir VIH es comprensible, pero ten en cuenta que has de dar una información lógica, pues de lo contrario se pueden producir reacciones de miedo o de culpa.

Éste puede ser un buen momento para establecer y hacer comprensibles normas básicas de higiene y hábitos de promoción de la salud. De la misma forma que se pueden comenzar a introducir conceptos como la privacidad y aquellos ámbitos en los que la confidencialidad es importante, como la salud, el dinero familiar o los asuntos íntimos. Puedes emplear ejemplos sencillos y comprensibles como los expuestos anteriormente.

# Reacciones ante la comunicación del diagnóstico.

El momento de la comunicación del diagnóstico es delicado y es conveniente prestar mucha atención a las posibles reacciones que se puedan producir por su parte. Es posible que le resulte difícil entender cómo la infección va a afectar su vida, por lo que será necesario volver a retomar el diálogo respecto a este tema en varias ocasiones.

Cada persona es diferente y puede reaccionar de manera distinta: gritando o llorando; haciendo muchas preguntas o quedándose en silencio; negándolo o aceptándolo; enfadándose, sorprendiéndose o poniéndose triste o depresiva.

Ten paciencia y cuidado, presta atención por si pudiera necesitar ayuda especializada. Puede que en un primer momento no reaccione y no pregunte

nada. Debes ser paciente con su silencio, intenta facilitar la comunicación y saber qué ha entendido sobre lo que le has dicho.

En cualquiera de las siguientes situaciones sería conveniente que acudieras a una asociación o especialista que te puedan ayudar:

- si muestra apatía o signos de depresión,
- si muestra repentinos cambios de humor,
- si se muestra hostil o muy triste,
- si deja de interesarse por actividades que anteriormente le gustaban,
- si realiza comentarios negativos sobre sí mismo,
- si cambia su rendimiento en el colegio,
- si se alteran sus patrones de sueño, sus hábitos de comida o sus niveles normales de energía.

En Madrid, Valencia, Mallorca y Barcelona existen asociaciones de VIH con áreas y programas especializados en Infancia y Juventud; puedes ponerte en contacto con estos recursos a la hora de resolver tus dudas o si piensas que necesitas ayuda.







# Preguntas médicas.

¿Qué es el VIH? ¿Qué es un virus? ¿Qué es el sida? ¿Qué es el sistema inmunológico? ¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo? ¿Es lo mismo tener el VIH que tener sida? ¿Cómo se transmite? ¿Cómo no se transmite? ¿Por qué aparecen las enfermedades oportunistas? ¿Cómo es el tratamiento en la edad infantil? ¿En qué consiste el tratamiento con antirretrovirales? ¿Qué son las resistencias? ¿Qué son los efectos secundarios? ¿Cómo ha de tomar la medicación?

¿Qué hago si no quiere tomar la medicación? ¿Qué hacer cuando..? ¿Qué hacer con las visitas y controles médicos? ¿Cómo ayudarle a que se mantenga saludable y en forma?

# Preguntas médicas.

¿Cómo influye en las defensas el tener unos hábitos de vida saludables?

¿Por qué es importante el agua?

¿Cómo afecta el consumo de drogas o alcohol?

## ¿Qué es el VIH?

VIH son las siglas del Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Los virus son unos organismos que atacan a las células para reproducirse y sobrevivir. En este caso, el VIH ataca aquellas células de nuestro cuerpo que sirven para defendernos de otras enfermedades, los linfocitos; ahí radica su peligro.

## ¿Qué es un virus?

Los virus son junto con las bacterias y los hongos los principales agentes causantes de las infecciones. Son de tamaño muy pequeño y necesitan invadir células vivas para replicarse. Son agentes externos a nuestro cuerpo y producen enfermedades.

# ¿Qué es el sida?

Son las iniciales del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

**SÍNDROME:** Conjunto de manifestaciones, síntomas y signos que caracterizan una enfermedad

**INMUNO:** El sistema inmunológico es el responsable de la defensa de nuestro organismo

**DEFICIENCIA:** Falta, ausencia.

**ADQUIRIDA:** No es hereditaria, se transmite por el contacto con el Virus.

Es la etapa final de la infección por el VIH, cuando el virus ha deteriorado tanto al sistema inmune que comienzan a aparecer los primeros síntomas de las llamadas enfermedades oportunistas, infecciones causadas por microorganismos que en personas sanas no producirían síntomas al tener su sistema inmunológico en buenas condiciones.

# ¿Qué es el sistema inmunológico?

Es el mecanismo de defensa del cuerpo, mediante el sistema inmunológico el organismo se defiende de los virus, hongos o bacterias que producen las infecciones.

# ¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo?

El VIH tras entrar en el organismo ataca al sistema inmunológico por lo que las defensas del organismo disminuyen. Por esta razón el cuerpo se hace más vulnerable a enfermedades e infecciones.



# ¿Es lo mismo tener el VIH que tener sida?

No es lo mismo. Si no se toma el tratamiento, el virus del VIH deteriora progresivamente el sistema inmunológico y consigue acabar con la capacidad de defensa del organismo frente a las enfermedades.

Si el virus consigue deteriorar gravemente al sistema inmunológico se alcanza la fase denominada sida. El organismo está más indefenso ante las infecciones y se sufren enfermedades que llamamos “oportunistas” (que aprovechan su oportunidad, la debilitación del sistema inmunológico).

Por lo tanto, el sida no es una enfermedad concreta, sino el nombre que se da a la infección por el VIH cuando este virus ha deteriorado tanto el sistema inmunológico que permite la aparición de enfermedades oportunistas.

# ¿Cómo se transmite?

Hay tres formas de transmisión:

-Por la sangre. Compartiendo agujas o jeringuillas, a través agujas de tatuajes o piercings que han estado en contacto con el virus. Para evitar la transmisión se debe utilizar material estéril y de un sólo uso. Debes siempre exigirlo si te vas a hacer un tatuaje o un piercing.

-Vía sexual. Manteniendo relaciones sexuales sin preservativo.

-Vía materno–infantil. Es la transmisión de la madre al bebé. Hoy en día existen formas de intentar evitar esta transmisión, se ha avanzado mucho y se puede decir que se puede reducir enormemente la posibilidad de transmisión con un control y tratamiento médico adecuado.

## ¿Cómo NO se transmite?

- Por compartir cubiertos, vajilla, vasos, alimentos...
- Por compartir ropa, sábanas, toallas...
- Por abrazos, caricias, besos.
- Por mancharse de sangre por la herida de otro.
- Por la saliva.
- Por el aire.
- Por mordeduras de animales.

# ¿Por qué aparecen las enfermedades oportunistas?

A medida que el virus se va desarrollando, la persona va perdiendo defensas, su sistema inmunológico se debilita. Para que el virus no se desarrolle utilizamos la medicación. La medicación hace que el proceso de destrucción de defensas pueda pararse y además disminuye el número de virus que hay en el cuerpo.

# ¿Cómo es el tratamiento en la edad infantil?

La medicación antirretroviral es muy importante en este período, pues el sistema inmunológico infantil no está tan desarrollado como el de las personas adultas. El tratamiento también resulta más complejo y se necesita supervisión para tomar las medicaciones.

Aunque muchos fármacos se presentan en forma de jarabe, éstos no tienen un sabor agradable, por lo que en muchas ocasiones se pueden dar problemas a la hora de tomar estos tratamientos.

# ¿En qué consiste el tratamiento con antirretrovirales?

La función básica del tratamiento es impedir la multiplicación del virus. Si el VIH no puede reproducirse pierde su capacidad para dañar al sistema inmunológico porque hay muy pocos virus en el organismo que puedan dañarlo. Este proceso es eficaz si se realiza de manera continua, sin interrumpirlo en ningún momento, impidiendo de una forma constante que el virus se reproduzca. Por eso es tan importante tomar todas las dosis de la medicación, de esta forma logramos que el organismo esté protegido en todo momento.

## ¿Qué son las resistencias?

El VIH es capaz de cambiar, lo que los médicos llaman mutar. Lo hace de una generación a otra cuando se reproduce. Estos pequeños cambios pueden hacer que el virus se haga resistente a los medicamentos y por tanto que éstos pierdan su efecto terapéutico, es como si los virus se disfrazasen y los medicamentos no lo pudieran ver. El no tomar todas las dosis de medicación favorece que el virus cambie, se haga resistente a los medicamentos y pierda su eficacia. Esto es así porque al tomar la medicación de forma incompleta favorecemos que algunos virus sobrevivan, muten, se hagan resistentes y se reproduzcan.

# ¿Qué son los efectos secundarios?

Los efectos secundarios son aquellas consecuencias que se pueden producir por tomar una medicación y que no son los efectos beneficiosos que se buscan al tomarlos. Los efectos secundarios no siempre se producen, su aparición depende tanto de las propias características de quienes los toman como del propio medicamento. De aparecer, pueden ser de distintos tipos, algunos ejemplos: pérdida de apetito, dolor de cabeza, cambio en los patrones de sueño, diarreas, etc.

Has de prestar atención a las señales que se puedan producir y si ves aparecer estos efectos acude al especialista lo antes posible. De igual forma puedes informarte de los efectos secundarios más comunes de la medicación que toma y pedir ayuda médica sobre la mejor manera de disminuirlos.



## ¿Cómo ha de tomar la medicación?

La mayoría de los niños y niñas con VIH tienen que tomar medicación a diario y en muchas ocasiones más de una vez al día. También es importante que se tomen los tratamientos correctamente pues si no se hace así, se corre el riesgo de crear resistencias (el virus cambia de aspecto, se adapta a ese fármaco y hace que pierda la efectividad para evitar que se reproduzca).

En muchas ocasiones las medicinas son difíciles de tragar, tienen mal sabor o se experimentan efectos secundarios desagradables, por lo que cuidar los aspectos relacionados con este tema es muy importante. Si se tienen que tomar los medicamentos con las comidas, podría ser útil darles opciones para disimular su sabor. Dependiendo de si son jarabes o pastillas algunas veces es preferible tomarlos de

una vez, sin embargo, otras prefieren hacerlo poco a poco. Prepara anticipadamente aquello que vayan a necesitar, si es de corta edad puedes darle algo que le guste para después de las tomas.

Has de ser consciente de que tienes que enseñarle a tomar la medicación y que de forma paulatina es muy positivo ir dotándole de autonomía en estas cuestiones, ya que no siempre vas a poder estar pendiente de ello.

Es bueno hacerse listados con las medicinas que toman, en los que se incluyan detalles como: la cantidad que hay que tomar, en qué momento se toman, si su toma es antes, durante o después de las comidas, las condiciones de conservación y las posibles interacciones con otras medicinas que esté tomando.

También es conveniente informarse sobre los posibles efectos secundarios de los medicamentos y qué hacer en caso de que aparezcan, aunque siempre lo más oportuno es hacer la consulta médica lo antes posible.

Se puede llevar la cuenta de las medicinas que toma durante la semana o el mes, sabiendo cuánto tiempo duran las tabletas de pastillas o un bote de jarabe. También son muy útiles los pastilleros como una forma muy visual para que distinga cuáles son las medicinas que tiene que tomar, así como el uso de alarmas electrónicas para recordar el momento de la toma o asociaciones con eventos cotidianos para que progresivamente vaya adquiriendo más madurez y autonomía en la toma de la medicación.

En ningún caso es recomendable amenazar o castigar si existen problemas a la hora de tomarse la medicación. Explícale de forma tranquila los motivos por los que son necesarias las pastillas o los jarabes, de acuerdo a la información que tenga. Si tú también tomas medicación, éste sería un buen momento para que lo viera y tú le puedas servir de ejemplo. Podéis tomarlas al mismo tiempo si coinciden las tomas, compartir los trucos, en definitiva fomentar la complicidad.

# ¿Qué hago si no quiere tomar la medicación?

Las estrategias básicas que pueden ayudar a que se tome la medicación son:

-Desarrolla un horario diario que no interfiera con sus actividades favoritas.

-Una vez que tome la medicación utiliza algún alimento o bebida que le guste mucho (una onza de chocolate, un yogurt, un batido...) para eliminar el sabor de la medicina, especialmente si es un jarabe.

-Háblale sobre la importancia de tomar la medicación, explicando en términos simples que es importante para su salud.

-Los fármacos también pueden ocasionar efectos secundarios, tales como fiebre, sarpullidos, diarreas, náuseas o fatigas. Es importante conocer los posibles efectos secundarios de su medicación para poder identificarlos en el caso de que ocurran.

Es necesario hablar con su pediatra y comentarle las dificultades con la medicación si éstas se dieran; es importante que lo sepa para que tenga en cuenta posibles consecuencias como, por ejemplo, la aparición de resistencias. La orientación de una Asociación que tenga un programa específico de infancia puede resultarte de gran ayuda.

Si manifiesta problemas a la hora de tomar la medicación, lo primero que se tiene que saber es el motivo por el que no se la quiere tomar. Si es por su mal sabor, si muestra enfado por su enfermedad, si se siente bien y no considera que tenga que tomarla...

Si es por el mal sabor, ya hemos comentado que puedes mezclarlos con otros sabores o comidas, aunque debes consultar en cada caso concreto si esto se puede hacer. Si es por su enfado, debes hablar y explicarle que las medicinas son precisamente lo que hace que se sienta bien y mantenga su salud.

Es muy importante prestar atención y asegurarse de que no utiliza la medicación como una forma de control o de conseguir privilegios frente a las personas adultas. Debes dejar las cosas claras, marcando unas pautas sencillas y firmes, poniendo normas pero sin mostrar agresividad u hostilidad, sin gritar ni amenazar. Utiliza frases como “tienes que tomarte la medicación para que estés fuerte y te encuentres bien”, “prueba a tomarte las medicinas bien durante una semana, verás que no es tan complicado y después hablamos”.

Si muestra agresividad, retraimiento, desánimo o enfado respecto a la cronicidad de su enfermedad, sería conveniente que acudieras a un psicólogo, trabajador social o asociación especializada donde te puedan apoyar y orientar. Éste es un aspecto difícil y por esta razón en muchos casos se necesita apoyo. La mayoría de los menores de edad quieren ser iguales a sus amistades, y las medicinas les distinguen; por ello, es conveniente fomentar el concepto de que ellos son los que más poder y control tienen sobre su estado de salud, escuchándoles, orientándoles y haciéndoles participes en este proceso. Recuerda que le estás enseñando a tomarse la medicación y a cuidar su salud para el resto de su vida.

## ¿Qué hacer cuando..? **Se le ha olvidado una dosis.**

No es bueno que para suplir una toma se tome el doble, además esta práctica puede causar dolor abdominal o no ser efectiva. Lo mejor es que tome la que le corresponda en la hora habitual y evitar que esto vuelva a pasar, poniéndote alguna alarma, haciendo algún listado, etc.



¿Qué hacer cuando..?  
**Se le ha pasado  
la hora.**

Si se le ha pasado la hora en la que debía tomarla pero faltan muchas horas para la siguiente toma, dale la medicación y continúa con la siguiente toma habitual.

¿Qué hacer cuando..?

# Ha vomitado después de tomar la medicación.

Si vomita durante la hora siguiente, generalmente es mejor volver a tomarla. Sin embargo, es difícil tomar la medicación después de haber vomitado; se puede esperar un rato a que se sienta mejor y entonces volver a intentarlo.

¿Qué hacer cuando..?  
**A veces no lleva  
la medicación y  
no puede  
tomarla.**

Lo mejor es que lleve una dosis siempre. Para ello puedes utilizar una cajita que le guste, un pastillero. Si no le gusta esto, puedes intentar convencerle explicando que llevar siempre la medicación consigo es mejor, ya que así podrá hacer cosas sin necesidad de pasar por casa para recogerla, por ejemplo si se lo está pasando bien fuera de casa.

¿Qué hacer cuando..?

# Hay gente delante que no lo sabe.

A veces puede ser que haya delante alguien que no lo sabe y sea complicado tomarse la medicación en su presencia. Se puede ir al baño y apartarse unos momentos. Es importante recordar que todo el mundo toma pastillas alguna vez.

# ¿Qué hacer cuando..?

## El horario de la toma de la medicación coincide en el colegio.

Normalmente es posible cambiar la tomas para que no coincidan con el horario escolar; si no es así, valora lo beneficioso que podría ser el solicitar ayuda y colaboración. Si no lo crees conveniente, no tienes porqué hacerlo; puedes sencillamente cambiar las medicinas a un pastillero u otro recipiente e informar sobre los horarios de las tomas, cantidades, si van acompañadas de alimento, condiciones de conservación, etc. Si decides contarlo, el colegio tiene la obligación de guardar la confidencialidad; infórmales sobre los aspectos importantes de la infección y resuelve sus dudas, que por lo general provienen de la desinformación. Si lo consideras útil, puedes utilizar el cuaderno 3. Colegio.

# ¿Qué hacer con las visitas y controles médicos?

El seguimiento de la infección por el VIH requiere numerosos controles y visitas médicas. En el caso de la infancia se hacen con una mayor periodicidad ya que además de todos aquellos aspectos que se derivan de la infección, hay otros que están relacionados con el desarrollo fisiológico de los niños y de su sistema inmunológico, que hacen que el tratamiento de esta infección en estas edades sea más delicado, y que, con una mayor frecuencia que en las personas adultas, la infección por VIH evolucione más rápidamente a fase sida.

Es conveniente prepararse para las visitas médicas, y en la medida de lo posible es recomendable ir acompañado de otro adulto si el niño o la niña es pequeño, ya que puede ocurrir que los cuidados que precise nos resten atención sobre la información que nos dan o para preguntar aquello que no entendemos o que no nos ha quedado claro.

También es conveniente prepararle, ya que se les puede generar miedo o incertidumbre. Explícale antes lo que va a pasar, el desconocimiento favorece el miedo. Actúa con honestidad y apóyale, dale información acorde a lo que pueda asimilar.

Es muy importante no amenazar nunca con ir a la consulta médica ni con inyecciones, ya que esto le puede predisponer de una forma muy negativa a estos controles tan necesarios para su salud.

## ¿Qué hacer con las visitas y controles médicos? En edades iniciales.

Puedes utilizar juegos adecuados a su edad que le familiaricen con temas médicos y jugar juntos. Si se pone muy irritable, puedes utilizar métodos de relajación en los que se concentre en su respiración intentando alejar paulatinamente el resto de pensamientos.

Después de la consulta seguid juntos y tranquilízale; si necesitas apoyo puedes acudir a asociaciones o trabajadores sociales en tu zona o centro sanitario donde te podrán aconsejar.



## ¿Qué hacer con las visitas y controles médicos? En edades posteriores.

Antes de la visita háblalo, intenta saber sobre qué quiere hablar, puedes usar técnicas de relajación, realizar actividades que le gusten y entretengan.

Una vez haya pasado la visita medica, asegúrate que ha entendido toda la información, permanece a su lado y muéstrate accesible. También puede resultar beneficioso preparar actividades atrayentes o especiales posteriores a estas visitas.

# ¿Cómo ayudarle a que se mantenga saludable y en forma?

Las normas básicas de higiene se han de cuidar especialmente en la convivencia con personas inmunodeprimidas en estas edades. Éstas serían:

- Mantener la casa limpia.

- Lavarse las manos antes de comer.

- Si en la casa hay animales o mascotas cuidar que no esté en contacto con las cajas donde el animal realiza sus deposiciones y extremar la limpieza y salud del animal.

- Mantener una especial atención a su salud dental, que se cepillen y utilicen enjuagues fluorados después de las comidas; una buena técnica sería hacerlo juntos.

-Es conveniente disfrutar de un ambiente estructurado en cuanto a horarios y actividades, ya que el sueño y el descanso son aspectos muy importantes de cara al buen estado de salud.

-Fomenta que practique deportes y haga ejercicio.

-Permanecer atento a las campañas de vacunación y a posibles brotes de enfermedades contagiosas, como la gripe y el sarampión, dentro de los ambientes que frecuenta (escuela, aulas de actividades extraescolares, etc.), ya que estas infecciones pueden ser peligrosas para una persona con inmunodepresión.

-Mantener una dieta sana y equilibrada en la que se consuma todo tipo de alimentos.

# ¿Cómo influye en las defensas el tener unos hábitos de vida saludables?

El ejercicio físico practicado con regularidad mejora el descanso y aumenta el apetito, lo que contribuye a reforzar el sistema inmunológico. Sin embargo, es necesario adecuar el ejercicio a las aptitudes físicas.

En relación a la higiene es necesario ducharse diariamente con un jabón neutro para evitar irritaciones en la piel, lavarse los dientes después de la comidas y en general mantener los hábitos normales de higiene antes señalados, que ayudan a prevenir infecciones.

# ¿Por qué es importante el agua?

El agua es un elemento fundamental para mantener una correcta hidratación y que funcione bien todo el organismo. Es importante ingerir suficiente agua cuando se atraviesan periodos de fiebre o de diarrea y para ayudar a eliminar efectos tóxicos de las medicaciones.

# ¿Cómo afecta el consumo de drogas o alcohol?

El consumo de drogas aumenta el riesgo de padecer un gran número de enfermedades que perjudican nuestras defensas. El alcohol puede disminuir o anular el efecto de algunos fármacos, además de ser tóxico para el hígado que es el órgano encargado de eliminar y filtrar los residuos de la medicación. El tabaco es perjudicial para el sistema respiratorio, y contribuye a la aparición de infecciones respiratorias.

En este sentido es bueno señalar que tú eres el mejor modelo y el más influyente. Puede ser un buen momento para que practiquéis juntos ejercicio o deporte, y plantearte, si fuera el caso, abandonar hábitos poco saludables.







# Preguntas psicológicas y sociales.





# Preguntas psicológicas y sociales.

¿Cómo puedo apoyarle psicológica y emocionalmente?

¿Qué hacer con la discriminación? ¿Dónde me pueden ayudar? Vida social. ¿Cómo puedo ayudarme?

# ¿Cómo puedo apoyarle psicológica y emocionalmente?

La salud psicológica y emocional es muy importante para cualquier persona y más en el período de la infancia, en el que se están desarrollando, aprendiendo y creciendo de una manera mucho más rápida y determinante para sus vidas.

La salud psicológica abarca aspectos tales como la forma en que nos sentimos o percibimos a nosotros mismos, la forma en que nos relacionamos con los demás o la manera de afrontar las decisiones de la vida cotidiana.

El hecho de necesitar ayuda no significa que se esté loco; además los condicionantes de una enfermedad

crónica hacen que la mayoría de las personas necesiten algún tipo de apoyo y ayuda. Infórmate y dirígete a asociaciones especializadas o al trabajador social de tu zona o centro sanitario. Esto te puede ayudar y permitir que puedas compartir experiencias y aprender de las situaciones que han vivido otras personas.

Los niños y niñas con VIH necesitan más apoyo por muchos motivos: el estrés, la ansiedad y la incertidumbre de enfrentarse a una enfermedad crónica, la cronicidad de los tratamientos, la aparición de efectos secundarios, las numerosas y continuadas visitas a consultas médicas, la existencia de otros

miembros de la familia afectados o que hayan fallecido por sida; todos éstos pueden ser factores que hagan que necesiten más apoyo y atención.

Es conveniente estar atentos a los signos externos que manifiestan o a los cambios en su comportamiento o rutinas diarias. Para ello es necesaria la observación atenta, pues muchas veces no exteriorizará lo que le sucede. Si muestra apatía o depresión, o tiene cambios repentinos de humor o en sus hábitos cotidianos, sería conveniente que os pusierais en contacto con alguna asociación o profesional, como hemos señalado anteriormente.

En edades iniciales, lo mejor que puedes hacer para contribuir a su salud psicológica y emocional es darle amor y apoyo para desarrollar unos lazos afectivos fuertes, sanos y positivos. Es bueno dotarles de una base de confianza en sí mismos, para que paulatinamente exploren y aprendan lo que les rodea; a la vez que unos límites claros y sencillos, pues les aportan seguridad y son el principio de una vida estructurada (horarios, hábitos de comida y sueño estables).

Conforme crecen y avanzan hacia la adolescencia, es necesario darles suficiente apoyo e incentivarles a realizar actividades que fomenten su autoestima y confianza. Por ejemplo, participando en actividades extraescolares tales como deportes, talleres de asociaciones culturales, etc.

Es bueno que compartas tu tiempo hablando sobre su futuro de una forma positiva y apoyándole hacia la independencia. No es bueno contribuir a crear niños “burbuja” como forma de protegerlos. Tarde o temprano tendrán que ir adquiriendo mayores niveles de independencia y si no se lo permites le condenas a ser una persona dependiente. No le trates como una persona débil o enferma, piensa que el VIH no es toda su vida sino sólo una parte de ella, proporciónale tareas y responsabilidades acordes a su edad y capacidades, de esta forma se sentirá útil.

Cuida también aspectos como las normas a cumplir e intenta que éstas sean conocidas claras y comprensibles; esto puede ser la base tanto de conductas y hábitos preventivos como una oportunidad para asimilar y comprender aspectos tales como la privacidad del diagnóstico o la adherencia al tratamiento.

# ¿Qué hacer con la discriminación?

Desgraciadamente, y aunque cada vez son menos frecuentes, se siguen produciendo casos de discriminación que vienen motivados por los prejuicios y la falta de información. La realidad de la infección por el VIH ha cambiado mucho en los últimos años y de una forma muy positiva en aspectos como tratamientos, esperanza y calidad de vida. Pese a esto, persisten mitos y prejuicios que pueden provocar casos de discriminación.

Si estos casos llegaran a producirse, sería conveniente que lo pusieras en conocimiento de una asociación especializada en el VIH o de organismos competentes, pudiendo informarte de estos aspectos en los Servicios Sociales de tu zona o con el trabajador social de tu centro sanitario. Éstos pueden contribuir a poner freno a estas situaciones de discriminación totalmente injustas e ilegales, además de poder ayudar al niño, pues es quien se encuentra más indefenso frente a este tipo de actitudes.



## ¿Dónde me pueden ayudar?

Tus médicos, trabajadores sociales del hospital o de tu zona, te pueden informar sobre asociaciones, comités o grupos comunitarios que trabajen en el campo del VIH.

En Madrid, Valencia, Barcelona y Mallorca existen asociaciones que trabajan específicamente la infección infantil. Por ejemplo, te pueden ayudar, a través de grupos de apoyo, si hay problemas con la medicación. En estos grupos puedes conocer a más personas que tienen o cuidan niños con VIH, y ellos pueden conocer a otros niños y niñas de su edad. Además, los grupos de apoyo te darán la información que necesites acerca de diversos recursos. En el resto de provincias puedes dirigirte a los comités o las asociaciones contra el sida.

Es bueno comunicarse con personas que comparten las mismas preocupaciones o inquietudes. Recuerda que esta situación puede ser un desafío incluso para las personas más fuertes. No tengas miedo de pedir ayuda si lo necesitas. Al final de este manual encontrarás información con los recursos a los que puedes dirigirte en las distintas provincias.

## Vida social.

La infección por el VIH no es una enfermedad contagiosa sino transmisible, por lo que nada te obliga a comunicar el diagnóstico a la escuela o en las distintas actividades en las que pueda participar (campamentos, actividades extraescolares, pasar la noche en casa de amistades, etc.).

Aunque seguimos teniendo noticias de casos de discriminación en la escuela o en las guarderías, éstos son muy aislados y no suponen la norma en absoluto.

La decisión de decirlo en la escuela es de los progenitores o tutores, siendo recomendable valorar lo positivo y negativo de la opción que se tome, teniendo en cuenta:

- Si se tiene algún tipo de necesidad educativa especial debido a su infección.

- Si la medicación ha de tomarse en horario escolar.

- Si le resultará beneficioso en algún aspecto.

Si esto no es así, como ya se ha dicho, al no tratarse de una enfermedad contagiosa, no tiene por qué comunicarse ya que no hay riesgo para los demás.

Si se comunica al Centro es fundamentalmente para protegerle, por ejemplo, de epidemias en los colegios (varicela, sarampión...) que pudieran ser peligrosas para su situación de inmunodepresión.

La Ley protege de situaciones de discriminación, y si éstas se producen puedes apoyarte en colectivos que te ayuden u orienten a tomar una decisión en casos de esta índole.

Si decides contarlo en la escuela, puedes encontrar apoyo por parte del profesorado que, por otro lado, tiene el deber de salvaguardar la confidencialidad del diagnóstico. Explicarles en qué consiste la infección por el VIH resuelve sus posibles dudas y aquellos miedos que pudieran tener derivados de la desinformación. También puedes darle material como el que se incluye en el cuaderno 3 o si lo consideras oportuno, aconsejarte por alguna asociación u organismo competente.

Anímale a participar en actividades sociales como campamentos, actividades extraescolares, etc. La única diferencia respecto a los otros niños y niñas se deriva del tratamiento que tenga que tomar. Si, por ejemplo, va a un campamento, no tienes por qué informar a las personas responsables acerca de su infección o dar explicaciones acerca de para qué sirven las pastillas. Esa es una decisión que has de valorar sopesando los pros y los contras.

Si decides no decir nada y no confías en que se vaya a tomar la medicación correctamente puedes sencillamente cambiar las pastillas a un pastillero u otro recipiente, especificando a las personas responsables la cantidad, horarios de las tomas, condiciones de conservación, etc. Lo mismo puedes hacer si va a pasar la noche en casa de algún amigo o amiga.

Finalmente insistir en el hecho de que por tener el VIH, no significa que se deje de ser niño, o que toda su vida gravite en torno a la infección. Tienen derecho a ser niños, por lo que no es conveniente ni saludable el descuidar aspectos como el ocio y la vida social, animándoles a participar en actividades que contribuyan a mejorar su autoestima, confianza y autonomía. Los deportes y el ejercicio físico conforman unos hábitos de vida saludables y preventivos beneficiosos, a la vez que son una buena oportunidad para relacionarse con los demás.

# ¿Cómo puedo ayudarme?

Como padre, madre o persona que le cuida, puedes necesitar mucho apoyo ya que te vas a tener que enfrentar a situaciones y momentos duros y delicados, tales como la comunicación de una enfermedad crónica, el dolor de un ser querido, sentimientos de impotencia, rabia, culpa...

Es normal que puedas necesitar ayuda, existen grupos de autoapoyo, asociaciones donde te pondrán en contacto con profesionales que te pueden ayudar o con personas que están atravesando por tu misma situación con las que será posible compartir experiencias, miedos, dudas. Si sientes que necesitas ayuda no dudes en buscarla.

No olvides dedicar tiempo para ti, también has de prestar atención a cómo te encuentras, observa si muestras cansancio, nerviosismo, si sientes ansiedad, tienes cambios de humor o pérdida de los hábitos normales de sueño. Intenta dedicar algunas horas a la semana para ti, infórmate sobre si cerca de donde vives existen programas de respiro familiar u otro tipo de ayudas. Fomenta su participación en campamentos y actividades extraescolares ya que además de ser beneficiosas para él, también pueden serlo para ti.







**Conclusiones.**

Los niños y niñas con VIH tienen las mismas necesidades que cualquier otra persona de su edad y entre ellas está la de que no toda su vida grave en torno al VIH. Les gusta jugar, reír, soñar, y compartir el mundo con seres queridos, pero necesitan apoyo adicional para mantener su salud física y emocional. Las consultas regulares médicas, los análisis de sangre y los medicamentos son tres formas de mantener su salud.

Otros hábitos saludables son:

-Protéjelo de las infecciones. Lavarse las manos, los dientes y mantener una buena higiene general (tanto personal como de los espacios de la casa) son formas de contribuir a prevenir infecciones.

-Mantén su higiene oral. Enséñale a lavarse los dientes después de las comidas y a visitar al dentista

# Conclusiones.

al menos una vez al año. Evita demasiados dulces y pasteles, favorecen la aparición de caries.

-Una dieta sana. Debe incluir verduras, frutas, leche, cereales, pescado y carne. Consulta con su pediatra sobre los alimentos apropiados para su edad.

-Observa y escucha su cuerpo y su mente. Mantén tu atención ante síntomas de problemas emocionales y/o físicos. Consulta con su pediatra cuanto antes si observas signos físicos inesperados o cambios en su comportamiento. Cuando empiece a tomar un medicamento nuevo, infórmate sobre los posibles efectos secundarios y de cómo se manifiestan.

-A veces es bueno el contacto con otras personas que comparten la misma situación. Los contactos con otros padres, madres y/o personas que les cuidan, pueden servirte en muchas ocasiones. No tengas miedo de pedir ayuda cuando lo necesites.

-Cuídate. Si tú también tienes el VIH, es importante que tomes tratamiento si te lo prescribe el médico. Cuídate, que vea que te cuidas, es el mejor ejemplo que le puedes dar.

-Dale amor y atención. Necesita oír que le quieres. Dedícale tiempo todos los días, especialmente si trabajas. Asegúrate de que sabe que es la persona más importante en tu vida.







# Listado de direcciones.

**MADRID****APOYO POSITIVO**

Avenida Llano Castellano s/n-Madrid

Tlf: 91 358 14 44 [www.apoyopositivo.org](http://www.apoyopositivo.org)

**APRAMP- ASOCIACIÓN PARA LA REINSERCIÓN DE LA MUJER PROSTITUTA**

Pl. del ángel, 14 1º Izda.-Madrid-Tlf: 91 420 17 08

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

**ASOCIACIÓN COLECTIVO LA CALLE**

Censo nº 6 lateral-Madrid

Tlf: 91341 48 92 91 341 56 04

**ASOCIACIÓN PROMOCIÓN SOCIOCULTURAL PUNTO OMEGA**

c/ Ricardo Médem, 20-Móstoles-Madrid

Tlf: 91 613 23 36. [www.puntomega.es](http://www.puntomega.es)

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE TRANSEXUALES – TRANSEXUALIA**

c/. Fuencarral, 18 3º izda – Madrid- Tlf: 616 601 510

**ASOCIACIÓN UNIVER-SIDA**

c/ Esperanza Sánchez Carascosa, 11-Madrid

Tlf: 91 314 32 33

[www.terra.es/personal6/univsida/home.htm](http://www.terra.es/personal6/univsida/home.htm)

# Listado de direcciones.

BASIDA

Ctra. Antigua de Toledo, km. 9 Las Infantas – Aranjuez-  
Madrid-Tlf: 918 293 537 Fax: 918 912 488

COGAM - COLECTIVO DE LESBIANAS, GAYS,  
TRANSEXUALES Y BISEXUALES DE MADRID

c/ Fuencarral, 37-Madrid-Tlf: 91 522 45 17

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

COLECTIVO SAN BLAS

c/ Fotografía, 3-Madrid-Tlf: 91 313 10 45

CREFAT - FUNDACIÓN PARA LA ATENCIÓN A LAS  
TOXICOMANÍAS DE CRUZ ROJA ESPAÑOLA

c/ Fernando el Santo, 17 4º Izda-Madrid

Tlf: 91 310 46 70. [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

FEDERACIÓN ESTATAL DE LESBIANAS, GAYS Y  
TRANSEXUALES - FELGT

c/ Fuencarral, 37-Madrid-Tlf: 91 522 45 17

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

FUNDACIÓN ANTI-SIDA ESPAÑA - FASE

c/ Juan Montalvo, 6-Madrid-Tlf: 91 536 15 00

[www.fase.es](http://www.fase.es)

FUNDACIÓN FIT (FORMACION E INFORMACION  
SOBRE TRATAMIENTOS VIH/SIDA)

c/ Sandoval 4 - 2º Ctro. Izda-Madrid

Tlf: 91 591 20 19

FUNDACIÓN ATENEA GRUPO G.I.D.

Glorieta de Bilbao, 1-Madrid

Tlf: 914 479 997 Fax: 914 478 416

FUNDACIÓN SECRETARIADO GENERAL GITANO  
c/ Antolina Merino, 10-Madrid-Tlf: 91 422 09 60

GRUPO INTERDISCIPLINAR SOBRE DROGAS  
Glorieta de Bilbao, 1 , 3º Izda-Madrid  
Tlf: 91 447 99 97.

HORIZONTES ABIERTOS  
c/ Goya, 103 - 3º izda.-Madrid-Tlf. 91 576 59 68  
[www.horizontesabiertos.org](http://www.horizontesabiertos.org)

MDM ESPAÑA - MÉDICOS DEL MUNDO  
c/ Andrés Mellado, 31, bajo-Madrid  
Tlf: 91 543 60 33 [www.medicosdelmundo.org](http://www.medicosdelmundo.org)

SAN VICENTE DE PAÜL- CASA DE ACOGIDA  
c/ San Pedro, 3-Madrid-Tlf: 91 369 79 90

SER POSITIVAS  
Alcocer 5, 1º B-Madrid-Tlf. 91 798 77 14

UNAD - UNIÓN DE ASOCIACIONES Y ENTIDADES  
DE ATENCIÓN AL DROGODEPENDIENTE  
c/ San Bernardo 97-99 (Ed. Colomina) 2º A-Madrid  
Tlf: 902 313 314 [www.unad.org](http://www.unad.org)

## **ANDALUCÍA**

ADHARA  
Avda. Kansas City, nº 30, piso 801- Sevilla

Tlf: 687 245 264 Fax: 686 493 226

APREX-ASOCIACIÓN PARA LA REINSERCIÓN DEL  
EX-TOXICÓMANO

C/Julio Moreno Dávila-Naves comerciales Osuna  
10. Granada Tlf:958.15.75.42-958/958.206153

ASOCIACIÓN CIUDADANA ANTI-SIDA DE MÁLAGA-  
ASIMA

C/Gaona,2-2º izq-Tlf:952.60.17.80

ASOCIACIÓN DE INTERVENCIÓN EN SIDA "CON-  
TIGO"

c/ Salvador Távora s/n (C. C. Cerro del Águila)-Sevilla  
Tlf:95 464 53 16

ASOCIACIÓN HOGAR 20

c/ El Guerra, 17- Granada-Tlf: 958 150 783

ASOCIACIÓN LOCAL DE AYUDA AL TOXICÓMANO  
DE ROTA A.L.A.T.

c/ Pío Baroja, 10-Tlf: 956 81 43 11

ARCADIA, COLECTIVO GAYS Y LESBIANAS DE  
CÁDIZ

Cervantes, 19 bajo- Cádiz-Tlf: 956 212 200

AVALON

c/ Varela, 20 bajo-Granada-Tlf: 958 21 02 00

CASA DE ACOGIDA PARA AFECTADOS POR VIH  
EN URGENCIA SOCIAL

c/ General Ibáñez, 38-Tlf: 952 65 05 96

## COLEGA - ALMERÍA

c/ Rueda López, 17 escalera dcha 1º dcha

Tlf: 950 27 65 40 [www.colegaweb.org](http://www.colegaweb.org)

## COLEGA - CÁDIZ

c/ Encarnación, 5, local-Tlf: 956 22 62 62

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

## COLEGA - CÓRDOBA

c/ Cruz Conde 24, 3º Izquierda-Tlf: 957 49 27 79

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

## COLEGA - GRANADA

c/ Alhamar Nº 7 - Entreplanta-Tlf: 958 26 38 53

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

## COLEGA - JAEN

Avda. Andalucía, Hotel de Asociaciones Edificio

(Universidad Popular) 47, 5ª planta, desp. 3

Tlf: 953 27 12 84. [www.colegaweb.org](http://www.colegaweb.org)

## COLEGA - MORÓN DE LA FRONTERA

Apdo. Correos 270-Tlf: 637 169 671

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

## COLEGA - SEVILLA

Pl. de la Encarnación, 23, 2-B- Tlf: 954 50 13 77

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

## COLEGA- MÁLAGA (COLECTIVO DE LESBIANAS Y GAYS DE ANDALUCÍA

c/ Victoria, 8, 1º A-Tlf: 952 27 71 99

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

COMITÉ CIUDADANO ANTISIDA DEL CAMPO DE GIBRALTAR

Gregorio Marañón 1. Bajo-Algeciras

Tlf: 956 634 882

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE GRANADA

c/ Marqués de Mondéjar, 19, bajos - esq. C/ Chueca

Tlf: 958 52 13 52

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE HUELVA

C/ Niágara, 10 - local bajo-Tlf: 959 15 24 27

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE SEVILLA

C/ San Luís, 50 bajo-Tlf: 95 437 19 58

CONVIHDA - SOLIDARIDAD Y PREVENCIÓN DEL SIDA

C/ Sagunto s/n Edificio Cruz Roja-Córdoba

Tlf: 957 43 03 92

HOGAR MARILLAC

C/ Zabal Bajo, 71-Cádiz - Apdo. Correos 486

Tlf: 956 643210

LA BISAGRA - GRUPO DE AUTO-APOYO PARA PERSONAS CON VIH/SIDA

C/ Marqués de Modejar, 19, bajos - esq. C/ Chueca-

Granada-Tlf: 958 52 13 52

SILOE - ASOCIACIÓN AFECTADOS DE SIDA

C/ Pago de Torrox, s/n-Cádiz-Tlf: 956 23 71 46



## **ARAGÓN**

CENTRO ALBA (Casa de Acogida)

C/ Baggiero, 71 bajos-Zaragoza-Tlf: 976 43 21 89

COMISIÓN CIUDADANA ANTI SIDA DE ARAGÓN

C/ Pignatelli, 53-Zaragoza-Tlf: 976 43 81 35

CRUZ ROJA ZARAGOZA

C/ Sancho y Gil, 8-Tlf: 976 23 24 49

OMSIDA ASOCIACIÓN PARA LA AYUDA A PERSONAS AFECTADAS POR EL VIH/SIDA

C/ Doctor Palomar, 10 escalera 2ª, 1º-Zaragoza  
Tlf: 976 201 642

## **ASTURIAS**

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

C/ Ramón y Cajal, 39, Bajo-Gijón-Tlf: 98 533 88 32

FUNDACIÓN SILOÉ

Plaza del Humedal, 5 entlo 2ª-Gijón  
Tlf: 984 29 36 70

## **BALEARES**

ALAS - ASOCIACIÓN DE LUCHA ANTI-SIDA DE  
BALEARES

Plaça Cardenal Reig, 4 1er A. Palma de Mallorca  
Tlf: 971 71 44 88 [alas@alas-baleares.com](mailto:alas@alas-baleares.com)

ESCOLA DE SIDA

Carrer de la Rosa, 3 3º - Casal Ernest Lluch  
Palma de Mallorca-Tlf: 971 710 444

SILOE

Carretera Sta. Eugenia a Sta. María Km. 0,1  
Santa Eugenia -Palma de Mallorca  
Tlf: 971 144 398 Fax: 971 144 398

## **CANARIAS**

INFO-SIDA LA PALMA

Avda. Tanaussu, 2, 1º,oficina.8, Edificio Europa. 6  
Los Llanos de Aridane, La Palma-Tlf: 922 40 25 38  
[infosidalapalma@vodafone.es](mailto:infosidalapalma@vodafone.es)

UNAPRO - UNIÓN PARA LA AYUDA Y PROTECCIÓN  
DE LOS AFECTADOS POR EL SIDA

C/ Los Guanches, 3, 1ª planta, Barrio Nuevo  
La Laguna (Tenerife)-Tlf: 922 63 29 71  
Infosida 901 512035 [www.unapro.org](http://www.unapro.org)

FARO POSITIVO

C/Timanfaya,6.35500.Arrecife(Lanzarote)

Tlf: 928.80.17.93. farovih@hotmail.com

## **CANTABRIA**

ACCAS - ASOCIACIÓN CIUDADANA CÁNTABRA  
ANTI-SIDA

C/ Cuesta del Hospital, 5 Bajo-Santander

Tlf: 942 31 32 32

FUMSIDA

C/ Cuesta del Hospital, 5 apdo. 821-Santander

Tlf: 942 22 59 71

## **CASTILLA LA MANCHA**

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE CASTILLA LA  
MANCHA

C/ Cipreses, 1. Villacañas. Toledo.

Tlf: 925 20 13 98

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE MANZANARES

C/ Calvario, 6. Manzanares. Ciudad Real.

Tlf: 926 61 48 49

## **CASTILLA Y LEÓN**

ASOCIACIÓN CARACOL DE APOYO A PERSONAS  
CON VIH-SIDA

C/ General Vives, 34, 3ª A. Ponferrada. León.  
Tlf: 987 40 25 51 [www.vibasoft.com/caracol](http://www.vibasoft.com/caracol)

C.A.D. CRUZ ROJA BURGOS

C/ Cruz Roja, s/n. Burgos. Tlf: 947 21 26 64

CCAS DE BURGOS

C/ Federico Vález, 4 bajo. Burgos.  
Tlf: 947 240 027 Fax: 947 240 277

CCAS DE SALAMANCA

C/ Nueva Plaza de San Vicente, local 4- Salamanca  
Tlf: 923 219 279 Fax: 923 246 471

CCAS DE ZAMORA

C/ Santa Clara, 5 1º dcha.- Zamora  
Tlf: 980 534 382 Fax: 980 533 189

CENTRO DE ATENCIÓN A DROGODEPENDIENTES  
CAD ZAMORA

C/ Sancho IV, 23 bajos-Zamora-Tlf: 980 53 11 75

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE LEÓN

C/ Avda. Padre Isla, 4 2º Izda-León  
Tlf: 987 23 56 34.

COMITÉ ANTISIDA DE PALENCIA

C/ la Acacias,2-Bajo-Palencia

Tlf: 979 105 705 / 655 453 560

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE VALLADOLID  
C/ General Almirante, 7, 1º dcha-Tlf: 983 35 89 48

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE ZAMORA  
C/ San Torcuato, 2, 1º-Zamora-Tlf: 980 53 43 82.

FEDERACIÓN DE COMITÉS CIUDADANOS ANTISIDA  
DE CASTILLA Y LEÓN  
C/ Federico Vélez, 4 bajo. Burgos Tlf: 947 240 277

## **CATALUÑA**

A.I.S ASOCIACIÓN DE INCORPORACIÓN SOCIAL  
C Rocafort, 187 1º 4ª-Barcelona-Tlf: 935 31 78 39

ACTUA - ASSOCIACIÓ DE PERSONES QUE VIVIM  
AMB EL VIH

C/ Gomis, 38, baixos-Barcelona-Tlf: 93 418 50 00.  
[www.interactua.net](http://www.interactua.net)

ACTUA VALLÈS ACTUEM (SABADELL)

C/ Turull, 164, baixos-Sabadell-Tlf: 93 727 19 00  
[www.actuava.org](http://www.actuava.org)

ACTUA VALLÈS ACTUEM (TERRASSA)

C/ Martín Díaz, 7-Terrassa-Tlf: 93 727 19 00  
[www.actuava.org](http://www.actuava.org)

AEC-GRIS ASSOCIACIÓ D'EX-

DROGODEPENDENTS DE CATALUNYA / GRUP DE

## REINSERCIO I INSERCIO SOCIAL

C/ Veguer, 1-3 Entlo-Barcelona-Tlf: 93 319 27 36

## ÀMBIT PREVENCIÓ

C/ Aribau, 154, 3er-Barcelona-Tlf: 93 237 13 76

## ÀMBITS-ESPORT

C/ Teodora Lamadrid , 47 baixos-Barcelona-Tlf: 93 417 85 00. [www.ambits-esport.com](http://www.ambits-esport.com)

## ASAUPA'M - AUPA'M

C/ Monturiol, 20-Santa Coloma de Gramenet-Barcelona-Tlf: 93 392 74 11

## ASOCIACIÓN BIENESTAR Y DESARROLLO

C/ Quevedo, 2 bajos-Barcelona-Tlf: 93 289 05 30.  
[www.abd-ong.org](http://www.abd-ong.org)

## ASSOCIACIÓ ANTI-SIDA DE LLEIDA

Rbla. Ferran, 22, 3er 2<sup>a</sup>-Lleida-Tlf: 973 22 12 12

## ASSOCIACIÓ CIUTADANA ANTI-SIDA DE CATALUNYA

C/ Junta de Comerç, 23-25, baixos-Barcelona  
Tlf: 93 317 05 05 [www.acasc.info](http://www.acasc.info)

## ASSOCIACIÓ COMUNITARIA ANTI-SIDA (ACAS)

C/ Méndez Núñez, 32 ( Boulevard, 32 local 43)-  
Figueres-Girona / Gerona-Tlf: 972 67 21 67

## ASSOCIACIÓ COMUNITÀRIA ANTI-SIDA (ACAS)

## OLOT

C/ Baixa del Tura, 10-Girona / Gerona  
Tlf: 972 27 21 36

AUMMO- ASOCIACIÓN DE USUARIOS EN MANTE-  
NIMIENTO CON METADONA ORGANIZADOS  
C/ Joan Camps i Giró, 3-Granollers-Barcelona  
Tlf: 615 68 14 22

CASA DE CONVALESCÈNCIA "LLAR DE PAU" -  
(FILLES DE LA CARITAT)  
C/ Josep Jover, 2-Barcelona-Tlf: 93 418 70 23

CASAL LAMBDA  
Verdaguer i Callís, 10-Barcelona-Tlf: 93 319 55 50  
[www.lambdaweb.org](http://www.lambdaweb.org)

COMITÈ 1ER DE DESEMBRE - PLATAFORMA UNI-  
TÀRIA DE ONGS SIDA DE CATALUNYA  
C/ Aribau, 154, 3-Barcelona-Tlf: 93 237 54 50

CREACIÓN POSITIVA Asociación de personas con  
VIH desde perspectiva de género  
C/ Sants 2-4 1º 1ª-Barcelona-Tlf: 93 431 45 48

CREU ROJA TARRAGONA  
Avda. Andorra, 61-Tarragona-Tlf: 977 24 47 69  
[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

EXAEQUO  
C/ Marina, 210 1er 2ª-Barcelona-Tlf: 932 31 98 77

FEDERACIÓ CATALANA D'ONG DE SERVEI EN SIDA  
C/ Providència, 42, 3-1 b (HE)-Barcelona-Tlf: 93 285  
08 73. [www.gencat.es/entitats/ongsida.htm](http://www.gencat.es/entitats/ongsida.htm)

FUNDACIÓN SALUD Y COMUNIDAD  
C/ Alí- Bey 25 3º-Barcelona-Tlf: 93 244 05 70

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

#### GAIS POSITIUS

C/ Violant d'Hongria, 156 baixos-Barcelona-Tlf: 93 298 06 42. [www.gaispositius.org](http://www.gaispositius.org)

#### GRUP IGIA

Enric Granados nº 116, - 1º 2ª-Barcelona  
Tlf: 93 415 25 99 [www.grupigia.com](http://www.grupigia.com)

#### GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt)

C/ Sardenya, 259 3º 4ª-Barcelona  
Tlf: 93 208 08 45 [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

#### INSTITUT DE REINSERCIÓ SOCIAL- IRES BARCELONA

C/ Àlaba, 61, 1-Tlf: 93 486 47 50

#### INSTITUT DE REINSERCIÓ SOCIAL- IRES GIRONA

C/ Bonastruc de Porta, 20 - 5a. Plant-Girona  
Tlf: 972 20 73 04

#### JOVES POSITIUS

C/ Compte Borrel, 164-166 baixos-Barcelona  
Tel: 933 182 056 Fax: 933 178 206

#### PADS CRUZ ROJA BARCELONA

C/ Fussina, 6-Barcelona-Tlf: 93 319 45 93  
[www.creuroja.org](http://www.creuroja.org)

#### PROJECTE DELS NOMS

C/ Compte Borrell, 164-166 baixos-Barcelona  
Tlf: 933 182 056 Fax: 933 178 206



SIDA SERVEI

Camí veinal Pontons a la Llacuna, km. 2-Pontons-  
Barcelona-Tlf. 93 898 71 87

SIDA-STUDI

C/ Bisbe Laguarda, 4-8, local 4-Barcelona  
Tlf: 93 268 14 84. [www.sidastudi.org](http://www.sidastudi.org)

STOP SIDA

C/ Muntaner, 121 Entlo.1<sup>a</sup>-Barcelona  
Tlf: 902 10 69 27 Fax: 932 980 589

TODOSIDA.ORG

Web de Información sobre sida/hepatitisC con nu-  
merosos enlaces y muchissima información nacional  
e internacional. [www.TodoSida.org](http://www.TodoSida.org)

UMTIVI-ACSAR

Avda. de les Drassanes, 17-21-Barcelona  
Tlf: 93 441 29 97

VIH-DA ASSOCIACIÓ

C/ Sant Pere, 81, 1-Badalona-Barcelona  
Tlf: 93 389 46 75

## **COMUNIDAD VALENCIANA**

ÀMBIT ASSOCIACIÓ

C/ Francisco Falcons , 58 b-Valencia  
Tlf: 96 367 95 80

## AMIGOS DE BENIDORM

Glorieta Carrasco, bloque 2 local 20. Benidorm.  
Alicante. Tlf: 966 804 444 Fax: 965 862 812

## AVACOS

C/ Centelles, 51 bajo. Valencia.  
Tlf: 963 342 027 Fax: 963 342 027

## ASOCIACIÓN AMIGOS DE BENIDORM

Glorieta los Carrascos Bloque 2 Local 20-Benidorm-  
Alacant / Alicante-Tlf: 966 804 444

## ASOCIACIÓN CIUDADANA CONTRA EL SIDA DE CASTELLÓN

C/ Riu Túria, 7, baixos-Castellón-Tlf: 964 21 31 06

## ASOCIACIÓN VALENCIANA CONTRA EL SIDA - AVACOS

C/ Los Centelles nº 51, bajo. Valencia.  
Tlf: 96 334 20 27

## CÁRITAS DIOCESANA VALENCIANA PROGRAMA DEL SIDA

Pl. Cisneros, 5-Valencia-Tlf: 96 391 92 05

## CALCSICOVA

C/ Centelles, 51 bajo-Valencia  
Tlf: 963 731 002 Fax: 963 342 007

## CASDA

C/ Riu Turia, 7 baix-Castellón-Tel: 964 213 106

## CCAS COMUNIDAD VALENCIANA

C/ Carniceros, 10. Valencia.  
Tel: 963 920 153 Fax: 963 920 153

COL•LECTIU LAMBDA DE LESBIANES, GAIS I  
TRANSEXUALS

C/ San Dionisio, 8, 1er-Valencia-Tlf: 96 391 20 84  
[www.lambdaweb.org](http://www.lambdaweb.org)

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE LA COMUNI-  
DAD VALENCIANA

C/ Carniceros, 10 bajo-Valencia-Tlf: 96 392 01 53.

COORDINADORA DE ASOCIACIONES DE LUCHA  
CONTRA EL SIDA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

C/ Los Centelles nº 51 bajos-Valencia  
Tlf: 963 16 30 70

FEDERACIÓN ESTATAL DE ESCUELAS DE  
PREVENCIÓN DE SIDA, FEES

C/ Moreno Mollá, 16 3º - Alicante-Tlf: 965 140 999

JURISIDA

C/ Hernán Cortés, 17 1º-Valencia-Tel: 626 169 514

## **EXTREMADURA**

ASOCIACIÓN NUEVA VIDA

C/ Donoso Cortés, 15-Badajoz. Tlf: 924 22 12 28

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE LA COMUNI-  
DAD EXTREMEÑA (CAEX)

C/ Diego María Crehuet, 15, bajos izq-Cáceres  
Tlf: 927 22 76 13 [www.caextremadura.org](http://www.caextremadura.org)

## **GALICIA**

A.S.U.T- OURENSE

Irmans Villar, 4. Ourense.

Tlf: 651047194 / 637852077 / 988222051

CASCO - COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE A  
CORUÑA

C/ Padre Sarmiento, 24 Bajo. Tlf: 981 14 41 51

CCANVIHAR

Rúa Pai Feixo, 9 1º Apto. 431-Vilagarcía de Arousa-

Tlf: 986 508 901 Fax: 986 508 901

CCAS DE OURENSE

Praza do Trigo, 6 entrechan-Ourense

Tlf: 988 233 000 Fax: 988 233 000

COMITÉ CIUDADÁN ANTI VIH AROUSÁN CCANVIHAR

Rúa Pai Feixoo, 9 1º-Vilagracía de Arousa-Pontevedra-

Tlf: 986 508901

COMITÉ CIUDADÁN ANTI-SIDA DE OURENSE

Plaza do Trigo, 6 entlo.-Orense / Ourense

Tlf: 988 23 30 00

COMITÉ CIUDADÁN GALEGO ANTI-SIDA

C/ Algalia de Abaixo, 3, baixo-Santiago de Compostela

Tlf: 981 57 34 01

COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE LUGO

C/ Doctor Castro, 13, 1º-Lugo-Tlf: 982 28 02 63

## COMITÉ CIUDADANO ANTI-SIDA DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

C/ Algalia de Abaixo, 3 bajos.

Santiago de Compostela. Tlf. 981 57 34 01

## CRUZ ROJA DE OURENSE

C/ Díaz de la Banda, 40-Ourense-Tlf. 988 22 24 84  
extens. 1043 / 1044. [www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

## CRUZ ROJA PONTEVEDRA

C/ Padre Gaité, 5-Pontevedra-Tlf: 986 85 21 15  
[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

## EL IMÁN, GRUPO DE AUTOAPOYO VIH/SIDA Y ADICCIONES

Apdo. 8301-Vigo-Pontevedra-Tlf: 986 48 27 50

## KOMUNAL

Avda. Bos Aires, 115 2º dcha. Ourense.

Tel: 667 604 521 Fax: 988 254 033

## LAZOS PRO SOLIDARIDADE

C/ Fernando VI, 18 bajo- Ferrol - A Coruña

Tlf: 981 350 777 Fax: 981 573 401

## MDM GALICIA - MÉDICOS DEL MUNDO

Rua Nova, 38 1º Izda.-Santiago de Compostela

Tlf: 981 57 81 82 [www.medicosdelmundo.org](http://www.medicosdelmundo.org)

## PRESOS GALIZA

Rúa de Betanzos, 35 bajo-Santiago de Compostela

- A Coruña-Tel: 981 588 932

## **LA RIOJA**

COMISIÓN CIUDADANA ANTI-SIDA DE LA RIOJA  
(CCASR)

C/ Doce Ligeró, 37, 1º F. Logroño.

Tlf: 941 25 55 50 ccasr@eresmas.com

CRUZ ROJA LA RIOJA

C/ Beneficencia, 2-Logroño.

Tlf: 941 22 52 12 larioja@cruzroja.es

## **MURCIA**

AMUVIH

C/ Carril de los Penchos, 32 1º- Murcia.

Tlf: 626 029 002

APOYO ACTIVO

C/ Aguamarina, 13-Cartagena-Tlf: 699 086 867

CASMU

Travesía c/. Bolos, 8 1º B-Murcia.

Tel: 968 298 831 Fax: 968 298 831

## **NAVARRA**

COMISIÓN CIUDADANA ANTISIDA DE NAVARRA

C/ Calderería, 16 bajo-Pamplona-Tel: 948 212 257

PLATAFORMA N.A.T.C.

Travesía de San Miguel, 2 –Navarra-Tlf: 948 331 023

SARE

C/ Larraina, 13 bajo-Pamplona-

Tlf: 948 177 244 Fax: 948 172 786

## **PAÍS VASCO**

ACASGI- ASOCIACION CIUDADANA ANTI SIDA DE GIPUZKOA

Secundino Esnaola, 8, 1d-Donostia-San Sebastián-

Tlf: 943 29 08 30 Fax: 943 29 07 22

ASOCIACIÓN T-4

C/ Autonomía, 56 2º izda. Bilbao. Vizcaya.

Tlf: 944 221 240 Fax: 944 222 467

COMISIÓN CIUDADANA ANTISIDA DE ÁLAVA

C/ San Francisco, 2 1º. Vitoria. Álava.

Tlf: 945 257 766 Fax: 945 257 866

GEHITU

C/ Arrasate, 51 3º dcha. San Sebastián. Guipúzcoa.

Tlf: 943 468 516

HARRI BELTZA

Isasti Poligonoa, 11 - Ugaldetxo auzoa- Oiartzun-

Bilbao. Vizcaya. Tel: 943 493 544

ITXAROBIDE

C/ Iparragirre, 54 1º Dpto. 13. Bilbao. Vizcaya.

Tlf: 944 449 250

**Agradeci-  
mientos.**



Agradecimientos por su colaboración en la revisión del cuaderno y por sus valiosas sugerencias:  
José Tomás Ramos Amador. Médico. Hospital Universitario de Getafe.

Fátima Cortés Fernández. Médica. DGSPA.

Concha Izarra Pérez. Enfermera. DGSPA.

Laura Moratilla Monzó. Médica. DGSPA.

Carlos Cevallos García. Médico. DGSPA.

Ana Ruth Bernardo. Psicóloga. Apoyo Positivo.

Inmaculada Giménez Fernández. Apoyo Positivo.

A todas las madres, padres, abuelas, abuelos, niños y niñas de Apoyo Positivo.

Diseño y textos:

Flumencio Prieto Murillo-Rico. Psicólogo. Apoyo Positivo.

José Ángel García Ruiz. Médico. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Tomás Hernández Fernández. Médico. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Juan Rico Bermejo. Trabajador Social. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Isabel Viúdez Jiménez. Médica.  
Hospital Clínico San Carlos.

Ilustraciones:

Rubén B. para The Gutenberg Collective.  
<http://thegutenbergcollective.com>

Diseño editorial y maquetación:

PICNIC. Oficina de creación. <http://picnic.la>

**Créditos.**

Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).

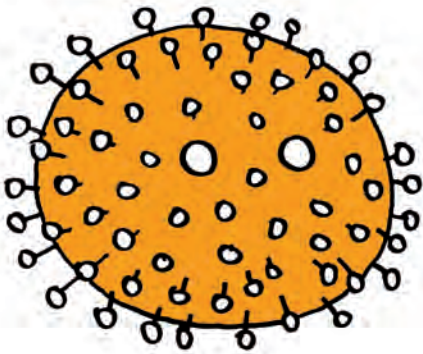
2.Niños

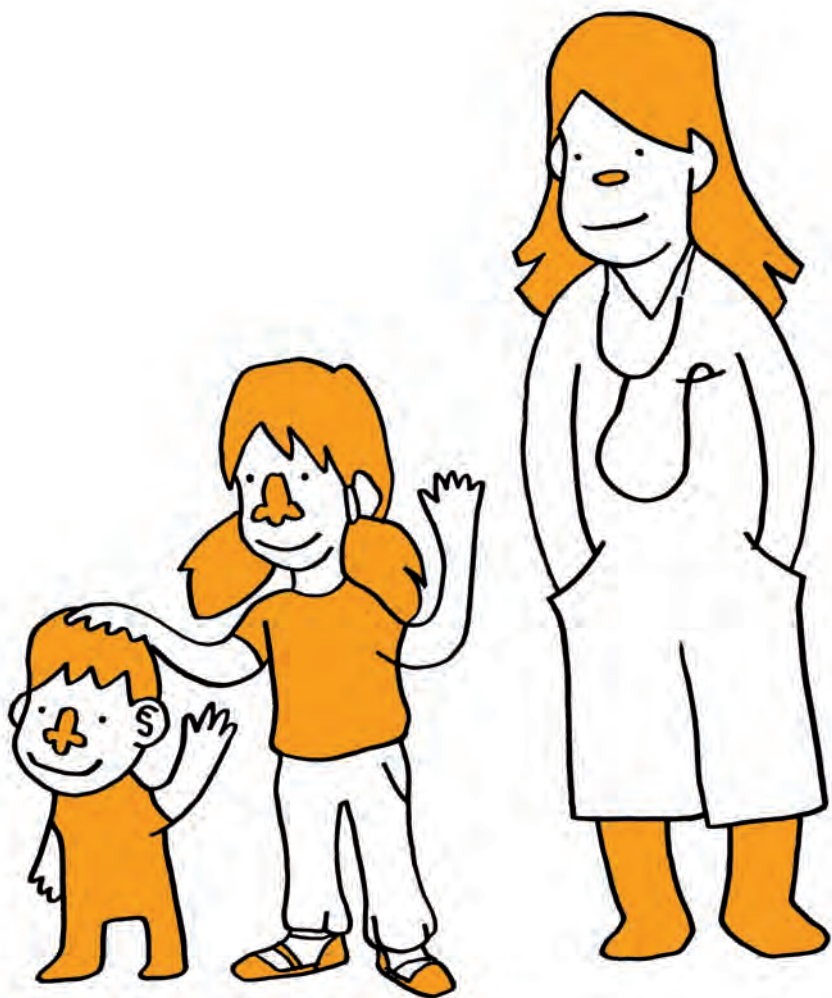
Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).

1. Familia

2. Niños

3. Colegio





# Tratamiento y preguntas

Tratamiento y preguntas médicas.	10
¿Qué es el VIH?	14
¿Qué es un virus?	15
¿Qué es el sida?	18
¿Qué es el sistema inmunológico?	19
¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo?	20
¿Cómo se transmite?	21
¿Cómo NO se transmite?	26
¿Tendré que pasarme toda la vida tomando pastillas?	27
¿En qué consiste el tratamiento?	32
¿Qué son las resistencias?	33
¿Qué hacer cuando me he olvidado una dosis?	36
¿Qué hacer cuando se me ha pasado la hora?	37
¿Qué hacer cuando he vomitado después de tomar la medicación?	42
¿Qué hacer cuando a veces no llevo la medicación y no puedo tomarla?	43
¿Qué hacer cuando tengo delante a alguien que no lo sabe?	46
¿Por qué me cuesta tanto tomarme las pastillas?	47
¿Por qué aparecen las enfermedades oportunistas?	49
¿Es lo mismo tener el VIH que tener sida?	50
¿Qué puede ocurrir si consumiera drogas o alcohol?	51
¿Es importante para mí comer y dormir bien?	54
¿Por qué es importante el agua?	55
¿Cómo influye en mis defensas el hacer una vida sana?	58



# Índice.

## Preguntas sobre las emociones y la comunicación.

- 66–
- 70–Soy una persona con VIH; ¿qué significa?  
Tras conocer el diagnóstico me pregunto...
- 71–¿por qué yo?
- 76–Me siento perdido...
- 77–¿Se lo tengo que decir a alguien?  
¿Cómo reaccionarán mis amistades si se enteran de
- 78–que tengo el VIH?
- 79–Y si quiero contarlo, ¿cómo lo hago?
- 82–¿A qué personas afecta el VIH?
- 83–¿Se nota cuando alguien tiene el VIH?
- 86–Soy una chica: ¿podré tener hijos aunque tenga el VIH?
- 87–¿Podré darle de mamar a mi bebé?
- 90–Soy un chico: ¿podré tener hijos aunque tenga el VIH?  
Estoy o estaré algún día con una pareja, ¿se lo ten-
- 91–go que decir?, ¿cuándo?, ¿cómo se lo digo?
- 92–¿Se transmite el VIH por dar un beso en la boca?
- 93–¿Cómo puedo mantener relaciones sexuales?
- 96–¿Qué es eso del sexo seguro?



# Introducción.

Las siglas VIH significan Virus de Inmunodeficiencia Humana. Es un tipo de virus como hay muchos otros (hepatitis, gripe, varicela, etc.), y se distingue por que las células que ataca son las de nuestro sistema inmune, el que nos defiende de las enfermedades.

Durante mucho tiempo ha habido mucha falta de información respecto a esta enfermedad. Esta desinformación e ideas erróneas, llevó en un tiempo a crear prejuicios, temores infundados y actitudes discriminatorias hacia las personas afectadas por el VIH. Afortunadamente y con el paso del tiempo se ha ido adquiriendo una mayor información en este tema, por lo que estos prejuicios e ideas erróneas van poco a poco desapareciendo. Este es uno de los motivos por los que hemos hecho estos cuadernos, para dar una información real y positiva sobre la infección por VIH a personas como tú.

Actualmente, allí donde los tratamientos están instalados, la infección por VIH se puede considerar una enfermedad crónica con la que hay que convivir. El tener una enfermedad crónica quiere decir que se tiene una enfermedad que no desaparece, pero que con ciertos tratamientos no progresa o evoluciona. No sólo las personas que tienen VIH son enfermos crónicos, la diabetes, la hemofilia, etc. son ejemplos de otras enfermedades crónicas.



# Introducción.

Esperamos que estos cuadernos te ayuden y te sirvan para entender aspectos de tu vida. Con ellos pretendemos ante todo que la información que te ofrecemos sea una herramienta que te ayude en tu día a día y para que entiendas lo que sucede a tu alrededor; ya que consideramos que estar informados y tener conocimiento de lo que nos sucede es la mejor ayuda que se nos puede ofrecer.





# Tratamiento y preguntas médicas.

¿Qué es el VIH? ¿Qué es un virus? ¿Qué es el sida? ¿Qué es el sistema inmunológico? ¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo? ¿Cómo se transmite? ¿Cómo no se transmite? ¿Tendré que pasarme la vida tomando pastillas? ¿En qué consiste el tratamiento? ¿Qué son las resistencias? ¿Qué hago cuando me he olvidado una dosis? ¿Y cuando se me ha pasado la hora? ¿Qué hago cuando he vomitado después de tomar la medicación? ¿Y si no llevo la medicación y no puedo tomarla? ¿Y cuando tengo



delante a alguien que no lo sabe? ¿Por qué me cuesta tanto tomarme las pastillas? ¿Por qué aparecen las enfermedades oportunistas? ¿Es lo mismo el VIH que tener sida?

# Tratamiento y preguntas médicas.



¿Qué puede ocurrir si consumo drogas o alcohol?  
¿Es importante para mí comer y dormir bien?  
¿Por qué es importante el agua? ¿Cómo influye en mis defensas el hacer una vida sana?



## ¿Qué es el VIH?

VIH son las primeras letras de las siguientes palabras: Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Los virus son organismos que atacan a las células de nuestro cuerpo y producen enfermedades. EL VIH se llama virus de la inmunodeficiencia humana porque ataca las células del sistema inmunológico de nuestro cuerpo. El sistema inmunológico sirve para que nuestro cuerpo se defienda de las enfermedades. Unas de las células más importantes de nuestro sistema inmunológico son los linfocitos. Los linfocitos son las células de nuestro organismo que el VIH prefiere infectar.



## ¿Qué es un virus?

Los virus causan un tipo de enfermedad, las infecciones. También las bacterias y los hongos pueden causar infecciones. Los virus son de tamaño muy pequeño, miles de veces más pequeños que la cabeza de un alfiler. Los virus se diferencian de las bacterias en que necesitan infectar a una célula para poder hacer copias de sí mismos y reproducirse. Las células son las unidades básicas de las que están compuestos todos los seres vivos, incluidos los seres humanos.



¡Seguro que tu doctor es una persona simpática! Tu médico o tu médica pueden ayudarte mucho.

Tienen mucha experiencia con chicos y chicas como tú. ¡No te cortes! Pregúntales cualquier duda.





# ¿Qué es el sida?

Son las iniciales de las siguientes palabras: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

SINDROME- Conjunto de cosas que ocurren cuando se tiene una enfermedad. Las cosas que sentimos cuando nos encontramos mal y las que detectan en las consultas médicas.

INMUNO- El sistema inmunológico es el responsable de la defensa de nuestro organismo y es al que ataca el VIH.

DEFICIENCIA- Falta, ausencia o fallo. En este caso se refiere a que el sistema inmunológico de las personas afectadas falla porque está infectado por el VIH.

ADQUIRIDA- No es hereditaria, se adquiere. Se transmite por el contacto con el virus.



# ¿Qué es el sistema inmunológico?

Son las defensas del cuerpo, una especie de ejército que nos defiende de las enfermedades. El sistema inmunológico está formado por células. Unas de las células más importantes de sistema inmunológico son los linfocitos T CD4. Los linfocitos T CD4 serían los soldados del ejército que nos defiende frente a las infecciones.



# ¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo?

Cuando el VIH entra en el organismo ataca al sistema inmunológico, sobretodo a los linfocitos T CD4. Éste es el motivo por el que se debilitan las defensas del organismo. Al debilitarse las defensas del sistema inmunológico el cuerpo se hace más vulnerable a enfermedades e infecciones.



# ¿Cómo se transmite?



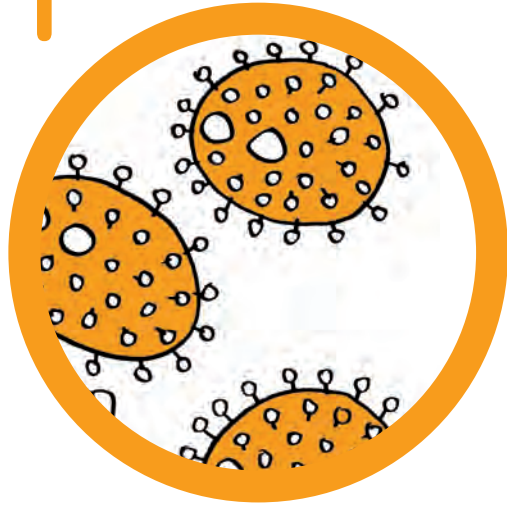
Hay tres formas y sólo tres de transmisión:

-Por la sangre. Compartiendo agujas o jeringuillas, a través de tatuajes o piercings que han estado en contacto con el virus. Si alguna vez te hicieses un tatuaje o un piercing tendrías que pedir material de un solo uso, material desechable. Hace años algunas personas se infectaron al recibir transfusiones de sangre.

-Vía sexual. Manteniendo relaciones sexuales sin preservativo.

-Vía materno–infantil. Es la transmisión de la madre al bebé. Hoy en día existen formas de intentar evitar esta transmisión, se ha avanzado mucho y se puede evitar esta forma de transmisión con un control médico adecuado. Sin embargo, hace unos años los tratamientos no eran tan buenos como ahora y se produjeron infecciones de esta forma. Esto es un buen ejemplo de cómo la investigación avanza y los tratamientos son cada vez mejores. La situación en el futuro será mejor como ahora es mejor que en el pasado.

1



Como ya sabes, son tres las maneras de transmisión: a través de la sangre; por relaciones sexuales sin preservativo; y de la madre a su bebé.





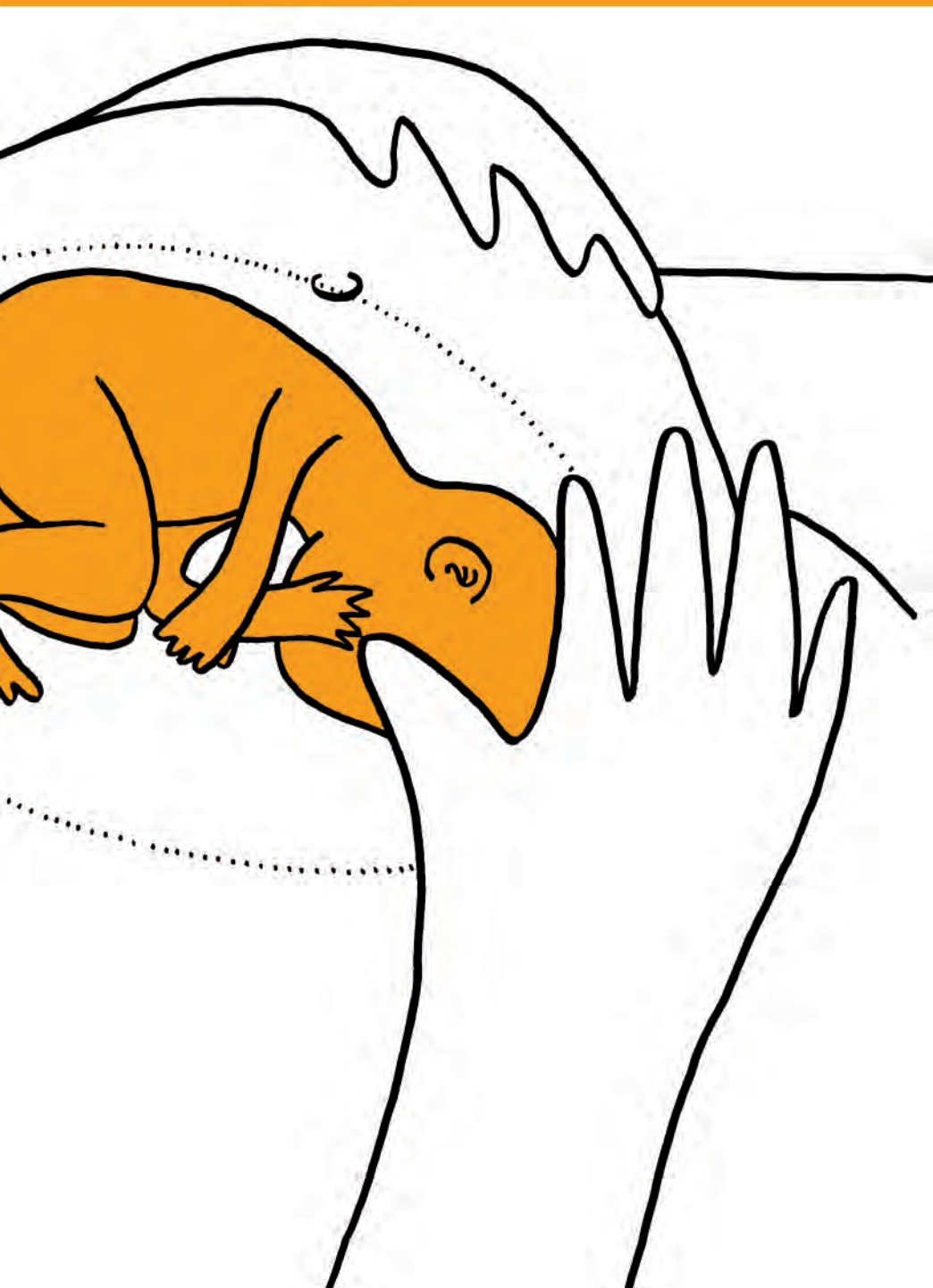
2



3



La transmisión de la madre al bebé durante el embarazo es una de las formas de transmisión del VIH. En el caso de que la madre no tome tratamiento durante el embarazo, bien por que no sepa que tiene VIH, o porque no haya tratamiento adecuado (como pasaba hace algunos años) o bien no se dispongan de ellos, es posible que se dé esta forma de transmisión. Actualmente es muy raro que esto ocurra, ¡los tratamientos del VIH son cada vez mejores!





# ¿Cómo NO se transmite?

El VIH no se transmite:

- Por compartir cubiertos, vajilla, vasos, alimentos...
- Por compartir ropa, sábanas, toallas...
- Por abrazarse, hacerse caricias, o besarse. Tampoco con los besos en la boca.
- Por mancharse de sangre por la herida de otro.
- Por la saliva.
- Por el aire.
- Por mordeduras de animales.

# ¿Tendré que pasarme toda la vida tomando pastillas?



Por ahora parece que la medicación debe tomarse durante mucho tiempo. Pero hay muchas otras cosas que tendremos que hacer toda la vida: comer, beber, cepillarnos los dientes, dormir... aunque, es verdad, que la medicación exige un esfuerzo mayor. Además, recuerda que muchas otras personas también tienen enfermedades crónicas y deben tomar medicamentos toda la vida.

Se está avanzando mucho en la investigación de los medicamentos. Hace unos años ni siquiera había tratamientos para la infección y actualmente los tratamientos son muy útiles.



La investigación de la medicación para el VIH está avanzando mucho en los últimos años.

De momento hay que tomar la medicación de forma crónica, pero ¿sabías que muchas otras personas toman medicación de por vida? ¿cuántas otras cosas tenemos que hacer toda la vida y no pasa nada? Comer, dormir, ir al baño...





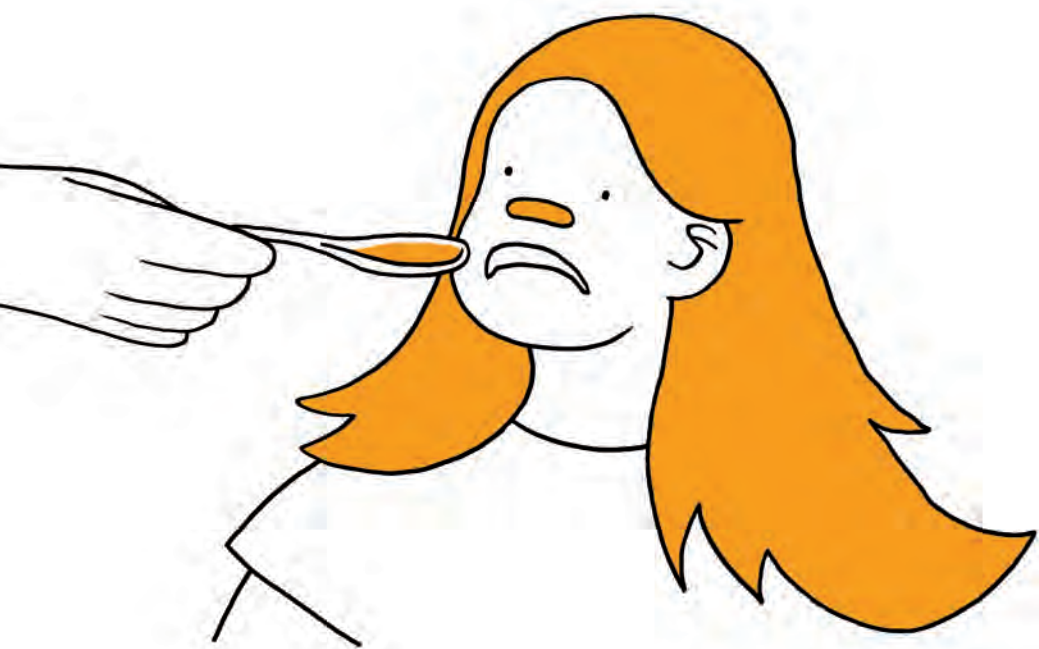




A veces cuesta tomar  
la medicación.

Pero recuerda que para evitar las  
resistencias debes tomar la  
medicación todos los días.







## ¿En qué consiste el tratamiento?

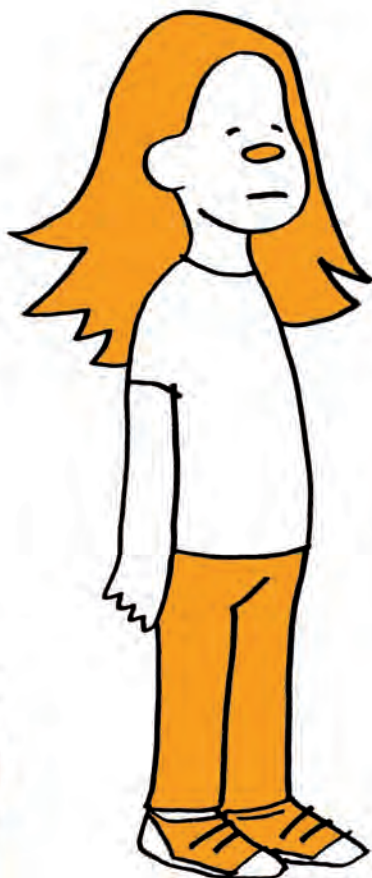
La función básica del tratamiento es impedir la multiplicación del virus. El virus se multiplica haciendo copias de si mismo. Si el VIH no puede multiplicarse no hay suficientes virus para infectar a todos los linfocitos del sistema inmunológico.

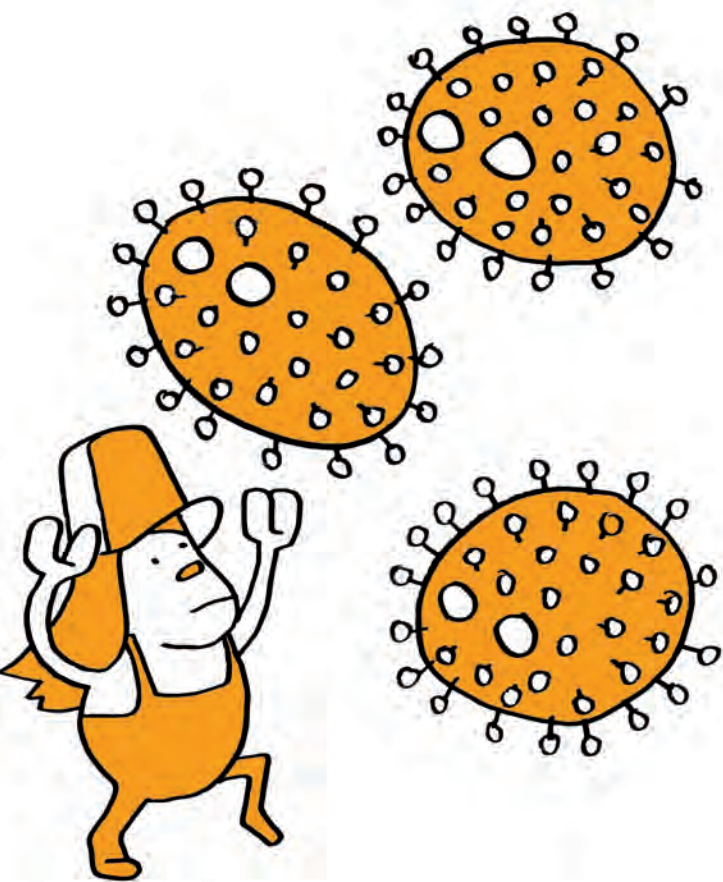
El tratamiento sólo funciona si se realiza de manera continua, sin parar en ningún momento, para impedir que el virus se reproduzca. Por eso es tan importante la medicación y tomarse todas las dosis. Cuando tomamos el tratamiento correctamente logramos que el organismo esté siempre protegido.

## ¿Qué son las resistencias?

El VIH es un virus que puede cambiar de aspecto y así hacerse resistente a los tratamientos. A cambiar de aspecto se le llama mutar. Cuando los virus cambian de aspecto pueden aguantar los ataques de los medicamentos, se hacen resistentes. Es como si se disfrazaran para pasar desapercibidos y defenderse de los ataques de los medicamentos, se hacen resistentes. Para que los virus no puedan cambiar de aspecto y hacerse resistentes es fundamental tomar siempre la medicación y a la misma hora.

Sin medicación: Dejas sin ayuda frente al VIH a tu sistema inmune, entonces le das una oportunidad al virus para que gane y puedan aparecer enfermedades oportunistas.





# ¿Qué hacer cuando me he olvidado una dosis?



Si se te ha olvidado tomarte la medicación, no intentes solucionarlo tomando una dosis doble, no sirve de nada y corres el riesgo que mucha medicación te de molestias como dolor de estómago... Toma la que te corresponde y sigue las horas habituales. Si te ocurre a menudo, ¡algo tienes que hacer!; utiliza el horario que hay al final del libro o haz tú uno a tu gusto, pon la alarma del móvil. ¡Imaginación al poder!



# ¿Qué hacer cuando se me ha pasado la hora?



Si se te ha pasado la hora en la que debías tomarla pero faltan muchas horas para la siguiente, tómala y sigue con el horario de siempre.



Las resistencias aparecen cuando se toman mal las medicinas, entonces éstas dejan de hacer su efecto. Cuando tomamos mal las medicinas, le estamos dando tiempo al virus para que se "disfrazé": entonces las medicinas no le reconocen y no le atacan, por lo que no ayudan a nuestro sistema inmune en su lucha contra el VIH.

Para evitar esto sólo tienes que tomarte la medicación cómo y cuándo el médico te dice.

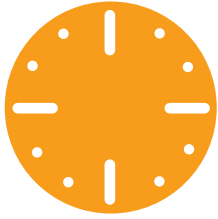




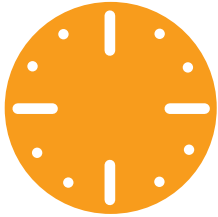
Tomar la medicación,  
y hacerlo a la misma hora,  
es muy importante.

Apunta aquí tus horarios y  
la medicación

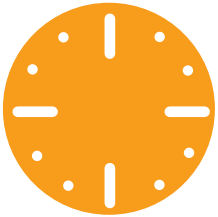




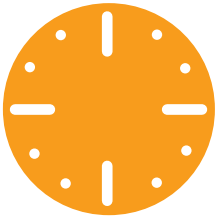
**Desayuno.**



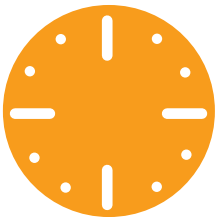
**Almuerzo.**



**Comida**



**Merienda.**



**Cena.**

# ¿Qué hacer cuando he vomitado después de tomar la medicación?



Si vomitas durante la hora siguiente, generalmente es mejor volver a tomarla. Sin embargo, es difícil tomarla justo después de haber vomitado, dale un respiro a tu estómago, espera un rato a que te sientas mejor y entonces intenta volver a tomarla.

# ¿Qué hacer cuando a veces no llevo la medicación y no puedo tomarla?

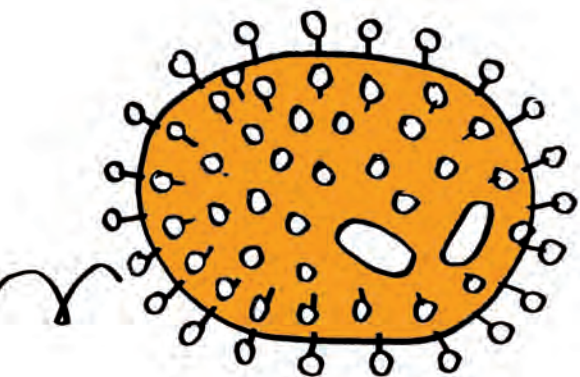


Lo mejor, si te pasa esto con frecuencia, es llevar siempre una dosis contigo. Utiliza una cajita que te guste, un pastillero. No te agobies pensando que tienes que llevar encima las pastillas. ¡Te da más libertad!, puedes quedarte haciendo algo sin pasar por casa si lo estás pasando bien.





Con medicación: Tu sistema inmune, tus células TCD4 están fuertes porque cuentan con la ayuda de las medicinas, entonces tu sistema inmune está fuerte y vence a las bacterias y virus, no sólo al VIH.





## ¿Qué hacer cuando tengo delante a alguien que no lo sabe?

A veces tenemos delante a alguien que no lo sabe y es complicado tomarse la medicación en su presencia. Lo que puedes hacer es ir al baño o apartarte unos momentos a otro lugar. De todas formas, recuerda que ¡todo el mundo toma pastillas alguna vez!

# ¿Por qué me cuesta tanto tomarme las pastillas?



-Me cuesta tragar las pastillas.

Algunas pastillas por su tamaño o textura son difíciles de tragar. Puedes tomarlas con algún líquido más espeso que el agua, así “pasarán” mejor. Prueba con yogur o con zumo. Si las pastillas no se pueden tomar con alimentos puedes disolverlas en agua y beberlas (siempre que no sea una cápsula).



-Mal sabor

Para evitar el mal sabor puedes tomarlas con algún alimento de sabor intenso, ya sea dulce o salado. ¿Has probado con chocolate o natillas?, ¿y con queso o chorizo? Si la medicación es para tomar sin alimentos, cepíllate bien la boca y la lengua y así evitarás que se te quede el sabor en la boca.

-Muchas pastillas

Si tienes que tomar muchas pastillas, no es necesario que lo hagas de golpe, puedes tomarlas a lo largo de la comida o tomarte tu tiempo.



# ¿Por qué aparecen las enfermedades oportunistas?

A medida que el virus se va desarrollando, la persona va perdiendo defensas. Para que el virus no se desarrolle utilizamos la medicación. La medicación hace que el proceso de destrucción de defensas pueda pararse.

Cuando tomas la medicación estás ayudando a proteger tu sistema inmunológico. Los tratamientos impiden que el VIH se reproduzca dentro de tus linfocitos y los debilite. Si tu sistema inmunológico está fuerte te protegerá de las infecciones oportunistas y evitará que llegues a tener sida.

# ¿Es lo mismo tener el VIH que tener sida?

No es lo mismo. El virus mantiene una constante batalla contra el sistema inmunitario dentro del cuerpo. Lo que el virus pretende es acabar con la capacidad de defensa del organismo. El VIH intenta acabar con los linfocitos T CD4.

A la situación que se da cuando el virus gana la batalla al sistema inmune, cuando quedan pocos linfocitos T CD4, se le denomina fase SIDA. El sistema inmunológico se debilita mucho y el organismo está más indefenso ante las enfermedades que llamamos “oportunistas” es decir, las enfermedades que aprovechan la oportunidad de que las defensas están débiles.

Por lo tanto, el sida no es una enfermedad concreta. Sida es el nombre que se da a la infección por el VIH cuando el sistema inmunológico está tan debilitado que no puede evitar la aparición de enfermedades oportunistas.

# ¿Qué puede ocurrir si consumiera drogas o alcohol?



El consumo de drogas aumenta el riesgo de padecer multitud de enfermedades que perjudican nuestras defensas.

-El alcohol puede anular el efecto de algunas pastillas. Además, es tóxico para nuestro hígado que es el órgano que filtra la medicación que tomamos y nos ayuda a eliminarla cuando ya ha hecho su efecto.

-El tabaco es perjudicial para el sistema respiratorio, contribuye a la aparición de infecciones respiratorias y produce cáncer.

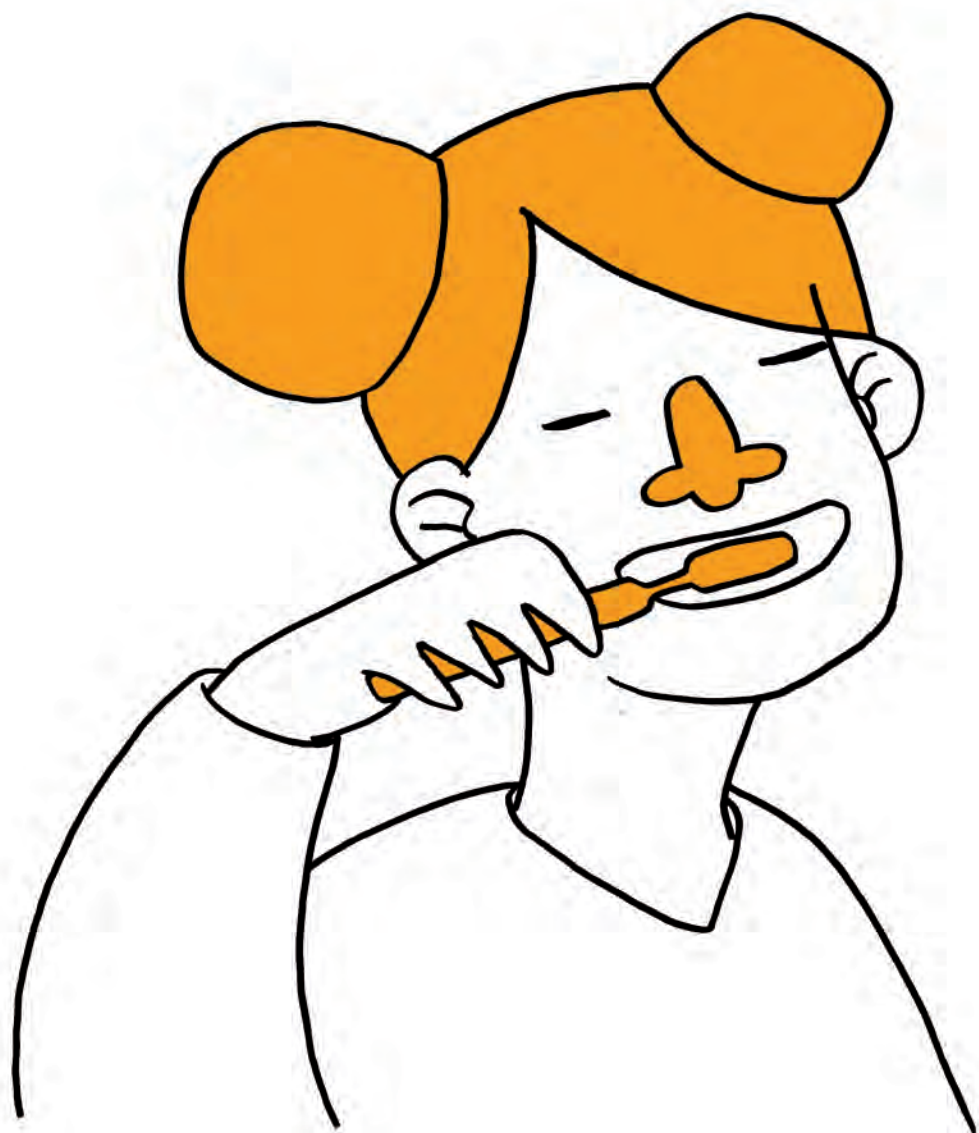


Cuida de tu higiene, es tu responsabilidad.

Te mantendrá más guapo y saludable.









## ¿Es importante para mí comer y dormir bien?

Cuanto más nos cuidemos más fuerte se hará nuestro sistema inmune y más fácil será ayudar a la medicación a luchar contra el VIH. Los alimentos son la energía del cuerpo, come de todo para que tu cuerpo sea fuerte. Dormir bien también ayuda a tu sistema inmunológico a estar más fuerte.



# ¿Por qué es importante el agua?

El agua es un elemento fundamental para mantener una correcta hidratación del organismo y para que funcionen bien todos sus órganos. Es importante beber mucha agua cuando tenemos fiebre o en episodios de diarrea. El agua también ayuda a disminuir los efectos tóxicos de las medicaciones.



A esto se le llama pirámide de alimentos. Lo que está debajo hay que comerlo diariamente, por ejemplo los cereales, la fruta y la verdura.

Varias veces a la semana lo que está en el medio de la pirámide, carne y pescado. En alguna ocasión puedes comer dulces como tartas y helados.







# ¿Cómo influye en mis defensas el hacer una vida sana?



Si practicas ejercicio físico con regularidad mejorará tu descanso y te aumentará el apetito. Comer y descansar bien contribuye a fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, no olvides que es necesario adecuar el ejercicio a tus posibilidades físicas.





El ejercicio físico hecho con regularidad te ayuda a estar sano.

¡Ponte las zapatillas de deporte! correr es una buena forma de hacer ejercicio pero no olvides adaptarlo a tus posibilidades.









Practicar ejercicio con frecuencia ayuda a tu sistema inmunológico a funcionar correctamente.

Un sistema inmunológico que funciona bien es muy importante para mantener tu salud.







Una alimentación sana es fundamental para mantener una buena salud.

Anímate con la fruta, es una fuente de vitaminas muy refrescante.







# Preguntas sobre las emociones y la comuni- cación.

Soy una persona con VIH;  
¿qué significa?  
Tras conocer el diagnóstico  
me pregunto... ¿por qué yo?  
Me siento perdido...  
¿Se lo tengo que decir a  
alguien? ¿Cómo  
reaccionarán mis amistades  
si se enteran de que tengo  
el VIH? Y si quiero contarlo,  
¿cómo lo hago?

¿A qué personas afecta el  
VIH? ¿Se nota cuando  
alguien tiene el VIH?



Soy una chica:  
¿podré tener hijos aunque  
tenga el VIH? ¿Podré darle  
de mamar a mi bebé?

Soy un chico: ¿podré tener  
hijos aunque tenga VIH?



Estoy o estaré algún día  
con una pareja,  
¿se lo tengo que decir?,  
¿cuándo?,  
¿cómo se lo digo?  
¿Se transmite el VIH por  
dar un beso en la boca?

# Preguntas sobre las emociones y la comuni- cación.



¿Cómo puedo mantener  
relaciones sexuales? ¿Qué  
es eso del sexo seguro?

# Soy una persona con VIH; ¿qué significa?



Ser una persona con VIH significa que se tiene el virus del VIH, y que por ese motivo se necesita acudir a revisiones médicas periódicas y tomar ciertas medicinas. Tener el VIH influye en tu vida pero no ha de condicionarla enteramente. En este aspecto, es muy parecido a otras enfermedades crónicas (como diabetes, asma o hemofilia)...

Comportarte como seas es lo más importante, independientemente del color de tu piel, de tu aspecto físico o de si eres o no una persona con VIH.

# Tras conocer el diagnóstico me pregunto... ¿por qué yo?

Es una pregunta que nos hacemos, especialmente cuando tenemos hermanos o hermanas sin la infección, para la que nadie tiene respuesta. No hay culpables, nadie lo tenía en su mano porque si hubiera sido así tanto las revisiones médicas como tus padres lo hubieran evitado. En la vida hay muchas cosas que suceden y no las podemos elegir, pero lo que sí podemos elegir es en lo que realmente tenemos libertad es en la forma en la que nos tomamos las cosas que nos suceden. Es importante asumirlo y vivirlo de tal manera que no influya demasiado en tu vida. ¡Tienes muchos motivos para vivir la vida y disfrutarla! Además, el que tengas el VIH sólo es una pequeña parte de ti, eres y tienes muchas otras cosas, piénsalo...



A veces puedes sentirte mal, tener miedo o sentir soledad.

Es un buen momento para buscar el apoyo de tu familia y de tus amistades.







## Me siento perdido...

“No se cómo puede influir en mi vida, me siento mal, vacío, no se qué va a pasar conmigo, tengo miedo al futuro...”

Es normal que aparezcan este tipo de sentimientos, es necesario un periodo de adaptación, de asimilación. En este período nos damos cuenta de la nueva situación y nos preparamos. Es bueno no pasar este cambio en soledad. Busca el apoyo de tu familia, de tus amistades o de personas de confianza. A través de una asociación puedes conocer más personas que estén pasando por la misma situación que tú.

# ¿Se lo tengo que decir a alguien?

Eso depende de ti. Tú puedes elegir si quieres o no decirlo, a quién, y cuándo hacerlo. Esta es una decisión principalmente tuya, ya que a ti te afectará más que a los demás, háblalo con una persona adulta de tu confianza, seguro que te podrá aconsejar.

También es importante que sepas lo que es la "privacidad". La privacidad son aspectos de la vida de uno mismo, sobre los que se tiene derecho a no decir nada a nadie. Este derecho a la privacidad hace normas tan sencillas y conocidas como no entrar en el baño cuando lo usa otra persona, llamar a las puertas antes de entrar, etc. En este sentido padecer una enfermedad forma parte de tu privacidad.



Tu familia y tus amigos  
son muy importantes.

Se pasan buenos  
momentos juntos.









# ¿Cómo reaccionarán mis amistades si se enteran de que tengo el VIH?

Nadie te puede decir cómo van a reaccionar tus amistades. Muchas veces la gente no reacciona bien por desconocimiento, por ignorancia. En otras ocasiones pueden responder mejor de lo que pensabas. Si decides contárselo a alguien piensa bien lo que le vas a decir, hazte antes un pequeño resumen. Cuando lo estés contando responde a sus preguntas e infórmale acerca de cómo es la infección, cómo se trasmite y cómo no. Es lo mejor para que reaccione bien.

Imagina cualquier otra cosa que sea íntima y personal. Puedes decidir contársela o no a tus amistades. Es una decisión personal. Nadie puede obligarte a hacerlo, es tu decisión.

# Y si quiero contarlo, ¿cómo lo hago?



Aunque no existe una “fórmula mágica” puedes elegir un buen momento y lugar, que podáis estar a solas y en un ambiente tranquilo. Al contárselo a alguien le estás diciendo algo que es intenso para los dos, para quien lo cuenta y para quien lo escucha. Seguramente te harán preguntas y quizá puede haber cosas que no entiendan, infórmales y dales su tiempo. Se enfrentan a una situación nueva.



No puedes saber cómo van a reaccionar tus amigos o tus amigas si les dices que tienes el VIH.

Pero puedes pedirle consejo a una persona adulta para prepararte. Solo tú puedes decidir cuándo y a quién se lo dices.







# ¿A qué personas afecta el VIH?

El VIH puede afectar a CUALQUIER PERSONA, sin que importe su raza, sexo, orientación sexual, o el número de parejas que haya tenido.



## ¿Se nota cuando alguien tiene el VIH?

No, cualquier persona puede estar infectada sin que se pueda saber. No se puede reconocer la infección por el aspecto físico de una persona.



Irse de campamento es una buena forma de conocer gente y de pasarlo bien.

¿No te animas?







# Soy una chica: ¿podré tener hijos aunque tenga el VIH?



La respuesta es sí, una mujer con VIH puede quedarse embarazada. Es conveniente hablarlo en la visita médica. El riesgo de que el bebé se infecte es muy bajo hoy en día gracias a los controles médicos y los medicamentos.

# ¿Podré darle de mamar a mi bebé?

Existe riesgo de transmisión a través de la leche, así que se debe evitar la lactancia.



Actualmente las personas con VIH pueden tener hijos si siguen un control médico adecuado.

Cuando seas mayor podrás plantearte tener una familia con tu pareja.







# Soy un chico: ¿podré tener hijos aunque tenga el VIH?

Hay varias técnicas que se pueden hacer sin riesgo alguno. En el momento en el que te lo plantees podrás consultar con tu especialista habitual, que te indicará la más adecuada.

# Estoy o estaré algún día con una pareja, ¿se lo tengo que decir?, ¿cuándo?, ¿cómo se lo digo?



La verdad es que no existe una respuesta a esta pregunta. El diagnóstico de una infección como el VIH es algo que pertenece a nuestra intimidad, y por tanto no hay período ni obligación a decirlo. Algunas personas prefieren comunicarlo antes de que la relación sea muy seria, otras prefieren esperar a que exista mucha confianza entre ambas.



# ¿Se transmite el VIH por dar un beso en la boca?

El virus del VIH no se transmite por dar besos en la boca.

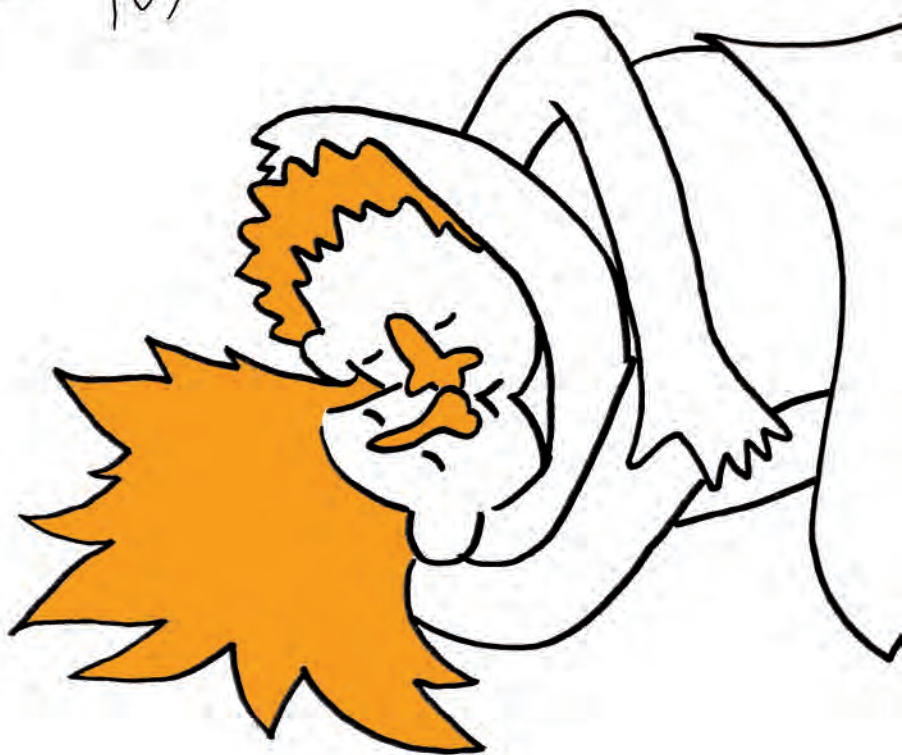




# ¿Cómo puedo mantener relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales son algo natural, no tienes porqué tener miedo. Cuando llegue el momento practica sexo seguro utilizando preservativo y disfruta de una sexualidad plena.

Las relaciones sexuales son algo natural, no tienes porqué tener miedo. Cuando llegue el momento practica sexo seguro y disfruta de una sexualidad plena.







## ¿Qué es eso del sexo seguro?

Llamamos prácticas seguras a aquellas que evitan la transmisión de infecciones (y no sólo del VIH sino también enfermedades como el herpes, la sífilis o la gonorrea). La forma de evitar las infecciones transmitidas al mantener relaciones sexuales es mediante el uso del preservativo, también conocido como condón.



























# Agradeci- mientos.



Agradecimientos por su colaboración en la revisión del cuaderno y por sus valiosas sugerencias:  
José Tomás Ramos Amador. Médico. Hospital Universitario de Getafe.

Fátima Cortés Fernández. Médica. DGSPA.

Concha Izarra Pérez. Enfermera. DGSPA.

Laura Moratilla Monzó. Médica. DGSPA.

Carlos Cevallos García. Médico. DGSPA.

Ana Ruth Bernardo. Psicóloga. Apoyo Positivo.

Inmaculada Giménez Fernández. Apoyo Positivo.

A todas las madres, padres, abuelas, abuelos, niños y niñas de Apoyo Positivo.

Diseño y textos:

Flumencio Prieto Murillo-Rico. Psicólogo. Apoyo Positivo.

José Ángel García Ruiz. Médico. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Tomás Hernández Fernández. Médico. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Juan Rico Bermejo. Trabajador Social. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Isabel Viúdez Jiménez. Médica. Hospital Clínico San Carlos.

Ilustraciones:

Rubén B. para The Gutenberg Collective.  
<http://thegutenbergcollective.com>

Diseño editorial y maquetación:

PICNIC. Oficina de creación. <http://picnic.la>



**Créditos.**

Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).

3. Colegio

Cuadernos  
de trabajo  
para  
niños y niñas  
con VIH  
de 6 a 11 años.  
(Etapa de  
comunicación  
del  
diagnóstico).

1. Familia

2. Niños

3. Colegio

Estimado/a profesor/a	6
¿Qué es el VIH?	7
¿Qué es el sida?	8
¿Cómo se contrae el VIH?	9
¿Cómo NO se contrae el VIH?	10
¿Quién puede contraer el VIH?	11
¿Cómo se previene el VIH?	12
¿Cómo saber si una persona tiene el VIH?	13
¿Tiene que saber la escuela que un alumno o alumna tiene el VIH?	14
Unos padres me dicen que su hijo tiene el VIH, ¿Qué debo hacer?	15
Si el niño o la niña muerde, si escupe o si se hace una herida y sangra... ¿Qué se debe hacer?	16
¿Es importante el papel en la transmisión de hábitos de vida saludables ?	18
Algunas sugerencias...	20

# Indice.

# Estimado/a profesor/a:

Estas páginas han sido realizadas por un grupo de médicos, psicólogos y pedagogos expertos en VIH. Pretenden contribuir a resolver ciertas dudas sobre los aspectos relacionados con la infección por el VIH y con ello, ayudar al profesorado en la valiosa contribución que puede hacer para mejorar la calidad de vida de los niños y niñas con VIH.

Entendemos que la escuela tiene la importante misión de educar y promover el pleno desarrollo de los ciudadanos y ciudadanas. Por esta razón, consideramos a la escuela como una pieza clave a la hora de normalizar y prevenir la infección por el VIH.



## ¿Qué es el VIH?

El VIH es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Un virus caracterizado por afectar al sistema inmunitario de los seres humanos. El VIH afecta a unas células del sistema inmunitario en particular, los linfocitos T CD4, encargadas de proteger a nuestro organismo frente a distintas infecciones y enfermedades. Cuando el VIH entra en el cuerpo, destruye las células del sistema inmunitario que se encargan de protegernos frente a virus, bacterias y hongos patógenos.

# ¿Qué es el sida?

SIDA son las siglas de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. Es una enfermedad viral consistente en la ausencia de respuesta inmunitaria. Se denomina sida a la fase en la que el sistema inmunitario de una persona con VIH está tan deteriorado que no puede hacer frente a las infecciones. En esta fase, la cantidad de linfocitos T CD4 no es suficiente para protegernos frente a distintos agentes patógenos y aparecen las denominadas enfermedades oportunistas y algunos tipos de tumores. La palabra sida sólo debería utilizarse para denominar esta fase de la enfermedad.

## ¿Cómo se contrae el VIH?

El VIH no puede contraerse por contacto casual. Existen tres formas específicas de contraer el VIH:

- Relaciones sexuales, a través del semen y secreciones vaginales que contienen el virus.
- A través del contacto sanguíneo, por compartir agujas o jeringuillas o por el uso de instrumentos que perforan la piel (agujas, “piercings”, tatuajes...) y que no han sido esterilizados.
- Transmisión del virus de la madre al hijo durante el embarazo, parto, o lactancia materna.

# ¿Cómo NO se contrae el VIH?

El virus no puede transmitirse mediante un contacto casual y sólo puede contraerse de las tres maneras descritas. El VIH no puede sobrevivir fuera del cuerpo humano durante mucho tiempo, por lo cual nadie se puede infectar a través del aire, agua o comida. No se transmite por contacto con la ropa; por compartir platos o cubiertos; por los estornudos; besos; mordeduras; por sentarse en los asientos de un baño; por picaduras de mosquitos; ni por el contacto o la convivencia con una persona con VIH.

No se han descrito casos de transmisión del VIH ni en el ambiente familiar ni en la escuela, que estén relacionados con el contacto estrecho de la convivencia diaria.

# ¿Quién puede contraer el VIH?

Todo el mundo, sin distinción de sexo, edad, orientación sexual, raza o credo puede infectarse por el VIH por las vías de transmisión descritas.

# ¿Cómo se previene el VIH?

- Usando preservativo masculino o femenino en todo contacto sexual en el que haya intercambio de fluidos.
- Exigiendo y empleando material estéril de un solo uso en todo procedimiento que implique la perforación de la piel por agujas.
- Adoptando las medidas universales de higiene cuando se realice una cura de cualquier herida.

# ¿Cómo saber si una persona tiene el VIH?

La única forma de saber si una persona tiene el VIH es realizando una prueba del VIH. Generalmente esta prueba detecta los anticuerpos que el organismo produce para defenderse frente al virus. Estos anticuerpos pueden detectarse aproximadamente unos tres meses después de la infección. A este periodo de tres meses, en el que la persona está infectada por el virus pero no se detectan anticuerpos, se le denomina periodo ventana.

# ¿Tiene que saber la Escuela que un alumno o alumna tiene el VIH?

No, no hay obligación de informar, pues no supone ningún riesgo para sus compañeros o profesores. El diagnóstico es confidencial.

En ocasiones, los padres deciden comentarlo en la escuela, bien por la relación de confianza establecida con el colegio o bien por cuidar de la salud de su hija/o. Por ejemplo; un brote de varicela en un colegio entraña un riesgo mayor para una persona con un sistema inmune enfermo (inmunodeprimida) que para una que tiene su sistema inmune en perfecto estado (inmunocompetente). La persona inmunodeprimida corre un mayor riesgo de infectarse y de que la enfermedad desarrollada sea grave que la persona inmunocompetente.

En todos los casos la escuela debe velar por la confidencialidad de la información.



# Unos padres me dicen que su hijo tiene el VIH ¿Qué debo hacer?

No hay medidas especiales, el diálogo y el apoyo mutuo son dos buenas herramientas de trabajo.

No hay que tomar ninguna precaución especial o distinta, el VIH no es un virus contagioso, es transmisible, y las vías de transmisión son muy claras.

Es importante mantenerse informado, pues la desinformación suele ser la causa de los mayores problemas relacionados con el VIH: el estigma y la discriminación.

La libertad y el derecho a no ser discriminado está reflejado en el artículo 14 de la Constitución Española: “Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social”.

**Si el niño o la  
niña muerde, si  
escupe o si se  
hace una herida  
y sangra... ¿Qué  
se debe hacer?**

Estas son algunas de las preguntas que más comúnmente nos llegan desde los docentes.

Los arañazos, las heridas o las caídas son frecuentes entre los niños en la escuela. Para que se produzca la transmisión del VIH la sangre tiene que entrar en el cuerpo (como ocurre, por ejemplo, con las inyecciones); en una herida la sangre brota hacia fuera, no entra en el cuerpo.

Ante un accidente deben aplicarse las medidas de higiene universal (uso de guantes, limpieza de las heridas con material estéril, empleo de antisépticos y condiciones de limpieza de los espacios empleados) que han de aplicarse con cualquier persona.

Es importante recordar que no se ha descrito ningún caso de transmisión del VIH en el ámbito escolar por el contacto diario.

# ¿Es importante el papel en la transmisión de hábitos de vida saludables?

La escuela es clave en la educación en hábitos de vida saludables. Aspectos como la higiene, la limpieza o el aseo; el ejercicio físico; la alimentación; el sueño y el descanso, son hábitos muy importantes para el mantenimiento de la salud que pueden transmitirse desde la institución escolar.

Para transmitir hábitos de higiene pueden aprovecharse los distintos momentos del desarrollo de la actividad escolar diaria para de esta forma evitar situaciones que resulten en exceso artificiales.

A modo de ejemplo:

- el cambio de actividades, la terminación de las tareas, la recogida de materiales y el momento previo a las comidas es un momento idóneo para lavarse las manos.

- el momento de terminar la comida para la higiene bucal.

- el orden en relación a los materiales educativos para transmitir el hábito de orden y la limpieza.

- los momentos de juego para lavarse, cepillarse y peinarse.

- las entradas y salidas para colgar y ponerse la ropa, abrocharse botones, anudar el calzado, los gorros.

Desde el principio de la escuela los niños y niñas deben acostumbrarse a valorar el estado de limpieza y el respeto y el orden en los espacios comunes.

# Algunas sugerencias.

- Evitar términos como VIH/Sida y sida para hablar de la infección y utilizar sólo VIH.
- Emplear el término sida (en minúsculas, es una palabra aceptada por la Real Academia Española) para referirse exclusivamente a la fase en la que el sistema inmune está tan comprometido que se desarrollan enfermedades oportunistas.
- Evitar el término seropositivo y utilizar en su lugar persona con VIH.
- La educación afectivo-sexual es una parte importante en la educación y debe ser enfocada como algo natural, positivo y enriquecedor que va más allá de lo exclusivamente genital o reproductivo.

- La educación afectivo-sexual ha de tener en cuenta la diversidad, tanto en la orientación sexual como en la cultura, o la religión. Se debe informar sobre una sexualidad sana y segura, evitando transmitir nuestros juicios de valor.

- Es importante tener en cuenta la vulnerabilidad de la mujer, y el papel secundario que ha tenido (y todavía tiene) en todo lo relacionado con la sexualidad. Las relaciones sexuales son cosa de dos y los dos han de tener voz, voto y capacidad de elección.

**Agradeci-  
mientos.**



Agradecimientos por su colaboración en la revisión del cuaderno y por sus valiosas sugerencias:  
José Tomás Ramos Amador. Médico. Hospital Universitario de Getafe.

Fátima Cortés Fernández. Médica. DGSPA.

Concha Izarra Pérez. Enfermera. DGSPA.

Laura Moratilla Monzó. Médica. DGSPA.

Carlos Cevallos García. Médico. DGSPA.

Ana Ruth Bernardo. Psicóloga. Apoyo Positivo.

Inmaculada Giménez Fernández. Apoyo Positivo.

A todas las madres, padres, abuelas, abuelos, niños y niñas de Apoyo Positivo.

Diseño y textos:

Flumencio Prieto Murillo-Rico. Psicólogo. Apoyo Positivo.

José Ángel García Ruiz. Médico. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Tomás Hernández Fernández. Médico. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Juan Rico Bermejo. Trabajador Social. Programa de Prevención de la Infección por el VIH. Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid.

Isabel Viúdez Jiménez. Médica.  
Hospital Clínico San Carlos.

Ilustraciones:

Rubén B. para The Gutenberg Collective.  
<http://thegutenbergcollective.com>

Diseño editorial y maquetación:

PICNIC. Oficina de creación. <http://picnic.la>

**Créditos.**