

1994

Te voy a

contar lo

que es el

SIDA



¡Hola!

Con este folleto quiero informarte sobre el sida,
un asunto del cual se escribe mucho, y a veces
más que informar, se confunde.



Es importante que al hablar de sida, entendamos que estamos hablando de salud, de sexo, de convivencia. Ante el sida hay que acostumbrarse a ciertas medidas de prevención y a ser solidarios, estaremos todos más sanos y las relaciones en la escuela y en el barrio, serán más agradables.

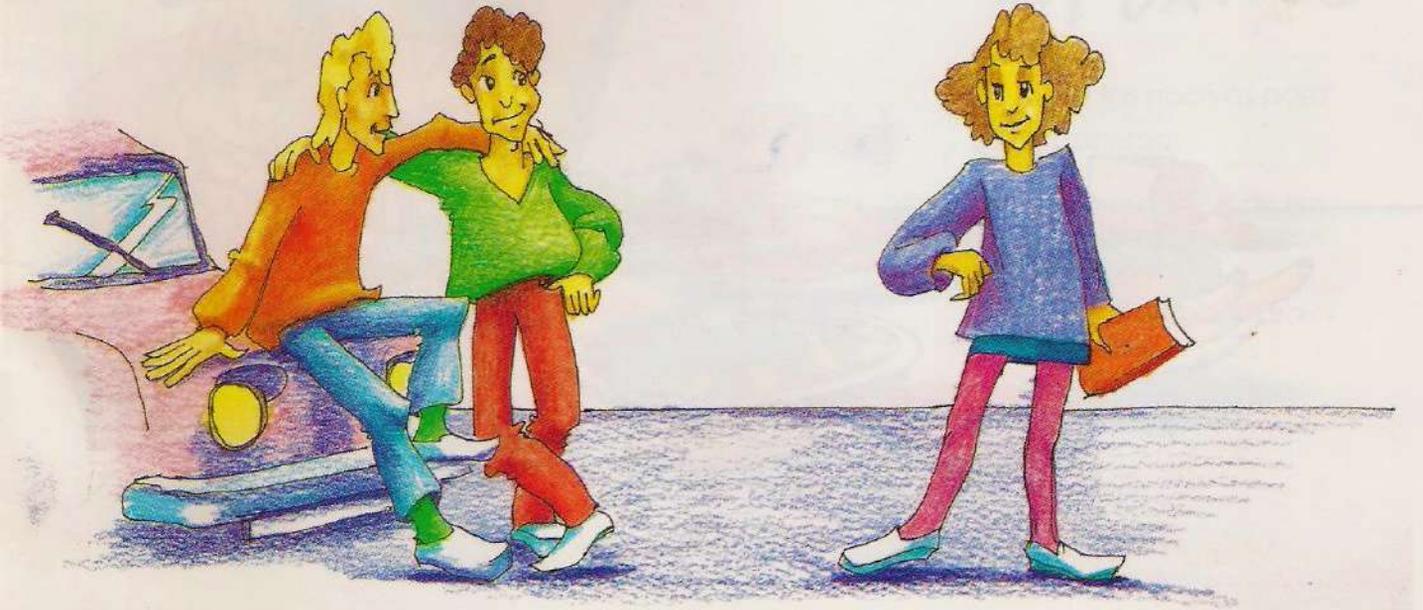
Hay que cuidarse no sólo porque ahora hay sida sino porque existen otras muchas enfermedades, y se pueden evitar con facilidad tomando precauciones. Hay que ser solidario porque siempre es más grato una relación de compañerismo, de comprensión, de apoyo, que una relación basada en el miedo, la desconfianza y el egoísmo.

El sida es una enfermedad más y de ella se saben muchas cosas. Nunca en tan poco tiempo se ha sabido tanto de una enfermedad. Este conocimiento nos permite entender el asunto del sida con tranquilidad y con serenidad.

Los jóvenes de hoy están creciendo con la historia del sida y conviene que piensen sobre el tema porque la salud es algo muy valioso. Se dice que el tiempo es oro. Pero hay algo mucho más importante: nuestra salud. Disponemos de un tiempo lleno de posibilidades, y para disfrutar de estas posibilidades necesitamos un cuerpo lo más sano posible y ganas de vivir alegremente. Y para ello hay que informarse, del sida, y de muchas otras cosas.

Factores que influyen en la salud

Para estar sano es necesario mantener un buen equilibrio tanto físico como mental, y también es importante una relación afectiva y agradable en la familia, con los amigos, en la escuela. Muchos factores influyen para que estemos sanos o enfermos.



*Alimentación

Una alimentación equilibrada y variada es la que proporciona a nuestro cuerpo los elementos (proteínas, vitaminas, etc) que necesita tanto para un buen desarrollo y funcionamiento como para el fortalecimiento de nuestro sistema de defensa.

Es conveniente que no falte el consumo de carne, de aves, frutas, pescado, verduras, legumbres y cereales.



* Microbios

(bacterias, virus, parásitos...) Se pueden encontrar en el agua, alimentos, basuras, tierras, etc. Cada microbio tiene una forma de entrar en el cuerpo. Allí se pueden multiplicar y es cuando empieza a actuar nuestro sistema de defensa para tratar de neutralizarlos y eliminarlos. Para prevenir las infecciones podemos tomar diversas medidas: desinfectar heridas, tener buena higiene corporal, consumir alimentos limpios y en buen estado, ponernos las vacunas obligatorias...



* TÓXICOS

Sustancias nocivas para el organismo:

- Lejía, productos de limpieza, etc.
- Tabaco, alcohol, drogas...

*Estado de ánimo

Nuestro estado de ánimo influye en nuestra salud. Cuando estamos cansados, tristes o deprimidos nuestras defensas pueden debilitarse. Por ejemplo, cuando tenemos miedo por un examen es más probable que tengamos problemas de estómago. El cuerpo y la mente dependen uno del otro, son como las dos ruedas de la bicicleta. La falta de cariño, de comunicación y de solidaridad son factores negativos para nuestra salud.



¿QUÉ es el SIDA?

Sida son las iniciales de cuatro palabras:

- S** Síndrome: conjunto de manifestaciones que caracterizan a una enfermedad.
- I** Inmuno: relacionado con el sistema inmune o sistema de defensa de nuestro cuerpo contra las enfermedades.
- D** Deficiencia: indica que el sistema de defensa no funciona o funciona incorrectamente.
- A** Adquirida: que se contrae, no hereditaria.

El sida es el resultado de un proceso infeccioso causado por un virus llamado virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que afecta al sistema inmunitario.

¿QUÉ es el sistema inmunitario?

El cuerpo humano -como el de otros muchos seres vivos- está compuesto por células. Células que a su vez forman los tejidos, fluidos y órganos. Las células más especializadas en la defensa del organismo son las llamadas **células linfocitarias** o **linfocitos**.

Cuando el organismo es atacado por agentes infecciosos tales como bacterias, parásitos o virus estas células **responden** tratando de eliminar al agente extraño. Es decir, responden **defendiéndonos**. Si no hay respuesta o no es del todo eficaz, el agente extraño puede actuar libremente pudiendo llegar a deteriorar el organismo. El sistema que hace posible este tipo de respuesta es el **sistema inmunitario**, o sistema de defensa.



¿Cómo actúa el VIH?

El VIH suele alojarse especialmente en los linfocitos. Durante un periodo indefinido el virus permanece inactivo. Es decir, la persona es **portadora** del virus pero no está enferma de sida.

Si el VIH se activa afecta a otras células, debilitando el sistema inmunitario. El sistema de defensa se deteriora dando oportunidad a que otros microbios causantes de distintas infecciones produzcan lo que conocemos como enfermedades **oportunistas**. Entonces decimos que una persona está enferma de sida.



Convivencia y prevención

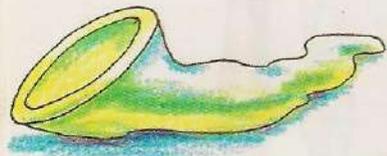


El desconocimiento y la falta de información sobre el sida y su transmisión, han hecho que los niños o profesores portadores fueran marginados en los colegios, llegando incluso a negarles la entrada al centro escolar. Pero no sólo el desconocimiento y la falta de información han perjudicado a estas personas. El rechazo y la desconfianza es también fruto del miedo y de los prejuicios para hablar de cosas como el sexo, las drogas, la enfermedad.

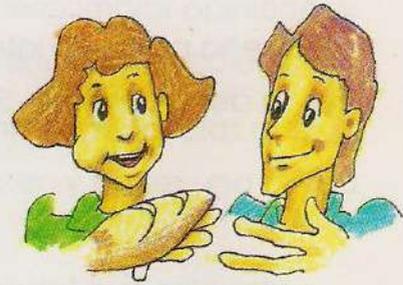
Sabemos, sin lugar a dudas, que el virus del sida es de muy difícil transmisión. Sólo se transmite por la sangre y en las relaciones sexuales en las que hay penetración, y también de una mujer embarazada portadora del VIH a su hijo.

Nunca hay que compartir jeringuillas ni jugar con las que nos encontremos por la calle porque en ellas puede haber restos de sangre.

Si tenemos relaciones sexuales siempre hay que usar preservativo (condón) pues así se protegen los dos miembros de la pareja, y también prevenimos enfermedades de transmisión sexual y embarazos.



Muchas veces en los centros escolares se producen caídas, arañazos o heridas que debemos limpiar y desinfectar como hacemos siempre y que en ningún caso son vías de transmisión del VIH.



Podemos jugar, practicar deportes, chupar el lápiz de otro, compartir el bocata, los cubiertos, los servicios, la ropa... también besarnos o abrazarnos sin necesidad de tomar ninguna precaución.

Por eso, si conocemos a alguien portador o enfermo de sida podemos estudiar, jugar y convivir con él sin ningún problema.



Glosario

VIRUS

pequeña partícula infecciosa que sólo puede vivir y multiplicarse dentro de una célula del organismo. Se dice que parasita la célula y fuera de ella sobrevive con dificultad.

ANTICUERPOS

sustancias que fabrican algunos glóbulos blancos (linfocitos B) y que actúan contra los microbios para neutralizarlos. Se fabrican anticuerpos específicos para cada tipo de microbio.

SEROPOSITIVO

persona con anticuerpos del VIH. Con un sencillo análisis de sangre se puede ver si una persona tiene anticuerpos del VIH o no.

PORTADOR ASINTOMÁTICO

es una persona que se encuentra infectada por el virus VIH y que no presenta ningún síntoma ya que el virus se encuentra latente, es decir, dormido.

ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL (ETS)

infecciones que se pueden contraer durante las relaciones sexuales y que conviene diagnosticar y tratar rápidamente. Por ejemplo, hongos, sífilis, etc.

CONDON

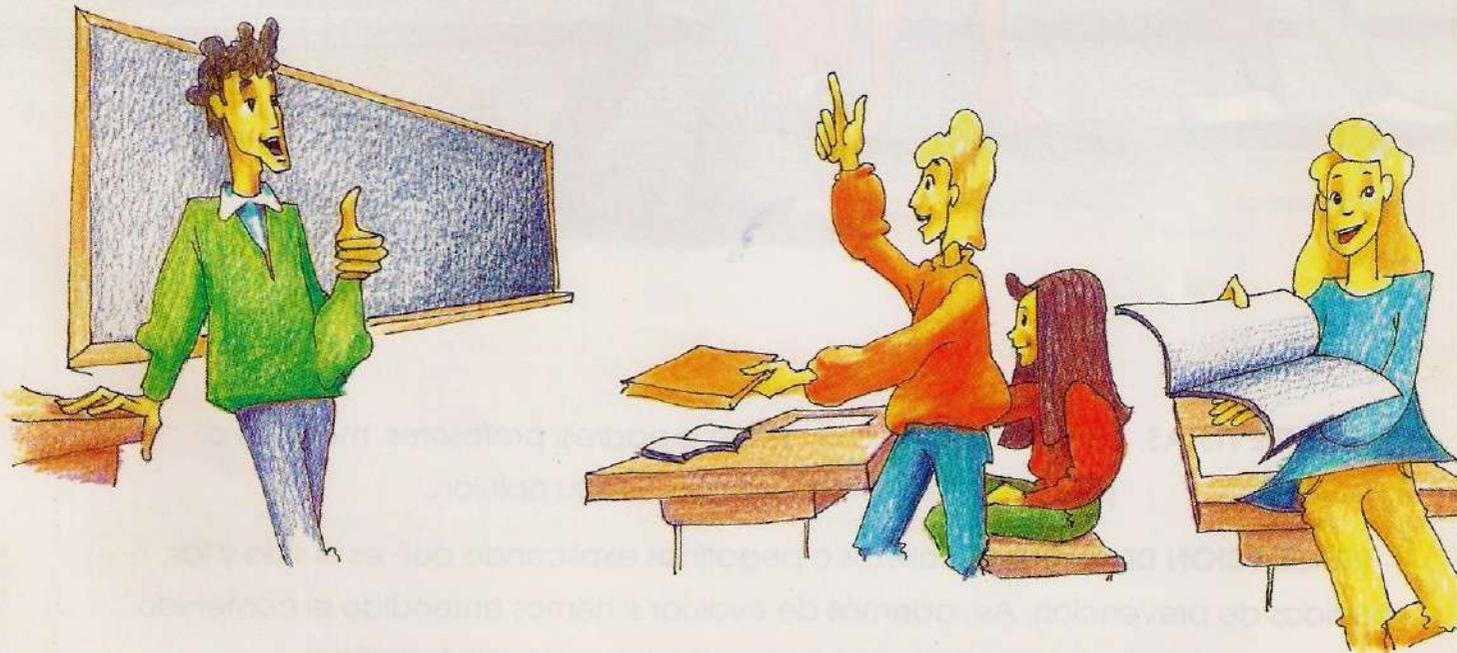
goma que se pone sobre el pene y que protege contra las enfermedades de transmisión sexual y del sida a los dos miembros de la pareja.

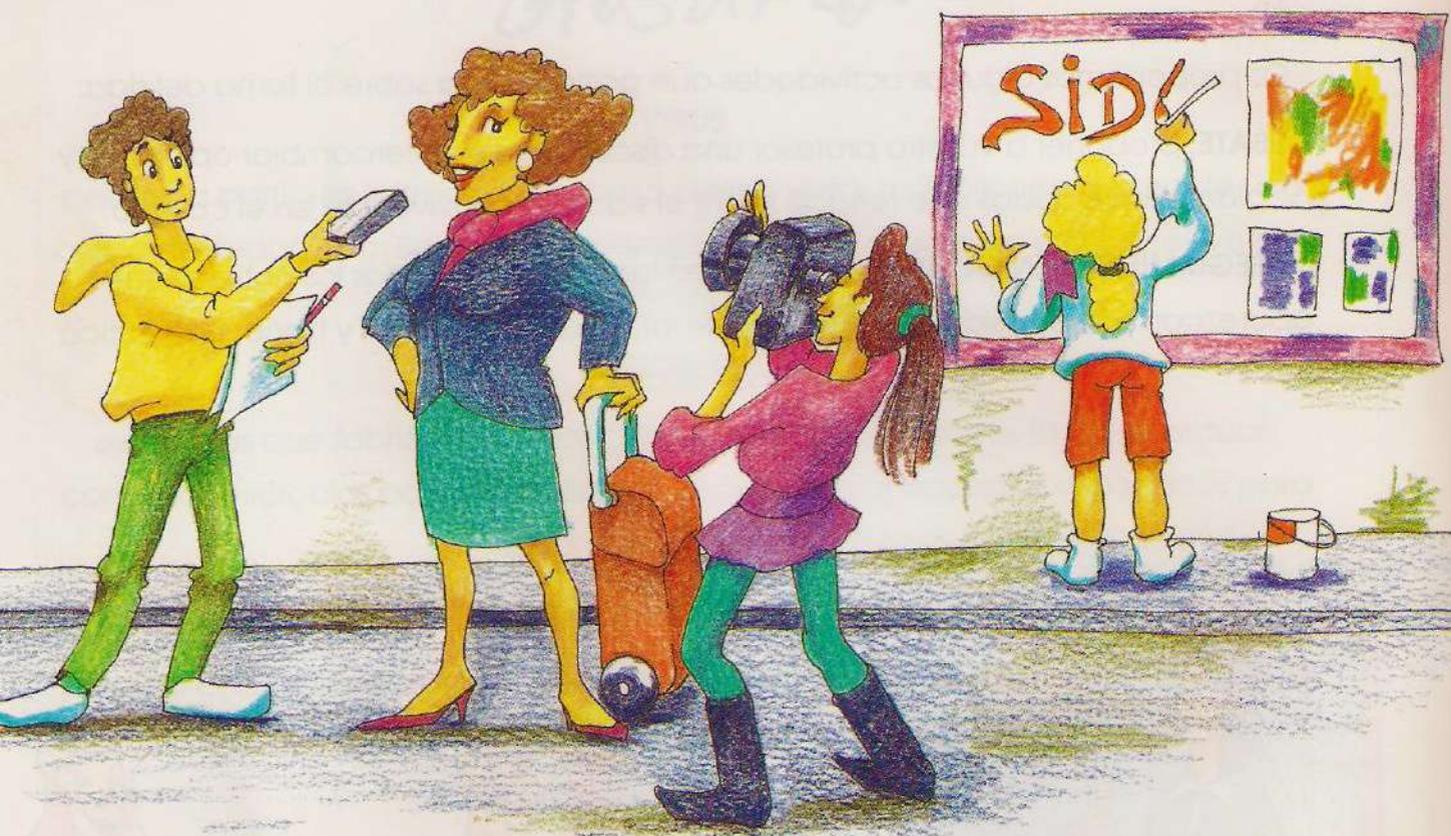
Suberencias

Os proponemos algunas actividades que podeis hacer sobre el tema del sida:

DEBATE: proponer a vuestro profesor una discusión para intercambiar opiniones y plantear las dudas que tengais sobre el sida y la convivencia en el colegio.

SEGUIMIENTO EN LA PRENSA: buscar en los periódicos todas las noticias que aparezcan sobre el sida, ver que tipo de información ofrecen y hacer una crítica de ellas.





ENTREVISTAS: con un cassette o un video a padres, profesores, médicos o personas del barrio para que den su opinión.

REALIZACION DE CARTELES, folletos o pegatinas explicando qué es el sida y las medidas de prevención. Así, además de evaluar si hemos entendido el contenido de este folleto, podemos hacer una labor de divulgación.

Hola!

Éste es el folleto que te informará sobre el uso
de un cuadro del capiteo escrito al pie y a
mano que se utiliza en la escritura.

Fin