

# MICROGUÍA DE AUTOCUIDADO ANTE EL VIH Y CONTRA LA SEROFOBIA

Para la infección de VIH en un encuentro sexual debe darse la entrada del virus en el torrente sanguíneo. Las heridas suponen una puerta de entrada, así como la mucosa rectal (que es especialmente delicada), la vaginal y la del pene.

La infección oral por VIH es mucho más complicada, porque la saliva genera un medio muy hostil para el virus. Aún así, heridas o úlceras orales pueden suponer también una vía de entrada.

El VIH es un virus muy débil fuera del organismo, por lo que necesitaremos un contacto directo con un fluido corporal con carga viral alta

**Fluidos con alta carga infecciosa:** Sangre, semen, flujo vaginal y leche materna  
**Fluidos con posible carga infecciosa:** Presemen (su carga viral es pequeña pero no despreciable)

**Fluidos NO infecciosos:** Saliva, sudor, lágrimas, heces, orina

## PRÁCTICAS DE ALTO RIESGO

Penetración anal/vaginal sin preservativo

## PRÁCTICAS DE MUY BAJO RIESGO

Sexo oral

## ¡EL AUTOCUIDADO ES SEXY!

La persona responsable de no infectarse eres TÚ. **Utiliza siempre el preservativo.** Las personas seropositivas que siguen su tratamiento antirretroviral (ARV) reducen su carga viral a valores indetectables. **Estas personas NO transmiten el virus. Tener sexo con personas seropositivas indetectables es, de hecho, la práctica sexual más segura.**

Las personas con VIH que no conocen su seroestado son las que pueden infectar. **Por ello, hazte la prueba y anima a tus parejas sexuales a hacerlo.** Es rápida, segura y gratuita. Puedes realizarla en farmacias, en asociaciones como BizkaiSida o en la Seguridad Social.

**IMPORTANTE: Si has tenido una práctica de riesgo, acude a Urgencias y solicita PEP (Profilaxis Post-Exposición) "antes de 72h" (preferiblemente 24). Consta de un mes de ARVs que evitan en un 98% la infección de VIH.**

INTIFADA  
MARIKA 

# MICROGUÍA DE AUTOCUIDADO ANTE EL VIH Y CONTRA LA SEROFOBIA

La Revista Blue invita a la abstinencia, la monogamia o la masturbación. Estos consejos son los propios de una revista conservadora, reaccionaria y serofóbica.

Una persona con VIH no tiene NINGUNA obligación de confesarte su estado serológico.

Decir que “mienten” es desplazar tu propia responsabilidad en el autocuidado. Desde **Intifada Marika**, invitamos a la revolución sexual, al autocuidado y a follar con personas seropositivas cuando te apetezca.

¡Ponte condón, hazte la prueba y lucha contra la serofobia!

## CONSULTA DE ETS EN BILBAO

(C/ Plaza Bombero Etxaniz n° 1-1° de Bilbo.) Tlf: 94 600 69 69

### **Bizkaisida (bizkaisida.com)**

C/ Dos de Mayo N°6 1° Dcha Tlf: 944795779

(Prueba rápida de VIH-Sífilis. Martes y Miércoles 16:30 a 19:30.

Gratuita, confidencial y sin cita previa)

