

Cómo mantenerse seguro

Información sobre la Salud Sexual y el VIH

Español



DIVERSE is a registered charity No. 1058307

Published by **diverse**
ACTION FOR SEXUAL HEALTH AND HIV

Este folleto le proporcionará algunos consejos e información sobre la salud sexual, las relaciones y dónde puede conseguir ayuda si la necesita.

Es una guía para las personas que vienen de fuera del Reino Unido y que viven en el Condado de Cambridge.

Guarde este folleto en un lugar seguro para referencia futura.

La salud sexual

Todo adulto tiene derecho a una vida sexual saludable y agradable.

Algunas veces es posible que usted tenga inquietudes o preocupaciones sobre la sexualidad y la vida sexual.

A algunas personas la salud sexual les puede parecer un tema delicado y embarazoso.

La ley

En el Reino Unido la ley se ha creado para protegerle. A continuación se expone un resumen de los puntos más importantes:

- Solamente puede decir “**SÍ**” a las relaciones sexuales si usted tiene más de **16 años de edad**.
- En el Reino Unido, la mayoría de edad o la edad a la que se puede tener relaciones sexuales legalmente es de **16 años**. Si usted es **menor de 16 años y mantiene relaciones sexuales**, aún puede tener acceso a los servicios de salud listados en este folleto.
- La violación es cuando ha tenido relaciones sexuales con alguien que **dijo que No** o que no quiere tener relaciones sexuales con usted.
- Si usted tiene relaciones sexuales con alguien que no hable su idioma, asegúrese de que ambos digan “**SÍ**”.
- El acto sexual solamente debería llevarse a cabo en “privado”. Es un delito tener relaciones sexuales en lugares públicos.
- Es ilegal provocar o fomentar la prostitución (tener relaciones sexuales por dinero).

Confidencialidad

Cualquier información que usted nos proporcione NO será divulgada a otras personas ni a agencias, excepto en circunstancias excepcionales de las cuales quedaría informado.

Esto sólo ocurriría si existiesen preocupaciones sobre la posibilidad de que un niño o un joven pudiera sufrir daño o abuso o de que otro adulto se viera expuesto a un riesgo de daño serio.

Si a usted le gustaría obtener más información sobre cómo usar cualquier servicio de salud sexual, lo puede hacer sin que afecte su estado de inmigración o su demanda de asilo.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Si usted mantiene relaciones sexuales sin condón puede quedarse embarazada o coger una infección (enfermedad o padecimiento) llamada infección de transmisión sexual.

Hay muchas infecciones de transmisión sexual (ITS). Si usted tiene alguno de los siguientes síntomas, no los ignore y acuda a su médico:

- Bultos, llagas o hinchazones en las zonas genitales (entre las piernas).
- Dolor abdominal en el vientre bajo o dolor pélvico, secreciones por el pene o flujo vaginales.
- Algunas infecciones no presentan síntomas ni señales de que usted pueda estar enfermo, pero aún así son peligrosas.
- Las ITS (infecciones de transmisión sexual) pueden resultar en infertilidad (no poder tener un bebé en el futuro) y aumentan los riesgos de contagio del VIH o de otras infecciones.

Si usted está preocupado de que pueda tener una ITS (infección de transmisión sexual) o desea que le hagan unas pruebas, llame a los siguientes números de teléfono para obtener ayuda y consejos:

Wisbech – Clínica 1	(0800) 5879799
Cambridge – Clínica 1A	(01223) 217774
Huntingdon - Clínica 6	(01480) 423131
Clínica de Salud Sexual de Peterborough	(01733) 875077
Clínica GUM (medicina genitourinaria) de King's Lynn	(01553) 613766

¿Qué es el VIH?

- El VIH es una infección grave.
- Las personas que tienen VIH son conocidas como “VIH positivas”.

¿Cómo se transmite (contrae) el VIH?

- Practicando sexo vaginal o anal sin condón con alguien que sea VIH positivo. El VIH también se puede transmitir a través del sexo oral sin condón, aunque éste es menos arriesgado que el sexo vaginal o anal.
- Compartiendo agujas para la inyección de drogas con alguien que tenga el VIH.
- De madres infectadas por VIH a su bebé durante el nacimiento y por lactancia después de nacer.
- Muy raramente, se transmite por transfusiones de sangre infectada y otros factores de coagulación.
- Las transfusiones de sangre son seguras (en el Reino Unido).

Usted no puede contagiarse con el VIH realizando las siguientes actividades

- Tocando a una persona infectada
- Cogiéndole la mano
- Bebiendo del mismo vaso
- Compartiendo el mismo asiento
- Besándola

Cómo pedir cita para hacerse la prueba del VIH

- La prueba del VIH puede realizarse en una clínica especial llamada clínica GUM (Clínica de Medicina Genitourinaria).
- La prueba del VIH también la puede realizar un médico de familia (GP). El lugar donde usted visita a su médico se llama consultorio o consulta.
- En el Reino Unido a todas las mujeres embarazadas se les brinda la prueba del VIH.
- Pida cita para visitar una clínica GUM o a su médico.
- Puede ser que tenga que esperar.
- Si acude a la clínica GUM, el profesional de atención de la salud hablará con usted acerca del análisis de sangre.
- Si acude a la consulta, su médico hablará con usted acerca del análisis de sangre.

La prueba del VIH consiste en:

- Una pequeña muestra de sangre tomada de su brazo por un médico o una enfermera.
- Ésta se envía al laboratorio para ser analizada.
- Generalmente, los resultados de la prueba estarán disponibles entre 7 y 10 días.

Si usted no habla ni entiende bien inglés, puede pedirle a la clínica GUM que le proporcione un intérprete para que usted se pueda explicar en su propio idioma. El intérprete será aprobado y autorizado por la clínica y este servicio es confidencial. Idealmente, si usted necesita un intérprete, deberá notificar a la clínica con 5 días de antelación.

- Las pruebas del VIH son confidenciales. Los resultados sólo se darán a conocer a personas tales como especialistas, médicos, matronas, enfermeros y profesionales sanitarios.

Si usted necesita ayuda o algún consejo acerca de la prueba del VIH, llame al profesional de atención de la salud sexual de la clínica GUM el cual podrá encontrar a alguien para interpretar. Al dorso de este folleto encontrará los números de teléfono de las

clínicas GUM.

¿Qué es el Sida?

El VIH puede hacer que una persona sea más propensa a adquirir enfermedades específicas. Si esto sucede, quiere decir que esta persona tiene el Sida.

Tratamiento para el VIH

No hay cura para el VIH pero el tratamiento está disponible para la mayoría de las personas y los médicos pueden proporcionar consejos.

- La mayoría de las personas VIH positivas se mantienen saludables durante muchos años.
- La mayoría de las infecciones se pueden evitar si el VIH se trata antes de que el cuerpo esté demasiado dañado.
- Los chequeos de salud regulares son especialmente importantes para las personas con VIH.

Mantenerse Saludable

Use un condón – protege contra el VIH y otras ITS (infecciones de transmisión sexual)

- Un condón es una funda fina que se desenrolla para cubrir el pene del hombre antes del acto sexual.
- El Femidom (condón femenino) se inserta dentro de la vagina de la mujer antes del acto sexual.
- Es importante usar siempre un condón para protegerse de la infección por VIH y para proteger a su pareja, si usted ya tiene el virus.
- El uso del condón también puede protegerle contra otras ITS.
- Puede proteger a la mujer de un embarazo no planeado.
- Los condones son gratis en todas las clínicas de planificación

familiar y de salud sexual y también se pueden obtener a través de algunos médicos de familia (GPs).

Si usted cree que necesita ayuda, póngase en contacto con su propio médico o con cualquiera de las clínicas listadas al dorso de este folleto.

La anticoncepción

Si usted está preocupada sobre la anticoncepción o el embarazo, póngase en contacto con un médico o con una clínica de planificación familiar gratuitamente y en confidencia. Hay una lista de clínicas de planificación familiar al final de este folleto.

A continuación se exponen algunos métodos que se podrían utilizar para prevenir que una mujer se quede embarazada (espere un bebé).

La píldora anticonceptiva

La píldora es una pastilla que la mujer puede tomar por la boca para evitar quedar embarazada.

La inyección anticonceptiva

- Es una inyección llamada Depo Provera que se aplica intramuscularmente (dentro del músculo) cada 12 semanas.

El implante anticonceptivo

- El Implanon es un implante anticonceptivo que se inserta debajo de la piel y que puede evitar el embarazo durante tres años.

El dispositivo intrauterino (DIU)

- Es un pequeño dispositivo de cobre y plástico que se coloca dentro del útero a través de la vagina.

El condón

- El condón femenino se llama Femidom o Reality. Se coloca dentro de la vagina y parte queda fuera de ésta para cubrir la parte externa de la zona genital.
- El condón masculino es una funda fina que se desenrolla para cubrir la parte externa del pene del hombre.
- Los condones también protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Usted siempre debe usar condones con una nueva pareja sexual, incluso si ya estuviera usando la píldora o el dispositivo intrauterino para la anticoncepción.

El diafragma

Es un disco de goma o caucho con forma de cúpula que cubre la parte más alta de la abertura del útero llamada cuello uterino.

La anticoncepción de emergencia

Si usted está preocupada por si se hubiera podido quedar embarazada después de haber tenido relaciones sexuales no

protegidas, existen píldoras que se pueden tomar dentro de las primeras 72 horas (3 días) después del acto sexual, aunque funcionan mejor si se toman dentro de las primeras 24 horas.

Recuerde que es mejor usar métodos anticonceptivos, cuando usted tenga relaciones sexuales, que depender de la anticoncepción de emergencia.

Las clínicas de planificación familiar ofrecen anticonceptivos en forma gratuita, condones y consejo confidencial para personas de todas las edades y pueden ser contactadas en los siguientes números de teléfono:

Cambridge

Servicio de Anticoncepción y Salud Sexual, The Laurels,
Newmarket Road (08456) 505152

Wisbech

Clínica New Horsefair, 27 St Augustines Road (01945) 488008

Huntingdon

Clínica de Planificación Familiar, Centro de Tratamiento de
Huntingdon
Hinchingsbrooke Hospital (01480) 363541

St Neots

Centro Médico de Dumbelton, Barford Road (01480) 357955

Peterborough

CASH – Servicio de Anticoncepción y Salud Sexual
Wellington Street (01733) 466601

Para obtener información sobre servicios locales específicos para jóvenes menores de 25 años, póngase en contacto con cualquiera de los servicios mencionados más arriba o visite:

www.purplepigeon.net o llame al (01480) 418690.

www.youthoria.org, es un sitio Web local para gente joven que

también proporciona información local.

El Aborto

En las primeras etapas del embarazo es posible que algunas mujeres opten por terminarlo.

Ésta es una decisión muy seria a tomar y su médico de familia (GP) o la clínica de planificación familiar le ayudará con la opción que

haya tomado.

La línea de asistencia del Servicio Nacional de Salud Británico (NHS, en sus siglas en inglés) también le proporcionará más información sobre con quién hablar.

Teléfono: 0845 4647 (Disponible para recibir llamadas 24 horas del día)

Parejas sexuales

A algunas personas les gusta tener relaciones sexuales con el sexo opuesto.

A algunas personas les gusta tener relaciones sexuales con personas del mismo sexo. Pueden ser mujeres que se sienten

atraídas por otras mujeres (lesbiana) y hombres que se sienten atraídos por otros hombres (gay).

Algunas personas tienen prejuicios contra las personas que se sienten atraídas al mismo sexo. Otras quizás tengan opiniones negativas sobre las personas que proceden de una raza diferente, de otra cultura o que hablan un idioma diferente. Con frecuencia, esto es debido a una falta de entendimiento y conduce al prejuicio y al miedo.

Si usted se da cuenta de que la gente no le trata justamente debido a las percepciones que tienen respecto a su sexualidad, hable con la policía, con su asistente social o con cualquiera de las agencias listadas al dorso de este folleto.

Agencias

C = Condones gratis disponible

W = Sillas de ruedas disponible

I = Este servicio tiene acceso a intérpretes.

Clínicas de Planificación Familiar

Pruebas del embarazo, servicio de consejos y anticonceptivos

Cambridge

Servicio de Anticoncepción y Salud Sexual
The Laurels, Newmarket Road, Cambridge
(08456) 505152

CWI

Wisbech

Clínica New Horsefair, 27 St Augustines Road
(01945) 488008

CWI

Huntingdon

Clínica de Planificación Familiar, Centro de Tratamiento de
Huntingdon
Hinchingsbrooke Hospital
(01480) 363541

CWI

St Neots

Centro Médico de Dumbelton, Barford Road
(01480) 357955

CWI

Peterborough

CASH – Servicio de Anticoncepción y Salud Sexual
Wellington Street
(01733) 466601

CWI

King's Lynn

St James, Extons Road,
(01553) 769336

CWI

Para obtener información sobre clínicas diseñadas especialmente para jóvenes, contacte con los servicios mencionados más arriba.

Clínicas de Medicina Genitourinaria (Clínicas GUM)

Pruebas y tratamiento de las ITS y del VIH.

Clínica 1, North Cambs Hospital, **Wisbech** **CWI**
(0800) 5879799

Clínica 1A, Addenbrooke's Hospital, **Cambridge** **CWI**
(01223) 217774

Clínica 6, Hinchingsbrooke Hospital, **Huntingdon** **CWI**
(01480) 423131

Departamento de Salud Sexual, Edith Cavell Hospital, **Peterborough** **CWI**
(01733) 875077

Clínica GUM, Queen Elizabeth Hospital, **King's Lynn** **CWI**
(01553) 613766

Servicio de asesoramiento e información general sobre todos los aspectos de la salud proporcionado por NHS Direct

Teléfono gratuito 0845 4647

Organizaciones voluntarias en VIH (C, I, y W (con cita previa))

DHIVERSE – Organización benéfica para el VIH y la Salud Sexual

(01223) 508805

www.dhiverse.org.uk

(01480) 420011

Peterborough (Servicios de apoyo a pacientes con VIH)

(01733) 311555

EAST- Norfolk (Servicios de apoyo a pacientes con VIH)

(01553) 776655

Proyectos de apoyo a comunidades minoritarias y a refugiados

The Spectrum Project- Un proyecto de Cambridgeshire sobre la salud sexual para las comunidades étnicas minoritarias y negras (01223) 508807
Cambridge Refugee Support Group (01223) 575489
New Link (Peterborough) (01733) 742801
KLARS (Kings Lynn) (01553) 773905

Violación

Servicios para personas que han sido violadas o abusadas sexualmente.

Cambridge Rape Crisis (01223) 245888
Choices (para supervivientes de abusos sexuales) (01223) 471574
Peterborough Rape Crisis (01733) 311311
MARS Project (para hombres) – Peterborough (01733) 311574

Drogas

Servicio de información y apoyo a personas toxicómanas

Dialdruglink (Huntingdonshire) (01480) 413800
Bridgegate (Fenland and Peterborough) (01733) 314551
The Bridge Project (Cambridge y alrededores) (01223) 214614

Alcohol

Servicio de apoyo e información sobre el abuso del alcohol

Drinksense (Cambs y Peterborough) (01733) 555532
Tiene oficinas en varias localidades

Orientación para jóvenes (menores de 25 años)

Centre 33 (Servicio de apoyo y orientación confidencial en el

centro, el sur y el este de Cambridge) (01223) 316488

AICH (Asesoramiento para personas jóvenes en Huntingdonshire)
(01480) 435061

Connexions 0800 56 13 2 19

www.purplepigeon.net – incluye una lista de clínicas locales de salud sexual para personas jóvenes.

www.youthoria.org

www.ruthinking.co.uk

Orientación sexual

Servicio de apoyo a gays y lesbianas

Dimensions Project (para hombres gays y bisexuales)

(01223) 508805

www.dhiverse.org.uk/4men

(01733) 311555

2byouth (para lesbianas, gays y bisexuales menores de 25 años)

(01223) 369508

Servicios Sociales

Servicio de apoyo y atención social a los solicitantes de asilo que han solicitado asilo político después de haber entrado en el Reino Unido. Protección de todos los niños y de las personas vulnerables.

Cambridgeshire

(01223) 717011

Peterborough - New Link

(01733) 742801

King's Lynn

(01553) 669300

Si desea recibir este folleto en letra de imprenta grande, cinta de audio, Braille, otros formatos o en un idioma diferente, póngase en contacto con DHIVERSE en el 01223 508805 o pregúntele a la persona que le dio este folleto.

Expresamos nuestros agradecimientos a la Unidad de VIH/Sida y Salud Sexual del NHS de Norfolk (Norfolk NHS HIV/AIDS and Sexual Health Unit) y al Equipo de Servicios Sociales para Solicitantes de Asilo/Refugiados de Norfolk (Norfolk Social Services Asylum Seekers/Refugee Team) por producir el concepto original y el texto para la publicación de este folleto.