

# Dona i SIDA

*Noves  
orientacions  
i estratègies*



---

**Direcció:**

Antoni Mateu  
Albert Giménez  
Agència de Salut Pública de Catalunya  
Departament de Salut

**Coordinació:**

Mamen Martí  
Montse Calmet  
Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida.  
Agència de Salut Pública de Catalunya.  
Departament de Salut.

**Autors:** Sílvia Aldabert, Carmen Borreguero, Ester Bessa, Montserrat Calmet, Maria Ferrero, M. Luisa García, Silvina Magnani, Mamen Martí, Cristina Martínez, Mercè Meroño, Carme Ollé, Neus Prat, Montse Pineda, Julia Vega.

---

© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut.

---

**Edita:**

Agència de Salut Pública de Catalunya

**2ª edició**

Barcelona, abril de 2012.

**Dipòsit legal:** B.17579-2012

**Assessorament i correcció lingüística:**

Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut

**Disseny i il·lustracions:**

Quadrat, SL

---



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement -No comercial- Sense obres derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial.

La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

## AUTORES

---

<b>Sílvia Aldavert i García</b>	Polítòloga. Coordinadora de l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB).
<b>Carmen Borreguero i Pinel</b>	Sociòloga i diplomada en infermeria. Tècnica de salut pública de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet.
<b>Ester Bessa i Pelegrín</b>	Filòloga. Tècnica de l'Institut Català de les Dones.
<b>Montserrat Calmet i Tarruella</b>	Farmacèutica especialista en microbiologia. Tècnica del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida de l'Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut.
<b>Maria Ferrero i Barrio</b>	Metgessa especialista en ginecologia i obstetrícia. Presidenta de l'Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears (APFCIB).
<b>M. Luisa García i Berrocal</b>	Psicòloga. Coordinadora de prevenció i atenció de Creación Positiva (associació de persones amb VIH des de la perspectiva de gènere).
<b>Silvina Magnani</b>	Psicòloga clínica. Col·laboradora de la Unitat de VIH/sida Adults de l'Hospital de la Vall d'Hebron.
<b>Mamen Martí i Soriano</b>	Diplomada en infermeria. Tècnica del Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida de l'Agència de Salut Pública de Catalunya del Departament de Salut.
<b>Cristina Martínez i Bueno</b>	Llevadora. Responsable de l'ASSIR Barcelona Ciutat de l'Institut Català de la Salut i professora titular de l'Escola Universitària d'Infermeria de la Universitat de Barcelona.
<b>Mercè Meroño i Salvador</b>	Psicòloga. Presidenta de la Fundació Àmbit Prevenció.
<b>Carme Ollé i Rodríguez</b>	Metgessa especialista en ginecologia i obstetrícia. Responsable de l'ASSIR Drassanes del Parc de Salut Mar de Barcelona.
<b>Neus Prat i Puigpelat</b>	Metgessa especialista en ginecologia i obstetrícia. Responsable de l'ASSIR Costa de Ponent de la Gerència Territorial Metropolitana Sud de l'Institut Català de la Salut.

---

---

**Montse Pineda  
i Lorenzo**

Treballadora social. Coordinadora d'incidència política de Creación Positiva (associació de persones amb VIH des de la perspectiva de gènere).

---

**Julia Vega  
i Soria**

Psicòloga. Tècnica referent del Programa d'intervenció integral contra la violència masclista de l'Institut Català de les Dones.

---

## **COORDINACIÓ**

---

**Mamen Martí i Soriano  
Montserrat Calmet i Tarruella**

---

Les autores agraeixen als professionals del Programa per a la Prevençió i l'Assistència de la Sida, la seva col·laboració en forma de suggeriments i de la revisió d'aquest document.

## Presentació

La infecció pel VIH presenta una especificitat i unes repercussions en les dones que cal considerar amb atenció. Per això es va fer una primera edició, per tal de proporcionar a la població femenina la informació necessària per afrontar la possibilitat d'infecció i les seves conseqüències.

Calia, però, actualitzar-la; i és per això que aquesta edició no només vol donar continuïtat a l'anterior sinó ampliar el contingut amb els conceptes de vulnerabilitat, com a factor que propicia més exposició al risc d'infecció pel VIH en les dones, i l'apoderament, com la millor eina preventiva de què poden disposar per evitar-la. També vol reflectir el fet que la dona viu i experimenta la seva sexualitat de diferent manera segons l'etapa en què es troba.

Aquesta publicació ha estat elaborada per dones expertes que treballen, pertanyen o estan especialitzades en diferents àmbits relacionats amb les dones i que hi han aportat la seva experiència i coneixements.

De ben segur aquesta segona edició aconseguirà proporcionar noves orientacions i estratègies que ajudin a les dones a encarar la pròpia situació tant en l'aspecte preventiu com en l'afectiu sexual i ampliar la informació sobre el VIH/sida.

**Albert Giménez Masat**

*Director del Programa per a la  
Prevençió i l'Assistència de la Sida*

# Índex

Per què aquesta publicació? .....	7
1. Informació sobre la infecció pel VIH i la sida .....	9
1.1. Conceptes bàsics .....	9
1.2. La transmissió de la infecció i l'evolució .....	10
1.3. Prevenció de la infecció .....	14
1.3.1. Prevenció de la transmissió .....	14
1.3.2. Mètodes per evitar la transmissió sexual de la infecció pel VIH .....	16
1.3.3. Profilaxi postexposició al VIH .....	18
1.4. Detecció de la infecció .....	19
1.5. Altres infeccions de transmissió sexual .....	20
1.5.1. Com es transmeten? .....	20
1.5.2. Com interacciona la infecció VIH amb altres ITS? .....	21
1.5.3. Prevenció de les ITS .....	21
2. Dones, sexualitats i VIH/sida .....	23
2.1. Sexualitats i plaer .....	23
2.2. Vulnerabilitats .....	25
2.3. Qüestions sobre la prevenció .....	27
2.3.1. Informació, actituds i habilitats .....	27
2.3.2. Dones de més de 40 anys .....	28
3. Viure amb la infecció .....	29
4. Falses creences .....	31
5. Recordatori .....	34
6. Telèfons d'interès i informació específica .....	35

## Per què aquesta publicació?

En l'actualitat a causa de la transmissió heterosexual del VIH, les dones han passat a representar més de la quarta part de les noves infeccions diagnosticades, i actualment ja es parla de la "feminització" de la sida. Per factors biològics, les dones són més vulnerables a la infecció pel VIH. D'una banda, tenen més probabilitats que els homes de contraure el VIH a partir del coit no protegit, atès que la mucosa vaginal presenta més fragilitat i el semen té més capacitat infectiva que els fluids vaginals. De l'altra, també pateixen de forma asimptomàtica altres infeccions de transmissió sexual que faciliten la transmissió del VIH.

La infecció pel VIH/sida està també associada a la desigualtat i a la violència de gènere; de manera directa per mitjà de la violència sexual, i de manera indirecta de la possible incapacitat de les dones per protegir-se i negociar l'ús del preservatiu o les condicions en les quals volen mantenir relacions sexuals.

La prevenció del VIH, però, no ha de limitar-se a parlar de **sexe segur**, ús del preservatiu i de pràctiques de risc, també cal parlar de **desigualtats, de vulneració de drets, de sexualitats, d'emocions...** Això comporta assolir els drets a la informació, l'educació, la protecció i la cura de la salut, que formen part dels drets sexuals i reproductius.

**Apoderar** les dones és una **eina preventiva** essencial, de la qual podem disposar avui en dia per evitar el VIH/sida. La prevenció de la infecció entre les dones ha de passar per l'aprenentatge individual i col·lectiu, a fi que tinguem més poder per a la presa de decisions en tots els àmbits i, especialment, en l'afectiu i el sexual.

Durant el segle XX ha anat augmentant la presència de les dones en l'espai públic, l'accés a l'educació reglada, la capacitat d'autonomia, el control

de la fertilitat, i s'ha posat de manifest el desig de les dones de tenir un projecte de vida propi, tot i les clares diferències existents entre països.

Malgrat aquest escenari nou, el camí que hem de recórrer les dones no està mancat de violència, discriminació, estigmatització i subordinació, que en relació amb el VIH/sida hi són també presents actualment.

A través d'aquesta publicació, ens proposem abordar aquests temes i encoratjar, un cop més, totes les dones. Pel que fa la salut, volem contribuir a fer visible el reconeixement de la diferència entre homes i dones, ja que només així podrem afrontar el dret a la salut i el dret a la prevenció del VIH/sida des d'una perspectiva de gènere.

Creiem en la capacitat creadora i transformadora que tenim les dones davant de moltes de les situacions adverses que sovint patim. Cal impulsar canvis en la nostra societat, contribuir a implementar-los i bandejar actituds que van en contra dels drets fonamentals de les persones per contribuir, així, a fer una societat basada en la justícia social.





## 1

## Informació sobre la infecció pel VIH i la sida

### 1.1. Conceptes bàsics

#### Què és el virus de la immunodeficiència humana (VIH)?

VIH és la sigla que correspon a la forma desplegada virus de la immunodeficiència humana. Aquest virus actua en el sistema immunitari disminuint les defenses de l'organisme i pot causar la síndrome d'immunodeficiència adquirida o sida.

#### Què es la sida?

La sida és la forma més greu de la infecció pel VIH.

**S: SÍNDROME** Conjunt de manifestacions, símptomes i signes que caracteritzen una malaltia.

**I: IMMUNO** Fa referència al sistema immunitari, que és l'encarregat de produir els glòbuls blancs o limfòcits, que són fonamentals per combatre les infeccions.

**D: DEFICIÈNCIA** Manca, absència.

**A: ADQUIRIDA** Causada per la transmissió del virus, però no hereditària.

#### On es troba el VIH?

El VIH es troba a la sang i en la majoria de fluids orgànics d'una persona infectada, si bé no tots tenen la capacitat de transmetre la infecció.

**No** tenen la capacitat de transmetre la infecció fluids com les llàgrimes, la saliva, la suor o l'orina.

**Sí** tenen capacitat de transmetre-la la sang, el semen, les secrecions vaginals i la llet materna.

És per això que hem de parlar de les tres vies de transmissió de la infecció: la **via sexual**, la **via sanguínia** i la **via perinatal**.

## 1.2. La transmissió de la infecció i l'evolució

### Com es transmet el VIH?

#### *Via sexual*

Es transmet de persona a persona per pràctiques sexuals amb penetració sense protecció. El virus penetra en l'organisme a través de les mucoses de la boca, la vagina, el penis i l'anus.

El risc és diferent segons les pràctiques sexuals. **Una sola pràctica sexual de risc sense protecció és suficient per transmetre el VIH.**

La penetració anal o vaginal amb ejaculació i sense preservatiu comporta un risc elevat de transmissió de la infecció atesa la fragilitat de la mucosa vaginal i anal, ja que el semen té una alta capacitat infecciosa.

En les pràctiques orals el risc de transmissió de la infecció és més baix encara que augmenta si hi ha lesions a la boca o als genitals.

L'intercanvi de joguines sexuals (vibradors, consoladors...) pot ser una pràctica de risc de transmissió del VIH si es comparteixen i han entrat en contacte amb els fluids vaginals o sang o s'han utilitzat per a pràctiques sexuals que comportin penetració vaginal o anal.

Altres pràctiques sexuals, com els petons, la masturbació mútua, les carícies o els fregaments no tenen risc d'infecció.

Si es pateix alguna infecció de transmissió sexual (ITS) pot augmentar la probabilitat de transmissió de la infecció pel VIH, sobretot en les ITS que són de tipus ulceratiu i que, per tant, provoquen lesions a la pell o a les mucoses.

Les pràctiques poden ser de més o menys risc de contraure la infecció:

+

ALT RISC

- PENETRACIÓ ANAL SENSE PROTECCIÓ
- PENETRACIÓ VAGINAL SENSE PROTECCIÓ  
Augmenta el risc durant la menstruació
- FEL·LACIÓ AMB INGESTIÓ DE SEMEN
- CONTACTE ORAL (PENIÀ, VAGINAL I/O ANAL)  
SENSE MÈTODE DE BARRERA.
- COMPARTIR JOGUINES SEXUALS
- FEL·LACIÓ SENSE INGESTIÓ DE SEMEN

-

BAIX RISC

- Sempre que hi hagi ejaculació s'incrementa el risc de contraure la infecció.
- Hi ha pràctiques que no comporten cap risc com són les carícies íntimes, els petons o la masturbació.

### ***Via sanguínia (inoculació de sang infectada)***

El fet de compartir xeringues, agulles i altres estris que han estat contaminats amb sang infectada, per tatuatges o pírcings o bé, en el cas del personal sanitari, per punció de forma accidental durant la pràctica professional, comporta un risc elevat de la transmissió del VIH.

Actualment, la infecció per transfusions de sang o hemoderivats (plasma sanguini, plaquetes...) i trasplantaments d'òrgans està estrictament reglamentada i no comporta risc d'infecció.

Cal recordar que no has de compartir estris com fulles d'afaitar o raspalls de dents, atès que pot suposar un risc de transmissió de la infecció per la possibilitat que estiguin contaminats amb sang infectada.

### ***Via vertical o perinatal***

Durant l'embaràs, el part i l'al·letament es pot transmetre el VIH.

El risc de transmissió es pot produir durant tot l'embaràs i el part, si bé és poc freqüent si la dona segueix el tractament antiretroviral. Cal tenir en compte que el nadó també pot adquirir la infecció a través de la llet materna; per aquest motiu, es desaconsella la lactància materna.

En néixer, el nadó d'una dona infectada pel VIH tindrà anticossos anti-VIH, la qual cosa no vol dir que necessàriament estigui infectat. I serà el seguiment dels controls analítics en els propers mesos els que determinaran si s'ha infectat.



### **Com no es transmet el VIH?**

Les relacions socials com les que sorgeixen en els llocs de treball, a l'escola, en llocs públics (restaurants, lavabos, piscines, transports...) **no** comporten cap risc d'infecció.

La convivència amb una persona infectada **no** comporta cap risc d'infecció.

Les barberies, les perruqueries, els salons d'estètica han de mantenir les mesures higièniques d'esterilització del material tallant o utilitzar material d'un sol ús. Cal assegurar-se que es compleixen aquestes mesures.

## Com evoluciona la infecció pel VIH?

Quan el VIH entra en la nostra sang és quan s'inicia la infecció. El virus entra a l'organisme i comença a afectar el sistema immunitari que es va debilitant progressivament. Aquest període pot ser més o menys llarg. A causa de la fragilitat del sistema immunitari, es presenten certes malalties que confirmen una afectació greu de les defenses i que ens indiquen que s'ha desenvolupat la sida.

Durant l'evolució de la infecció, malgrat que no es presentin símptomes, en tot moment hi ha la capacitat de transmetre el virus a una altra persona, amb episodis de més intensitat, com és en l'inici de la infecció.

La detecció de la infecció mitjançant la prova del VIH permetrà iniciar el tractament antiretroviral i el control de la infecció si és oportú. És important fer una **detecció precoç** de la infecció, i d'aquesta manera s'aconsegueix, al més aviat possible, alentir-ne la progressió i millorar l'estat de salut i de la qualitat de vida.

## Reinfecció pel VIH

Les persones que estan infectades pel VIH poden reinfectar-se per altres variants del VIH i facilitar, així, la progressió de la malaltia de la sida. És molt important, doncs, recordar la importància d'utilitzar mesures preventives per tal d'evitar-ne la reinfecció.



## 1.3. Prevenció de la infecció

### 1.3.1. Prevenció de la transmissió

#### Prevenció de la transmissió per via sexual

La prevenció de la transmissió en les pràctiques sexuals és possible i fàcil. Reduir els riscos està a les teves mans. Utilitzar el preservatiu (masculí o femení) **sempre, adequadament** i des del inici de les pràctiques sexuals es un mètode eficaç de prevenció. Cal utilitzar-lo especialment:

- Si desconeixes que tu o la teva parella podeu estar infectades.
- Si penses que la teva parella habitual manté pràctiques sexuals amb altres persones o no ho saps.
- Si tens parelles ocasionals.
- Si tu, la teva parella o tots dos esteu infectades pel VIH.

Per reduir riscos d'infecció pel VIH en les pràctiques sexuals:

- Utilitza el preservatiu masculí o femení en les teves relacions amb penetració.
- Utilitza un preservatiu masculí per practicar la fel·lació.
- Utilitza una barrera protectora de làtex o plàstic per practicar el cunnilingus o el petó negre.
- Evita l'ejaculació dins l'anus, la vagina o la boca, en el cas de no utilitzar el preservatiu.
- No mantinguis el semen a la boca ni te l'empassis.
- Posa preservatiu a les joguines sexuals si les comparteixes.
- Tingues en compte que els lubricants han de ser de base aquosa (no es recomanen els de base oliosa perquè deterioren el material del preservatiu).



*Preservatiu masculí.*



*Preservatiu femení.*

## **Prevenió de la transmissió per via sanguínia**

És recomanable no compartir objectes d'ús personal o domèstic, punxants o tallants, que puguin estar en contacte amb la sang.

Si ets usuària de drogues injectables:

- Fes servir una xeringa i una agulla noves per a cada injecció. Cal portar sempre una xeringa nova al damunt. No comparteixis mai els estris d'injecció.
- Pots substituir la via injectada per la via fumada, inhalada o esnifada, tenint en compte que els estris (cilindre metàl·lic, tubs, bitllets...) per esnifar poden provocar lesions que facilitarien el contacte amb la sang i, per tant, risc d'infecció, si els comparteixes.

## **Prevenió de la transmissió per via perinatal**

És molt important que totes les dones coneguin si estan infectades pel VIH o no quan es volen quedar embarassades.

En el nostre país és obligat oferir en el primer control d'embaràs la realització d'una anàlisi de sang per detectar la infecció (prova de detecció del VIH), i repetir-la en el segon i tercer trimestres, si hi ha hagut comportaments de risc relacionats amb la infecció en aquest període. Tanmateix, seria recomanable en aquest moment que la parella es fes la prova de detecció del VIH.

La dona embarassada infectada pel VIH té garantida l'assistència per professionals especialitzats durant l'embaràs i el part en l'àmbit hospitalari. Segons cada cas, es valorarà quin és el tractament més adequat per a la mare i el nadó per tal d'evitar al màxim el risc de transmissió. Actualment, aquest risc és inferior a l'1%.

En els casos en què la infecció de la dona no es coneix i, per tant, no s'ha fet cap tipus de tractament, la possibilitat de transmissió de la infecció al nadó seria del 15% al 30%.

S'estima que la transmissió en el procés d'al·letament se situa al voltant del 10%; per aquest motiu, en el nostre entorn està contraindicada i està establert el finançament públic de la lactància artificial.

### 1.3.2. Mètodes per evitar la transmissió sexual de la infecció pel VIH

#### El preservatiu masculí

El preservatiu masculí és el més conegut i utilitzat fins ara. Majoritàriament és de làtex i ha d'estar homologat. En la caixa i en l'embolcall de cada preservatiu han d'aparèixer l'homologació de la Comunitat Europea (CE), així com la data de caducitat i el número de lot de fabricació.

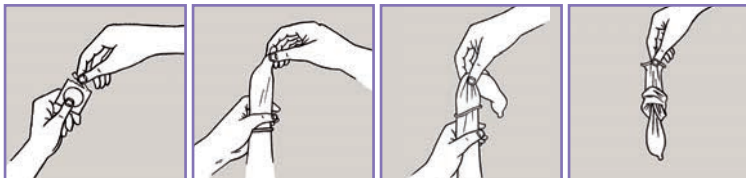
Disposa d'un receptacle per al semen, de manera que l'ejaculació no comporti perill de ruptura del preservatiu.

Es poden aconseguir en màquines expenedores ubicades en llocs públics, supermercats, benzineres, farmàcies, algunes ONG, *sex-shops*...

Cal conservar-los en un lloc fresc i sec, ja que la calor pot malmetre el làtex. Quan els portem a sobre, és aconsellable posar-los dins d'una capseta per evitar que es deteriorin o es trenquin.

#### Recomanacions per a un ús correcte del preservatiu masculí

1. Cal trencar l'embolcall amb els dits, mai amb les dents, tenint cura de no esgarra-par-lo amb les ungles o els anells.
2. Cal posar-lo quan el penis estigui en erecció i abans de qualsevol intent de penetració, deixant un espai a l'extrem i agafant-lo amb dos dits per evitar que quedi aire a l'interior del receptacle i cobrint tot el penis fins a la base.
3. Cal retirar el penis de la vagina abans de perdre l'erecció. Per tal d'evitar que el preservatiu quedi dintre, cal subjectar-lo per la base.
4. Cal comprovar que no estigui trencat, fer-hi un nus abans de llençar-lo a les escombraries, mai al vàter.
5. S'ha d'utilitzar un preservatiu nou cada vegada que es manté una pràctica sexual vaginal, oral o anal.
6. Per evitar que el preservatiu es trenqui, cal seguir les instruccions d'ús i no fer servir lubricants de base oliosa (vaselines, cremes corporals, olis de bany...). Els lubricants adequats es poden trobar a les farmàcies i *sex-shops*.





## El preservatiu femení

El preservatiu femení és de poliuretà, i és tan resistent i segur com el masculí. El preservatiu femení s'introdueix en la vagina de forma similar a un tampó sense aplicador i cobreix des de l'entrada de la vagina fins al final.

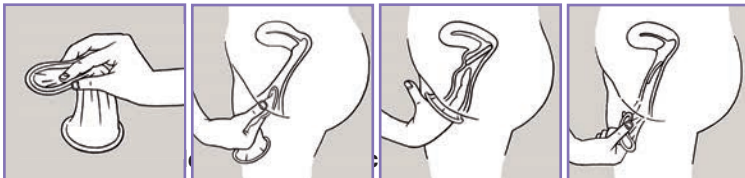
Els preservatius femenins porten incorporada una gran quantitat de lubricant, internament i externament, la qual cosa en facilita la col·locació i el coit.

Es recomana l'ús d'aquest preservatiu, especialment en les situacions en què resulta difícil negociar l'ús del preservatiu masculí ja que es pot col·locar abans d'iniciar la relació sexual.

Es venen a les farmàcies.

### *Recomanacions per a un ús correcte del preservatiu femení*

1. Agafa la part inferior de l'anella interior, tal com s'indica al dibuix.
2. Introdueix l'anella a la vagina intentant fer-la arribar tan endins com sigui possible.
3. Introdueix el dit al preservatiu fins que toquis l'extrem de l'anella interior i impulsa'l cap a l'interior de la vagina.
4. Per extreure'l, retorça l'anella exterior per evitar que caigui el semen i tiba amb suavitat. Torna'l a col·locar dins de l'embolcall i llença'l al cubell de les escombraries.
5. Cal fer servir un preservatiu nou per a cada pràctica sexual.



## Altres maneres de prevenir la infecció pel VIH

En l'actualitat, encara no es disposa d'una vacuna preventiva enfront del VIH, tot i que s'està investigant en aquesta línia.

Cal pensar que les relacions sexuals no han de ser necessàriament coïtals. Es pot obtenir plaer amb carícies, masturbació mútua, amb joguines sexuals i arribar igualment a l'orgasme. Cal una mica d'imaginació i estar disposada a provar-ho.

Per al sexe oral, hi ha altres mètodes com el quadrat de làtex, el plàstic d'ús domèstic, etc. Tots estan concebuts per evitar el contacte del flux vaginal amb possibles ferides que la teva parella sexual pugui tenir a la boca.

El quadrat o banda de làtex es pot adquirir en les farmàcies. Pots fabricar un quadrat de làtex obrint per la meitat un preservatiu o, més fàcilment, pots fer servir un tros de plàstic, tan gran com vulguis, dels que s'utilitzen per a ús domèstic.

De tota manera, porta sempre un preservatiu al damunt si penses que pots tenir relacions sexuals.

### 1.3.3. Profilaxi postexposició al VIH

És un **tractament d'urgència i excepcional** basat en antiretrovirals, que pot reduir la possibilitat d'infectar-nos pel VIH després d'una exposició de risc.

**En cas d'exposició al VIH** i, per tant, d'alt risc d'infecció, cal dirigir-se, dins les sis primeres hores i com a màxim fins a les 72 hores, als serveis d'urgència de determinats hospitals per rebre, amb la valoració prèvia del personal mèdic, el tractament preventiu anomenat *profilaxi postexposició al VIH*.

Per saber a quin hospital t'has de dirigir truca a:



## 1.4. Detecció de la infecció

És molt important el **diagnòstic precoç** per al maneig de la infecció des de l'inici, per a l'evolució i per a l'adequació dels tractaments, i també per a la prevenció de la transmissió.

Per saber si estàs infectada pel virus, cal que et facis una prova específica de detecció d'anticossos del VIH. **El resultat negatiu del test és fiable si han passat tres mesos des de l'última pràctica de risc**, i podem dir que aquesta persona no està infectada (només en circumstàncies específiques, a valorar pel metge, es pot recomanar repetir la prova als 6 mesos). Si dona un resultat positiu, cal fer una prova de confirmació com l'anomenada *Western Blot*, per tal de poder donar un diagnòstic definitiu de la infecció pel VIH.

Actualment, es disposa d'un test ràpid de detecció del VIH amb l'avantatge de poder obtenir el resultat en uns quinze minuts. Igualment, s'ha de fer al cap de tres mesos de l'última pràctica de risc i confirmar-ne el resultat en el cas que sigui positiu. Per saber els llocs on es fa aquest tipus de prova, consulta el telèfon Sanitat Respon.

Si el resultat ha donat positiu, tens dret a tenir un bon assessorament sobre la nova situació i la manera d'afrontar-la. Recorda que la infecció té tractament i et permetrà seguir, amb alguns canvis, la teva vida habitual (fer revisions mèdiques periòdiques, evitar situacions de reinfecció, no automedicar-se, tenir cura de l'alimentació...). També és important esbrinar com t'has pogut infectar i informar que també s'han de fer la prova del VIH les persones amb qui has mantingut relacions sexuals no protegides o bé has compartit estris per al consum de drogues.

## 1.5. Altres infeccions de transmissió sexual

Les infeccions de transmissió sexual (ITS) són un grup d'infeccions que tenen en comú el fet que es transmeten de persona a persona durant les relacions sexuals.

A més del VIH, algunes de les més greus són l'hepatitis B, la sífilis, la gonorrea i la infecció genital per clamídies.

El diagnòstic d'alguna d'aquestes infeccions és indicador de pràctiques de risc i, per tant, de risc de contraure també el VIH. És per això que mereixen una atenció especial en aquesta publicació.



### 1.5.1. Com es transmeten?

Com en el cas del VIH, es transmeten principalment durant les relacions sexuals amb penetració (vaginals, anals o orogenitals / anals); però en el cas de les altres ITS també, a vegades, per contactes sexuals sense penetració.

Es pot parlar de les formes de transmissió següents:

- En les pràctiques sexuals, la transmissió pot produir-se mitjançant l'intercanvi de fluids corporals com el semen, les secrecions vaginals i uretrals o sang de la persona infectada. És el cas de la infecció pel VIH, l'hepatitis B, la gonorrea i la infecció genital per clamídies.

En el cas d'altres ITS, l'herpes genital, les berrugues genitals i la sífilis, la transmissió es produeix per contacte directe amb les àrees de la pell

o les mucoses afectades per la infecció (en determinats casos hi ha lesions visibles).

- En el cas d'algunes ITS, l'hepatitis B i C també hi ha transmissió per inoculació de la sang, com per al VIH.
- Durant la gestació, en el moment del part i en la lactància es poden transmetre algunes infeccions al nadó, com per exemple la infecció pel VIH i la sífilis.

Cal saber que:

- La majoria d'ITS es poden contreure més d'una vegada.
- Les ITS es transmeten en cadena, és a dir, la persona afectada les pot encomanar a moltes altres persones i cadascuna originar, a la vegada, noves infeccions.

### **1.5.2. Com interacciona la infecció pel VIH amb altres ITS?**

En persones VIH negatives, patir una ITS:

- Augmenta el risc d'infectar-se pel VIH atès que poden inflamar i erosionar les mucoses i facilitar moltíssim la penetració del virus.
- És usualment indicador de pràctiques sense mesures de protecció.

En persones VIH positives:

- Augmenta el risc d'infectar-se per una ITS.
- Patir una ITS incrementa el risc de reinfectar-se pel VIH. A més, hi ha el risc afegit que es tracti d'una soca nova del VIH més resistent al tractament o més virulenta, la qual cosa complicaria el control de la infecció pel VIH i n'acceleraria la progressió.
- Si pateixes una ITS, afavoreixes la transmissió del VIH a la parella sexual.
- La manifestació clínica d'una ITS pot ser més aguda i perllongada.

### **1.5.3. Prevenció de les ITS**

La prevenció és la millor manera d'evitar les ITS. Cal saber que:

Les mesures de prevenció coincideixen amb les del VIH. L'ús del preservatiu és molt eficaç per a la majoria de les ITS.

En el cas d'algunes ITS, actualment disposem de vacunes d'eficàcia demostrada: la de l'hepatitis A, l'hepatitis B i la del papil·lomavirus humà.

Com algunes ITS poden passar desapercibudes, és a dir, sense símptomes ni signes, l'única forma de detectar-les és a través de proves de laboratori específiques. Per això, si tens nombroses parelles ocasionals i/o has mantingut relacions no protegides, és important que ho facis saber als professionals sanitaris que t'atenen, els quals valoraran si cal fer les proves.

Quan es presenten signes i símptomes com lesions en zones genitals, secrecions vaginals anormals, cremor en orinar, dolor al baix ventre, dolor durant el coit o després... és molt important consultar al professional sanitari.

La persona infectada ha de rebre tractament al més aviat possible i també se n'ha d'informar les parelles sexuals perquè se les diagnostiqui i, si és necessari, també rebin tractament. Només així s'evitaran o reduiran els problemes de salut a llarg termini i es trencarà la cadena d'infeccions noves.

Durant el primer trimestre de l'embaràs a les dones embarassades se'ls ofereix sistemàticament la prova de detecció de la sífilis i la del VIH, entre d'altres.



## 2

## Dones, sexualitat i VIH/sida

### 2.1. Sexualitats i plaer

Durant un temps la sexualitat de les dones estava reduïda a la dimensió reproductiva, i això es reflectia en el moment que volien decidir el nombre de fills o utilitzar mètodes contraceptius i prevenir les infeccions de transmissió sexual. En els últims anys, la major accessibilitat als mètodes anticonceptius moderns ens ha permès, a les dones, viure més lliurement la nostra sexualitat i afectivitat; d'altra banda, s'ha normalitzat el concepte de dret al plaer.

Avui, les dones sabem que gaudir de la sexualitat sana té una dimensió doble: la del plaer i la reproductiva. Ara és qüestió de poder conjugar-les totes dues per gaudir d'una sexualitat de forma lliure i responsable i, a l'hora, reivindicar el dret al plaer.

En la sexualitat i la seva expressió personal influeixen factors múltiples com el desig, els missatges rebuts, l'educació i les experiències personals, entre d'altres. Les dones podem expressar la sexualitat i experimentar el plaer de maneres diferents, per la qual cosa no podem parlar d'una sexualitat única sinó de sexualitats diverses en funció de cada dona, malgrat que hi ha un model heterosexual que ha esdevingut predominant. Igualment, viure la sexualitat pot comportar tant una relació estable com relacions ocasionals.

Pel que fa a la vida sexual de les dones, recordem que:

- Ha de respondre a una decisió personal lliure.
- Una comunicació clara afavoreix el respecte i la confiança en l'altra persona.

- Els estereotips socials no han de determinar com hem de gaudir i fer gaudir.
- Hem de respectar el que sentim i el que volem expressar.
- Hem de poder negociar unes relacions més segures des del punt de vista físic i emocional.
- La sexualitat pot ser una manera enriquidora de créixer.

La por d'adquirir el VIH no ha de reprimir la sexualitat, i encara menys anul·lar-la. Les dones hem de compaginar el fet de **gaudir del plaer amb la prevenció de pràctiques de risc**. És així que la sexualitat de les dones esdevindrà enriquidora com a fruit de la seva llibertat i responsabilitat.

Les dones hem de ser conscients dels possibles riscos de les nostres pràctiques sexuals, tenint en compte el que volem i el que no volem. Si freqüentment tenim relacions de risc, cal que reflexionem per què ho fem. En aquest cas, podem demanar ajuda per cuidar-nos més.





## 2.2. Vulnerabilitats

La propagació i l'impacte de la infecció pel VIH i altres ITS en les dones no són fenòmens aleatoris, sinó que tenen a veure amb la situació de vulnerabilitat biològica, social, cultural i econòmica en què ens trobem.

### La vulnerabilitat biològica

El risc de contreure la infecció pel VIH en les relacions heterosexuales no protegides és de dues a quatre vegades superior en les dones en comparació amb els homes. Això es deu a les característiques dels seus genitals interns (teixit més sensible a les ferides, canvis freqüents en el flux vaginal i el fet de ser receptores del semen). Les dones també som més vulnerables a les altres infeccions de transmissió sexual, les quals afavoreixen la transmissió del VIH.

En les noies adolescents, el risc s'incrementa a causa de la immaduresa de la mucosa cervical i la manca d'immunitat davant de certes infeccions, la qual cosa les deixa més desprotegides. Això també succeeix durant la menopausa, perquè la dona en aquesta etapa de la vida presenta una mucosa vaginal més fràgil.

### La vulnerabilitat social, econòmica i cultural

Els patrons culturals, familiars i socials determinen els comportaments sexuals de les dones i dels homes al llarg de la vida.

Les desigualtats entre dones i homes en general afavoreixen que les dones puguem tenir una percepció de la sexualitat lligada a estereotips de la feminitat com ara el fet de sentir-nos desitjades, que hem de comportar-nos de forma submissa i cuidadora dels altres... i, per tant, pensar més en la protecció i la prevenció dels altres que en la de nosaltres mateixes.

Les **creences sobre l'amor romàntic es mantenen**, promouen les desigualtats de gènere i posen a les dones en situació de vulnerabilitat enfront del VIH i altres ITS.

A més, en molts casos el poder econòmic de la dona sol ser nul o molt inferior al de l'home, la qual cosa fa que aparegui un sentiment de submissió, i fins i tot de pèrdua de llibertat.

Hem de ser conscients d'aquestes vulnerabilitats, ja que poden dificultar la prevenció del VIH i altres ITS, així com de l'exercici del nostre dret a decidir sobre com protegir-nos d'aquestes infeccions de la millor manera.

Hi ha serveis d'atenció específica a les dones on ens poden ajudar a minimitzar els efectes d'aquestes vulnerabilitats, a superar-les i acompanyar-nos en aquest procés. Vegeu telèfons d'interès i d'informació específica al final d'aquesta publicació.



## 2.3. Qüestions sobre la prevenció

### 2.3.1. Informació, actituds i habilitats

Tota dona sexualment activa està potencialment exposada a infectar-se o a transmetre el VIH o altres ITS, si no pren les mesures preventives adequades.

Per portar-les a terme cal disposar d'una bona informació i certes actituds i habilitats. Cal saber que:

- És necessari disposar d'una bona informació sobre les vies de transmissió del VIH i altres ITS.
- És imprescindible la informació sobre les pràctiques sexuals saludables per aconseguir autonomia i seguretat en nosaltres mateixes quan decidim gaudir d'aquestes pràctiques. A vegades ens podem trobar en situacions imprevistes.
- Si tenim informació correcta i clara, sabrem diferenciar entre el que és una pràctica de risc real i altres situacions en què no hi ha risc.
- La pràctica de la sexualitat es produeix en diverses situacions, algunes de forma planificada i d'altres d'imprevistes. En unes i altres situacions pot ser difícil el diàleg amb la parella, i encara més parlar sobre les mesures preventives que es poden adoptar.
- Hi ha factors emocionals com la por, les inseguretats, les creences pròpies i la manca de confiança en una mateixa entre d'altres, que poden dificultar la presa de decisió respecte a les mesures preventives.
- El consum d'alcohol i/o altres drogues produeixen una disminució de la consciència i de la percepció de risc dificultant la presa de decisions sobre les pràctiques sexuals més segures.

Si has estat exposada al VIH i altres ITS, és important que sol·licitis assessorament professional. Al final d'aquesta guia, trobaràs una llista de les entitats i els organismes que te'n poden informar i assessorar.

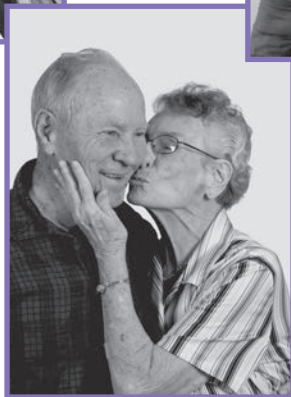
**Recorda que la prevenció pot potenciar les pràctiques sexuals de plaer en generar tranquil·litat en relació amb l'absència de risc d'infecció pel VIH i altres ITS.**

### 2.3.2. Dones de més de 40 anys

Algunes dones en el període de la perimenopausa o la menopausa, quan el risc d'embaràs disminueix o desapareix, deixen de protegir-se. Es despreocupen i no tenen present el risc de contreure una ITS, entre d'altres el VIH.

També en aquest període les dones poden tenir algunes creences errònies que obstaculitzen l'adopció de mesures de protecció com "A la meua edat, com que ja no em puc quedar embarassada..."; "Fa molt de temps que el conec i no em pot infectar de res, oi?..."; "Feia tant de temps que no estava amb algú..."; "És un home maco, amb una bona feina...".

**Recorda que l'edat de les dones o el fet de fer-se grans no disminueix el risc d'infectar-se pel VIH i altres ITS.**



## 3

## Viure amb la infecció

Actualment, i encara que es considera una malaltia greu, els avenços científics quant a tractament han augmentat la qualitat de vida de les persones infectades i han retardat l'avenç de la malaltia.

Al conjunt de tractaments se l'anomena *teràpia antiretroviral*.

El fet de saber que t'has infectat pel VIH és una situació molt difícil d'acceptar al començament i possiblement caldrà que et deixis ajudar per experts, que et faran veure que **la teva salut, a partir d'aquest moment, depèn sobretot de com et cuidis.**

Questions que cal tenir en compte:

- L'evolució de la infecció no és la mateixa per a cada persona. Cal consultar el metge per saber si necessitem algun tractament.
- Periòdicament, cal fer revisions mèdiques per conèixer el teu estat de salut per prevenir l'aparició d'altres malalties i, tanmateix, per rebre tractaments preventius o terapèutics.
- Cal que evitis reinfectar-te pel VIH i altres ITS, ja que això agreujaria l'evolució de la malaltia.
- En les teves relacions sexuals, utilitza sempre el preservatiu. T'has de protegir tu i protegir els altres.
- És important esbrinar com t'has infectat i informar les persones amb qui has mantingut relacions sexuals no protegides que s'han de fer la prova del VIH.
- Tingues cura de la teva alimentació i higiene personal. Evita el consum de tabac, alcohol i altres drogues. Respecta les hores de son i no facis excessos físics.
- No t'automediquis.

- Pel que fa a la dona embarassada seropositiva:
  - Les dones embarassades que estan infectades pel VIH i no reben cap tractament tenen una probabilitat alta (15-30%) de transmetre la infecció al nadó. Aquesta probabilitat disminueix (1-3%) si rep un seguiment i tractament durant l'embaràs, el part i el postpart.
  - Si estàs embarassada i ets seropositiva, tens la possibilitat d'interrompre l'embaràs legalment o continuar-lo.
- El fet de conèixer a altres persones VIH positives i compartir-hi experiències pot tenir un efecte positiu. Poder parlar-ne et tranquil·litzarà.

A més, una persona seropositiva té dret a l'atenció mèdica, a la confidencialitat, a un tracte adequat i just i a la no-discriminació. Per això, parlar de la infecció ens porta també a parlar de discriminació i d'actituds estigmatitzadores. Moltes vegades són poc perceptibles i atempten contra els drets humans i els de les dones en particular.

En cas de patir discriminació pel fet d'estar infectada pel VIH, pots denunciar-ho o posar-te en contacte amb les associacions que disposen d'assistència jurídica en matèria de VIH/sida per a casos de discriminació:

- Servei d'assessoria jurídica en VIH/sida. Observatori de Drets Humans i VIH/Sida. RedVIH.
- Institut Català de les Dones.
- Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya.
- Telèfon confidencial i gratuït de la sida.
- Sanitat Respon.
- Síndic de Greuges.

Pots consultar les adreces i telèfons de les diferents entitats i associacions de lluita contra el VIH/sida al final d'aquesta publicació.

Garantir els drets humans i, en el cas que ens ocupa, els drets de les dones, comporta la pràctica diària d'actituds no discriminatòries en tots els àmbits (públics i privats), tant per part de la ciutadania com de les administracions.

## 4

## Falses creences

(FC: falsa creença / R: resposta)

---

**FC1.** El tractament amb antiretrovirals elimina el risc d'infecció pel VIH i no cal utilitzar el preservatiu amb la parella.

**R1.** *El tractament amb antiretrovirals no exclou el risc d'infecció ja que, encara que disminueix la càrrega viral i inclús la pot fer indetectable, pot ser que el virus no s'hagi eliminat del tot.*

---

**FC2.** Tots el lubricants van bé.

**R2.** *Els lubricants de base aquosa (gel soluble en aigua com la glicerina) són els que s'han d'utilitzar ja que els lubricants grassos (mantega, oli, cremes solars, vaselina) disminueixen la resistència del làtex i el preservatiu es pot trencar amb més facilitat.*

---

**FC3.** Confio en la meua parella; per això, no em cal protegir-me.

**R3.** *L'amor i la confiança no protegeixen del VIH i altres ITS. Utilitzar mesures de protecció amb la parella "estable" no és un signe de desconfiança. La confiança es basa en poder-ho parlar per prendre decisions conjuntes.*

---

**FC4.** Raspallar-se les dents abans del sexe o després protegeix de la infecció pel VIH.

**R4.** *No, al contrari, ja que poden erosionar o irritar la mucosa bucal i, per tant, faciliten l'entrada del virus en l'organisme.*

---

**FC5.** El rentat vaginal intern (dutexes i irrigacions) em protegeix de la infecció pel VIH.

**R5.** *No, no evita l'entrada del virus i, per tant, tampoc la possibilitat d'infecció.*

---

---

**FC6.** Si faig un petó o comparteixo plats i/o gots puc contreure el VIH.

**R6.** *No, a través de la saliva i del contacte físic no sexual és impossible contreure la infecció.*

---

**FC7.** Una persona amb un bon estatus social, amb aspecte saludable, esportista... de segur que no té el VIH.

**R7.** *No. Per l'aparença externa d'una persona no podem saber mai si està infectada pel VIH. No hi ha cap signe extern amb què es pugui identificar les persones seropositives.*

---

**FC8.** El VIH només afecta homosexuals, persones que exerceixen la prostitució, promíscues, joves i drogodependents.

**R8.** *El VIH pot afectar qualsevol persona que no prengui mesures de protecció sense distinció de sexe, edat, ètnia, orientació sexual o nombre de relacions personals.*

---

**FC9.** Una dona amb el VIH no pot tenir fills sans.

**R9.** *S'ha demostrat que una cesària programada i el tractament anti-retroviral de la mare són molt eficaços a l'hora de reduir el risc de transmissió al nadó. S'arriba, així, a un percentatge de transmissió del VIH durant l'embaràs inferior a l'1%.*

---

**FC10.** Tinc sexe sense protecció i estic tranquil·la perquè em faig la prova molt sovint.

**R10.** *Fer-se la prova del VIH no és una manera de prevenir la infecció pel VIH. No evita que ens puguem infectar. La prova només detecta si estic infectada o no.*

---

**FC11.** Per no infectar-me, el millor és no fer res. El preservatiu no és eficaç del tot.

**R11.** *Es pot gaudir del sexe sempre que es preguin mesures preventives. El preservatiu és del tot eficaç enfront del VIH i algunes ITS quan s'utilitza adequadament.*

---

**FC12.** La marxa enrere o enretirar el penis de la vagina abans d'ejacular (coitus interruptus) és una manera molt eficaç de prevenir les infeccions i l'embaràs.

**R12.** *No és una manera segura de prevenir la infecció pel VIH i altres ITS ni l'embaràs. La mesura més segura i eficaç és usar els preservatius femení i masculí.*

---



---

**FC13.** Les pràctiques sexuals amb una parella fixa no comporten risc d'infecció.

**R13.** *Això és veritat excepte quan la parella fixa s'ha exposat a situacions de risc sense protecció, i no s'ha fet les proves que indiquin que no s'ha infectat.*

---

**FC14.** El risc d'infectar-se pel VIH és el mateix per a les dones que per als homes.

**R14.** *Tant homes com dones es poden infectar, però les dones som més vulnerables a infectar-nos a causa de factors biològics, socioculturals i econòmics.*

---

**FC15.** Actualment, amb les medicacions, ningú es mor de sida.

**R15.** *És cert que els tractaments actuals han augmentat la qualitat de vida del malalt i han retardat el pas a la fase de la sida, però això no vol dir que no passi res. El VIH condiona tots els aspectes de la nostra vida. No deixa de ser encara una infecció greu i incurable.*

---



## 5

## Recordatori

- La informació és important, però per protegir-te eficaçment de la infecció pel VIH i altres ITS **calen actituds i pràctiques responsables.**
- **Les dones són més vulnerables** des del punt de vista biològic que els homes davant del risc de contreure la infecció pel VIH.
- N'hi pot haver prou amb **una sola pràctica sexual sense protecció per infectar-se** pel VIH o altres ITS.
- Recorda que només tu decideixes com han de ser les teves pràctiques sexuals segures i que **pots dir “no”** si l'altra persona es nega a utilitzar les mesures de prevenció.
- Les vies de transmissió del VIH són a través de la sang, el semen i les secrecions vaginals. Perquè es transmeti la infecció, aquests fluids infectats han de passar a la sang d'una altra persona a través de ferides obertes o de les mucoses (interior de l'anus, la boca, la vagina i el gland).
- El VIH no es transmet en les relacions socials com les que es plantejgen en els llocs de treball, les escoles i els llocs públics.
- **Utilitza sempre els mètodes de prevenció** (preservatiu masculí i femení, quadrat de làtex) en les relacions sexuals. Són les maneres que tenim de protegir-nos, que ens aporten tranquil·litat i seguretat.
- Si consumeixes drogues, no comparteixis mai els estris de consum.
- Davant de la sospita de transmissió, **és important que et facis la prova de detecció d'anticossos del VIH.**
- Si vols quedar-te embarassada, és important que et facis la prova de detecció del VIH i altres ITS.

## 6

## Telèfons d'interès i informació específica

### ONG de lluita contra la sida de Barcelona

**Àmbit Dona.** Àrea de Treball Sexual i Salut. Àmbit Prevenció (●)  
Tel. 933 177 059  
[www.ambitprevencio.org](http://www.ambitprevencio.org)

**Associació Ciutadana Anti-sida de Catalunya (ACASC)** (●)  
Tel. 933170505/ 933171118  
[www.acasc.info](http://www.acasc.info)

**Associació de Planificació Familiar de Catalunya i Balears**  
Tel. 933 055 322  
[www.apfcib.org](http://www.apfcib.org)

**Centre Jove d'Anticoncepció i Sexualitat** (●)  
*(Atenció específica a dones joves)*  
Tel. 934 151 000  
[www.centrejove.org](http://www.centrejove.org)

**Creació Positiva**  
Tel. 934 314 548  
[www.creacionpositiva.net](http://www.creacionpositiva.net)

**Genera**  
Tel. 933 296 043  
[www.genera.org.es](http://www.genera.org.es)

**Metges del Món**  
Tel. 932 892 715  
[www.medicosdelmundo.org](http://www.medicosdelmundo.org)

**Stop Sida** (●)  
*(Atenció específica a dones joves)*  
Tel. 902 106 927  
[www.stopsida.org](http://www.stopsida.org)

### ONG de lluita contra la sida de les comarques de fora de Barcelona

**ACTUA Vallès** (●)  
Seus a Sabadell i Terrassa  
Tel. 937 271 900  
[actua@actuavalles.org](mailto:actua@actuavalles.org)

**ASSEXORA'TGN** (●)  
Tel. 666 640 435

**Associació Anti-sida de Lleida** (●)  
Tel. 973 261 111  
[www.antisidalleida.org](http://www.antisidalleida.org)

**Associació Comunitària Antisida de Girona (ACAS)** (●)  
Tel. 972 219 282  
[www.acasgirona.org](http://www.acasgirona.org)

*Aquesta Associació té altres seus en el territori:*

**ACAS Alt Empordà. Figueres**  
Tel. 972 67 21 67

**ACAS Baix Empordà. Sant Feliu de Guíxols**  
Tel. 972 32 40 05

**CAIS. Assemblea Provincial Creu Roja de Tarragona** (●)  
Tel. 977 244 769  
[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es)

**Fundació Dr. Ferran**  
Tel. 977 519 100, ext. 2277/2251  
[www.fundacioferran.org](http://www.fundacioferran.org)

## Informació general per a la dona

**Oficines d'Informació de l'Institut Català de les Dones (ICD)**  
[www.gencat.cat/icdona](http://www.gencat.cat/icdona)

- Barcelona  
Tel. 934 951 600
- Tarragona  
Tel. 977 241 304
- Girona  
Tel. 872 975 000
- Lleida  
Tel. 973 703 600
- Terres de l'Ebre  
Tel. 977 441 234

**Servei d'assessoria jurídica en VIH/sida. Observatori de drets humans i VIH/Sida. RedVIH**  
Tel. (+34) 934 584 960  
[contacta@redvih.org](mailto:contacta@redvih.org)  
[www.redvih.org](http://www.redvih.org)



## Informació específica i/o atenció sobre el VIH i altres ITS

**Programa d'Assistència a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR) de la Xarxa Pública Sanitària.**  
[www10.gencat.cat/catsalut/cat/servcat\\_primaria\\_assir.htm](http://www10.gencat.cat/catsalut/cat/servcat_primaria_assir.htm)

*Per més informació sobre aquests recursos, dirigir-vos al vostre centre d'atenció primària (CAP)*

**Centre de Prevenció i Control d'Infeccions de Transmissió Sexual CAP Drassanes. (●)**  
Tel. 934 412 997

**Telèfons d'informació confidencial i gratuïta de la Generalitat de Catalunya:**

- Programa per a la Prevenció i l'Assistència de la Sida del Departament  
Tel. 900 212 222
- Sanitat Respon  
Tel. 902 111 444

**Joves.Institut Català de la Salut (ICS)**  
[www.sexejoves.gencat.cat/ics\\_web\\_jove/centres\\_PASSIR.html](http://www.sexejoves.gencat.cat/ics_web_jove/centres_PASSIR.html)

---

## On fer-se la prova o el test del VIH/sida

(●) Associacions i centres que ofereixen la prova ràpida de detecció del VIH. Consultar aquest servei a:  
<http://canalsalut.gencat.cat>

També a oficines de farmàcia autoritzades  
[www.farmaceticonline.com/es/farmacias/servicios-adicionales/661](http://www.farmaceticonline.com/es/farmacias/servicios-adicionales/661)

**SIDA**  
**900 212222**  
Informació confidencial i gratuïta



<http://canalsalut.gencat.cat>