

Diviértete y aprende sobre...

Con este
cuaderno
comprenderás
mejor lo que es
el **VIH** y el **SIDA**
y cómo
prevenirlo.



Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA



CUADERNO DE ACTIVIDADES 10-14 AÑOS



Cruz Roja Juventud es la sección juvenil de Cruz Roja Española y promueve el voluntariado joven de la Institución, así como la participación de niños, niñas y jóvenes en sus actividades.

Cruz Roja Juventud existe desde 1970 y está formada por niños/as y jóvenes de 8 a 30 años. Realiza actividades lúdicas y educativas con niños/as, adolescentes y jóvenes en muchas áreas diferentes: educación para la salud, interculturalidad, Paz, participación, igualdad de género y protección del medio ambiente.

¿Ahora, estás listo para divertirte y aprender qué es el VIH y SIDA?

¿QUÉ ES EL VIH? ¿QUÉ ES EL SIDA?

El **SIDA** es una enfermedad que afecta a los seres humanos y que ataca directamente al sistema inmunológico, es decir, a las células que defienden nuestro cuerpo de las enfermedades.

Las siglas SIDA significan: **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**.

- **Síndrome:** por enfermedad.
- **Inmunodeficiencia:** porque cuando ataca a nuestras defensas las deja muy débiles.
- **Adquirida:** porque se contrae, se transmite, no es algo genético.

El SIDA es la etapa avanzada de la infección por el VIH (significa **Virus de Inmunodeficiencia Humana**). Ocurre cuando el VIH ha estado presente muchos años en el organismo y ha dejado las defensas del cuerpo (sistema inmunológico) tan bajas que pueden ser fácilmente atacadas por infecciones y enfermedades.

Es importante aclarar que el **VIH y el SIDA son dos cosas diferentes**. No es lo mismo tener VIH que tener SIDA. Hay muchas personas que tienen VIH pero que no tienen SIDA. Pero sí que todas las personas que tienen SIDA tienen también VIH.

¿Qué es el SIDA?



¿Sabías que...?

El SIDA suele desarrollarse después de muchos años de tener el VIH en el organismo (entre 8 y 10 años si no se recibe tratamientos). Con tratamientos, un seguimiento médico y un estilo de vida saludable, se pueden vivir muchos años más y con una buena calidad de vida.



Ahora que sabemos lo que significan todas estas palabras, vamos a buscarlas en esta sopa de letras.

SÍNDROME, ADQUIRIDA, HUMANA, ORGANISMO, VIRUS, INFECCIÓN, DEFENSAS

I	P	S	I	N	D	R	O	M	E
N	T	Q	N	H	U	B	C	F	A
F	J	A	S	G	C	D	E	D	O
E	U	Q	R	B	O	A	I	I	R
C	S	P	N	A	C	R	E	J	G
C	T	O	O	Z	I	N	L	M	A
I	X	Y	E	U	V	H	J	I	N
O	C	B	Q	D	B	F	G	H	I
N	E	D	E	F	E	N	S	A	S
O	A	K	L	V	I	R	U	S	M
U	M	H	U	M	A	N	A	E	O

¿QUÉ ES EL VIH? ¿QUÉ ES EL SIDA?



A ver si conoces lo que significan todas las palabras que definen VIH y SIDA... Une con flechas las palabras con las definiciones correspondientes.

- Infección
- Virus
- Transmisión
- Prevenir
- Sistema inmunológico
- Enfermedad
- Vive y se multiplica dentro de las células del organismo y es la causa de muchas enfermedades.
- Transmitir infecciones o enfermedades a otra persona.
- Enfermedad causada por un virus, bacteria o microbio que puede transmitirse entre las personas.
- Trastorno que presenta el cuerpo humano y que generalmente suele producir malestar.
- Sistema de defensas del cuerpo humano que reacciona a la entrada de cuerpos extraños.
- Evitar o impedir algo.



¿Cómo se transmite el VIH?

Existen **3 vías de transmisión del VIH**:

1. Vía **sexual**: relación sexual con penetración.
2. Vía **sanguínea**: acceso de sangre infectada al torrente sanguíneo del cuerpo humano (contacto entre sangre infectada y sangre no infectada).
3. De **madre a hijo**: durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Hay **4 fluidos corporales que pueden ser infectados**:

1. La sangre
2. El líquido preseminal y el semen
3. Los fluidos vaginales
4. La leche materna

Las **puertas de entrada** al virus son: los órganos genitales, el ano, la boca y una herida abierta y profunda.

Para que haya transmisión, debe haber **contacto directo** entre un **fluido infectado** y una **puerta de entrada** al torrente sanguíneo.



¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Ahora vas a poder adivinar cuáles son las vías de transmisión del virus, pero para ello deberás responder primero a las siguientes preguntas. Una vez que las hayas contestado todas, fíjate en el número que le corresponde a cada una y traslada la letra a su casilla correspondiente en la parte de abajo.

Hay 3 maneras de transmitir el **VIRUS**

¿Cómo se dice seis en inglés?

1	2	3
---	---	---

La que no es buena es...

4	5	6	7
---	---	---	---

Es un país de África del oeste y empieza por G

8	9	10	11	12	13
---	---	----	----	----	----

La tienen en gran cantidad los árboles y los libros

14	15	16	17
----	----	----	----

¿Cómo se dice sol en inglés?

18	19	20
----	----	----

Es una nota musical

21	22
----	----

Es una preposición

23	24
----	----

Las tres vías de transmisión son...

1	22	3	19	5	6				
18	13	11	8	9	2	20	24	7	
4	17	23	21	12	-	14	10	16	15



Prevenir la transmisión del VIH por vía sexual

¿Qué es un preservativo?

- El preservativo es el único método que previene tanto la transmisión del VIH como el embarazo no deseado.
- Hay preservativos masculinos y femeninos. Están disponibles en farmacias, supermercados...

¿Cuándo/cómo se utiliza?

- Debe ponerse antes de iniciar cualquier contacto sexual con penetración.
- Sólo se usa UNA VEZ para cada relación sexual con penetración.

Hay que leer atentamente las instrucciones de uso que se encuentran en la caja de los preservativos ANTES de utilizarlos.



Preservativo femenino



Preservativo masculino



¿Cómo piensas que se puede transmitir el VIH por sangre?
Rodea las respuestas correctas con un círculo.

Compartiendo el cepillo de pelo.

Compartiendo agujas/jeringuillas.

Usando los mismos objetos punzantes y cortantes que otra persona.

Haciéndose la prueba del VIH.

Vacunándose contra la varicela.

Compartiendo cuchillas de afeitar y cepillo de dientes.

Recibiendo un órgano o transfusión de sangre segura.

Siendo donante de sangre.

Curando heridas sangrantes con guantes de látex.



¿Las mujeres embarazadas que tienen **VIH** pueden prevenir la transmisión del virus al bebé?

Sí: Existen 3 momentos importantes para la prevención:

1. Durante el **embarazo**.
2. Durante el **parto**, optando por una cesárea.
3. Evitando la **lactancia**, ya que la leche materna es un fluido de transmisión del VIH.

LAS PRÁCTICAS DE RIESGO



¿Es verdad que cualquiera puede infectarse de VIH?

Sí, porque cualquier persona que tiene una práctica de riesgo o que está expuesto/a a una situación de riesgo puede contraer el VIH.

No existen "grupos de riesgo" sino "prácticas de riesgo"

Como hemos visto antes, siempre que entren en contacto un fluido posiblemente infectado con una puerta de entrada, se considera una práctica o situación de riesgo. El VIH afecta a personas de todas nacionalidades, razas, sexos, edades, religiones, profesiones, etc.

Riesgo:

Acción que conlleva un posible peligro o impacto negativo. Disminuye el riesgo cuando conocemos la situación a la que nos enfrentamos, las posibles variables que puedan surgir, y cuando tenemos información clara y verdadera.



¿Puedes adivinar cuáles son las prácticas o situaciones de riesgo? Rellena los huecos con las letras apropiadas.

1. TE _ER _ _EL _CIO _ES SE _UAL _S C _N P _NET _ACI _N Y _IN PR _SE _V _T _V _.
2. CO _PAR _IR JE _I _G _I _LA U O _R _S OBJ _T _S COR _A _T _S O PUN _A _TES.
3. RECI _IR U _A T _AN _FU _I _N DE S _N _RE NO SE _U _A.
4. RECI _IR U _ TR _SPLA _TE DE AL _ÚN ÓR _ANO NO S _G _RO.
5. E _TAR E _BAR _Z _DA Y C _N V _H S _N S _B _RLO NI TR _T _RLO.
6. CU _AR H _R _DAS S _NG _A _TES SI _ GU _NT _S.

¿CÓMO SE DETECTA?



¿Qué es la prueba del VIH?

El resultado de la prueba del VIH nos informa de si la persona tiene o no VIH (el virus del SIDA).

Como vimos al inicio, una persona puede tener el VIH muchos años sin desarrollar síntomas y sin sentirse enferma. Es imposible saber a simple vista si alguien tiene VIH o no. La única forma de saber si una persona tiene VIH es a través de la prueba, la cual consiste en un análisis de sangre específico. La prueba del VIH es voluntaria, gratuita y anónima si se desea.

¿Dónde puedo hacerme la prueba del VIH?

En los laboratorios de análisis clínicos (con prescripción médica), en consultas externas de hospitales, en centros de atención primaria, en los centros de planificación familiar y en los centros especializados de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

¿Sabías que...?

Es conveniente **hacerte una prueba** si has tenido una **práctica de riesgo**.

Tampoco existe una cura: cuando una persona tiene VIH, tiene que vivir con el virus durante el resto de su vida, pero puede tomar tratamientos para mejorar su estado de salud. Estos tratamientos se llaman **antirretrovirales** y ralentizan la multiplicación del virus dentro del cuerpo.

¿Sabías que...?

Todavía no hay una vacuna contra el VIH. La única forma de evitar el VIH es a través de la prevención.

Ahora intenta adivinar si se puede o no transmitir el virus en estas situaciones. Marca la casilla correspondiente:

SÍ NO

1. Por besar a una persona con VIH
2. Por el sudor
3. Por una transfusión de sangre infectada
4. Usando la misma ducha que una persona con SIDA
5. Por una picadura de mosquito
6. Si se tienen relaciones sexuales con penetración, sin preservativo
7. Bañándose en la piscina con niños que tienen VIH
8. Al masturbarse
9. Compartiendo vaso o comida
10. Al abrazar
11. Al compartir cuchillas de afeitar

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LOS MITOS DEL VIH Y SIDA

Mito:

Creencia falsa y errónea, que no tiene fundamento; es una invención.

¡Ahora vamos a pescar los mitos!

Dibuja un pez alrededor de cada frase que piensas que es un mito y péscalas con tu caña:



Tener VIH no es lo mismo que tener SIDA

Las personas que tienen SIDA quieren transmitirse a otros

Las personas que toman drogas inyectables tienen VIH

El preservativo protege del VIH en las relaciones sexuales

El VIH se transmite sólo por vía sexual, sanguínea y de madre a hijo

El VIH y SIDA se transmite con un estornudo

Los que no conocen el VIH y SIDA se pueden infectar del VIH

El SIDA se desarrolla tras muchos años de tener VIH

Se puede transmitir el virus por una picadura de mosquito

Todos y todas podemos estar en riesgo ante el VIH

Si te enamoras de alguien que conoces, no tienes riesgo de contraer el virus

El SIDA es un tema de homosexuales, y usuarios/as de drogas inyectables

Discriminar:

Significa diferenciar y dar un trato de inferioridad a una persona por motivos religiosos, raciales, etc. También se discrimina por motivos de salud, como tener VIH.

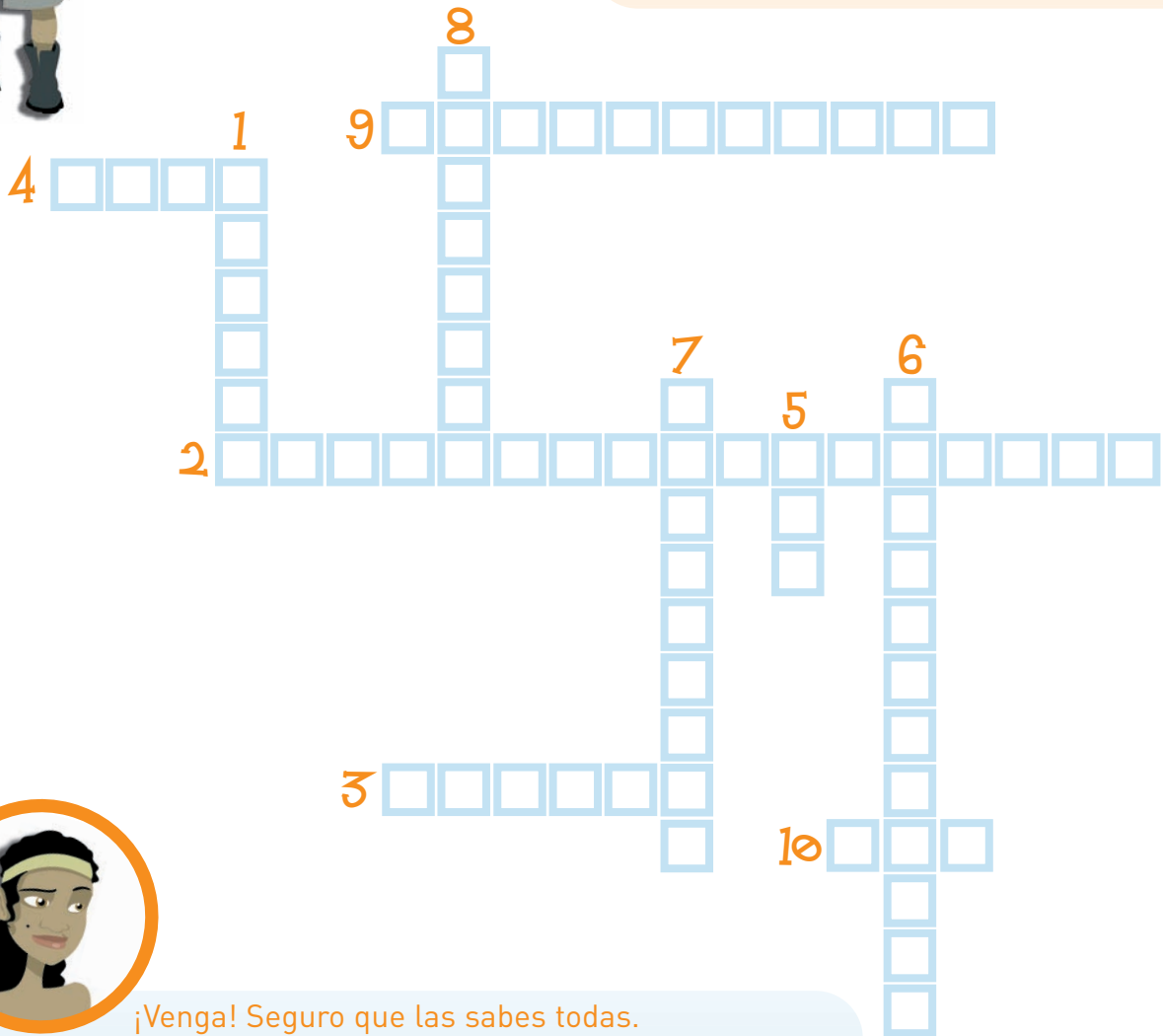
¡Es importante no discriminar ya que es una forma de prevención también!

- El desconocimiento (de lo que es el VIH, de sus formas de transmisión...) produce miedo y discriminación.
- Además, los/as que piensan que el VIH y SIDA sólo afecta a los "grupos de riesgo", no se protegen del VIH y corren el riesgo de contraerlo y de transmitirlo a otras personas.



Algunas palabras relacionadas con la **Enfermedad.**

Ahora que sabemos un poco mejor lo que es **el VIH y el SIDA**, a ver si eres capaz de solucionar este crucigrama con palabras relacionadas con la enfermedad...



¡Venga! Seguro que las sabes todas.

1. Continente en el que el SIDA tiene mayor incidencia entre la población, llegando a afectar al 39% de la misma en algunos países.
2. Nombre de los medicamentos que han de tomarse las personas que tienen VIH y las que tienen SIDA, que les garantizan una mayor calidad de vida.
3. La única forma de saber si una persona tiene VIH es con la...
4. Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
5. Virus de Inmunodeficiencia Humana.
6. Único método anticonceptivo que previene de la transmisión del VIH por vía sexual.
7. No existen grupos de riesgo, sino _____ de riesgo.
8. Es la única forma de evitar la transmisión del VIH ya que no hay vacuna. Verbo en infinitivo, su sustantivo es: prevención.
9. Si te hacen una con sangre infectada, probablemente te transmitan el VIH.
10. Siglas de Infecciones de Transmisión Sexual.



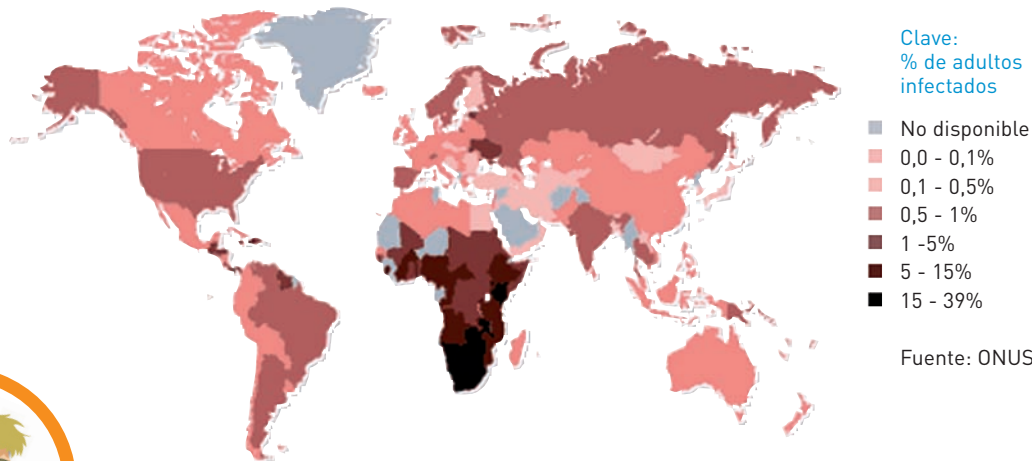
EL VIH Y SIDA EN EL MUNDO

El VIH y SIDA es una enfermedad que se ha extendido por todos los países: no hay un país en el mundo sin casos de VIH y SIDA.

Pero la situación es mucho más grave en los "países en desarrollo", los países más pobres, donde el acceso a la salud, la educación, la información y los métodos de prevención es más limitado.

Por ejemplo, mira la distribución de los casos de VIH y SIDA en el mundo. Los países en color rosado claro son los menos afectados por la epidemia, mientras que los de color granate son los más afectados.

Índices de VIH en el mundo



¿Sabrías nombrar algunos de los países más afectados que aparecen en el mapa?

Como hemos visto, hay prácticas que nos ponen en mayor riesgo de infección, pero también hay circunstancias que hacen la situación más complicada: la **pobreza** es una de ellas, porque cuando estamos con las defensas bajas por **desnutrición** y **problemas de salud**, nuestro organismo tiene menos fuerza para luchar contra el virus y evitar que se desarrolle el SIDA. Es difícil prevenir el VIH cuando hay otros problemas más graves: falta de trabajo, mantener a una familia, poder alimentarse bien, tener agua potable, tener acceso a la información y a la educación...

La desigualdad que hay en el mundo hace que algunas personas tengan menos oportunidades de protegerse del VIH o puedan ocuparse menos de tratar el virus, lo que aumenta sus posibilidades de desarrollar el SIDA.

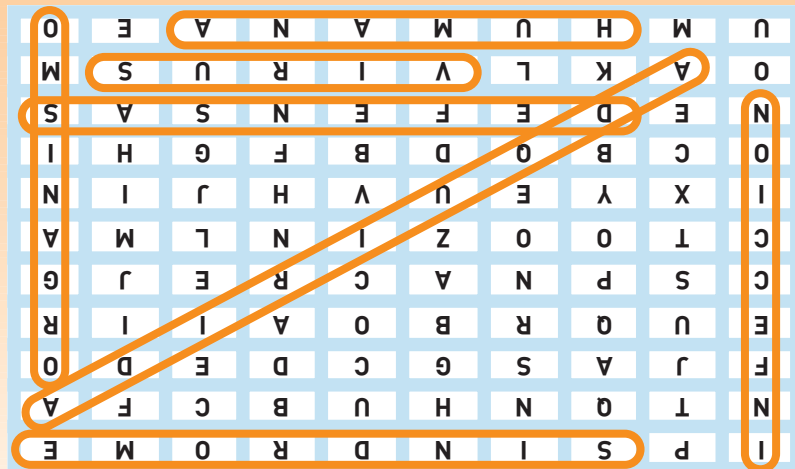
La desigualdad y el VIH...





Y ahora, ¿qué piensas del VIH y del SIDA?
¿qué has aprendido?

Página 1



Página 2

- Infección: enfermedad causada por un virus, bacteria o microbio que puede transmitirse entre las personas.
- Virus: vive y se multiplica dentro de las células del organismo y es la causa de muchas enfermedades.
- Transmisión: transmitir infecciones o enfermedades a otra persona.
- Prevenir: evitar o impedir algo.
- Sistema inmunológico: sistema de defensas del cuerpo humano que reacciona a la entrada de cuerpos extraños.
- Enfermedad: trastorno que presenta el cuerpo humano y que generalmente suele producir malestar.

Página 3

- Respuestas a las preguntas:
- Six
 - Mala
 - Guinea
 - Hoja
 - Sun
 - Re
 - De
- Las tres vías de transmisión son:
- Sexual
 - Sangüínea
 - Madre-Hijo

Página 4

- Se puede transmitir el VIH por sangre:
- Compartiendo agujas/jeringuillas.
 - Usando los mismos objetos punzantes y cortantes que otra persona.
 - Compartiendo cuchillas de afeitar y cepillo de dientes.

Página 5

1. Tener relaciones sexuales con penetración y sin preservativo.
2. Compartir jeringuilla u otros objetos cortantes o punzantes.
3. Recibir una transfusión de sangre no segura.
4. Recibir un trasplante de algún órgano no seguro.
5. Estar embarazada y con VIH sin saberlo ni tratarlo.
6. Curar heridas sangrantes sin guantes.



Página 6

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------|-----|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 8. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 9. |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 10. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 11. |
- SI NO

Página 7

- Las personas que tienen SIDA quieren transmitirse a otros.
- Las personas que toman drogas inyectables tienen VIH.
- El VIH y SIDA se transmite por un estornudo.
- Se puede transmitir el virus por una picadura de mosquito.
- El SIDA es un tema de homosexuales, y usuarios/as de drogas inyectables.
- Si te enamoras de alguien que conoces, no tienes riesgo de contraer el virus.

Página 8

1. África
2. Antirretrovirales
3. Prueba
4. SIDA
5. VIH
6. Preservativo
7. Prácticas
8. Prevenir
9. Transfusión
10. ITS



Recuerda...

A día de hoy, **todavía el VIH y SIDA no se cura**, aunque existen tratamientos para mejorar la calidad de vida de las personas que lo tienen.

No hay vacuna contra el VIH y SIDA, las investigaciones científicas son difíciles y todavía no han dado resultados definitivos.

La única estrategia contra el VIH y SIDA es la prevención.

Si tienes cualquier duda o pregunta acerca del **VIH y SIDA**, llama al servicio de atención telefónica de Cruz Roja **900 111 000** (gratuito y anónimo) o escribe un correo electrónico a: **informacionvih@cruzroja.es**

Subvencionado por:



Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA

