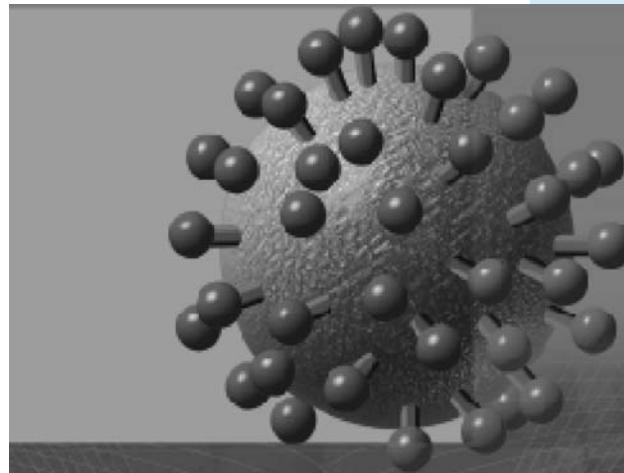


¿Cómo puedo prevenir el SIDA?

- Usa el condón durante todas las relaciones sexuales.
- Teniendo relaciones sexuales solo con tu pareja (exclusividad sexual mutua).
- Usa condón diferente en cada relación sexual
- NO teniendo relaciones sexuales con otras parejas.
- Asegúrate que no te pongan sangre infectada. Pregunta que tu sangre sea segura
- Utiliza jeringas o agujas nuevas esterilizadas.
- No compartas rastrillos o navajas de rasurar.
- Si eres una mujer embarazada y vives con el VIH (estas infectada), debes acudir a la

unidad de salud más cercana para consultar a un médico para que conozcas cuales son las prácticas de riesgo para que te oriente, informe y apoye.

Solicita información al teléfono gratuito de CENSIDA al 01 800 90 832 00.



**Si tienes dudas o necesitas información llama gratis al:
01 800 26 72583 - MI SALUD**

1. Secretaría de Salud. CENSIDA. México. 2003.



VETE SANO, REGRESA SANO



VIH / SIDA



DIRECCIÓN GENERAL
DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

**EL ABC DE LA SALUD
DE LAS Y LOS MIGRANTES**

¡Recuerda que donde quiera que te encuentres tienes derecho a recibir atención médica.

Lo más importante es tu salud

Información general:

Desde 1983 a la fecha hay un número importante de enfermos de VIH/SIDA, y mucho de ellos han muerto.

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es causado por un virus, llamado el virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH).

Cuando el virus entra al cuerpo y bajan las defensas, muchas veces no provoca síntomas por un largo tiempo (entre siete y diez años); es cuando se dice que una persona es seropositiva (o vive con el VIH), y puede transmitirlo a otras personas.

La consecuencia más grave es que es difícil de tratar y sin tratamiento oportuno puede provocar la muerte.

¿Cómo se transmite o adquiere el VIH?

- Por relaciones sexuales sin protección o sin usar condón (masculino o femenino).
- Compartir jeringas usadas por otras personas con VIH/SIDA.
- Cuando una madre infectada transmite el virus VIH a su bebé durante el embarazo, el parto o con la leche materna.
- Cuando se aplica sangre infectada.

Signos de alarma:

- Cansancio, sin ganas de hacer nada.
- Calentura.
- Diarrea frecuente, es decir, a cada rato.
- Desmejorado o con pérdida de peso sin razón alguna.
- Algodoncillo en la boca.
- Infecciones frecuentes de oídos, tos, gripa y piel.
- Y otras enfermedades como: la tuberculosis y pulmonía

¿Cómo **NO se transmite el SIDA?**

- Por abrazar o saludar de mano.
- Por besarse en la boca.
- Por toser, estornudar o escupir.
- Por piquete de mosquito.
- Por vivir en la misma casa o cuarto.
- Por usar la misma ropa, vasos, platos o cucharas.
- Por cambiar de ropa a enfermos.
- Por usar los mismos baños.
- Por usar la misma alberca.