

# Juntos por la prevención del VIH/SIDA



Conjunto de herramientas  
para la comunidad deportiva



 **ONUSIDA** UNA ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS

**Juntos  por la  
prevención del  
VIH/SIDA**

**Conjunto de herramientas  
para la comunidad deportiva**

© IOC / UNAIDS, 2010  
Segunda edición  
Primera publicación en 2009

Comité Olímpico Internacional, Château de Vidy, 1007 Lausana, Suiza

**Web:** [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

UNAIDS, 20 Avenue Appia, CH-1211 Ginebra 27, Suiza

**Web:** [www.unaids.org](http://www.unaids.org)

**Textos:** Andrew Doupe. **Imágenes:** IOC; ONUSIDA; Getty Images.

**Imagen de portada:** Alamy. **Ilustraciones:** Ben Sullivan.

Reservados todos los derechos. Las publicaciones producidas por el ONUSIDA pueden obtenerse solicitándolas al Centro de Información del ONUSIDA. Las solicitudes de permiso para reproducir o traducir publicaciones del ONUSIDA –sea con fines comerciales o no– también deben dirigirse al Centro de Información por correo a la dirección indicada más abajo, por fax (+41 22 791 4187) o por correo electrónico ([publicationpermissions@unaids.org](mailto:publicationpermissions@unaids.org)).

El presente documento puede reseñarse, citarse, reproducirse o traducirse libremente, en parte o íntegramente, siempre y cuando se nombre su procedencia. No se permite su venta o su uso en conexión con fines comerciales sin la aprobación previa por escrito del ONUSIDA (contacto: Centro de Información del ONUSIDA).

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte del ONUSIDA, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto del trazado de sus fronteras o límites.

La mención de determinadas sociedades mercantiles o de nombres comerciales de ciertos productos no implica que el ONUSIDA los apruebe o recomiende con preferencia a otros análogos. Salvo error u omisión, las marcas registradas de artículos o productos de esta naturaleza se distinguen por una letra inicial mayúscula.

El ONUSIDA no garantiza que la información contenida en la presente publicación sea completa y correcta, y no se responsabiliza de los posibles daños y perjuicios que pudieran producirse como resultado de su utilización.

## Abreviaturas

## Agradecimientos

## Preámbulo

### Sección 1 El porqué de este conjunto de herramientas

#### 1.1 Introducción y antecedentes

Cuadro 1: de la política a la práctica - ejemplos de iniciativas realizadas sobre el terreno

#### 1.2 Objetivos del conjunto de herramientas

#### 1.3 Estadísticas

Cuadro 2: Estadísticas del VIH/SIDA

### Sección 2 Tú... preparador, entrenador o administrador deportivo

#### 2.1 El deporte, una fuerza de cambio

#### 2.2 Protégete

Cuadro 3: los jóvenes y el VIH/SIDA

#### 2.3 Educar a los jóvenes

#### 2.4 Los "comos" y "porqués" en la respuesta al VIH

Cuadro 4: creencias falsas sobre el VIH

### Sección 3 ¿Qué contiene el conjunto de herramientas?

### Sección 4 Lo que necesitas saber

#### 4.1 VIH/SIDA

4.1.1 ¿Qué es el VIH?

4.1.2 ¿Qué es el SIDA?

4.1.3 ¿Existe alguna cura para la infección por VIH?

4.1.4 ¿A quién afecta?

4.1.5 ¿Se puede saber si alguien tiene el VIH sólo con mirarle?

#### 4.2 Transmisión del VIH

4.2.1 ¿Se puede contraer el SIDA por el "contacto accidental" con una persona infectada por el VIH?

4.2.2 ¿Debería preocuparme la posibilidad de contraer el VIH durante la práctica deportiva?



# Contenidos

**4.2.3** ¿Cómo se transmite el VIH?

**4.2.4** Transmisión sexual

**4.2.5** Mujeres que mantienen relaciones sexuales con otras mujeres

**4.2.6** Transmisión mediante el consumo de drogas intravenosas

**4.2.7** Esteroides

**4.2.8** Transmisión por la sangre y productos sanguíneos

**4.2.9** Transmisión de madre a hijo

**4.2.10** Consumo de alcohol y VIH

**4.3** ¿Cómo puedo evitar la infección por VIH?

**4.3.1** Transmisión sexual

**4.3.2** Consumo de drogas intravenosas

**4.3.3** ¿Qué es el “sexo más seguro”?

**4.3.4** ¿Qué ocurre con la vacuna contra el VIH?

**4.3.5** ¿Existe una “píldora del día después” que evite la infección por el VIH?

**4.4** Detección del VIH

**4.4.1** ¿Qué es la prueba de detección del VIH?

**4.4.2** Tras una posible exposición ¿cuánto tiempo debo esperar para someterme a la prueba de detección del VIH?

**4.4.3** ¿Qué debo hacer si creo que haber estado expuesto al VIH?

**4.4.4** ¿Por qué debo someterme a la prueba de detección del VIH?

**4.4.5** ¿Dónde puedo hacerme la prueba de detección del VIH?

**4.4.6** ¿Son confidenciales los resultados de mi prueba?

**4.4.7** ¿Qué hago si tengo el VIH?

**4.5** Atención y tratamiento

**4.5.1** ¿Qué tipo de cuidados y tratamientos existen?

**4.5.2** ¿Qué son los medicamentos antirretrovirales?

**4.5.3** ¿Qué tipo de cuidados existen si los medicamentos antirretrovirales no están disponibles?

**4.5.4** ¿Cómo afecta la dieta?

**4.5.5** ¿Qué puedo hacer por mi comunidad?

## Sección 5 Deporte y VIH

**5.1** Efectos del VIH en la actividad física y efectos de la actividad física en el VIH

**5.1.1.** Efectos de la actividad física sobre el VIH

**5.1.2.** Efectos del VIH en la actividad física

**5.1.2.1** ¿Qué ocurre si no tengo los síntomas asociados al VIH?

**5.1.2.2** ¿Qué ocurre si tengo los síntomas asociados al VIH?

**5.1.2.3** ¿Hay deportes peligrosos para las personas que viven con el VIH?

**5.1.2.4** ¿Debo informar de mi condición de portador del VIH a todas las personas implicadas en mi actividad deportiva?

**5.1.2.5** ¿Cómo puedo minimizar el riesgo de transmisión del VIH?

## **5.2** Minimizar el riesgo de transmisión del VIH en el ámbito deportivo

Cuadro 5: Cómo actuar en caso de hemorragia

## **5.3** Los deportistas como modelos a seguir

## **5.4** La actitud de entrenadores y deportistas frente a deportistas seropositivos

Cuadro 6: actitud de entrenadores y deportistas frente a deportistas seropositivos

## **Sección 6 Las organizaciones deportivas y el VIH/SIDA**

### **6.1** El VIH en el lugar de trabajo

### **6.2** ¿Una política sobre VIH/SIDA para el lugar de trabajo?

### **6.3** Educación en materia de VIH para los empleados

#### **6.3.1** Romper el hielo

#### **6.3.2** Transmisión del VIH

#### **6.3.3** Uso del preservativo

#### **6.3.4** Asesoramiento y tests voluntarios (confidenciales)

#### **6.3.5** Estigma y discriminación

#### **6.3.6** Creación de un entorno favorable

## **Sección 7 Preparadores, entrenadores y dirigentes frente al VIH/SIDA**

### **7.1** Empezar el trabajo sobre VIH/SIDA en grupos

Cuadro 7: los diferentes grupos de edades están preparados para diferentes niveles de información

Cuadro 8: el programa Leaders in Training (LIT), Suazilandia

### **7.2** Ahora que te sientes preparado, ¿cómo vas a motivar al equipo?

Cuadro 9: reglas básicas

### **7.3** Reflexionar sobre las sesiones

Edades sugeridas para las actividades de nivel 1: de 10 a 12 años

Edades sugeridas para las actividades de nivel 2: de 13 a 15 años

Edades sugeridas para las actividades de nivel 3: a partir de 15 años

## **Cuestionario sobre VIH/SIDA**

### **Glosario**

**Apéndice 1:** Política del Comité Olímpico Internacional en materia de VIH/SIDA

**Apéndice 2:** Datos epidemiológicos por regiones

**Apéndice 3:** Información en Internet

**Apéndice 4:** Preservativos

# Abreviaturas

## Abreviaturas

<b>APV</b>	Asesoramiento y pruebas voluntarias (confidenciales)
<b>CDI</b>	Consumidor de drogas intravenosas
<b>COI</b>	Comité Olímpico Internacional
<b>CON</b>	Comité Olímpico Nacional
<b>IEC</b>	Información, educación y comunicación
<b>IO</b>	Infección oportunista
<b>ITS</b>	Infección de transmisión sexual
<b>MoU</b>	Memorando de Entendimiento
<b>OBC</b>	Organización basada en la comunidad
<b>OIT</b>	Organización Internacional del Trabajo
<b>ONG</b>	Organización No Gubernamental
<b>ONUSIDA</b>	Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA
<b>PNUD</b>	Programas de las Naciones Unidas para el Desarrollo
<b>SIDA</b>	Síndrome de inmunodeficiencia adquirida
<b>UNGASS</b>	Sesión especial de la Asamblea General de las Naciones Unidas
<b>UNICEF</b>	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
<b>VIH</b>	Virus de la inmunodeficiencia humana

# Agradecimientos

## Agradecimientos

Queremos expresar nuestro especial agradecimiento a Andrew Doupe, especialista en VIH/SIDA, que es quien ha escrito este conjunto de herramientas y quien se encargó de adaptar su contenido para que encajase con las necesidades de la comunidad deportiva y para hacerlo tan global como fuese posible.

Nuestro agradecimiento también para Andrew Mutwanda, periodista y especialista en materia de VIH/SIDA, el doctor Shuaib Ismail Manjra, director del South African Institute for Drug Free Sport, Calle Almedal, consejero principal sobre desarrollo de alianzas en ONUSIDA y el doctor Patrick Schamasch, director médico del COI. Todos ellos contribuyeron a la preparación de esta obra con sus ideas y materiales, así como con la revisión de los contenidos de este documento.

Gracias también a los numerosos comités olímpicos nacionales de los cinco continentes que compartieron con nosotros su experiencia en materia de programas y actividades de prevención del VIH/SIDA, a los atletas que prestaron su nombre para este proyecto por ser un ejemplo a seguir -Kipchoge Keino, Sergey Bubka, Nawal El Moutawakel, Frank Fredericks, Yaping Deng y Matthew Pinsent-- y a tantos otros que son demasiado numerosos como para nombrarlos. No cabe duda de que inspirarán a muchas otras personas en el ámbito del deporte para hacerles tomar parte en esta lucha.

**T.A. Ganda SITHOLE**

**Director, departamento de cooperación internacional y desarrollo**

**Katia MASCAGNI**

**Jefa de cooperación y relaciones con Organizaciones Internacionales y coordinadora de este proyecto**





# Preámbulo

## **Mensaje conjunto del presidente del COI, Jacques Rogge, y del director ejecutivo de ONUSIDA, Michel Sidibé**

El SIDA sigue siendo un reto para las comunidades y para las personas de todas partes del mundo. Un tercio de los 33,4 millones de personas que viven con el VIH tienen menos de 25 años y muchas de ellas participan en actividades deportivas, ya sea como espectadores o como participantes.

El deporte rompe barreras, levanta la autoestima y tiene la capacidad de enseñar aptitudes para la vida y comportamientos sanos. Por ello, el Comité Olímpico Internacional (COI) y el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (ONUSIDA) han decidido unir fuerzas en la respuesta global frente al SIDA.

La prevención y la lucha contra la discriminación son dos campos en los que el deporte, claramente, puede marcar la diferencia. La comunidad deportiva es un agente clave para llegar a los jóvenes en sus pueblos o ciudades. Y las manifestaciones deportivas, los clubes y los gimnasios ofrecen una perfecta plataforma para concienciar a la juventud en esta materia, para promover mensajes de prevención y para garantizar que las personas que viven con el VIH no sean objeto de discriminación. La discriminación sufrida por países o personas por razón de raza, religión, ideologías políticas, sexo u otras causas es incompatible con los principios del Movimiento Olímpico.

Mediante este conjunto de herramientas, la comunidad deportiva ampliará su conocimiento y adoptará una actitud responsable frente a esta pandemia y, de ese modo, contribuirá con todos los medios a su disposición a la prevención de su propagación. La comunidad deportiva puede servir de inspiración para los jóvenes y, mediante su comportamiento personal, pueden ser un modelo a imitar para los mismos.

Todos somos parte interesada, porque el VIH puede llegar a afectar a cualquier persona, en cualquier parte del mundo. Cambiando nuestras actitudes y creencias, así como nuestro comportamiento, podemos cambiar las relaciones entre las personas y hacer un mundo mejor (y más seguro) para todos.



**Michel SIDIBÉ**  
Director ejecutivo  
ONUSIDA



**Dr Jacques ROGGE**  
Presidente  
Comité Olímpico Internacional

# Sección 1



## El porqué de este libro

### 1.1 Introducción y antecedentes

***“El mundo del deporte no está separado del resto del mundo. El deporte rompe barreras, levanta la autoestima y tiene la capacidad de enseñar aptitudes para la vida y comportamientos sanos. Los deportistas pueden servir de inspiración y de ejemplo para los jóvenes de todo el mundo”.***

**Jacques Rogge, presidente del Comité Olímpico Internacional.**

Al Comité Olímpico Internacional (COI) le preocupa y reconoce el alcance de la pandemia del SIDA. Todos los grupos de edad y todas las comunidades, desde los jóvenes hasta los mayores, ricos o pobres, se ven afectados por ella. A su vez, ello ha tenido un impacto devastador en la productividad de la sociedad y ha afectado negativamente a quienes ganan el pan para sus familias, por lo que el nivel de vida de muchos ha disminuido. El SIDA ha agotado recursos que podrían haberse utilizado en importantes proyectos de desarrollo. Y la comunidad deportiva no se ha librado.

El Olimpismo es una filosofía que combina, de manera equilibrada, las virtudes del cuerpo, la mente y la voluntad. Es un modo de vida basado en el placer del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo y el respeto por los principios éticos fundamentales y universales. Sus valores esenciales consisten en situar el deporte al servicio del desarrollo humano de las siguientes formas:

- promoviendo la paz a través del deporte.
- preservando la dignidad humana y haciendo frente a todas las formas de discriminación.
- protegiendo el medio ambiente y promoviendo el desarrollo sostenible.
- apoyando la educación y la cultura.

La pandemia del SIDA es una afrenta para el Olimpismo y el COI se ha comprometido a cumplir sus obligaciones para dar una respuesta, por el bien de todos, y contribuir a encontrar soluciones para los problemas sociales a través del deporte. En este contexto, el COI coopera con las organizaciones y autoridades públicas y privadas competentes en los esfuerzos que se proponen poner el deporte al servicio de la humanidad.

Reconociendo los efectos que el VIH/SIDA está teniendo en los deportistas jóvenes y en la población en general, el 1 de junio de 2004, en Lausana, Suiza, el COI firmó un Memorando de Entendimiento con el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre VIH/SIDA (ONUSIDA), mediante el cual ambas organizaciones acordaron combinar sus esfuerzos para concienciar a las personas, especialmente a la comunidad deportiva, con el VIH/SIDA.

Los principales objetivos de dicho memorando son:

- Intercambiar regularmente información y lecciones aprendidas para potenciar el papel de las

# Sección 1

organizaciones deportivas en la lucha contra el SIDA a nivel comunitario y nacional, y organizar actividades de sensibilización en materia de SIDA con entrenadores, deportistas y personalidades del mundo del deporte.

El COI y la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja firmaron un memorando de entendimiento para la cooperación conjunta, en Madrid, España, en mayo de 2003. Además, el COI ha elaborado una **Política sobre VIH/SIDA**<sup>1</sup> que resalta su compromiso en este campo y las áreas de actividad a desarrollar:

- El COI tiene una obligación moral, como de hecho exige su propia Carta, de poner el deporte al servicio de la humanidad. El mundo del deporte no está separado del resto del mundo. El deporte enseña aptitudes para la vida, levanta la autoestima y la confianza en uno mismo; todo ello puede utilizarse para hacer frente al avance del VIH.
- El COI desempeñará un papel preponderante en la contribución del Movimiento Olímpico a la lucha global contra el VIH/SIDA realizando esfuerzos y movilizándolo recursos. Ello animará a sus integrantes a participar plenamente en esta labor.

En particular, la política define el papel que los comités olímpicos nacionales deben desempeñar en la lucha contra esta pandemia:

- El COI instará de forma activa a los CON y a sus estructuras a que pongan sus redes y recursos organizativos y de otra clase a disposición de los esfuerzos nacionales que se proponen reducir y, en última instancia, invertir la pandemia del VIH/SIDA. Para ello, el COI urge a los CON y a sus estructuras a incluir sesiones de concienciación en materia de VIH/SIDA en sus programas de formación para entrenadores, administradores y deportistas.
- Se alienta a los CON a que fomenten particularmente la participación de personalidades deportivas de alto nivel en las campañas de lucha contra el VIH/SIDA, como modelos a seguir.
- El COI anima a los CON, a sus estructuras y a sus integrantes a participar en la creación de capacidades para ofrecer la confianza y las herramientas necesarias para contribuir de un modo efectivo a la lucha contra esta pandemia. Se anima a los CON a participar activamente en las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el Sida y otros acontecimientos públicos simbólicos.

## **Cuadro 1: de la política a la práctica - ejemplos de iniciativas realizadas sobre el terreno**

### **Comité Olímpico Internacional:**

- Personas infectadas por el VIH tuvieron la oportunidad, a través de ONUSIDA, de participar en el relevo de la llama olímpica con el objetivo de sensibilizar a la gente sobre la epidemia. Musa Njoko, una de las primeras mujeres sudafricanas en dar a conocer públicamente su estado serológico, corrió

<sup>1</sup> Véase el Apéndice 1 Política del Comité Olímpico Internacional en materia de VIH/SIDA

un tramo en Ciudad del Cabo en el relevo de la llama de los Juegos de 2004 en Atenas. Le siguieron Damiri Mustapha, una joven de Tanzania que vive con el VIH, en Dar as Salam en el relevo de los Juegos de 2008 en Pekín, y Eric Sawyer, activista por los derechos de los homosexuales que lleva mucho tiempo viviendo con el VIH, en el relevo de los Juegos de 2010 en Vancouver.

- El COI, en colaboración con ONUSIDA y la Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja, organiza desde 2004 **talleres regionales sobre deporte y VIH/SIDA** que reúnen a representantes de los comités olímpicos nacionales y a expertos en la materia. El primero de ellos se llevó a cabo en Johannesburgo (Sudáfrica) en 2004. Posteriormente se realizaron talleres en Nueva

**Your help in the fight against HIV/AIDS**

**Telling governments**  
We will do much for the HIV epidemic, but still spreading, and around 60 million people still live with HIV. This means more doctors and nurses who can help people.

**With you on the importance of role models**  
We need all kinds of role models to help people understand the importance of safe sex.

**With you on the importance of safe sex**  
Safe sex is the best way to prevent HIV and other sexually transmitted infections. It's your choice to make.

**Faithful sexual partnerships and safe sex using condoms offers the best protection.**

**Nancy Drey**  
"I've been living with HIV for 10 years. I know what it's like to live with HIV, and I know what it's like to live without it. I want to help other people live with HIV."

**Shirley Flower**  
"I'm a role model for safe sex. I know what it's like to live with HIV, and I know what it's like to live without it. I want to help other people live with HIV."

For more information:  
[www.olympic.org](http://www.olympic.org)  
[www.aids.org](http://www.aids.org)

Delhi (India) en 2005, en Kiev (Ucrania) en 2006, en Port-Moresby (Papúa Nueva Guinea) en 2007, en Pekín (China) también en 2007, y en Dar as Salam (Tanzania) en 2008.

- Desde 2004 se realizan campañas de prevención para los atletas en el marco de los Juegos Olímpicos, en colaboración con ONUSIDA y los comités organizadores. Durante estas campañas se distribuyen materiales específicamente elaborados y preservativos a los atletas.

## Comités olímpicos nacionales:

- El **Comité Olímpico Brasileño** ha realizado campañas de sensibilización en materia de VIH, labores de promoción, distribución de documentos, conferencias con miembros voluntarios de poblaciones vulnerables para deportistas y distribución gratuita de preservativos, todo ello de conformidad con la política nacional sobre el SIDA del Gobierno de Brasil.
- En el Caribe, el **Comité Olímpico Barbadosense** ha incluido módulos sobre VIH/SIDA en seminarios

# Sección 1

organizados para mujeres deportistas jóvenes, en cooperación con la Comisión Nacional de Deporte. Además, se ha asociado con el programa de desarrollo deportivo de la Commonwealth para elaborar un proyecto de estilo de vida sano para los jóvenes del Caribe que trata la cuestión del VIH/SIDA y, actualmente, está desarrollando un módulo específico sobre VIH/SIDA.

- El **Comité Olímpico Alemán** y el Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Centro Federal de Educación Sanitaria) realizaron la campaña de prevención del VIH "Go for Gold" para los Juegos Olímpicos de 2000 en Sydney. La campaña se utilizó de nuevo en los Juegos Olímpicos de Atenas. Se distribuyeron preservativos dorados entre los atletas, se colgaron carteles en las calles del país y varios deportistas prominentes ofrecieron su apoyo a la iniciativa.
- El **Comité Olímpico Keniata** actúa conjuntamente con el Consejo Nacional para el Control del SIDA. Sirviendo de ejemplo, algunos atletas como Paul Tergat, Catherine Dereba y Margaret Okayo participaron en actividades dirigidas a la prevención del VIH. La concienciación en materia de prevención del VIH forma también parte del programa de carreras del Día Olímpico.
- La **Cruz Roja de Lesoto** está elaborando un manual deportivo conjuntamente con el Comité Olímpico del país y tiene previsto que éste último participe en actividades de formación. Además, desde julio de 2003, el Programa de embajadores olímpicos de la juventud del CON de Lesoto, en cooperación con la comisión nacional de voluntarios, forma a jóvenes en la organización de actividades deportivas para otros jóvenes y en la utilización de estas actividades como plataforma para la educación sobre cuestiones sociales relevantes entre iguales.
- En **Malawi** se ha creado un grupo de trabajo conjunto entre el **CON** del país y la Sociedad Nacional de la Cruz Roja, que incluirá mensajes relacionados con el VIH en todas las actividades del CON. El CON, por su parte, participará en todas las actividades deportivas organizadas por la Cruz Roja. Además, el CON está trabajando con la ONG Youth Net Counselling (YONECO) para frenar la transmisión del VIH y mitigar, a través del deporte, el impacto del SIDA.
- En septiembre de 2004, el **Comité Olímpico Mozambiqueño** y la Sociedad Nacional de la Cruz Roja celebraron una reunión conjunta en la que se designaron coordinadores en materia de VIH. Desde entonces, el CON trabaja con la Cruz Roja Provincial y las federaciones nacionales de baloncesto y atletismo. Las sociedades locales de la Cruz Roja llevan a cabo actividades de sensibilización durante las manifestaciones deportivas.
- El **Comité Olímpico de Myanmar** ha creado un comité médico para el deporte, que realiza el programa de educación médica permanente para deportistas y entrenadores donde se incluyen las "Charlas educativas", unos debates semanales que abarcan, entre otras cuestiones, la prevención del VIH.
- El **Comité Olímpico de Papúa Nueva Guinea**, a través de su comisión médica y en colaboración con diversas agencias gubernamentales, entre ellas el Consejo Nacional contra el SIDA, y diversas ONG, ha iniciado actividades de sensibilización y prevención en materia de VIH, tanto a nivel nacional como para Oceanía. Estas actividades incluyen programas educativos y de concienciación en el marco de los cursos de ciencia y medicina deportiva destinados a conseguir cambios de comportamiento, animando a los deportistas, en especial a los que participan en deportes de contacto, a someterse a un test voluntario de detección del VIH y a tomar parte en actividades de asesoramiento; el Consejo Nacional contra el SIDA trató la cuestión del VIH con los deportistas en el último foro de la comisión de atletas y se dispone a lanzar una campaña general sobre VIH en la

que atletas de alto nivel servirán de ejemplo. Además, se ha designado a una miembro de la comisión de mujer y deporte que trabaja con el Consejo Nacional contra el SIDA y el Programa de liderazgo y VIH/SIDA para que actúe como facilitadora durante los cursos y talleres de trabajo del CON destinados a mujeres, así como en otras actividades del CON.

- El **Comité Olímpico Sudafricano** ha participado en la lucha contra el SIDA desde el año 2002 a través de la Marcha anual de héroes deportivos, un acontecimiento organizado a nivel nacional entre Johannesburgo y Bloemfontein. En 2004, esta marcha tuvo lugar entre el 25 de noviembre y el 1 de diciembre, y en ella participaron diversos atletas olímpicos, recaudando fondos para proyectos y dando charlas sobre prevención del VIH.
- El **Comité Olímpico Suazi** ha elaborado una política en materia de VIH/SIDA y colabora con ONUSIDA y el PNUD. También mantiene una relación continua con los Juegos de la Commonwealth en Canadá y coopera con el Consejo Deportivo Nacional. El CON desempeña un papel primordial en el programa Dirigentes en formación y en los Días de juego positivo (véase el cuadro 8).
- El **Comité Olímpico Ugandés** responde al problema del VIH/SIDA desde 1993 mediante su programa de educación sanitaria a través del deporte y ha organizado actividades de sensibilización con diversas ONG en diferentes manifestaciones deportivas. Además, con la asistencia del Gobierno, el CON ha elaborado un marco estratégico sobre deporte, que pretende ofrecer apoyo financiero y técnico a los asociados nacionales y organizar actividades de prevención del VIH.

## Otras iniciativas:

- El **Consejo Supremo para el Deporte en África Zona VI**, que incluye a Angola, Botsuana, Lesoto, Malawi, Mozambique, Namibia, la República de Sudáfrica, Suazilandia, Zambia y Zimbabue, trabaja estrechamente con los comités olímpicos nacionales y la organización regional de comités olímpicos nacionales (COSANOC), y ha puesto en marcha un Programa de Campañas de Concienciación sobre VIH/SIDA.
- En Suazilandia, el **programa Dirigentes en formación** forma a jóvenes adultos para que gestionen los centros locales de Deporte para Todos en sus comunidades y se propone, entre otras cosas, limitar la propagación del VIH ofreciendo a las comunidades oportunidades para la práctica de actividades físicas como alternativa a la inactividad durante el tiempo libre (véase cuadro 8).
- En **Botsuana** se ha elaborado una Política sobre Deporte y VIH/SIDA con el objetivo de concienciar aún más a la comunidad deportiva con los peligros del VIH/SIDA, así como para promover cambios de comportamiento. También quiere obtener el compromiso de los deportistas y las organizaciones deportivas en la lucha contra la pandemia del SIDA, identificar estrategias que ayuden a minimizar la transmisión del VIH a través del deporte y potenciar la cooperación entre el mundo deportivo y el sanitario en la prevención de la transmisión del VIH.
- El **programa Educación para los Jóvenes a través del deporte** de la comisión de deporte y ocio de Zimbabue facilitar el avance del desarrollo humano, social, político y económico sostenible de la juventud (13-19 años de edad) mediante el deporte y el ocio.
- El **Consejo Internacional de Cricket**, en asociación con ONUSIDA, ha adoptado una serie de iniciativas de concienciación en materia de VIH/SIDA.



# Sección 1

- El Programa de capacitación deportiva y sensibilización sobre el VIH (STOP HIV) –nacido de la colaboración entre la Secretaría del Foro de las Islas del Pacífico (PIFS), ONUSIDA, el Foro de Liderazgo de Asia y el Pacífico (APLF), la Fundación contra el Sida de las Islas del Pacífico (PIAF), los Comités Olímpicos Nacionales de Oceanía (ONOC) y la Secretaría de la Comunidad del Pacífico (SPC)— aprovecha el poder del deporte para educar y sensibilizar a los jóvenes del Pacífico en materia de VIH y ETS. [http://www.sportingpulse.com/assoc\\_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&slD=86454](http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&slD=86454)

## 1.2 Objetivos del conjunto de herramientas

Este conjunto de herramientas, elaborado en colaboración con ONUSIDA facilita herramientas educativas destinadas a los miembros del Movimiento Olímpico y a la comunidad deportiva en general.

**Los objetivos del conjunto de herramientas son los siguientes:**

- ofrecer herramientas de capacitación para entrenadores, deportistas, clubes, federaciones, administradores y dirigentes deportivos que permitan abordar la cuestión del VIH/SIDA.
- ofrecer un enfoque progresivo para la aplicación de programas.
- fomentar un cambio de comportamiento apropiado en el contexto del estilo de vida de la comunidad deportiva.

Este conjunto de herramientas está dirigido principalmente a los **comités olímpicos nacionales, entrenadores, deportistas, administradores, federaciones y clubes deportivos**. También puede ser de utilidad para las personas que participan en la promoción e integración de la educación sobre VIH/SIDA en las actividades y los programas deportivos. Por ello, esta obra es una herramienta de gran utilidad para los profesores de educación física y los profesores de deporte en las escuelas. Este conjunto de herramientas debería ser un complemento a los materiales educativos, los programas de trabajo y las actividades sobre VIH/SIDA existentes, tanto en la escuela, en el club deportivo o en la comunidad local.

Es importante tener en cuenta a las organizaciones locales contra el SIDA a la hora de crear actividades y programas. Pueden ayudarte con la formación y la facilitación de material de información sobre el VIH/SIDA. Las asociaciones y consejos deportivos nacionales, incluidos los CON, pueden celebrar cursos para entrenadores o disponer de materiales. También puedes ponerte en contacto con los **consejos nacionales contra el SIDA** para coordinar las actividades y mensajes. Puede que te sean de ayuda para forjar asociaciones y ofrecerte materiales.

**Para utilizar este conjunto de herramientas no es necesario tener una gran experiencia como entrenador o profesor deportivo ni tampoco disponer de equipos costosos. Sin embargo, necesitas ser “competente en materia de SIDA” y ser capaz de comunicarte apropiadamente al hablar de este tema. Sigue leyendo para ampliar conocimientos.**



## 1.3 Estadísticas

El número de personas que viven con el VIH en todo el mundo siguió aumentando en 2008 y llegó, según los cálculos, a 33,4 millones. El número total de personas que viven con el virus superó en más del 20% las cifras de 2000, y la prevalencia era aproximadamente tres veces superior a la de 1990.

**Cuadro 2: estadísticas del VIH/SIDA<sup>2</sup>**

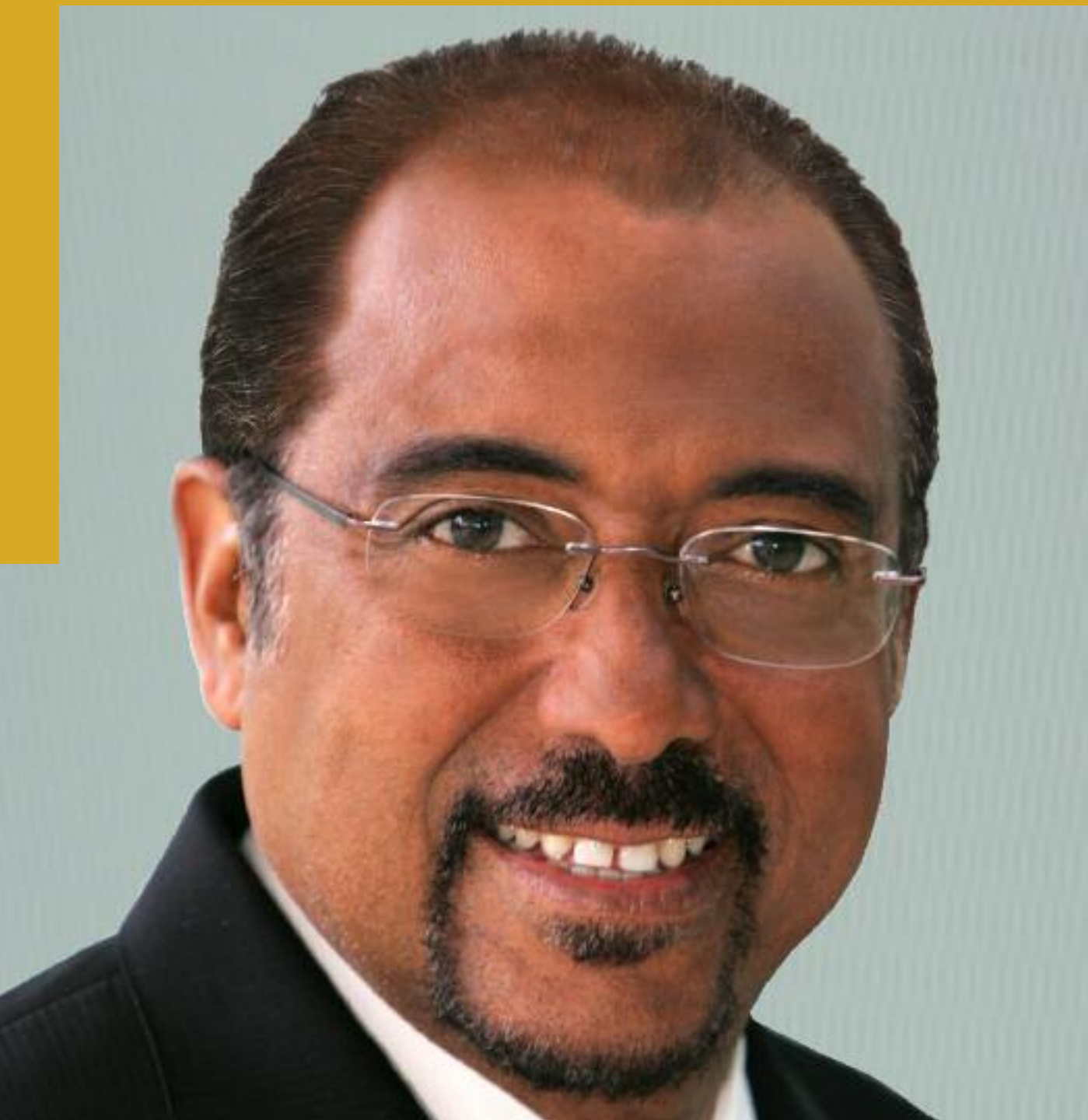
	Adultos y niños que vivían con el VIH	Nuevas infecciones por el VIH en adultos y niños	Prevalencia en adultos (%)	Defunciones de adultos y niños por sida
<b>África subsahariana</b>				
2008	22,4 millones [20,8 millones - 24,1 millones]	1,9 millones [1,6 millones - 2,2 millones]	5,2 [4,9-5,4]	1,4 millones [1,1 millones - 1,7 millones]
2001	19,7 millones [18,3 millones - 21,2 millones]	2,3 millones [2,0 millones - 2,5 millones]	5,8 [5,5-6,0]	1,4 millones [1,2 millones - 1,7 millones]
<b>Oriente Medio y África del Norte</b>				
2008	310 000 [250 000 - 380 000]	35 000 [24 000 - 46 000]	0,2 [< 0,2 - 0,3]	20 000 [15 000 - 25 000]
2001	200 000 [150 000 - 250 000]	30 000 [23 000 - 40 000]	0,2 [0,1 - 0,2]	11 000 [7800 - 14 000]
<b>Asia meridional y sudoriental</b>				
2008	3,8 millones [3,4 millones - 4,3 millones]	280 000 [240 000 - 320 000]	0,3 [0,2 - 0,3]	270 000 [220 000 - 310 000]
2001	4,0 millones [3,5 millones - 4,5 millones]	310 000 [270 000 - 350 000]	0,3 [< 0,3 - 0,4]	260 000 [210 000 - 320 000]
<b>Asia oriental</b>				
2008	850 000 [700 000 - 1,0 millones]	75 000 [58 000 - 88 000]	< 0,1 [< 0,1]	59 000 [46 000 - 71 000]
2001	560 000 [480 000 - 650 000]	99 000 [75 000 - 120 000]	< 0,1 [< 0,1]	22 000 [18 000 - 27 000]
<b>Oceanía</b>				
2008	59 000 [51 000 - 68 000]	3900 [2900 - 5100]	0,3 [< 0,3 - 0,4]	2000 [1100 - 3100]
2001	36 000 [29 000 - 45 000]	5900 [4800 - 7300]	0,2 [< 0,2 - 0,3]	< 1000 [< 500 - 1200]
<b>América Latina</b>				
2008	2,0 millones [1,8 millones - 2,2 millones]	170 000 [150 000 - 200 000]	0,6 [0,5 - 0,6]	77 000 [66 000 - 89 000]
2001	1,6 millones [1,5 millones - 1,8 millones]	150 000 [140 000 - 170 000]	0,5 [< 0,5 - 0,6]	66 000 [56 000 - 77 000]
<b>Caribe</b>				
2008	240 000 [220 000 - 260 000]	20 000 [16 000 - 24 000]	1,0 [0,9 - 1,1]	12 000 [9300 - 14 000]
2001	220 000 [200 000 - 240 000]	21 000 [17 000 - 24 000]	1,1 [1,0 - 1,2]	20 000 [17 000 - 23 000]
<b>Europa oriental y Asia central</b>				
2008	1,5 millones [1,4 millones - 1,7 millones]	110 000 [100 000 - 130 000]	0,7 [0,6 - 0,8]	87 000 [72 000 - 110 000]
2001	900 000 [800 000 - 1,1 millones]	280 000 [240 000 - 320 000]	0,5 [0,4 - 0,5]	26 000 [22 000 - 30 000]
<b>Europa occidental y central</b>				
2008	850 000 [710 000 - 970 000]	30 000 [23 000 - 35 000]	0,3 [0,2 - 0,3]	13 000 [10 000 - 15 000]
2001	660 000 [580 000 - 760 000]	40 000 [31 000 - 47 000]	0,2 [< 0,2 - 0,3]	7900 [6500 - 9700]
<b>América del Norte</b>				
2008	1,4 millones [1,2 millones - 1,6 millones]	55 000 [36 000 - 61 000]	0,6 [0,5 - 0,7]	25 000 [20 000 - 31 000]
2001	1,2 millones [1,1 millones - 1,4 millones]	52 000 [42 000 - 60 000]	0,6 [0,5 - 0,7]	19 000 [16 000 - 23 000]
<b>Total</b>				
2008	33,4 millones [31,1 millones - 35,8 millones]	2,7 millones [2,4 millones - 3,0 millones]	0,8 [< 0,8 - 0,8]	2,0 millones [1,7 millones - 2,4 millones]
2001	29,0 millones [27,0 millones - 31,0 millones]	3,2 millones [2,9 millones - 3,6 millones]	0,8 [< 0,8 - 0,8]	1,9 millones [1,6 millones - 2,2 millones]

<sup>2</sup> ONUSIDA (julio de 2004) Informe sobre la epidemia mundial de SIDA: Ginebra, Suiza. <http://www.unaids.org/bangkok2004/report.html>  
 ONUSIDA (diciembre de 2004). Situación de la epidemia de SIDA. <http://www.unaids.org/wad2004/report.html>

<sup>3</sup> CDI: Consumo de drogas intravenosas

<sup>4</sup> RSH: Relaciones sexuales entre hombres

# Sección 2



## Tú... preparador, entrenador o administrador deportivo

### 2.1 El deporte, una fuerza de cambio

Ya sabes que el deporte es una fuerza determinante en la vida de los jóvenes. En la era del SIDA, se puede aprovechar este potencial para ofrecer actividades de concienciación y educación en materia de VIH/SIDA.

**El Sr. Michel Sidibé, director ejecutivo de ONUSIDA (2008-), afirmó :**

*“Se estima que unos 33,4 millones de personas viven con el VIH. Cada día se registran unos 2.500 nuevos casos entre los jóvenes, muchos de los cuales toman parte en actividades deportivas, como espectadores o como participantes. Es crucial que los jóvenes tengan acceso a información sobre el VIH, para que puedan seguir viviendo sin el virus y puedan llevar una vida sana y productiva. La comunidad deportiva es un elemento clave para llegar a los jóvenes en sus pueblos, en sus ciudades, o en todo el mundo.”.*

La realidad es que la mayor parte de quienes participan en actividades deportivas sigue, o seguirá, pautas de comportamiento de riesgo para la transmisión del VIH. Gracias al deporte, tienes la oportunidad de promover un cambio de conducta entre quienes son sexualmente activos y de potenciar un comportamiento seguro ante quienes aún no lo son.

### 2.2 Protégete

Tú también puedes estar en riesgo de infección por VIH. Antes de educar a otros, necesitas ser competente en materia de SIDA. Eso significa no sólo conocer la información básica sobre el VIH/SIDA, sino también vivir de una forma que te proteja de la infección.

A menudo intentamos ayudar a los demás enseñándoles lo que tienen que hacer, aunque nosotros hagamos lo contrario. Por ejemplo, si les dices a los jóvenes que no deben fumar pero tú lo haces, no resultas creíble. La escuela pedagógica del “haz lo que digo, no lo que hago” no funciona.

Con el VIH pasa lo mismo. Los jóvenes asimilarán mejor la información si se **les enseña con el ejemplo**. Si quieres que los miembros de tu equipo se preocupen por la gente que vive con el VIH, el mejor ejemplo es el tuyo. Si una persona critica a alguien seropositivo, habla con ella y explícale que es un error discriminar a alguien en esta situación. Si tienes la oportunidad de incluir en tu equipo a alguna persona afectada por el VIH, hazlo.

# Sección 2





Y lo mismo ocurre con la prevención del VIH. Si eres hombre de muchas mujeres o tus jugadores te ven pasar de un hombre a otro, tus enseñanzas sobre la abstinencia sexual y la fidelidad no serán creíbles. Tus palabras tendrán más peso si das un buen ejemplo y, además, te proteges de una posible infección.

**Este conjunto de herramientas pretende darte información para protegerte a ti, a quienes amas y a tus parejas sexuales de la infección por VIH. Si sigues un comportamiento seguro podrás seguir preparando, entrenando y dirigiendo a las presentes y futuras generaciones de niños, jóvenes y deportistas que necesitan tu apoyo.**

***“Como deportista, juego duro sobre la pista, pero no juego con mi vida ni con la de los demás. Protégete del VIH/SIDA”.***

**Frank Frederiks, Namibia. Presidente de la comisión de atletas del COI y cuatro veces ganador de una medalla olímpica de plata en atletismo.**

## 2.3 Educar a los jóvenes

La generación joven de hoy día, la más numerosa de la historia, nunca ha conocido un mundo sin SIDA.

**Los jóvenes de entre 15 y 24 años son, al mismo tiempo, la población más amenazada por el SIDA**, pues a ellos corresponde la mitad de los nuevos casos de VIH –6.000 nuevas infecciones cada día–, y **la mayor esperanza para luchar contra la epidemia del SIDA**. El 50% de las infecciones por VIH afectan a personas jóvenes y muchos de ellos contraen el VIH antes de cumplir veinte años. La mayor parte de jóvenes inician la actividad sexual en la adolescencia, muchos antes de los 15 años, y, aún así, millones de jóvenes nunca han oído hablar del VIH.

### **Cuadro 3: los jóvenes y el VIH/SIDA**

#### **Algunas razones de por qué los jóvenes corren el riesgo de infección por el VIH:**

- Cerca del 90% de las personas seropositivas no saben que tienen el virus, aunque pueden transmitirlo a otros.
- Las enfermedades de transmisión sexual son más frecuentes entre los jóvenes de entre 15 y 24 años. Estas enfermedades contribuyen a la transmisión del VIH.
- Los jóvenes adultos son particularmente vulnerables a las enfermedades de transmisión sexual, pero la mayor parte de entre ellos no tiene muchos conocimientos sobre estas enfermedades. Los jóvenes que inician su actividad sexual a una edad temprana suelen cambiar más de pareja sexual y, por lo tanto, están más expuestos a las enfermedades de transmisión sexual.
- Los jóvenes suelen ser más reticentes a la hora de pedir ayuda a los servicios sanitarios porque no saben que tienen una infección, porque se siente confundidos o avergonzados, o porque no pueden permitirse el coste de estos servicios. En muchos lugares, no hay servicios sanitarios para los jóvenes y, cuando sí los hay, no están adecuadamente adaptados. Algunos de estos servicios pueden tener una actitud crítica antes los jóvenes sexualmente activos.

# Sección 2

- Ser joven es a menudo sinónimo de tomar riesgos y probar cosas nuevas. Esto puede conducir a mantener relaciones sexuales peligrosas o a experimentar con las drogas, incluidas las intravenosas.
- Muchos hombres jóvenes son particularmente vulnerables a la infección por VIH porque, cuando alternan, pueden beber demasiado y es entonces cuando experimentan sexualmente. El consumo de alcohol a menudo lleva a practicar sexo no seguro, pues resulta más difícil decir no al sexo, utilizar el preservativo y mantener una relación sexual más segura.

En muchas comunidades el impacto del SIDA ya es claramente visible, mientras que en otras el VIH es algo de lo que se habla en voz baja. No obstante, **el SIDA amenaza con destruir nuestro futuro colectivo y todos debemos desempeñar el papel que nos corresponde para prevenir la infección por el VIH, así como para atender y dar apoyo a las personas que viven con el VIH/SIDA.**

**Por ello te pedimos a ti –padre o madre, hijo o hija, hermano o hermana, trabajador, profesor o entrenador– que hagas lo adecuado para hacer frente al VIH/SIDA.** Como preparador o entrenador, ocupas un lugar especial en las vidas de muchos jóvenes. Estos jóvenes están descubriéndose a sí mismos, su sexualidad, y el mundo que les rodea. Los jóvenes, que están buscando su propio camino y respuestas a preguntas como “¿quién soy?”, “¿cuál es el sentido de mi vida?” y “¿qué significa ser un hombre o una mujer?”, a veces se sienten confundidos, contrariados o solos.

En una era en que las familias están desarticuladas y los padres tienen menos tiempo para sus hijos, por la presión del trabajo y de tener que ir adelante en la vida, la gente como tú, preparador, entrenador o administrador –una constante en la vida de los deportistas– tiene que desempeñar un nuevo papel. Eres alguien en quien se confía, a quien se consulta y de quien se aprende. Eres un modelo a imitar. Y ahora te enfrentas al reto de ayudar a proteger a esos jóvenes de la infección por VIH y de crear una sociedad que pueda responder a las necesidades que genera el SIDA.

A pesar de las creencias populares, la educación sexual no adelanta el inicio de las experiencias sexuales ni incrementa el riesgo entre quienes ya tienen una vida sexualmente activa. Las investigaciones demuestran que una buena educación sexual puede disminuir la probabilidad de que los jóvenes mantengan relaciones sexuales e incrementar el uso del preservativo entre quienes ya son sexualmente activos<sup>5</sup>.

**Te enfrentas a una decisión clara: ¿es más embarazoso hablar de sexualidad y drogas o ver que los miembros de tu equipo y la gente a la que quieres muere de SIDA?**

## 2.4 Los "comos" y "porqués" en la respuesta al VIH

El ejemplo incluido en el cuadro de la página siguiente muestra que la sensibilización en materia de VIH tiene múltiples efectos. Mientras que la primera razón para esta sensibilización es proteger a tus jugadores y a los dirigentes deportivos de la infección por VIH, también ellos tienen un papel que desempeñar en la educación de sus comunidades. Tus esfuerzos pueden ser el impulso necesario para crear una comunidad competente en materia de VIH/SIDA.



<sup>5</sup> ONUSIDA, *Fines, objetivos e ideas para la acción*, Los hombres marcan la diferencia, Campaña Mundial contra el SIDA 2000, p. 20.

# Sección 2

Antes de que empieces a dar información sobre el VIH/SIDA, sería conveniente obtener el consentimiento de los padres para evitar consecuencias o críticas desagradables.

Cuando hables con tus jugadores, **es importante no enfatizar en exceso los aspectos negativos de la sexualidad** –embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, VIH– **y no olvidar los aspectos positivos** como la intimidad, la expresión sexual del amor y el placer. De modo similar, cuando se habla de drogas se suele hacer hincapié en el daño que pueden causar. Los miembros de tu equipo, los dirigentes y voluntarios deportivos que trabajen contigo se darán cuenta de este enfoque desequilibrado y pueden acabar por rechazar todo lo que les digas y buscar orientación y modelos a seguir entre sus iguales y en los medios de comunicación. Hablar abierta y honestamente sobre sexo y drogas es la clave para ganarse su confianza, de forma que puedan tomar las decisiones apropiadas para protegerse a sí mismos.

Los jóvenes necesitan saber cómo protegerse del VIH. Necesitan información sencilla y clara antes de iniciar su vida sexual y antes de que puedan sentirse tentados a experimentar con el alcohol y las drogas. **Los clubes deportivos y las manifestaciones deportivas** son una situación ideal para que la comunidad deportiva –chicos y chicas, hombres y mujeres jóvenes– hablen abiertamente de sexualidad y consumo de drogas con personas de su mismo sexo con tu asesoramiento. También pueden beneficiarse de las visitas y consejos de profesionales sanitarios y otras personas involucradas en la lucha contra el SIDA.

Si no cuentas con este tipo de experiencia, busca expertos en tu comunidad que tengan conocimiento de causa y se sientan cómodos con la educación sexual para que dirijan las charlas con tu grupo. No pasa nada si tu también compartes el proceso de aprendizaje de tu grupo.

## Contribuye a proteger a quienes te rodean – ayuda a detener el VIH

### Cuadro 4: creencias falsas sobre el VIH

Éstas son todas las áreas en las que puedes ofrecer **información científica** para ayudar a los jóvenes a que tomen decisiones informadas. Debes tener presente que tu comportamiento es el elemento que más va a influenciar a los jóvenes.

#### Las mujeres tienen menos riesgo de infectarse con el VIH. ¿Verdadero o falso?

Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de contraer el VIH durante una relación sexual sin protección.

Las mujeres son especialmente vulnerables al VIH y aproximadamente la mitad de las infecciones por VIH a nivel mundial afecta a las mujeres. Esta vulnerabilidad se debe principalmente a la falta de conocimientos sobre el SIDA, el acceso insuficiente a los servicios de prevención del VIH, la incapacidad de negociar relaciones sexuales más seguras y la falta de métodos de prevención del VIH controlados por la propia mujer, como los microbicidas. El llamado preservativo femenino da cierto control a la mujer, pero su uso no es muy corriente (véase el apéndice 4). En algunas de las regiones del mundo más azotadas por



# Sección 2

el SIDA, más de la mitad de las chicas de entre 15 y 19 años nunca han oído hablar del SIDA o tienen conceptos equivocados sobre, como mínimo, un aspecto clave de cómo se transmite el VIH. Entre una quinta parte y la mitad de todas las chicas y mujeres jóvenes de todo el mundo afirman que su primera relación sexual fue forzada. Desde una edad muy temprana, muchas jóvenes sufren violaciones o contactos sexuales forzados. Éstos pueden incrementar el riesgo de transmisión del VIH porque la penetración vaginal forzada suele causar lesiones y cortes que permiten que el virus atraviese más fácilmente la pared vaginal.

## **Si estás casado/a, estás a salvo del VIH. ¿Verdadero o falso?**

El matrimonio no protege contra el VIH.

En los países en desarrollo, la mayor parte de las mujeres se casarán antes de cumplir los 20 años y sufrirán mayores índices de infección por VIH que las mujeres no casadas sexualmente activas. El ABC de la prevención –abstinencia, fidelidad y uso sistemático del preservativo– es el pilar en el que se basan muchos programas de prevención del VIH. Pero, para muchas chicas y mujeres, este mensaje no tiene ningún peso. Cuando se instaura la violencia sexual, practicar la abstinencia o insistir en la utilización del preservativo no es una opción realista. Debido al poco poder social y económico del que disponen, muchas chicas y mujeres no tienen la posibilidad de negociar una relación basada en la abstinencia, la fidelidad y el uso del preservativo.

## **Los chicos lo saben todo sobre el sexo. ¿Verdadero o falso?**

Se espera de los chicos y jóvenes que lo sepan todo sobre el sexo y la sexualidad, pero no es así.

Estas expectativas les impiden buscar información sobre el VIH/SIDA, por miedo a parecer ignorantes. La información y la educación en materia de VIH/SIDA pueden ayudar a niños y jóvenes a tomar las decisiones necesarias para desarrollarse de manera sana y convertirse en adultos responsables. Los estudios muestran que cuando los jóvenes carecen de educación sexual (información que les puede ayudar a entender su propio cuerpo, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual) el riesgo de contraer el VIH aumenta<sup>6</sup>.

Las creencias culturales también aumentan la vulnerabilidad masculina ante el VIH. Los hombres tienen menos tendencia a buscar atención sanitaria que las mujeres y son mucho más proclives a tener conductas que ponen en peligro su salud (como el consumo de alcohol y drogas o la conducción temeraria).

***“Creo que a veces pensamos: Bueno, sólo los gays pueden contraerlo (el VIH). No va a pasarme a mí. Pero aquí estoy, diciendo que le puede pasar a cualquiera, incluso a mí, Magic Johnson”.***

**Magic Johnson, jugador estadounidense de la NBA, al anunciar en 1992 que era seropositivo.**

<sup>6</sup> ONUSIDA, *Niños, jóvenes y VIH/SIDA, A mí me importa... ¿Y a ti?* Campaña Mundial contra el SIDA 2001.

## ¿Qué contiene?

Este conjunto de herramientas ofrece **consejos prácticos** a los comités olímpicos nacionales, federaciones, clubes deportivos, gestores, administradores, empleados, preparadores y entrenadores, así como a los deportistas, que tienen que lidiar con las numerosas y complejas cuestiones que rodean al VIH/SIDA. Se centra en la prevención del VIH, así como en su tratamiento y atención y presenta, por ejemplo, información sobre prevención del VIH al tiempo que crea un entorno en el que las personas seropositivas pueden desarrollar plenamente su potencial y acceder a un tratamiento que puede prolongar su vida.



**La Sección 4, Lo que necesitas saber,** ofrece la información básica sobre VIH/SIDA que todo el mundo debe conocer, incluyendo definiciones e información sobre transmisión, cómo protegerse, pruebas de detección, cuidados y tratamiento. Está redactada con un lenguaje sencillo en el que se utilizan términos científicos para describir y explicar temas que pueden resultar delicados desde el punto de vista cultural.



**La Sección 5, Deporte y VIH,** se centra en la relación entre el deporte y el VIH y abarca temas como los efectos del VIH en la actividad deportiva y los efectos de la actividad deportiva en el VIH, la minimización del riesgo de transmisión del VIH en el terreno de juego, incluido el procedimiento a seguir en caso de heridas sangrantes, los deportistas como modelos a seguir, en particular el papel de los atletas seropositivos, y la actitud de entrenadores y deportistas frente a los deportistas seropositivos.

# Sección 3



**La Sección 6, Las organizaciones deportivas ante el VIH/SIDA**, se centra en los comités olímpicos nacionales, las federaciones y los clubes deportivos como empleadores y en su deber de proteger a sus trabajadores frente al VIH, así como de crear un entorno favorable y no discriminatorio. Se ofrece también información para elaborar una política sobre VIH en el centro de trabajo, así como los recursos necesarios para ello. Se proponen asimismo una serie de actividades relacionadas con la

transmisión del VIH, la utilización del preservativo, el asesoramiento y los tests voluntarios (confidenciales), el estigma y la discriminación, y la creación de un entorno favorable, destinadas a la formación de directivos y empleados en materia de VIH/SIDA. Recomendamos que se tengan en cuenta la **Sección 4, Lo que necesitas saber**, la **Sección 5, Deporte y VIH** y el **Apéndice 4, Preservativos** a la hora de realizar estas actividades.



**La Sección 7, Preparadores, entrenadores y dirigentes deportivos ante el VIH/SIDA**, describe el papel de los preparadores y entrenadores **en la educación de los jugadores y los dirigentes deportivos en materia de VIH/SIDA**. Se destacan varios recursos y programas de formación.

Aunque, obviamente, los preparadores, entrenadores y administradores se preocupan por proteger a sus jugadores, dirigentes deportivos y voluntarios de la infección por VIH, también deben protegerse a sí mismos. Es más, a la vez que trabajan para proteger a las personas seronegativas de la infección, deben proteger también los derechos de las personas que viven con el VIH/SIDA. Eso significa luchar contra la estigmatización y la discriminación sufrida por las personas infectadas y afectadas por el VIH en cualquier lugar, ya sea dentro o fuera del terreno de juego. Todas estas cuestiones se tratan en esta sección.



Las **actividades destinadas a los diferentes grupos de edad** (de 10 a 12 años, de 13 a 15, y a partir de 15 años) han sido diseñadas para ofrecer los conocimientos apropiados para cada grupo de edad y para ayudar a los jóvenes a:

- adquirir información precisa que puedan compartir con sus familias y amigos.
- sentirse más confiados en materia de salud sexual, de cómo retrasar el inicio de la actividad sexual y cómo negociar unas relaciones sexuales más seguras.
- ampliar información sobre el consumo de drogas y los riesgos que conlleva.
- conocer los recursos disponibles en sus propias comunidades, por ejemplo, las personas a las que pueden dirigirse si necesitan información o asistencia.
- estudiar cuestiones como la discriminación y los prejuicios, y su relación con el VIH/SIDA.

# Sección 3

- Estudiar maneras de marcar la diferencia en la lucha contra el VIH/SIDA.

(Recomendamos que se tenga en cuenta el contenido de la **Sección 4, Lo que necesitas saber**, la **Sección 5, Deporte y VIH** y el **Apéndice 4, Preservativos** a la hora de realizar estas actividades).



También se incluye un cuestionario sobre VIH/SIDA para poner a prueba los conocimientos básicos sobre este tema. Este cuestionario puede ser completado por cualquier persona que se esté formando en materia de VIH/SIDA: directivos, administradores, empleados, preparadores, entrenadores y deportistas.

El **glosario** ofrece información científica y precisa sobre términos comunes relacionados con el VIH/SIDA.

Los apéndices incluyen:

- **Apéndice 1:** el texto de la Política del Comité Olímpico Internacional en materia de VIH/SIDA, que define la labor específica de los comités olímpicos nacionales.
- **Apéndice 2:** datos epidemiológicos por región.
- **Apéndice 3: Información en internet**, que incluye páginas web de diversas organizaciones con una breve descripción de lo que se puede encontrar en cada una de ellas. Entre las páginas seleccionadas se incluyen aquellas que ofrecen información y recursos sobre VIH/SIDA, sexualidad y cuestiones relacionadas, campañas contra la estigmatización, así como materiales formativos para entrenadores y otros recursos pertinentes. La información disponible en internet deberá utilizarse para complementar los recursos locales facilitados por los Consejos Nacionales de Lucha contra el SIDA, los CON y otras entidades deportivas, así como por las organizaciones de lucha contra el SIDA, entre ellas las de personas que viven con el VIH/SIDA, los órganos de las Naciones Unidas, las sociedades nacionales de la Cruz Roja y la Media Luna Roja y las organizaciones de servicios sobre el SIDA.
- **Apéndice 4 Preservativos**, abarca la información científica básica sobre preservativos, mitos y creencias falsas, razones para utilizar preservativos, consejos para aumentar la confianza y negociar el uso del preservativo, así como esquemas sobre cómo utilizar el preservativo masculino y el femenino.



# Sección 4



## Lo que necesitas saber



***“El VIH/SIDA es responsabilidad de todos”.***

**Sanath Jayasuriya, selección de cricket de Sri Lanka.  
Embajador de buena voluntad de ONUSIDA.**

### 4.1 VIH/SIDA

#### 4.1.1 ¿Qué es el VIH?

Las siglas VIH corresponden a “virus de la inmunodeficiencia humana”. Se trata del virus que, en última instancia, causa el SIDA o síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El VIH ataca y destruye

el sistema inmunitario del organismo, el sistema que combate las infecciones.

#### 4.1.2 ¿Qué es el SIDA?

El SIDA, síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es la última etapa de la infección causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Una persona que viva con el VIH puede parecer y sentirse sana durante mucho tiempo. Sin embargo, el VIH debilita el sistema inmunitario del organismo hasta que éste ya no puede combatir enfermedades e infecciones como neumonías, diarreas, tumores, cánceres....

#### 4.1.3 ¿Existe alguna cura para la infección por VIH?

**No, no existe cura para la infección por VIH.** Se puede ralentizar la progresión de la enfermedad, pero no se puede detener. La combinación apropiada de medicamentos antirretrovirales puede retardar los daños que causa el VIH en el sistema inmunitario y postergar la aparición del SIDA.

#### 4.1.4 ¿A quién afecta?

El VIH no hace diferencias: cualquier persona puede infectarse con el VIH.

**Cada día, unas 12.000 personas se infectan con el VIH. La mitad de ellas son jóvenes.**

#### 4.1.5 ¿Se puede saber si alguien tiene el VIH sólo con mirarle?

No se puede saber si alguien tiene el VIH o el SIDA sólo con mirarle. Una persona infectada por el VIH puede tener un aspecto saludable y sentirse bien, pero, aún así, puede transmitir el virus. Efectuar un análisis de sangre es la única manera de averiguar si una persona está infectada con el VIH.



***“Enfrentarse a una enfermedad incurable es un partido muy difícil. No es una lucha justa. Pero ganemos o perdamos, todos sabemos que el partido ha empezado”.***

**Gheorge Hagi, el mejor futbolista rumano de todos los tiempos.**

# Sección 4



**The truth about AIDS. Pass it on...**



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

## 4.2 Transmisión del VIH

### 4.2.1 ¿Se puede contraer el SIDA por el “contacto accidental” con una persona infectada por el VIH?

**El VIH no se propaga mediante el contacto accidental.** Eso quiere decir que jugar o trabajar juntos, dar la mano, abrazar o besar a una persona que viva con el VIH o tenga SIDA no conlleva riesgos. Podéis compartir habitación, respirar el mismo aire, utilizar los mismos utensilios para comer o beber, utilizar la misma agua para asearos o nadar en la misma piscina. El VIH no se transmite a través del aire, como sí lo hace un resfriado o el virus de la gripe. Los mosquitos u otros animales tampoco propagan el VIH. No te puedes contagiar del VIH a través de la saliva, las lágrimas o la orina.

### 4.2.2 ¿Debería preocuparme la posibilidad de contraer el VIH durante la práctica deportiva?

No, no se ha demostrado que el VIH pueda transmitirse mediante la práctica deportiva. Si se producen heridas con hemorragia deberán seguirse las medidas de precaución universales en caso de sangre.

### 4.2.3 ¿Cómo se transmite el VIH?

Es necesario que el virus esté presente: la infección sólo puede producirse si una de las personas expuestas está infectada por el VIH. Algunas personas creen que ciertas conductas o situaciones de exposición permiten contraer el VIH, aun cuando el virus no esté presente. No es cierto.

Es necesario que haya una concentración suficiente del virus. Ésta determina si se producirá o no la infección. En la sangre, por ejemplo, el virus presenta una alta concentración. Una pequeña cantidad de sangre es suficiente para infectar a una persona. Además, la concentración del virus en la sangre u otros fluidos puede cambiar, en una misma persona, a lo largo del tiempo.

Puedes contraer el VIH si haces ciertas cosas que permitan que una cantidad suficiente de virus entre en el torrente sanguíneo. Sólo **cuatro fluidos corporales de una persona infectada contienen suficiente VIH para permitir la transmisión del virus:**

- semen
- secreciones vaginales
- sangre
- leche materna

#### Fluidos no infecciosos:

- La **saliva** NO se considera infecciosa. El único factor de riesgo es que haya sangre en la saliva. No hay casos documentados de transmisión del VIH a través de la saliva. En la mucosa bucal existen unas proteínas en cantidad suficiente para reducir la concentración de VIH en la saliva hasta niveles no infecciosos. Esta proteína se adhiere a la superficie de las células sanguíneas e impide la infección.
- La **orina** y las **lágrimas** NO se consideran infecciosas. Aunque se ha encontrado VIH en la orina y las lágrimas, su concentración no es suficiente para producir la transmisión.



# Sección 4



# Sección 4

- El **sudor**, las **heces** y el **vómito** NO se consideran infecciosos. Nunca se ha encontrado VIH en estas secreciones. El único factor de riesgo es que contengan sangre.

El VIH debe entrar en el torrente sanguíneo; no basta con estar en contacto con un fluido infeccioso para que el VIH se transmita. La piel sana e ilesa no permite que el VIH penetre en el organismo.

Se estima que más del 70% de infecciones por VIH están causadas por relaciones sexuales entre hombres y mujeres. Un 10% se puede atribuir a la transmisión sexual entre hombres y el 5% de infecciones tiene su origen en el uso compartido de agujas, jeringas y material para la preparación de drogas por parte de consumidores de drogas intravenosas. Cuatro de cada cinco consumidores de drogas intravenosas son hombres.

## 4.2.4 Transmisión sexual

Las relaciones sexuales con penetración se producen cuando el pene de un hombre penetra la vagina o el ano (de un hombre o de una mujer). El VIH puede transmitirse en las relaciones sexuales con penetración no protegidas (es decir, sin utilizar un preservativo). Resulta difícil calcular las probabilidades de contraer el virus a través de las relaciones sexuales. Sin embargo, se sabe que el riesgo de infección durante el sexo vaginal es alto. Según se desprende de los estudios realizados, la transmisión mediante la práctica del sexo anal es 10 veces superior a la del sexo vaginal. Una persona que padezca una infección de transmisión sexual que no haya sido tratada, en especial si comporta úlceras o secreciones, tienen, de media, entre 6 y 10 veces más probabilidades de transmitir o contraer el VIH en sus relaciones sexuales.



El sexo oral (estimulación de los órganos sexuales con la boca) se considera una práctica sexual de bajo riesgo para la transmisión del VIH. Este riesgo puede aumentar si existen aftas o heridas en la boca o a su alrededor, o si se eyacula en la boca.

## 4.2.5 Mujeres que mantienen relaciones sexuales con otras mujeres

El sexo entre mujeres comporta un bajo riesgo de transmisión del VIH. Algunas prácticas sexuales, como el sexo oral, presentan un bajo riesgo de transmisión del VIH. Sin embargo, algunas mujeres que tienen relaciones sexuales con otras mujeres mantienen también relaciones sexuales no seguras con hombres o se inyectan drogas y comparten jeringuillas.

***“Está bien ser un campeón, pero el partido más importante es el que se juega fuera del terreno de juego. No juegues con tu vida. Vence al SIDA”.***

**Luis Figo, estrella del fútbol internacional.**

## 4.2.6 Transmisión mediante el consumo de drogas intravenosas

Reutilizar o compartir agujas, jeringuillas o utensilios para la preparación de drogas es una forma muy eficaz de transmitir el VIH y otras infecciones, como la hepatitis. El riesgo de transmisión entre los usuarios de drogas intravenosas puede reducirse de forma sustancial utilizando agujas y jeringas nuevas y no compartiéndolas, esterilizando adecuadamente las que sean reutilizables antes de proceder a su uso y no compartiendo el material de preparación.

# Sección 4



## 4.2.7 Esteroides

El uso de esteroides y otras sustancias para aumentar el rendimiento está prohibido en el deporte, pues socavan el disfrute esencial del deporte y la búsqueda colectiva de la excelencia humana y deportiva. También están prohibidos para proteger a la comunidad deportiva de:

- la injusta ventaja que puede beneficiar a los atletas que utilicen sustancias prohibidas para potenciar su rendimiento deportivo.
- los posibles efectos secundarios perjudiciales que provocan algunas de esas sustancias.

Además, si los deportistas se inyectan esteroides anabolizantes u otras sustancias similares con la misma aguja, pueden transmitirse el VIH si uno de ellos es seropositivo.

## 4.2.8 Transmisión por la sangre y productos sanguíneos

Existe un gran riesgo (más del 90%) de contraer el VIH mediante la transfusión de sangre y productos sanguíneos infectados. Sin embargo, la aplicación de normas de seguridad garantiza la provisión de sangre y demás productos sanguíneos seguros, adecuados y de calidad para todos los pacientes que necesitan una transfusión. La seguridad de estos productos pasa por una estricta selección de los donantes y por un cribado de la sangre donada para detectar virus transmisibles por la sangre, como el VIH.

## 4.2.9 Transmisión de madre a hijo

El VIH puede transmitirse de madre a hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia. Las mujeres embarazadas y las que planeen estarlo deben considerar la posibilidad de someterse a un análisis de detección del VIH. Si el análisis es positivo, pueden suministrarse medicamentos antirretrovirales que ayuden a evitar la transmisión del VIH al hijo durante el parto.

## 4.2.10 Consumo de alcohol y VIH

En numerosos países, la edad de las primeras relaciones sexuales de muchos chicos y chicas coincide con el momento en que tienen sus primeras experiencias con el alcohol y/o otras sustancias psicoactivas. El alcohol se consume, en general, en bares, fiestas y discotecas, donde la gente busca a sus parejas sexuales. Las investigaciones sugieren que el abuso del alcohol y otras drogas, incluidas las llamadas drogas recreativas, suele estar relacionado con prácticas sexuales no seguras (penetración sin utilización del preservativo). Además, se asocia el alcohol con situaciones en las que hay más de un compañero sexual<sup>7</sup>. La embriaguez es a menudo la excusa necesaria para actuar de manera inapropiada, antisocial o temeraria, como mantener relaciones sexuales no deseadas o sin protección, o ser sexualmente agresivo. Los amigos pueden ejercer presión sobre sus compañeros y convencerles de que mantengan relaciones

***“El VIH puede afectar a cualquier persona en cualquier parte del mundo. Como deportistas, estamos en una posición única para ayudar a transmitir mensajes sobre cómo evitar la infección por el virus. Puede que no haya cura para el SIDA, pero no debemos olvidar que el VIH se puede prevenir”.***

**Yaping Deng, China, ganadora de cuatro medallas olímpicas de oro en tenis de mesa.**

<sup>7</sup> ONUSIDA, *Niños, jóvenes y VIH/SIDA*, A mí me importa... ¿Y a ti? Campaña Mundial contra el SIDA 2001.



# Sección 4



sexuales no seguras. Las violaciones y otras formas de violencia sexual pueden ser resultado del abuso del alcohol.

Los clubes deportivos celebran a menudo actividades sociales relacionadas con partidos, entregas de premios y recaudaciones de fondos. El alcohol suele ocupar un lugar destacado en estas actividades. Beber durante la euforia de la victoria o el desaliento de la derrota puede acabar yéndose de las manos. Se debe fomentar un consumo responsable de alcohol que acabe por formar parte de los valores del club. A fin de cuentas, lo importante no es ganar un partido sino el espíritu deportivo.

### 4.3. ¿Cómo puedo evitar la infección por VIH?

*“Utilizar preservativos y no compartir jeringuillas son decisiones inteligentes que pueden ayudarnos a vivir más y de forma más sana. Mediante la educación podemos aprender más sobre la prevención del VIH/SIDA y, juntos, podemos ayudar a detener la propagación de esta epidemia”.*

**Dikembe Mutombo, ex jugador de baloncesto y embajador del PNUD para la juventud.**

#### 4.3.1 Transmisión sexual

La transmisión sexual del VIH puede prevenirse mediante la abstinencia de relaciones sexuales, la monogamia mutua y/o la utilización de preservativos. Estas conductas suelen recibir el nombre de **ABC** (por sus siglas en inglés):

- **Abstinencia**, o aplazamiento del inicio de la relación sexual entre los jóvenes
- **Fidelidad**, o reducción del número de compañeros sexuales.
- **Uso correcto y sistemático del preservativo** (véase el Apéndice 4).

Mantener relaciones sexuales en una relación monógama es seguro siempre que:

- Ni tú ni tu pareja estéis infectados (seronegativos).
- Mantengáis relaciones sexuales únicamente con vuestra pareja.
- Ninguno de los dos se exponga al VIH mediante el consumo de drogas o a través de otras actividades.

Las afirmaciones anteriores parten de la base de que la relación es entre dos personas. En algunas culturas, por ejemplo entre los seguidores de la fe musulmana y en algunos países, un hombre puede tener más de una única esposa. En este caso, la relación fiel con todas las esposas es segura si todas ellas son seronegativas y si siguen siéndolo. En caso contrario, todas las partes de la relación deberán utilizar el preservativo de forma correcta y sistemática.

Hay otras actividades sexuales, además del sexo vaginal o anal con penetración, que son seguras: los besos, los masajes eróticos, la masturbación y la masturbación mutua.



# Sección 4



## 4.3.2 Consumo de drogas intravenosas

La única forma de protegerse por completo del VIH es no inyectarse ningún tipo de drogas.

Las personas que lo hagan pueden seguir ciertas pautas **para reducir el riesgo de infección por VIH:**

- Consumir drogas por vía oral (sustituir las drogas intravenosas por drogas no intravenosas).
- No reutilizar ni compartir nunca agujas, jeringuillas, agua o material de preparación.
- Utilizar jeringuillas nuevas (procedentes de una fuente fiable, es decir, obtenidas en farmacia o a través de programas de intercambio de jeringuillas).
- Utilizar agua esterilizada o agua limpia procedente de fuentes fiables para la preparación de las drogas.
- Utilizar toallitas con alcohol para limpiar la zona del cuerpo en que vaya a aplicarse la inyección.

***“Volar por la pista al máximo de tu rendimiento es una sensación maravillosa. No te engañes: un subidón con las drogas te puede dar más cosas aparte de una buena sensación... puede destruir tu salud y hacer que te contagies con el VIH”.***

**Sergey Bubka, Ucrania, estrella de salto con pértiga y ganador de un oro olímpico; ex presidente de la comisión de atletas del COI.**

Aunque, en general, los deportistas no consumen drogas, está bien tener conocimientos sobre el consumo de drogas intravenosas. Se calcula que hay unos 13 millones de consumidores de drogas en todo el mundo. Se estima que este fenómeno afecta a 130 países, en la mayoría de los cuales también hay constancia de infecciones por VIH entre estos usuarios de drogas intravenosas.<sup>8</sup>

## 4.3.3 ¿Qué es el “sexo más seguro”?

Ningún acto sexual es seguro al 100%. El sexo no seguro consiste en mantener relaciones sexuales con penetración sin utilizar un preservativo. Esta práctica pone a todas las partes de la relación en riesgo de transmitir o contagiar enfermedades de transmisión sexual, entre ellas el VIH.

El sexo más seguro supone tomar precauciones para reducir el riesgo de transmitir o contraer enfermedades de transmisión sexual, entre ellas el VIH, durante las relaciones sexuales. Utilizar el preservativo de forma correcta y sistemática (véase el **Apéndice 4**) durante el acto sexual se considera sexo más seguro.

***“Utilizar preservativos en las relaciones sexuales es la forma más segura de protegernos de toda una serie de enfermedades de transmisión sexual, entre ellas el VIH. Si vas a hacerlo, ve a lo seguro y utiliza el preservativo”.***

**Matthew Pinsent, Reino Unido, ex remero, cuatro veces ganador de una medalla olímpica de oro.**



# Sección 4



## 4.3.4 ¿Qué ocurre con la vacuna contra el VIH?

La mayor esperanza a largo plazo para el control de la epidemia del VIH es desarrollar y distribuir globalmente una vacuna preventiva. Las vacunas han ayudado a erradicar epidemias como la poliomielitis y la viruela. Científicos y organizaciones trabajan para encontrar una vacuna contra el SIDA segura, efectiva y accesible. Sin embargo, parece que estamos lejos de conseguirla y, cuando lo hagamos, no será una panacea.



## 4.3.5 ¿Existe una “píldora del día después” que evite la infección por el VIH?

Puede que hayas oído hablar de una “píldora del día después” para el VIH. De hecho, se trata de la profilaxis postexposición (PPE). No consiste en una única pastilla y no previene el VIH. La PPE es un tratamiento de cuatro semanas que debe empezarse en las 72 horas siguientes a una posible exposición y que puede reducir el riesgo de contraer el VIH. No elimina el riesgo. Hasta el momento, se ha utilizado principalmente para tratar a profesionales del sector sanitario que se han expuesto al VIH en el marco de su actividad laboral. La PPE no es una solución para protegerse del VIH.

## 4.4. Detección del VIH

***“Algunas estrellas del deporte también han contraído el VIH. Todo el mundo puede infectarse; por ello, es importante protegerse y proteger a las personas cercanas. Todos podemos hacer algo para evitar la propagación del VIH y para evitar la discriminación contra las personas que viven con el virus”.***

**Yao Ming, baloncestista chino y estrella de la NBA.**

### 4.4.1 ¿Qué es la prueba de detección del VIH?

La prueba de detección del VIH es un test que revela si el VIH está presente en el organismo. Las pruebas generalmente realizadas detectan los anticuerpos producidos por el sistema inmunitario en respuesta al VIH, pues son mucho más fáciles de detectar (y menos costosos) que el virus en sí mismo. El sistema inmunitario produce anticuerpos en respuesta a una infección.

En la mayoría de los casos, estos anticuerpos necesitan un periodo de tres meses para desarrollarse, aunque, en ocasiones, pueden necesitar hasta seis meses.

### 4.4.2 Tras una posible exposición ¿cuánto debo esperar para someterme a la prueba de detección del VIH?

Se recomienda esperar **tres meses** tras la posible exposición antes de someterse al test del VIH. Aunque

# Sección 4



las pruebas de detección de anticuerpos anti-VIH son muy precisas, entre la relación sexual o la posible infección y la aparición de anticuerpos detectables contra el virus transcurren entre tres y doce semanas. Por eso, si crees que puedes haber estado en una situación de riesgo de transmisión del VIH durante una relación sexual, necesitas esperar unas doce semanas para someterte al test y, durante este periodo, deberás abstenerte de mantener relaciones sexuales o deberás utilizar correcta y sistemáticamente el preservativo (véase el Apéndice 4).

***“Queda mucho por vivir con el tratamiento adecuado”.***

**Greg Louganis, Estados Unidos, seropositivo, saltador y cinco veces medallista olímpico, instando a su audiencia a que se someta al test del VIH.**

#### **4.4.3 ¿Qué debo hacer si creo haber estado expuesto al VIH?**

Si crees que has podido infectarte con el VIH, deberás **asesorarte y someterte a una prueba de detección del VIH**. Deberás tomar ciertas precauciones para evitar contagiar el VIH a otras personas. Mientras tanto, deberás abstenerte de mantener relaciones sexuales o tendrás que utilizar de manera correcta y sistemática el preservativo (véase el Apéndice 4). Si te inyectas drogas, no compartas jeringuillas.

#### **4.4.4 ¿Por qué debo someterme a la prueba de detección del VIH?**

Conocer tu estado serológico ofrece dos grandes beneficios. En primer lugar, si estás infectado por el VIH, puedes tomar las medidas apropiadas (como comer bien, descansar lo suficiente y tomar, si está disponible, la medicación adecuada para ralentizar la progresión del VIH) para prolongar potencialmente tu vida. En segundo lugar, si sabes que estás infectado puedes tomar las medidas adecuadas para evitar contagiar el VIH a otras personas.

#### **4.4.5 ¿Dónde puedo hacerme la prueba de detección del VIH?**

Son muchos los lugares en los que puedes someterte al test del VIH: en la consulta de un médico privado, un centro médico local, en hospitales, clínicas de planificación familiar y en centros especialmente destinados para ello. Intenta encontrar un servicio que ofrezca asesoramiento en materia de VIH/SIDA.

***“¿Eres seropositivo o seronegativo? No importa. Todos podemos unirnos a la lucha contra el VIH”.***

**Kipchoge Keino, Kenia, mediodfondista y ganador de dos medallas olímpicas de oro.**

#### **4.4.6 ¿Son confidenciales los resultados de mi prueba?**

Todas las personas que se sometan a un test de VIH deben dar su consentimiento informado antes de hacerlo. Los resultados del test deben mantenerse en la más absoluta confidencialidad.

#### **4.4.7 ¿Qué hago si tengo el VIH?**

Gracias a los nuevos tratamientos, mucha gente que tiene el VIH disfruta de una vida más larga y de buena salud. Es muy importante que te asegures de que te atiende un médico que conozca los tratamientos para el VIH. Un profesional de la atención sanitaria o un consejero en materia de VIH puede

# Sección 4

ayudarte a encontrar un médico adecuado. Ponte en contacto con un grupo local de apoyo a las personas que viven con el VIH/SIDA.

Además, **para mantenerte sano, puedes seguir los siguientes pasos:**

- sigue las instrucciones de tu médico. Acude a tus citas. Si sigues sus consejos y aceptas tomar medicación, hazlo exactamente como te indique el médico.
- si tienes una infección, trátala.
- vacúnate para prevenir infecciones como la neumonía y la gripe (tras consultar con tu médico).
- si fumas o consumes sustancias no prescritas por tu médico, deja de hacerlo o reduce su consumo.
- sigue una dieta equilibrada y toma las comidas en un horario regular.
- reduce la ingesta de alcohol y bebe regularmente bebidas sin cafeína.
- haz ejercicio regularmente para mantenerte en forma.
- duerme y descansa lo suficiente.
- evita el estrés.

## 4.5 Atención y tratamiento

### 4.5.1 ¿Qué tipo de cuidados y tratamientos existen?

El tratamiento y los cuidados incluyen diversos elementos, como el asesoramiento y los tests voluntarios, asistencia para la prevención de la transmisión progresiva del VIH, el seguimiento, el asesoramiento en materia de alimentación y nutrición, el tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual, la prevención y el tratamiento de las infecciones oportunistas y la facilitación de medicamentos antirretrovirales.

### 4.5.2 ¿Qué son los medicamentos antirretrovirales?

Los medicamentos antirretrovirales se utilizan en el tratamiento de la infección por VIH. Actúan contra la infección por VIH ralentizando la reproducción del virus en el organismo, pero no son una cura.

### 4.5.3 ¿Qué tipo de cuidados existen si los medicamentos antirretrovirales no están disponibles?

Hay otros cuidados que pueden ayudar a mantener una buena calidad de vida cuando los medicamentos antirretrovirales no están disponibles. Entre ellos, una alimentación apropiada y el reposo, el ejercicio, el asesoramiento, la prevención y el tratamiento de infecciones oportunistas y, en general, una vida sana.

### 4.5.4 ¿Cómo afecta la dieta?

Una buena nutrición es importante para todo el mundo. Si te mantienes activo, por ejemplo practicando deporte, necesitarás comer más. Una buena nutrición es todavía más importante para las personas que tienen el VIH o el SIDA, puesto que necesitan:

- entre un 10 y un 15% más de grasas que un adulto seronegativo.
- entre un 50 y un 100% más de proteínas que un adulto seronegativo.
- vitaminas A, B6, B12, C, hierro, selenio y zinc para combatir las infecciones.



# Sección 4

Básicamente, la nutrición debe considerarse como una coterapia esencial que puede ayudar a maximizar el tratamiento médico del VIH. Comer bien ayuda a:

- prevenir o retrasar la pérdida o el desgaste del tejido muscular.
- fortalecer el sistema inmunitario.
- disminuir la incidencia y gravedad de las infecciones oportunistas.
- atenuar los síntomas del VIH/SIDA.

***“Disfruta de la vida. Vive. Si tienes el VIH, sal, habla con alguien y haz que se sienta mejor. Habla con tus padres, hermanos o hermanas. La gente que se lo guarda todo dentro, siente más presión. Llevarás un gran peso encima si no hablas con los demás”.***

**Magic Johnson, Estados Unidos, jugador de baloncesto de la NBA, 1996, tras su vuelta al baloncesto profesional gracias a la terapia antirretroviral.**

Si eres seropositivo, es importante que evites pérdidas de peso imprevistas puesto que pueden contribuir a debilitar aún más la capacidad del sistema inmunitario para combatir las infecciones. Comer suficiente y adecuadamente para mantener tu nivel de peso adecuado y mantener un organismo fuerte puede marcar la diferencia a la hora de mantenerse sano. En términos generales, las personas que viven con el VIH deben procurar seguir una dieta compuesta de un 30% de proteínas, un 30% de grasas y un 40% de hidratos de carbono. Además, deberían tomar entre 3 y 5 raciones de verduras y entre 2 y 4 raciones de fruta cada día. Se debe reducir el consumo de tabaco, de bebidas alcohólicas y con cafeína, la ingesta de azúcar y el nivel de estrés.

#### **4.5.5 ¿Qué puedo hacer por mi comunidad?**

El estigma y la discriminación que rodean al VIH/SIDA pueden ser tan destructivos como la propia enfermedad. Como el SIDA puede matar a las personas infectadas por el VIH, mucha gente tiene miedo de estas personas. El silencio, los tabús y los mitos rodean muchas veces al VIH/SIDA porque está asociado con ciertos comportamientos sexuales o actividades marginales, como el consumo de drogas. En muchas sociedades el SIDA está considerado como algo vergonzoso y las personas que tienen el VIH/SIDA deshonran a su familia o a su comunidad.

El VIH afecta también a personas que, en nuestra sociedad, están consideradas como diferentes, minorías como los homosexuales, los profesionales del sexo, los consumidores de drogas intravenosas y las personas de otras razas y culturas. La diferencia incomoda, e incluso asusta, a mucha gente.

**Es importante recordar lo siguiente: el VIH no discrimina, pero la gente sí. Cualquier persona puede infectarse con el VIH y el VIH no se propaga mediante el contacto accidental.**





# Sección 5



## Deporte y VIH

### 5.1 Efectos del VIH en la actividad física y efectos de la actividad física en el VIH

#### 5.1.1 Efectos de la actividad física en el VIH

Es sabido que, en general, el deporte beneficia a las personas que viven con el VIH. El ejercicio moderado fortalece el sistema inmunitario, prepara mejor al organismo para combatir el VIH y puede retrasar la aparición del SIDA. Teniendo en cuenta que más del 90% de las personas que tienen el VIH no saben que están infectadas, la promoción de la práctica deportiva y del ejercicio en las comunidades reforzará la capacidad inmunitaria de muchas personas que no saben que son seropositivas.

**El ejercicio forma parte de la estrategia para hacer que las personas que tienen el VIH sobrevivan a largo plazo.** Hacer ejercicio regularmente no sólo ofrece beneficios cardiovasculares para quienes tienen el VIH. Los estudios psicológicos demuestran que la actividad deportiva reduce la depresión, el cansancio, el estrés y el mal humor. Además, aumenta la tonicidad y mejora considerablemente la calidad de vida de las personas seropositivas. La actividad física permite centrarse en la salud, y no en la enfermedad.



El deporte puede facilitar el **apoyo y la inclusión social**, unos factores muy importantes para las personas seropositivas. Es más, el deporte demuestra, tanto a la población seropositiva no activa como a la comunidad, que ser seropositivo no es el fin del mundo.

El deporte ofrece asimismo un ambiente en el que se nutren y fomentan valores tan importantes como los del **voluntariado**. En el deporte, los voluntarios representan una fuerza de unidad gracias al tiempo que invierten y a los valores que defienden. Estos voluntarios representan la dedicación, el deseo de contribuir a algo que beneficie al voluntario, al deporte en general y a la comunidad local. Estos son los valores de los voluntarios.

No importa si somos o no seropositivos: todos podemos hacer deporte juntos, sin ninguna presión por la victoria. El deporte es bueno para tu salud física y mental, hace que te sientas bien y te da confianza.

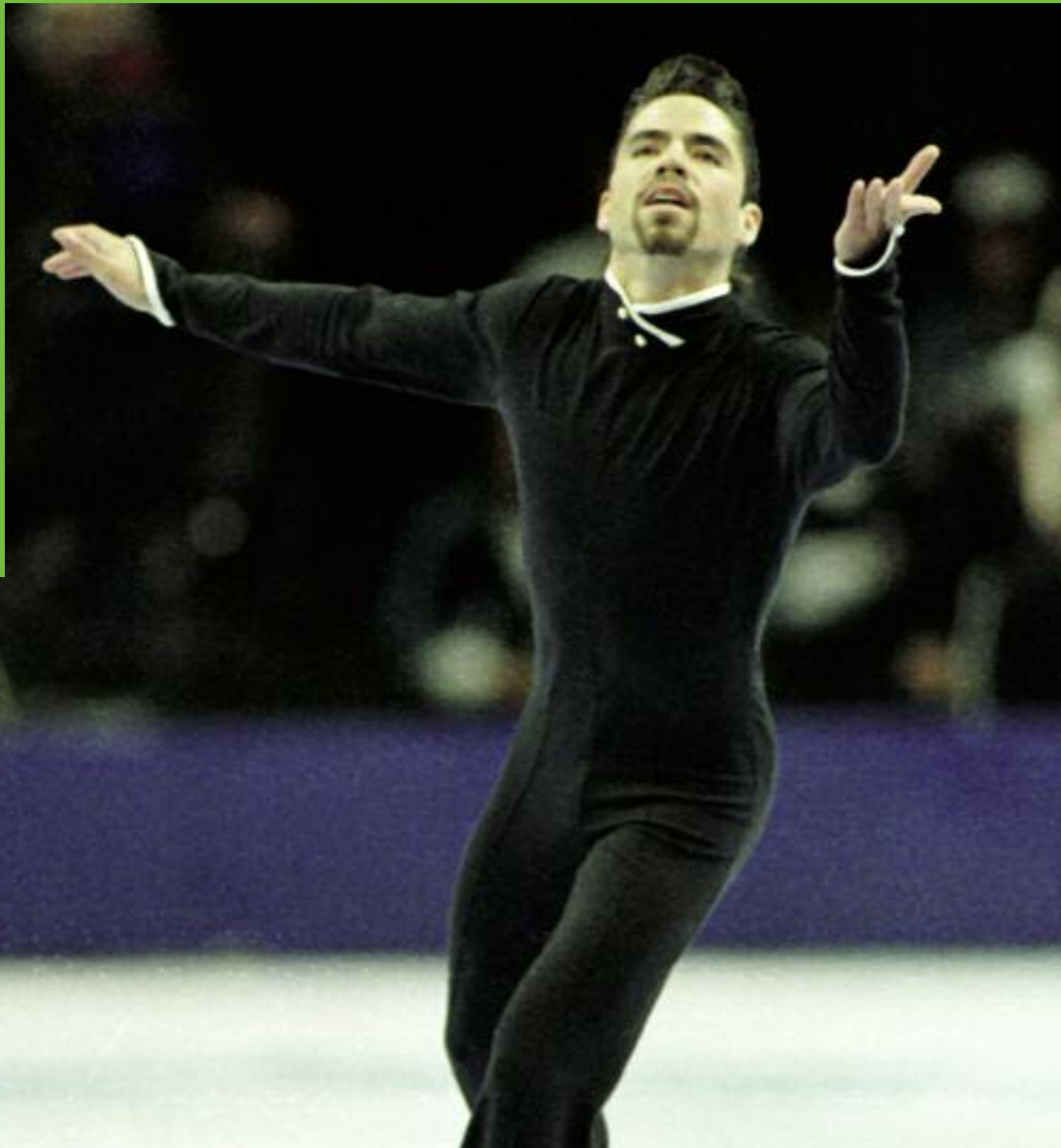
***“Decían que jugar a baloncesto me mataría. Bueno, era no jugar a baloncesto lo que me estaba matando”.***

**Magic Johnson, Estados Unidos, jugador de la NBA y ganador de una medalla olímpica de oro, en su retorno al baloncesto en 1996.**

#### 5.1.2 Efectos del VIH en la actividad física

Si eres seropositivo, el esfuerzo físico puede tener para ti un significado diferente del que tiene para, por ejemplo, los jugadores de deportes de equipo de competición o para los amantes del culto al cuerpo. Debido a la infección por VIH puede que te surjan ciertas dudas. Algunos síntomas, por leves que sean, a

# Sección 5



los que las personas “sanas” no prestarían atención, pueden plantearte algunos problemas. La pregunta **“¿qué puedo esperar y pedir de mi cuerpo?”** adquiere un nuevo significado. La ocasional sensación de agotamiento puede percibirse de un modo diferente.

Las personas que viven con el VIH y siguen una terapia antirretroviral se enfrentan a nuevos retos: hacer frente a las dudas relacionadas con los medicamentos y sus efectos secundarios. La actividad física puede tener una influencia en estos efectos secundarios. La confianza en nuestro propio cuerpo puede fortalecerse gracias al deporte, ya sea el problema de la reducción de la masa muscular, de los cambios en las reservas de grasa del cuerpo, del colesterol elevado, de los cambios en el metabolismo o de la osteoporosis. El deporte es bueno para ti y tiene un efecto positivo.

### **Algunas preguntas para ti:**

- ¿De qué crees que eres capaz?
- ¿Cómo te sientes al hacer deporte en grupo? ¿Te sientes menos solo?
- ¿Te sientes mejor contigo mismo después de hacer deporte?

***“En este momento, estoy plenamente preparado. Conozco mis saltos, y sé que el cansancio que me causa la anemia provocada por el VIH no me va a hacer aflojar la marcha”.***

**Rudy Galindo, Estados Unidos, campeón de patinaje artístico y portador del VIH.**

#### **5.1.2.1 ¿Qué ocurre si no tengo los síntomas asociados al VIH?**

Se puede obtener un gran beneficio físico con los deportes que fortalecen y tonifican tu cuerpo, por ejemplo los músculos a través de programas musculares de baja intensidad y con muchas repeticiones, y los que incrementan la resistencia, como el ciclismo, la marcha, el footing, la natación y el aeróbic.

Los deportes de combate, como el boxeo y el taekwondo, pueden conllevar un pequeño riesgo de transmisión del VIH a terceras personas, a causa de posibles salpicaduras de sangre, y pueden no aportar los beneficios antes mencionados.

#### **5.1.2.2 ¿Qué ocurre si tengo los síntomas asociados al VIH?**

No hay razón para suspender la práctica del deporte que hayas escogido mientras no te canses en exceso. Nadie mejor que tú para juzgar hasta dónde puedes llegar, siempre que tengas presente que un esfuerzo superior a lo normal puede poner más presión sobre tu sistema inmunitario. Una vez más, los deportes como el ciclismo, la natación y el aeróbic son beneficiosos. Los ejercicios musculares de baja intensidad también pueden resultar positivos.

Los deportes de contacto, de baja o alta intensidad, como el fútbol y el baloncesto o los deportes de combate, pueden conllevar un pequeño riesgo de transmisión del VIH a otras personas y pueden incrementar el riesgo de que sufras lesiones.

# Sección 5

Si tienes síntomas neurológicos, como desvanecimientos, toxoplasmosis cerebral o convulsiones, no olvides que los deportes como el submarinismo, el paracaidismo o los deportes de motor pueden exacerbar los síntomas y, por tanto, ser muy peligrosos.

## 5.1.2.3 ¿Hay deportes peligrosos para las personas que viven con el VIH?

Aparte de los deportes mencionados anteriormente, cualquier entrenamiento de alta intensidad que requiera un esfuerzo superior al normal provoca tensiones en tu sistema inmunitario y puede resultar perjudicial. Todos los deportes que comporten un riesgo de salpicaduras de sangre pueden acarrear potencialmente el riesgo de contagio de infecciones transmisibles por la sangre, como el VIH y la hepatitis.

## 5.1.2.4 ¿Debo informar de mi condición de portador del VIH a todas las personas implicadas en mi actividad deportiva?

No estás obligado a divulgar tu condición de portador; sin embargo, en los casos en que entres bajo la dirección de otra persona y en los que el nivel de esfuerzo sea superior a lo normal, quizás sea mejor informar al preparador o entrenador. **Las personas a quienes comuniqués esta información deberán mantenerla confidencial.** No existe ninguna razón médica ni sanitaria que justifique que se realicen tests de VIH a los deportistas.

## 5.1.2.5 ¿Cómo puedo minimizar el riesgo de transmisión del VIH?

Si tienes alguna lesión, infección o herida cutánea, lo mejor es buscar asesoramiento médico. Espera hasta que tu piel sane antes de reanudar la práctica deportiva. Si sufres una herida hemorrágica durante la práctica, deberás abandonar inmediatamente el terreno de juego y recibir tratamiento. Cubre la herida con vendas impermeables. De nuevo, deberás esperar a que la herida se cure por completo antes de reiniciar la práctica deportiva.

## 5.2 Minimizar el riesgo de transmisión del VIH en el ámbito deportivo

El riesgo de transmisión del VIH en el ámbito deportivo es reducido. La mayoría de atletas seropositivos han contraído el virus fuera del ámbito deportivo. Esto significa que las personas que practican un deporte se enfrentan a los mismos retos en relación con la infección por VIH. Sin embargo, debemos garantizar que se **sigan las precauciones adecuadas frente a las infecciones transmisibles por la sangre** para minimizar incluso la más remota posibilidad de transmisión del VIH en el deporte.

La mayor parte de los países tienen **una política oficial de no divulgación del estado serológico.** Los deportistas no tienen ninguna obligación de revelar su estado serológico, aunque se les recomienda no participar en deportes como la lucha o el boxeo. Como consecuencia de esta política de no divulgación, todas las heridas que se produzcan en el terreno de juego deben tratarse como si la persona lesionada pudiese ser portadora del VIH, por lo que deberán aplicarse las medidas de precaución universales.

Son muchas las cosas que pueden hacerse en el terreno de juego, en particular cuando puede haber contacto directo o hemorragias, para minimizar el riesgo de contagio del VIH o otras infecciones transmisibles por la sangre. Por ejemplo:



# Sección 5

- El riesgo de transmisión del VIH puede aumentar si no se utilizan las protecciones necesarias, como protecciones bucales o para las encías, espinilleras, hombreras, calzado adecuado o cascos. Los entrenadores, administradores y responsables deberían de fomentar la utilización de este material durante las competiciones.
- Los responsables de prestar atención sanitaria en caso de heridas en el terreno de juego deberán considerar la posibilidad de vacunarse contra la hepatitis B.
- Es importante que las personas que atienden a los heridos sigan las normas universales de precaución relativas a la sangre.
- Las superficies contaminadas con sangre u otros fluidos corporales deberán limpiarse con una solución de hipoclorito de sodio.

A continuación se mencionan las **recomendaciones del Consejo nacional australiano sobre SIDA (ANCA) y de la Federación australiana de medicina deportiva (ASMF)** para ayudar a reducir las escasas posibilidades de transmisión del VIH en deportes que comporten un contacto corporal directo o en los que puedan producirse hemorragias:

- Si un jugador presenta lesiones cutáneas, deberá informarse inmediatamente al responsable pertinente y deberá buscarse atención médica.
- Si se observan lesiones cutáneas, deberá procederse inmediatamente a su limpieza con un antiséptico apropiado y deberá cubrirse la lesión adecuadamente.
- Si se producen heridas hemorrágicas, el jugador deberá abandonar el juego hasta que se haya detenido la hemorragia y se haya lavado la herida con abundante agua o, si la herida estuviese sucia, hasta que se haya lavado con jabón y se haya cubierto con un vendaje impermeable.

## Cuadro 5: cómo actuar en caso de hemorragia

Los procedimientos que a continuación se describen no son difíciles ni costosos y deberían ser adoptados por los deportistas, entrenadores, preparadores y socorristas. Para que todo el mundo se familiarice con ellos, colócales en los vestuarios y cerca del botiquín de primeros auxilios:

- Las personas que administren los primeros auxilios en casos de hemorragia deberán llevar **guantes protectores** en todo momento.
- **Lesiones en la piel** – lavar la zona afectada con jabón y agua o con un producto de enjuague para las manos a base de alcohol. No reutilizar las toallas manchadas.
- **Ropa con manchas de sangre** – una vez tratada la herida, cambiar la ropa manchada por ropa limpia. La ropa sucia debe ser manipulada con guantes de plástico y debe ponerse en remojo en desinfectante antes de proceder a lavarla en una lavadora con un programa de agua caliente.
- **Sangre en la piel** – independientemente de si hay, o no, cortes o abrasiones, lavar profusamente con jabón y agua. Las toallas manchadas no deben volver a utilizarse.



# Sección 5



- **Salpicaduras en los ojos** – con los ojos abiertos, lavar suave pero profusamente la zona con agua o una solución salina normal.
- **Sangre en la boca** – escupir y enjuagar la boca con agua repetidas veces.
- **Si existe un riesgo adicional de infección**, deberá buscarse asesoramiento médico en clínicas u hospitales universitarios cuyo personal tenga experiencia en el tratamiento de las infecciones por VIH.

*“Miraba a Brian Wright, seropositivo y coreógrafo de patinaje artístico, y era todo un personaje, me hacía reír, tan lleno de vida y haciendo lo que le gustaba. No podía sino pensar que sus motivos eran tan puros. Hacía lo que quería hacer, por las razones justas. Pensaba en que la gente debería aprender de él, de la forma en que vivía su vida”.*

**Michelle Kwan, cinco veces campeona del mundo de patinaje artístico y la última persona que interpretó una coreografía de Brian Wright antes de que éste muriese por causas relacionadas con el SIDA en 1993.**

### 5.3 Los deportistas como modelos a seguir

Los deportistas, en especial los deportistas de éxito, son modelos a seguir. A nadie le gusta que se juzguen todas sus acciones (y reacciones). Sin embargo, a pesar de la reticencia de algunos deportistas, SON modelos a seguir. La gente que les rodea observa y juzga todo lo que hacen. Sus compañeros, los entrenadores y, por supuesto, el público en general observan cómo actúan y reaccionan los atletas de éxito en cada situación. Sus acciones, palabras y reacciones influyen en los jóvenes como pocos métodos educativos pueden hacerlo. Pueden ayudar a los jóvenes a descubrir y realizar sus talentos únicos e inspirarles para que vayan más allá. En cuanto al SIDA, **la voz de los deportistas es otra forma de transmitir mensajes de prevención y ánimo.**

Una de las paradojas de la discriminación relacionada con el VIH/SIDA es que sólo se puede reducir si la epidemia se humaniza y deja de ser sólo un problema médico. Una de las estrategias más exitosas para desestigmatizar el VIH/SIDA es que alguien diga: “soy seropositivo”. **Implicar a los deportistas seropositivos** ha demostrado ser una herramienta muy valiosa para normalizar el VIH y sirve de ejemplo para los deportistas, desde los más jóvenes hasta los más viejos.

Los deportistas, seropositivos o no, que participan en campañas de sensibilización en materia de VIH prestan un servicio a sus comunidades y son un ejemplo claro del espíritu de voluntariado, ya que prestan su nombre a la lucha contra el SIDA. En el mundo del deporte existen muchas acciones de voluntariado que todavía no se han explorado.

*“Me encanta patinar. No iba a quedarme en casa sin hacer nada. Simplemente estar ahí fuera me hace sentir bien”.*

**Rudy Galindo, Estados Unidos, campeón de patinaje artístico y portador del VIH.**

Algunos **campeones seropositivos** se han comprometido públicamente con labores de concienciación

# Sección 5

en materia de VIH y de lucha contra el estigma del VIH/SIDA, entre ellos:

- Arthur Ashe, campeón de tenis, Estados Unidos.
- Greg Louganis, cinco veces medallista olímpico en saltos, Estados Unidos.
- Magic Johnson, jugador de la NBA y ganador de un oro olímpico, Estados Unidos.
- Rob McCall, medalla olímpica de bronce en danza sobre hielo por parejas, Canadá.
- Roy Simmons, antiguo jugador de los New York Giants, NFL, Estados Unidos.
- Rudy Galindo, campeón de patinaje artístico, Estados Unidos.
- Tommy Morrison, boxeador de la categoría de pesos pesados, Estados Unidos.

***“El anuncio de Magic Johnson demostró que el SIDA no era sólo una enfermedad de blancos o de gays. Y eso fue esencial. Ha sido un extraordinario modelo a imitar, como ser humano, como afroamericano, como persona que vive con el VIH”.***

**Phill Wilson, fundador del African American AIDS Policy and Training Institute de Los Ángeles, Estados Unidos.**

Otros deportistas han participado activamente en la promoción de la sensibilización en materia de VIH y en la difusión de mensajes de prevención y de lucha contra la estigmatización del VIH. Entre ellos:

- Britta Heidemann, Alemania, medalla olímpica de bronce en esgrima.
- Cathy Freeman, Australia, medalla olímpica de oro en atletismo.
- Dikembe Mutombo, República Democrática del Congo, jugador de baloncesto y Embajador del PNUD para la juventud.
- El equipo alemán de relevos 4x400: Jana Neubert, Anke Feller, Claudia Marx y Claudia Hoffman, Juegos Olímpicos de Atenas.
- Gheorghe Hagi, el mejor futbolista rumano de todos los tiempos.
- Frank Fredericks, Namibia, cuatro veces ganador de la plata olímpica en atletismo.
- Luis Figo, estrella del fútbol portugués.
- Matthew Pinsent, Reino Unido, remero, cuatro veces ganador del oro olímpico.
- Nico Motchebon y Heike Henkel, Alemania, medalla de oro en salto de altura.
- Ronaldo, Brasil, jugador de fútbol, Embajador de buena voluntad del PNUD y Representante especial para la Campaña Mundial contra el Sida.
- Sergey Bubka, Ucrania, estrella del salto con pértiga y medalla olímpica de oro, ex presidente de la comisión de atletas del COI.
- Sanath Jayasuriya, Sri Lanka, jugador de cricket y Embajador de buena voluntad de ONUSIDA.
- Thomas Schmidt, Alemania, medalla olímpica de oro en piragüismo.
- Yaping Deng, China, estrella del tenis de mesa y cuatro veces ganadora del oro olímpico.
- Kipchoge Keino, Kenia, mediodfondista, dos veces ganador del oro olímpico.
- Nawal El Moutawakel, Marruecos, medalla olímpica de oro en 400m vallas.

En este conjunto de herramientas incluimos los mensajes de estos deportistas.

## 5.4 La actitud de entrenadores y deportistas frente a deportistas seropositivos

**Las personas que viven con el VIH no sufren ninguna enfermedad; simplemente son seropositivos.** Muchas veces, lo que impide la participación de una persona que vive con el VIH no es la infección, sino la actitud de las personas que la rodean. **Ser seropositivo puede ser una experiencia muy solitaria.**

Los deportistas, los entrenadores y los dirigentes deportivos deben prestar su apoyo a las personas que viven con el VIH, hacer que sean parte del equipo y respetarlas y animarlas como harían con cualquier otra persona.

No existen informes confirmados de casos de transmisión del VIH en el ámbito deportivo. En consecuencia, **no existen restricciones generales que impidan que las personas que tienen el VIH practiquen deporte por el simple hecho de ser seropositivas.** En general, la decisión de permitir que una persona seropositiva participe en actividades deportivas debería de tomarse según el estado de salud de cada persona.

- Ten presente que el riesgo de transmisión del VIH en el ámbito deportivo es muy reducido. No necesitas conocer el estado serológico de tus jugadores. Pero sí debes aplicar **medidas universales de precaución** si se producen heridas con hemorragia o infecciones cutáneas. Estas medidas os protegerán de infecciones transmisibles por la sangre, como el VIH.
- Durante la práctica deportiva, los atletas deberán permanecer atentos a la presencia de cualquier **herida abierta** e informar de ella al preparador, entrenador, etc. No obstante, los preparadores, responsables y demás jugadores deberán también estar atentos a este tipo de heridas.
- Los **deportistas** que sangren deberán ser retirados del juego para que se controle la hemorragia, siguiendo para ello las precauciones universales. El jugador no debe volver al terreno de juego hasta que se haya controlado la hemorragia y se haya limpiado, tratado y vendado la herida.
- **La identidad de las personas seropositivas deberá permanecer confidencial.** Las personas, incluidos entrenadores y deportistas, a las que una persona con VIH haya confiado su condición, deberán respetar esa confianza en cualquier circunstancia, a menos que la persona afectada decida hacer pública su condición.

Es posible, y en algunos casos probable, que haya jugadores seropositivos o afectados por el SIDA. Quizás no deseen que se sepa que son seropositivos o que han perdido a uno o ambos progenitores a causa del SIDA. Por otra parte, a lo mejor prefieren hablar del tema abiertamente. **Asegúrate de que estos deportistas se sienten apoyados e integrados en el club** y que se respetan sus sentimientos. "¿Cómo podemos apoyar a nuestros compañeros deportistas que viven con el VIH o están afectados por el SIDA?" es una pregunta a la que entrenadores y deportistas deben dar respuesta.

**Como entrenadores y dirigentes deportivos debemos:**

# Sección 5





# Sección 5

- Estar dispuestos a **revisar nuestros hábitos de conducta** que contradigan lo que queremos transmitir a nuestros jugadores, como bromas y comentarios que estigmaticen a los seropositivos.
- **hablar con todos los atletas**, incluidos los seropositivos, sobre nutrición y descanso, y garantizar que se sigan las medidas de precaución universales cuando se produzcan heridas con hemorragia.
- **defender los derechos** e intereses de aquellos que más lo necesitan, entre ellos los de las personas que viven con el VIH.

*“El VIH no discrimina. La gente sí”.*

**Como atletas y deportistas tenemos la obligación de:**

- **ser amigos de verdad.** Un amigo con VIH sigue siendo un amigo. No puedes contraer el VIH por hacer deporte con él, por darle la mano o por trabajar con él.
- **aceptar a las personas.** La gente que tiene el VIH no pide tu compasión, sino tu apoyo. Quieren las mismas oportunidades que tú para vivir la vida al máximo... tanto fuera como dentro de la pista.
- **informarnos.** El VIH puede asustar, así que debemos informarnos. Si lo hacemos, veremos que no tenemos nada que temer de la gente que vive con el VIH. Simplemente, sigamos las reglas.
- **no tener miedo.** No hay necesidad de tener miedo de una persona que tiene el VIH. Trata a esas personas de la misma manera en que te gustaría que te trataran si tuvieras el VIH.
- **seguir las directrices del entrenador** si se producen heridas con hemorragia en la pista.

**Algunas acciones que facilitan la integración de las personas con VIH son:**

- trabajar con seropositivos y jóvenes afectados por el VIH para hacer frente al estigma asociado con el virus.
- hacer participar a deportistas que vivan con el VIH o que estén afectados por el SIDA en las actividades y los programas deportivos.



*“La discriminación puede hacer que la gente no realice su potencial. No discrimines a las personas que tienen el VIH”.*  
**Cathy Freeman, Australia, medalla olímpica de oro en atletismo.**

**Cuadro 6: actitud de entrenadores y deportistas frente a deportistas seropositivos**

- los atletas seropositivos deberían poder participar en todo tipo de deportes de competición.
- se debe informar a los deportistas seropositivos de los riesgos de transmisión a terceras personas.
- se debe respetar el derecho a la intimidad de los deportistas seropositivos.
- no se deben realizar sistemáticamente tests de VIH a los deportistas.
- se deben reforzar las normas que tiene por objeto desalentar el consumo de sustancias intravenosas para potenciar el rendimiento deportivo.
- todos los deportistas deberán recibir asesoramiento sobre los riesgos de transmisión sexual del VIH.



# Sección 6



## Las organizaciones deportivas y el VIH/SIDA

### 6.1 El VIH en el lugar de trabajo

*“Todos nosotros, a nuestro propio nivel, podemos hacer algo para evitar la transmisión del VIH y la discriminación que sufren las personas que viven con el VIH”.*

**Nawal El Moutawakel, Marruecos, medalla olímpica de oro en 400 metros vallas.**

Una de las funciones de los comités olímpicos nacionales, clubes, organizaciones o federaciones deportivas es la de empleadores. Puede que en vuestras organizaciones haya trabajadores seropositivos o afectados por el SIDA. Quizás muchos de ellos no quieran que se sepa que son seropositivos o que han perdido amigos o familiares a causa del SIDA. Otros, a lo mejor, prefieren hablar abiertamente del tema.



Muy a menudo, la primera reacción ante el VIH/SIDA es preguntarse qué podemos hacer por los demás sin asegurarnos primero de que nuestra propia casa está en orden.

**Las organizaciones deportivas no sólo deberían intentar garantizar que sus deportistas estén protegidos frente a la infección por VIH y que no se discrimine o estigmatice a las personas que viven con el VIH/SIDA, sino también que el centro de trabajo sea un entorno seguro en el que se pueda abordar la cuestión del VIH/SIDA sin ningún tipo de discriminación.** Cada empleado, al igual que la organización, debe estar capacitado en materia de SIDA.

No hay una única estrategia en materia de VIH/SIDA en el lugar de trabajo que convenga a todas las organizaciones; cada organización deportiva debe tener en cuenta sus propias circunstancias y buscar soluciones en función de éstas. Sin embargo, se pueden identificar los elementos principales que deben cubrir todas las estrategias para los centros de trabajo.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha elaborado unas **Recomendaciones prácticas sobre el VIH/SIDA y el mundo del trabajo**<sup>9</sup>, que vieron la luz en junio de 2001. El COI ha apoyado estas Recomendaciones<sup>10</sup>, que contienen principios fundamentales para el desarrollo de políticas y directrices prácticas para desarrollar respuestas efectivas a nivel empresarial, comunitario y nacional en las siguientes áreas:

- prevención del VIH.
- gestión y mitigación de los efectos del VIH/SIDA en el ámbito laboral.
- atención y apoyo a los trabajadores infectados o afectados por el VIH/SIDA.
- eliminación del estigma y la discriminación causados por el estado serológico, real o percibido, de una persona.

<sup>9</sup> <http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/codemain.htm>

<sup>10</sup> Véase **Apéndice 1 - Política del Comité Olímpico Internacional en materia de VIH/SIDA**, artículo 1. La función de COI.

# Sección 6

**Tu organización deportiva puede adquirir más conocimientos en materia de SIDA gracias a las siguientes actividades:**

## Políticas

- estudiar la Política del COI en materia de VIH/SIDA (véase el **Apéndice 1**), que propone actividades específicas para los CON, y ver cómo se pueden aplicar en tu comunidad deportiva.
- desarrollar y aplicar una política en materia de VIH/SIDA en el ámbito laboral para tu organización.
- garantizar que la dimensión de género en relación con el VIH/SIDA quede reflejada en todas las políticas elaboradas.
- alentar y apoyar la investigación sobre la estigmatización y discriminación en el ámbito deportivo.

## Actividades de prevención del VIH

- ayudar a las personas de tu organización a adquirir conocimientos sobre el VIH/SIDA.
- Integrar la sensibilización con el VIH en los programas de formación para entrenadores, administradores y atletas.
- garantizar la aplicación de las medidas de precaución universales en caso de que se produzcan cortes o lesiones cutáneas en el terreno de juego.
- promover y, cuando sea posible, facilitar asesoramiento y pruebas de detección del VIH voluntarias (confidenciales).

## Atención y apoyo

- garantizar que las personas seropositivas puedan participar en las actividades deportivas.
- aprender a aceptar y apoyar a las personas que viven con el VIH/SIDA en nuestras familias, clubes y comunidades.
- reconocer la incomodidad que puedes sentir ante las personas que viven con el VIH/SIDA y adquirir conocimientos sobre el VIH/SIDA para no tener miedo de esas personas.
- ayudar a las asociaciones comunitarias con actividades que contribuyan a crear una comunidad más segura para la gente que vive con el VIH/SIDA.
- evitar comentarios negativos o crueles sobre cualquier grupo de personas, como el de las personas que viven con el VIH/SIDA.
- aplicar tus creencias religiosas para prestar cuidados y apoyo.
- participar en las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA y llevar el lazo rojo como forma de sensibilización; mostrar “espíritu de equipo” con la gente que vive con el VIH/SIDA.

## Sensibilización

- contribuir a los esfuerzos locales, nacionales o internacionales, por ejemplo en las campañas para el acceso al tratamiento y la lucha contra la estigmatización.

Es importante que coordinéis vuestras actividades y programas con los de las **organizaciones locales competentes en la materia**. Éstas pueden ayudaros en vuestras labores de formación y facilitaros materiales y herramientas pedagógicas sobre VIH/SIDA. Es posible que los consejos deportivos nacionales y demás asociaciones, incluido el Comité Olímpico Nacional, propongan cursos básicos de formación y documentos sobre VIH/SIDA. También es importante estar en contacto con los **consejos nacionales sobre SIDA** para coordinar las actividades y los mensajes. Además, a lo mejor pueden ayudaros a crear alianzas o facilitaros material.

## 6.2 ¿Una política sobre VIH/SIDA para el lugar de trabajo?

No está aún clara la cuestión de si el tema del VIH/SIDA debe abordarse a través de una política independiente o como parte de una política más amplia sobre enfermedades crónicas. En general, las organizaciones empiezan por desarrollar una política específica sobre VIH/SIDA, porque necesitan hacer frente rápidamente a la pandemia y porque existen determinados aspectos, en especial la estigmatización y discriminación, que son específicos al VIH/SIDA. Sin embargo, para muchos, el propósito final es integrar esta política en otras políticas más generales (p.ej. sobre enfermedades crónicas, beneficios médicos, recursos humanos, etc.). Además, para muchas organizaciones, el proceso de desarrollo de una política global sobre VIH/SIDA puede servir de elemento catalizador para revisar la efectividad de otras áreas conexas, como los beneficios médicos.

Si vuestra entidad deportiva decide elaborar una política sobre VIH/SIDA para el lugar de trabajo, ésta deberá incluir los siguientes elementos:

- objetivos de la política
- definiciones
- responsabilidad de la aplicación
- confidencialidad
- dimensión de género
- prácticas seguras (sexuales y de otros tipos)
- exposición en el lugar de trabajo y de otro tipo
- seguros médicos (para cónyuges, parejas e hijos)
- medicación disponible (infecciones oportunistas, patología y terapias antirretrovirales)
- asesoramiento y tests voluntarios
- empleo proactivo de personas que tengan el VIH/SIDA
- prueba de detección del VIH y empleo
- información y formación
- instalaciones adecuadas
- estigma y discriminación
- desplazamientos y viajes
- desplazamientos y viajes
- misiones y vacunación
- discapacidad
- despido
- conflictos y procedimientos disciplinarios

### Recursos:

**Recomendaciones prácticas de la OIT sobre el VIH/SIDA y el mundo del trabajo (junio de 2001)**

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/code/codemain.htm>

# Sección 6

Estas recomendaciones reflejan el compromiso de la OIT por ayudar a garantizar condiciones dignas de trabajo y protección social ante la epidemia y ofrece también un marco de acción para el centro de trabajo. Contiene principios fundamentales para el desarrollo de políticas y directrices prácticas para ofrecer respuestas eficaces a nivel empresarial, comunitario y nacional.

## **“El mundo empresarial responde al SIDA”/ “Los trabajadores responden al SIDA” (BRTA/LRTA), Centre for Disease Control, Estados Unidos.**

<http://www.hivatwork.org/tools/business-managers.cfm>

Este conjunto de herramientas para directivos incluye todos los recursos necesarios para que las empresas puedan elaborar programas integrales sobre VIH/SIDA en el lugar de trabajo. Está disponible en inglés y español.

## **Working Positively: Guide for NGOs Managing HIV/AIDS in the workplace. UK AIDS Consortium**

<http://www.aidsconsortium.org.uk/Workplace%20Policy/workplaceintro.htm>

Esta guía estudia los elementos clave para desarrollar una estrategia para el lugar de trabajo y la manera en que diferentes ONG y empresas enfocan estas cuestiones. También contiene los componentes fundamentales de una buena estrategia y una lista de documentos de referencia de gran utilidad.

## **Workplace HIV/AIDS Programs: An Action Guide for Managers**

[http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/Workplace\\_HIV\\_program\\_guide.htm](http://www.fhi.org/en/HIVAIDS/pub/guide/Workplace_HIV_program_guide.htm)

Esta guía de acción para el lugar de trabajo del Family Health International's IMPACT Project es un práctico manual que ofrece asesoramiento a los directivos sobre cómo crear programas para el lugar de trabajo en los países en desarrollo, y sobre cómo no hacerlo. Estas lecciones se ilustran con estudios de caso de experiencias de empleadores seropositivos en el lugar de trabajo.

### **6.3 Educación en materia de VIH para los empleados**

Es muy importante formar primero a los **directivos** en materia de VIH/SIDA antes que al resto de empleados. Los directivos deben conocer la realidad del VIH/SIDA y la política de vuestra organización deportiva para:

- responder a las preguntas de los empleados.
- saber dónde remitir a los empleados que necesiten asistencia o información adicional.
- reforzar o desarrollar la postura de la organización deportiva en materia de VIH/SIDA.
- apoyar y alentar la participación de sus empleados en sesiones de formación. Las actividades descritas en las páginas siguientes sirven tanto para directivos como para empleados.





**Las sesiones de formación** son una buena oportunidad para abordar, si no todos, al menos los aspectos básicos de la realidad del VIH/SIDA, explicar la legislación nacional y las políticas de la organización deportiva, así como para ofrecer información sobre servicios locales competentes en materia de VIH. Las sesiones deberían celebrarse al menos anualmente y, cuando se incorpore un gran número de nuevos trabajadores, deberán celebrarse de manera más frecuente o integrarse en los programas “regulares” de orientación.

Las sesiones de formación deberían ofrecer **los datos de contacto** de las organizaciones de servicios relativos al VIH/SIDA, como los centros de asesoramiento y tests voluntarios, las organizaciones de personas que viven con el VIH/SIDA y las organizaciones de lucha contra el SIDA. También deberían distribuirse folletos que describan la situación del SIDA a nivel local y que informen a los empleados de los lugares a los que pueden acudir si necesitan más información.

Como el deporte afecta directamente a la salud y al bienestar, se puede incluir **información sobre este tema**, incluida información sobre el VIH, en los tableros informativos. Aunque este método sea un enfoque pasivo en materia de educación comunitaria, estos folletos ofrecen información concreta para educar mejor a la comunidad, con lo que se minimiza el riesgo de reacciones negativas por parte de la comunidad si se hace pública la presencia de un atleta seropositivo. Las personas preocupadas por una posible reacción pública negativa ante la presencia de un atleta seropositivo pueden estudiar la posibilidad de llevar a cabo actividades educativas y de formación comunitarias.

## Como mínimo:

- los empleados deberían participar en una **sesión de orientación** sobre VIH/SIDA, en la que se incluya una demostración del uso del preservativo masculino y femenino (véase Apéndice 4).
- los empleados deberían participar en **actividades de aprendizaje** para fomentar la sensibilización con las personas que viven con el VIH y para tomar conciencia de que todos somos vulnerables ante el VIH.
- se deberían colocar **pósters sobre VIH/SIDA**, en un lugar visible, en el centro de trabajo.

Las páginas siguientes incluyen técnicas para romper el hielo antes de empezar las actividades sobre:

- transmisión del VIH
- utilización del preservativo
- asesoramiento y tests voluntarios (confidenciales)
- estigmatización y discriminación
- creación de un entorno favorable

Revisa **la sección 4, Lo que necesitas saber, la Sección 5, Deporte y VIH y el Apéndice 4, Preservativos.**

### 6.3.1 Romper el hielo

El objetivo de esta sección es iniciar el debate y la reflexión. Se centra en la prevención del VIH y te dará una idea de las actitudes y comportamientos de los empleados.

# Sección 6

**Que la gente se divierta.** Si es posible, formula las preguntas con varios días de antelación, o la tarde anterior a la presentación de los resultados, o quizás antes de la comida o de una pausa, a fin de tener tiempo suficiente para reunir los resultados.

## Paso 1:

**Pide a la gente que escriba las respuestas** a las preguntas que se formularán en voz alta. Explica que las hojas de respuesta se recogerán al final del ejercicio, pero que serán anónimas y confidenciales.

## Paso 2:

**Pregunta las siguientes cuestiones.** Puedes añadir o eliminar preguntas:

- ¿A qué edad tuviste tu primera relación sexual? Si no recuerdas la edad exacta, da una edad aproximada (si la gente te pregunta qué se entiende por “primeras relaciones sexuales”, diles que lo decidan ellos mismos)
- ¿A qué edad utilizaste por primera vez un preservativo masculino en tus relaciones sexuales? (si no lo has utilizado, escribe “nunca”)
- ¿A qué edad utilizaste por primera vez un preservativo femenino en tus relaciones sexuales? (si no lo has utilizado, escribe “nunca”)
- ¿Te sentirías cómodo/a haciendo una demostración de cómo utilizar el preservativo masculino?
- ¿Te sentirías cómodo/a haciendo una demostración de cómo utilizar el preservativo femenino?
- Si estás (o has estado) casado/a o has mantenido una relación larga, ¿has tenido relaciones sexuales fuera de tu relación principal? (es decir, aparte de con tu marido/mujer o compañero/a)?
- Si estás (o has estado) casado/a o has mantenido una relación larga, ¿has tenido alguna conversación seria con tu compañero/a sobre el VIH y sobre el tema de la fidelidad y tu vulnerabilidad personal?
- ¿Llevas preservativos cuando viajas?
- ¿Has padecido alguna vez una infección de transmisión sexual?
- Desde que conoces la existencia del VIH ¿has mantenido relaciones sexuales sin protección con alguien de quien desconocías si era o no portador del VIH?
- ¿Te has sometido a algún test para la detección del VIH?
- Si lo has hecho, desde que te sometiste a tu último test, ¿has mantenido relaciones sexuales sin utilizar preservativo con alguien de quien desconocieras si era o no portador del VIH?
- ¿Eres seropositivo/a, eres seronegativo/a o desconoces tu estado serológico?

También puedes pedir a la gente que indiquen si son hombres o mujeres y mostrar los resultados por sexos para observar posibles disparidades.

## Paso 3:

Una vez que se hayan completado las respuestas, recoge los cuestionarios. Reúne los resultados y preséntaselos a los participantes.

Algunas ideas para la **presentación de los resultados**:

- muestra un desglose por sexos.
- destaca los datos que relacionen una pregunta con otra. Por ejemplo, el promedio de diferencia entre la primera experiencia sexual y la primera utilización del preservativo.
- señale si algún participante dice no que se ha sometido a las pruebas de detección del VIH pero que, aún así, afirma ser seronegativo.
- señala si hay personas que dicen haber mantenido, desde su último test de VIH, relaciones sexuales sin protección con una persona cuyo estado serológico desconocían y que, aun así, afirman ser seronegativos.

#### **Paso 4:**

**Discute los resultados** teniendo en cuenta la vulnerabilidad de cada uno frente al VIH. La mejor forma de hacerlo es compartiendo los datos brutos y pidiendo a las personas que los interpreten y hagan las observaciones que consideren necesarias.



### **6.3.2 Transmisión del VIH**

Revisa la **Sección 4, Lo que necesitas saber, y la Sección 5, Deporte y VIH.**

#### **1. Actividades didácticas generales**

Aborda brevemente las principales formas de transmisión del VIH a nivel local; escoge una o más de las actividades siguientes:

- pide a la gente que nombre los principales medios de transmisión del VIH.
- pide a un experto local que haga una breve presentación no técnica sobre la transmisión del VIH y sobre cómo el VIH afecta al país.
- pide a una persona que viva con el VIH/SIDA que venga a hablar con el grupo. Las personas que viven con el VIH suelen explicar muy bien la realidad de lo que es vivir con el VIH.

# Sección 6

## 2. Situaciones hipotéticas (las explicaciones se indican entre paréntesis)

### Caso 1

Una persona que vive con el VIH está ayudando a preparar la comida para una fiesta de personal. Cuando está cortando cebollas directamente sobre una cazuela, se corta el dedo accidentalmente y unas pocas gotas de sangre acaban en el guisado.

**(No hay riesgo: el calor del guisado mataría inmediatamente cualquier virus).**

### Caso 2

Una persona que vive con el VIH acude a una fiesta de despedida. Todo el mundo se despide con un beso y la persona que es portadora del VIH también lo hace.

**(No hay riesgo: el VIH no se transmite con los besos, en particular con los besos en los que no hay un intercambio de fluidos corporales).**

### Caso 3

Una persona participa en una cena en la que se sirven libremente bebidas alcohólicas. Poco después, dos personas deciden abandonar juntos el lugar y se dirigen al hotel, donde inician una relación sexual. Ninguno de los dos ha traído preservativos, pero deciden continuar. Al acabar, una de las dos personas se da cuenta de la gravedad de la situación y, con cuidado, se lava los genitales con alcohol de frías.

**(Riesgo elevado: lavarse después de una relación sexual no evita en absoluto la infección por VIH. El sexo seguro sí).**

### Caso 4

Dos deportistas viajan juntos. Debido a la escasez de hoteles, se ven forzados a compartir habitación. A la mañana siguiente, uno de ellos se da cuenta de que ha olvidado su maquinilla de afeitar y necesita afeitarse porque tienen una reunión importante. Toma prestada la maquinilla de la otra persona.

**(Bajo riesgo: el VIH puede sobrevivir fuera del organismo en fluidos húmedos, pero no en sangre seca. Esta situación presenta un riesgo muy limitado).**

### Caso 5

Una persona que vive con el VIH se dirige a una manifestación deportiva cuando se produce un accidente de tráfico. La persona que tiene el VIH está herida y sangra. Otra persona se acerca al herido e intenta detener la hemorragia anudando una prenda limpia a la herida.

**(No hay riesgo: especialmente si la persona que ayuda no tiene heridas, cortes abiertos ni úlceras; estar en contacto con la sangre no puede causar la infección por VIH, pues la sangre fluye naturalmente hacia el exterior y no penetrará en el organismo de la persona que ayuda).**

## 6.3.3 Uso del preservativo

Revisa la información presentada en el **Apéndice 4, Preservativos**.

## 1. Actividades didácticas generales:

- realizar demostraciones de cómo utilizar el preservativo masculino y femenino: una vez finalizada la actividad, la gente debería ser capaz de utilizar correctamente tanto los preservativos masculinos como los femeninos.
- enumerar hechos, opiniones y falsas creencias: permitir que cada persona sepa diferenciar las opiniones, los hechos y las falsas creencias relacionadas con los preservativos.
- negociación del uso del preservativo: permitir que la gente busque conjuntamente las formas en que puede negociar con su pareja sexual la utilización del preservativo.

## 2. Negociación del uso del preservativo

### Paso 1:

Empieza explicando que, a veces, uno de los miembros de la pareja puede querer utilizar el preservativo, pero el otro no. Esta sesión servirá de oportunidad para representar algunas de las situaciones que pueden surgir en ese contexto.

### Paso 2:

Divide a la gente en pequeños grupos y pídeles que seleccionen algunas de las siguientes situaciones:

- “Pero, cariño, el sexo con preservativo no es sexo de verdad”
- “Pero... ¡no podemos saber si el preservativo se romperá!”
- “No me gusta utilizar preservativos porque pueden quedarse en mi vagina o en mi ano”
- “Me estoy tomando la píldora, así que no me quedaré embarazada”
- “He oído que impregnan los preservativos con VIH y realmente son la causa de la enfermedad”
- “¿Por qué habríamos de utilizar un preservativo si somos fieles? ¿O no?”
- “El sexo no proporciona el mismo placer con un preservativo”
- “Si utilizamos un preservativo cada vez que nos acostamos, nos arruinaremos. ¡Cuestan un dineral!”
- “El preservativo me irritará, me hará daño”
- “Cuando utilizo el preservativo, no me siento tan cerca de ti”
- “Los preservativos son demasiado pequeños para mi pene. Me aprietan y me hacen daño”
- “Nuestro país recibe preservativos de baja calidad. ¿Por qué habríamos de usarlos?”
- “Los preservativos impiden la circulación de la sangre y estrangulan mi pene”

Haz que una persona represente una de las afirmaciones antes mencionadas (u otras que se sugieran) y que otro compañero intente negociar la utilización del preservativo. Anímalos a que se diviertan.

### Paso 3:

Reúne a todos los participantes y pide a cada uno de los grupos que vuelva a representar una de las situaciones.



# Sección 6

## Paso 4:

Finaliza con un debate en el que se incluyan comentarios o trucos sobre cómo negociar la utilización del preservativo.

### 6.3.4. Asesoramiento y tests voluntarios (confidenciales)

Pide a la gente que responda “verdadero” o “falso” a las siguientes preguntas. Una vez que todos han contestado, dirige el debate ofreciendo las respuestas correctas y cerciorándote de que se entienden las respuestas. La explicación aparece debajo de las respuestas.

#### 1. Las personas suelen someterse a un test de VIH porque están preocupadas por una conducta que puede haberles puesto en situación de riesgo.

##### Verdadero

La exposición reciente al VIH es una de las principales razones para que las personas decidan someterse a un test. El deseo de proteger la salud de otros y de dejar de preocuparse por “no saber” es otra razón bastante común.

#### 2. Someterse a un test no sirve de mucho porque, si soy seropositivo, me etiquetarán como tal, pero realmente no se puede hacer nada.

##### Falso

Someterse a un test de VIH a lo mejor no es fácil, pero vale la pena hacerlo. Las personas seropositivas pueden seguir sanas durante más tiempo si reciben la atención y los tratamientos adecuados. Igualmente, conocer tu estado serológico te permite tomar medidas para proteger a otras personas de la infección.

#### 3. El test del VIH puede decirte si tienes el SIDA.

##### Falso

Un test de VIH únicamente puede decirte si estás infectado con VIH detectando los anticuerpos del virus que tu organismo producirá si te expones al virus y te infectas. Sin embargo, debes tener presente que entre el momento en que el VIH entra en tu organismo y el momento en que hay suficientes anticuerpos como para que sean detectados pueden transcurrir seis meses. Si una persona tiene los anticuerpos contra el VIH, significa que se ha infectado con el VIH.

Un test del VIH no puede decirte si tienes el SIDA. Sólo un médico puede determinarlo. Es importante recordar que la mayor parte de las personas que viven con el VIH parecen y se sienten en forma durante, al menos, los 5 o 10 primeros años de la infección y que sólo entonces empiezan a desarrollar los síntomas asociados con el SIDA.

#### 4. Tener síntomas como sudores nocturnos y pérdida de peso puede significar que estoy infectado por el VIH.



## **Verdadero.**

Estos síntomas pueden estar causados también por otras enfermedades y, por lo tanto, lo mejor es acudir a un médico. La única manera de saber con seguridad si uno está infectado o no es someterse a un análisis. A menudo, las personas seropositivas no presentan ningún tipo de síntomas durante muchos años. No esperes ni sigas preocupándote por tu estado serológico, sométete a un test del VIH.

## **5. Mi compañero/a ha dado negativo en el test del VIH. Por lo tanto, yo no estoy infectado/a.**

### **Falso**

El resultado del test de tu compañero/a no es indicativo de que tú tengas o no el VIH. La única forma de saber si tienes el VIH es someterte a un test tú también.

## **6. Si tengo relaciones sexuales sin protección con alguien de quien desconozco el estado serológico, debo someterme al test del VIH.**

### **Verdadero**

Se recomienda que las personas que hayan tenido sexo anal o vaginal sin protección (es decir, sin utilizar el preservativo) se sometan a un test. Aunque el sexo oral puede suponer un cierto riesgo, éste es mucho menor que el que conlleva el sexo vaginal o anal sin protección.

## **7. Si comparto una jeringuilla o mantengo una relación sexual no protegida con un usuario de drogas intravenosas debo someterme a un test del VIH.**

### **Verdadero**

Se recomienda que las parejas de usuarios de drogas intravenosas (cónyuges, compañeros sexuales o personas con quien se comparten jeringuillas) se sometan a un test del VIH.

## **8. Si recibo una transfusión de sangre de origen desconocido, debo someterme al test del VIH.**

### **Verdadero**

Se recomienda la realización del test del VIH en caso de recibir transfusiones de sangre o de componentes sanguíneos procedentes de fuentes desconocidas, especialmente si recibiste la transfusión antes de que el suministro sanguíneo fuese analizado de forma rutinaria en tu país, si es que lo es.

## **9. Si me someto a un test de VIH, se comunicarán mis resultados a otras personas.**

### **Falso**

El test del VIH es confidencial y todos los centros de análisis deben respetar esta confidencialidad en cualquier circunstancia. Sólo tú puedes decidir con quién compartes esta información.

## **10. Los servicios médicos realizan tests de VIH de forma rutinaria antes de contratar a un empleado y durante los chequeos médicos periódicos.**

### **Falso**

El test del VIH no forma parte de los exámenes médicos previos a la contratación laboral ni tampoco se realizan de forma rutinaria. Para someterte al test, debes solicitarlo en un centro de análisis cualificado.

# Sección 6

## 6.3.5 Estigma y discriminación

### Actividades didácticas generales:

#### 1. Juego de representaciones

Utiliza una historia real o ficticia o un estudio de caso que aborde la cuestión del VIH/SIDA desde un punto de vista local. Haz que la gente asuma estos papeles y los represente. Por ejemplo, representad una escena en la que aparecen dos empleados: uno es seropositivo y el otro tiene miedo de interactuar con él. Estudiad cómo se siente el empleado seropositivo al trabajar en un entorno de discriminación y las razones por las que la otra persona tiene miedo. Abordad nuevas perspectivas, actitudes, sentimientos y valores.

#### 2. El estigma religioso

Sin nombrar una fe o religión en particular, pide a los participantes que escriban en una tarjeta de colores las formas en las que las religiones o las organizaciones de índole religiosa estigmatizan a las personas que viven con el VIH. En otra tarjeta deberán escribir cómo las diferentes religiones u organizaciones de índole religiosa han ayudado a la prevención del VIH y cómo han apoyado a las personas afectadas por el virus. Recoge las tarjetas y agrúpalas. Debatid brevemente los efectos positivos y negativos de las diferentes religiones y organizaciones religiosas en el contexto del VIH/SIDA.

#### 3. Artículos de prensa

Recopilad artículos publicados en periódicos y revistas locales que reflejen las actitudes y comportamientos de la comunidad local en relación con el VIH/SIDA, las personas que tienen el VIH y los grupos con mayor riesgo de infección por VIH, o los que están considerados como grupos de riesgo (hombres que mantienen relaciones homosexuales, personas que trabajan lejos de su hogar, camioneros, mineros migrantes, usuarios de drogas intravenosas, profesionales del sexo...).

Organizad una presentación basada en los artículos o pide a los participantes que lean una selección de estos artículos. Debatid sobre cómo los medios de comunicación reflejan o afectan las actitudes de la comunidad local y cómo ello puede influenciar nuestra propia actitud hacia el VIH/SIDA y hacia la gente que a menudo se asocia con el VIH. Estudiad qué se puede hacer para cambiar nuestras actitudes y nuestro comportamiento.

#### 4. Debates

Prepara con antelación una serie de afirmaciones sobre el VIH. Divide a los participantes en dos grupos: uno "que está de acuerdo" y otro "que no está de acuerdo" y debatid cada afirmación. No es necesario que quienes "defiendan" la posición estén personalmente de acuerdo con ella y, si ese fuera el caso, pueden ejercer de abogado del diablo. He aquí algunos ejemplos de afirmaciones:

- Siempre debes dar a conocer tu estado serológico a tu compañero/a antes de mantener relaciones sexuales.
- Los preservativos deberían estar disponibles en los lugares públicos.
- Las mujeres siempre pueden resistir a los avances sexuales de sus compañeros de trabajo.
- Siempre debemos confiar en que nuestro cónyuge o pareja será sexualmente fiel al 100%.
- La gente debe someterse al test del VIH antes de que se le dé un contrato de trabajo.
- A las personas que viven con el VIH no debería importarle revelar su condición a sus compañeros de trabajo.
- El mundo del deporte no debe tener prejuicios y debe aceptar a las personas de orientación sexual diferente.
- Los preparadores seropositivos deben poder enseñar y formar a los más jóvenes.

El debate permite tratar en profundidad las percepciones y creencias relacionadas con el VIH/SIDA y las actividades sexuales.

He aquí una variante del mismo juego: colocad carteles con las palabras “de acuerdo” o “en desacuerdo” en lados opuestos de la sala y dividla en dos con una cinta. Después de las diversas afirmaciones en voz alta, pedid a la gente que “vote” colocándose en el lugar que refleje su opinión, ya sea la real o la que les permita desempeñar el papel de abogado del diablo. Si su acuerdo o desacuerdo es total, deberán acercarse tanto como sea posible al letrero correspondiente, pero también pueden quedarse en algún punto intermedio. Pedid a la gente que explique el por qué de su decisión.

## 5. Otras actividades

- Participad en campañas locales contra la estigmatización del VIH.
- Identificad canciones, gestos, tradiciones y jergas deportivas que tienen un efecto estigmatizador y promoved un lenguaje alternativo que no sea crítico.
- Trabajad con atletas locales para elaborar pósters contra la estigmatización del VIH.

### 6.3.6 Creación de un entorno favorable

#### 1. Lluvia de ideas

Haz que los participantes den tantas ideas como sea posible sobre cómo vuestra organización deportiva y vuestros compañeros de trabajo pueden crear un entorno de trabajo favorable para las personas infectadas o afectadas por el VIH.



# Sección 6

## 2. Escribir mensajes de apoyo

Haz que los participantes trabajen en pequeños grupos para redactar mensajes de apoyo positivos que puedan ser empleados para mostrar cómo vuestra organización deportiva apoya a las personas infectadas o afectadas por el VIH. Pedid a cada uno de los grupos que elabore un mensaje. Estos mensajes pueden ser utilizados posteriormente para crear pósters, o en mensajes de correo electrónico, y en campañas y actividades locales para la lucha contra el SIDA.

## 3. Temores sobre el VIH/SIDA y sobre las personas que viven con el VIH

Haced que, de forma anónima, los participantes escriban en tarjetas los temores que sienten ante el VIH/SIDA o las personas que viven con el VIH. Recoge las tarjetas y agrúpalas según el tipo de temor que reflejen. Tratad los grupos de tarjetas uno a uno, hablad de cómo podemos protegernos del VIH y disipad los mitos que existen al respecto. Presta especial atención a los temores que pueda albergar la gente sobre las personas que viven con el VIH para hacer frente a cualquier acto de estigmatización o de discriminación.

## 4. El juego de las etiquetas

Atribuye una etiqueta a los participantes con términos que, a nivel local, se consideren discriminatorios, como “seropositivo”, “promiscuo”, “profesional del sexo”, “prostituta”, “madre soltera”, “lesbiana”, “homosexual”, “drogadicto”, etc. Cuelga una etiqueta en la espalda de una persona, de forma que ésta no pueda ver lo que lleva escrito. Los demás deben describir cómo se percibe a la gente así etiquetada en su comunidad local. La persona con la etiqueta deberá intentar adivinar o deducir el contenido de ésta, basándose para ello en los comentarios y preguntas que se formulen.

Este ejercicio permite demostrar cómo “etiquetar” a las personas puede resultar discriminatorio y estereotipador, y cómo puede esto afectar emocionalmente a las personas.

## 5. Palabras y expresiones

Invita a los participantes a que escriban en tarjetas, anónimamente, palabras y expresiones que asocien, o hayan visto asociadas, con el VIH/SIDA. Pídeles que vayan más allá de los límites de lo que consideren como lenguaje aceptable. El propósito de este ejercicio es evaluar la forma en que estas palabras y expresiones etiquetan, caracterizan, identifican y potencialmente hieren a las personas contra las que van dirigidas y, también, a quienes pronuncian esas palabras. Repasa el contenido de las tarjetas con los participantes y discutid qué términos estereotipan a las personas, cuáles hieren y perjudican, cuál era la intención de los mensajes, etc. Tratad la cuestión de por qué las personas utilizan estas palabras y qué puede hacerse para incrementar la concienciación y sensibilización en nuestro lenguaje y en nuestras actitudes sobre el VIH/SIDA y hacia los grupos de personas que pueden asociarse con el VIH/SIDA.



## 6. Luchar contra el estigma y la discriminación

Pide a los participantes que piensen en si alguna vez han sido estigmatizados o discriminados a causa de su raza, religión, origen étnico, sexo, orientación sexual, nacionalidad, situación económica, educación, estado serológico o de cualquier otra razón. Pídeles que describan en las tarjetas cómo ese estigma o esa discriminación les hizo sentir. Recoge las tarjetas y agrúpalas por motivos de discriminación. Trátad brevemente los efectos del estigma y la discriminación. Luego, debatid qué se puede hacer en el seno de la organización deportiva para eliminar cualquier tipo de estigma y discriminación, incluidos los relacionados con el VIH.

## 7. Otras actividades

- comprometeos formalmente a crear y fomentar un entorno propicio en materia del VIH/SIDA en vuestra organización.
- desarrollad y aplicad una política en materia de VIH/SIDA en el lugar de trabajo.
- alentad y apoyad la investigación en materia de estigmatización y discriminación en el entorno deportivo y utilizad las conclusiones para elaborar acciones y políticas destinadas a promover el espíritu de apertura y aceptación.
- haced participar a deportistas infectados o afectados por el VIH/SIDA en vuestros programas y actividades deportivos.
- garantizad que los entrenadores deportivos sean competentes en este ámbito e incluid, para ello, las cuestiones relativas al VIH/SIDA en sus programas de formación.
- colocad pósters sobre prevención del VIH.
- ofreced formación básica sobre VIH a los empleados y a sus familias.
- distribuid folletos educativos sobre transmisión y prevención del VIH.
- invitad a organizaciones externas a presentar y distribuir información sobre el VIH/SIDA.
- integrad la información sobre transmisión y prevención del VIH en vuestras actividades y programas cotidianos.
- familiarizaos con las organizaciones de servicios sobre VIH/SIDA, como los centros de asesoramiento y tests voluntarios, las organizaciones de personas que viven con el VIH, organizaciones sobre el SIDA y organizaciones de servicios sobre SIDA en vuestra comunidad.
- fomentad la sensibilización con este tema, para que los deportistas y la comunidad en general puedan acceder a servicios de atención y apoyo, así como a servicios de prevención de la transmisión del VIH de madre a hijo cuando estén disponibles, o exigid responsabilidades a las autoridades si no lo están.
- incluid artículos sobre el VIH/SIDA en vuestros boletines informativos, vuestra intranet o página web.
- poned a disposición preservativos y lubricantes.

# Sección 7



## Preparadores, entrenadores y dirigentes frente al VIH/SIDA

### 7.1 Empezar el trabajo sobre VIH/SIDA en grupos

Las actividades para los diferentes grupos de edades que se mencionan en las páginas siguientes han sido diseñadas para que tú y tus jugadores aprendáis sobre el VIH y sobre cómo protegeros, a vosotros mismos y a los demás, de la infección, así como para que aprendáis a respetar a las personas que viven con el VIH/SIDA.

#### **Cuadro 7: los diferentes grupos de edades están preparados para diferentes niveles de información**

##### **Preadolescentes: de 9 a 12 años**

Esta edad es un periodo de cambios y de rápido crecimiento físico. Por ello, los preadolescentes están muy preocupados por su cuerpo, por su apariencia, por ser “normales”, y experimentan una gran curiosidad por el sexo. En algunos casos, la pubertad está empezando. El desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (por ejemplo, desarrollo de las mamas, aparición del vello púbico y axilar, ensanchamiento de las caderas, voz más grave, etc.) empieza a producirse en el umbral de la adolescencia. Las chicas pueden tener un desarrollo sexual más rápido que los chicos. Los gays y las lesbianas suelen darse cuenta de su orientación sexual a esta edad y pueden llegar a experimentar un gran temor, confusión y sensación de aislamiento en un mundo heterosexual. Los compañeros se convierten en algo muy importante. Los niños ponen a prueba los valores aprendidos en casa en el contexto de su grupo de amigos. Los preadolescentes sufren una gran presión social de aceptación.

***“No soy una víctima. Soy un mensajero”.***

**Arthur Ashe, seropositivo, campeón de tenis.**

- Es necesario **tener presente que** los preadolescentes se encuentran en el umbral entre la niñez y la adolescencia.
- Los preadolescentes sienten gran curiosidad por el sexo, **necesitan información precisa** y son capaces de entender que las relaciones sexuales puede tener consecuencias, entre ellas las infecciones por VIH y el embarazo.
- Se debe **dar información** a los preadolescentes sobre la menstruación, los preservativos (véase el Apéndice 4), la salud reproductiva, la prevención del VIH y de las enfermedades de transmisión sexual, así como sobre la toma de decisiones en materia de sexo.
- **Considerar la posibilidad** de ofrecer información específica sobre la utilización del preservativo y

# Sección 7

la seguridad de las agujas y jeringuillas. Esta información no hará que los jóvenes experimenten con el sexo y las drogas, pero puede ayudar a proteger su salud y seguridad. Los preadolescentes son capaces de asimilar una explicación detallada sobre la prevención y transmisión del VIH.

- **Se debe tener presente** que en muchas culturas se presiona especialmente a los preadolescentes en el momento en que sus cuerpos, hormonas y emociones sufren unos tremendos cambios. Es el momento de compartir tus valores sobre relaciones sexuales, consumo de drogas y otras cuestiones, de manera bilateral. Diles qué opinas sobre estos temas, pero escúchales también.
- **Anima** a los jóvenes a que se mantengan lejos del alcohol y de las drogas, y sé para ellos un modelo a seguir.

## Jóvenes: de 13 a 18 años

Durante la pubertad, el crecimiento se acelera y se producen cambios en la actividad hormonal. El final de la pubertad es la madurez reproductiva y sexual. Dónde acaba la adolescencia y empieza la edad adulta depende de normas sociales y jurídicas, así como de factores físicos y emocionales individuales. Los jóvenes pueden experimentar con el sexo y las drogas. Los jóvenes también necesitan intimidad. Algunas chicas jóvenes pueden intentar quedarse embarazadas para satisfacer esta necesidad de intimidad, y piensan: “el bebé será la persona que realmente me quiera”. Los jóvenes pueden lograr sus primeros éxitos ejerciendo papeles de adultos, como tener un trabajo.

- **Los jóvenes de entre 15 y 24 años son el grupo de población con mayor riesgo de infección por VIH** Sus cuerpos están aún madurando, lo que les hace más vulnerables ante el VIH, especialmente las adolescentes y chicas jóvenes.
- Debemos recordar que **hay que escuchar a los jóvenes** y permitirles llevar el peso de las conversaciones.
- Es necesario ofrecerles **información detallada y precisa** sobre sexualidad, transmisión y prevención del VIH y prácticas sexuales seguras. Los adolescentes pueden, y deben, conocer y asimilar el amplio abanico de información sobre VIH/SIDA disponible para los adultos.
- Debemos **felicitarles** cuando hagan algo bien y no sólo criticarles cuando cometan algún error.
- **Anima** a los jóvenes a que se mantengan alejados del alcohol y las drogas, y sé para ellos un modelo a seguir.

**El tema del VIH/SIDA es difícil para todos.** Plantea problemas como la sexualidad, diferencias por razones de sexo, relaciones sexuales entre hombres y consumo de drogas, unos temas que pueden provocar diferentes puntos de vista y poner de relieve la necesidad de información adicional. Sin embargo, como entrenador y como responsable de ofrecer esta información, lo primero que debes hacer es **sentirte cómodo con tu propia sexualidad**. Esto plantea cuestiones como qué significa ser hombre o mujer, tus propias prácticas sexuales, tus opiniones sobre las diferentes formas de sexualidad, tu consumo de drogas o alcohol, cómo tratas a hombres y mujeres, tus creencias sobre la abstinencia, la monogamia y la utilización del preservativo, tus antecedentes religiosos, tus opiniones sobre el trabajo sexual, si frecuentas a profesionales del sexo y qué piensas de las personas seropositivas.

Todo ello puede conllevar un gran esfuerzo de introspección y plantear muchas preguntas. Es bueno

# Sección 7

hablar con los demás. Te sorprenderías de lo predisuelta que está la gente a hablar de sexualidad una vez que se ha roto el hielo. **Habla con otros entrenadores, con amigos y con otras personas de tu edad.** Sólo cuando te sientas cómodo con este tema y cuando sientas que puedes responder a las preguntas de forma honesta y sincera podrás interactuar con un grupo de jóvenes curiosos, que mezclan lo que saben de la sexualidad con diferentes mitos, algunos de los cuales te sorprenderán incluso a ti.

Antes de empezar, deberías informarte sobre la **legislación nacional** en materia de VIH/SIDA, la **política en materia de VIH/SIDA** del Comité Olímpico Nacional y de la entidad deportiva a la que perteneces y sobre la información, las políticas y las actividades desarrolladas por tu Comité Olímpico Nacional. Todo ello puede servirte de guía o influenciar la manera en que explicas el VIH/SIDA. Es importante colaborar con el **Consejo Nacional sobre SIDA** para que las actividades y mensajes estén coordinados.

Como el deporte afecta directamente a la salud y el bienestar, es conveniente incluir **información sobre salud**, como información sobre el VIH, en los expositores para ello habilitados. Aunque se trata de un enfoque pasivo para la educación comunitaria, estos folletos ofrecen informaciones concretas que permiten mejorar la formación de la comunidad, con lo que se minimiza el riesgo de obtener una reacción negativa de la comunidad si se hace pública la presencia de un atleta seropositivo. Las personas preocupadas por una reacción pública negativa ante la presencia de un atleta seropositivo pueden estudiar la posibilidad de llevar a cabo actividades educativas y de formación comunitarias.

Es recomendable **conseguir la autorización de los padres** antes de seguir adelante con las actividades educativas en materia de VIH/SIDA. Así, tú y tu organización deportiva estaréis protegidos frente a posibles consecuencias desagradables. Tú y tu organización, en consulta con los padres, deberéis decidir si los deportistas tienen la posibilidad de no participar en estas actividades, si así lo desean.

## **Cuadro 8: el programa Leaders in Training (LIT), Suazilandia**

El programa suazi Leaders in Training, que cuenta con el apoyo del Comité Olímpico del país y de la Commonwealth Games Association y Commonwealth Games Canada, tiene por objetivo **capacitar a los jóvenes en sus comunidades a través del deporte**, tratando así el tema del VIH/SIDA mediante el desarrollo de sus conocimientos y de los seis pilares de carácter: confianza, respeto, responsabilidad, justicia, humanidad y civismo.

Los objetivos son **ofrecer información sobre el VIH/SIDA a los jóvenes de los entornos rurales**, utilizar el deporte para hacer que el aprendizaje sea algo lúdico, formar y capacitar a los dirigentes juveniles locales, establecer centros locales de "Deporte para todos", impulsar la participación de las comunidades en el deporte y formar a futuros entrenadores y administradores deportivos.

Durante cinco fines de semana, se forma a un grupo de representantes juveniles sobre liderazgo, preparación, aptitudes para la vida y prevención del VIH. Se han establecido centros locales de "Deporte para todos" y estos representantes juveniles aprenden a construir equipamientos básicos para los centros y a utilizar formas innovadoras de recaudación y utilización de fondos. Esto permite que los jóvenes



# Sección 7

puedan llevar a cabo sus propios programas recreativos y ofrece oportunidades de creación de redes y herramientas para la prevención del VIH. Los jóvenes que participan en esta formación son también modelos a seguir para sus comunidades.

El **Positive Play Day** es un subprograma que sirve para recordar a los participantes los seis pilares de carácter que permiten abandonar la negatividad y la violencia y centrarse en el juego, redefiniendo el concepto de “ganador” y poniendo el énfasis en llenar el llamado “depósito emocional”.

Dado que el programa LIT forma a representantes juveniles para que apliquen actividades físicas básicas, como juegos y deportes híbridos, se considera que es una transición natural hacia programas de liderazgo más avanzados. Los jóvenes participantes empezarán con el programa LIT preliminar para poder progresar hacia cualificaciones especializadas en formación o entrenamiento deportivos. En total, 16 jóvenes, de edades comprendidas entre los 14 y los 25 años, participan en el programa.

A finales de 2004 se lanzó la segunda sesión del programa Leaders in Training (LIT) para 40 nuevos participantes. El programa LIT añadió un componente práctico que implica que los jóvenes participantes organizan una jornada deportiva en una comunidad rural. Más de 400 huérfanos y niños especialmente vulnerables asistieron a esta jornada, en la que pudieron participar en actividades deportivas y de educación sanitaria. Fue una experiencia didáctica muy valiosa para los estudiantes del programa LIT y un día de diversión y aprendizaje para todos los participantes.

## 7.2 Ahora que te sientes preparado, ¿cómo vas a motivar al equipo?

Lo mejor es utilizar tu posición como entrenador para moderar los debates. Algunas **reglas básicas** te pueden ayudar. Por ejemplo, las informaciones personales que den los miembros del equipo, o tú mismo, no deben salir del grupo, no debe utilizarse lenguaje abusivo, la información confidencial sobre el estado serológico de alguien no se compartirá con el grupo, se levantará la mano para formular preguntas o para rebatir a otra persona, las preguntas tendrán un carácter general y no se preguntará a los miembros del grupo sobre su propia sexualidad. Debéis poneros de acuerdo sobre estas reglas y cualquier otra que propongan los jugadores.

### Cuadro 9: reglas básicas<sup>11</sup>

El VIH afecta nuestras emociones más privadas... nuestra sexualidad, nuestra seguridad y nuestra confianza en las relaciones y en el futuro. Es importante que, al trabajar en grupo, se **establezcan normas de confianza y de conducta**. Los grupos que prefieran hablar sobre sentimientos personales y temas delicados deben poder hacerlo sin que nadie se ría de ellos, sin que se sientan silenciados y sin temor a que otras personas descubran cierta información. Preguntad a los miembros del equipo qué les haría sentirse seguros y cómodos dentro del grupo. Cuando alguien haga una sugerencia, el portavoz del grupo deberá cerciorarse de que el resto del grupo está de acuerdo antes de que esta sugerencia se convierta en una regla básica. Una vez que todos estén de acuerdo, escribid las reglas básicas. A medida

<sup>11</sup> Adaptado de the Global Network of People living with HIV/AIDS (GNP+) *Positive Development: Setting up self-help groups and advocating for change. A manual for people living with HIV.* <http://www.gnpplus.net/programs.html>

que el trabajo de grupo avance, se pueden añadir más reglas o cambiar las existentes.

## Posibles reglas básicas:

- **confidencialidad.**
- **respeto:** los miembros del grupo deberán escucharse mutuamente sin interrumpirse y sin hablar todos a la vez.
- **lenguaje:** los miembros del grupo deberán ponerse de acuerdo en utilizar un lenguaje que todos entiendan y en no utilizar palabras o expresiones que puedan resultar ofensivas.
- **actitud exenta de criticismo:** los miembros del grupo no deberán juzgar los sentimientos, puntos de vista y comportamientos de los demás, a menos que sean irrespetuosos.
- Los miembros del grupo deberán informar al portavoz si no pueden asistir a la reunión.

Los miembros del grupo tienen el derecho de esperar que sus palabras sean confidenciales. Si no, no podrían hablar libremente. Deberán saber que no se comunicará su nombre a otras personas sin su consentimiento. Es importante que el grupo se ponga de acuerdo en cuanto a la definición de confidencialidad.

Puede resultar útil escribir las siguientes afirmaciones y colocarlas en un lugar visible durante las reuniones:

- **lo que ves aquí,**
- **lo que oyes aquí,**
- **por favor, déjalo aquí.**

Una de tus tareas iniciales consistirá en establecer **el nivel de conocimiento o de concepciones erróneas** que los jóvenes tienen sobre el VIH/SIDA, las infecciones de transmisión sexual y las drogas. A continuación, incluimos una técnica para romper el hielo que permitirá que los participantes se sientan más relajados y que dará una idea de lo que saben y lo que no.

Aunque al principio este juego puede causar cierta incomodidad y provocar algunas risas nerviosas, ayudará a que los participantes se sientan más cómodos para hablar sobre cuestiones sexuales.

- Dile al grupo: “antes de empezar, quiero saber todas las palabras coloquiales que conocéis para hablar de sexo”.
- A medida que la gente vaya diciendo palabras, escríbelas en un rotafolio. Es mejor reaccionar con honestidad y franqueza, diciendo, por ejemplo: “Nunca había oído esto antes” o “nosotros solíamos hablar así”.

Estos debates pueden suscitar **diversas emociones** entre los miembros del grupo. En algunas comunidades, la mayor parte de la gente conocerá a personas que vivan con el VIH o el SIDA, como ocurre en muchos países africanos y caribeños, mientras que en otras puede ser menos frecuente. Lo

# Sección 7

mejor es dar por sentado que al menos una persona del grupo tiene una experiencia personal con el VIH. Hablar de sexualidad puede conllevar también las cuestiones de violaciones o abusos sexuales, incluido el incesto. Es importante tener presente esta posibilidad y **planificar con cuidado las actividades y debates**. Estás en una buena posición para promover un entorno compasivo, de respeto y de seguridad.

**Fortalece su autoestima.** Elogiar frecuentemente a los jóvenes, fijar objetivos realistas y estar a la escucha de sus intereses son formas eficaces de aumentar su autoestima. Y eso es importante porque, cuando los jóvenes se sienten bien consigo mismos, les resulta más fácil soportar la presión de los amigos para que tengan relaciones sexuales antes de estar listos y mantenerse alejados de las drogas. En pocas palabras, es menos probable que sigan conductas que puedan ponerles en riesgo de contraer el VIH.

Una forma de abrir el debate es una **caja de preguntas**. Así, los jóvenes pueden obtener respuesta a sus preguntas sin tener que formularlas en voz alta. Distribuye hojas de papel para que cada participante escriba en ellas las preguntas que tenga sobre VIH/SIDA, sexualidad, drogas, alcohol, etc. Pon las hojas en una caja. Puedes responder inmediatamente o informarles de que dejarás allí la caja por si quieren añadir más preguntas y responder en una sesión posterior.

**Te corresponde a ti decidir cómo van a organizarse las sesiones y su frecuencia.** Lo importante es familiarizar a los jugadores con el VIH/SIDA y facilitar el debate. Sugerimos que se lleve a cabo una actividad o debate sobre el VIH/SIDA, la sexualidad o el consumo de drogas una vez por semana o, si el club no se reúne tan a menudo, utilizar media hora de las sesiones de entrenamiento.

Las necesidades de cada uno son distintas, por lo que **deberás adaptar y utilizar la información según la situación y las circunstancias**, como los recursos disponibles o el número y la edad de los participantes. Uno de los aspectos más valiosos y excitantes del aprendizaje es averiguar “cómo hacerlo” a tu manera y, a la vez, contando con los demás. Aprendemos estudiando lo que se ha hecho antes y mejorando y adaptando estos métodos para acomodarlos a la situación actual. Este tipo de proceso de aprendizaje abierto y creativo es también muy importante para los preparadores y los entrenadores. Después de todo, encontrar maneras de hacer las cosas es la clave para luchar contra el SIDA y para, en último término, mejorar la calidad de vida de nuestras comunidades.

## 7.3 Reflexionar sobre las sesiones

Puede ser interesante que los participantes den su opinión sobre las sesiones. Por ejemplo, puedes distribuir hojas de papel en las que los jóvenes comentarán algunos de los siguientes elementos antes de marcharse:

- algo que he aprendido
- algo con lo que he disfrutado
- algo que se podría mejorar



# Sección 7

Después de las sesiones, puede ser útil reflexionar sobre los comentarios para ver **qué lecciones puedes extraer para el futuro** y conocer mejor tus propias capacidades.

- ¿El grupo parecía entender todo lo que pasaba y la información ofrecida?
- ¿Alguien encontró el ejercicio molesto u ofensivo? ¿Qué puede hacerse para evitar el problema?
- ¿Qué miembros del grupo parecían más a gusto y por qué?
- ¿Alguien hizo alguna pregunta a la que te resultó difícil responder?

## Actividades de Nivel 1

### Edades sugeridas: de 10 a 12 años

Para esta sección del programa se realizarán 5 actividades de entre las siguientes proposiciones. Revisa la **Sección 4, Lo que necesitas saber, y la Sección 5, Deporte y VIH**, con tu entrenador. No dudes en pedirle ayuda si es necesario.

#### 1. Haz un flipbook<sup>12</sup> para compartirlo con tus compañeros. Incluye los siguientes temas:

- el cuerpo humano.
- fluidos corporales que contienen suficiente VIH para posibilitar su transmisión de persona a persona.
- conductas de alto riesgo que permiten la propagación del virus de persona a persona.
- tres formas de protegerse de la infección por VIH.

Comparte tu flipbook con tu equipo y haz los cambios necesarios para que los demás entiendan mejor la información. Comparte esta información con tu familia y con los miembros de tu comunidad.

#### 2. Haz un póster con imágenes de las actividades que puedes realizar sin riesgo con una persona que tenga el VIH o el SIDA. Incluye los siguientes elementos:

- actividades con otros deportistas<sup>13</sup>
- actividades con amigos
- actividades en el hogar

Comparte este póster con tu grupo, con tu familia y con tus amigos. Pídeles que añadan nuevas actividades.

#### 3. Entérate de qué hace tu escuela o comunidad para el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA (el 1 de diciembre) y participa en las actividades. Informa a los demás de las actividades previstas. Lleva un informe sobre las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA a tu club deportivo.

<sup>12</sup> Un flipbook es una serie de imágenes con explicaciones sobre un tema en particular. Por ejemplo, una imagen que refleje una práctica de alto riesgo, con una etiqueta que indique lo que es.

<sup>13</sup> Se puede hablar de las heridas sangrantes que pueden producirse en la práctica deportiva. Estudia cómo tratar estos incidentes sin incrementar los miedos hacia el SIDA.

# Sección 7

## 4. Puedes sensibilizar a tu comunidad o escuela con el VIH/SIDA:

- colocando pósters sobre el VIH/SIDA.
- confeccionando y repartiendo 10 lazos rojos.
- escribiendo un relato sobre cómo crees que sería tener un familiar o amigo afectado por el VIH.
- elaborando una lista de lugares de tu comunidad en los que puedes obtener más información sobre el VIH/SIDA.



### El lazo rojo

El lazo rojo es una iniciativa comunitaria para mostrar apoyo a las personas que viven con el VIH o el SIDA. Por ello, no existe un lazo rojo “oficial” y cada uno se puede fabricar el suyo. Hoy en día, el lazo rojo es el símbolo internacional de la sensibilización con el VIH/SIDA y muchas personas lo llevan todo el año, en particular cuando se acerca el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA. Es un símbolo de esperanza. Esperanza de que se consiga una vacuna y una cura para detener el SIDA que permita mejorar la calidad de vida de las personas que viven con el SIDA. Es también un mensaje de apoyo a aquellas personas infectadas o afectadas por el VIH/SIDA.

Para **confeccionar tus propios lazos rojos**, consigue una cinta roja de 1,5 centímetros de ancho y córtala en tiras de unos 15 centímetros de largo. Luego, haz un pliegue en la parte superior para conseguir una “V” invertida y coloca un imperdible para fijar el centro del lazo a la ropa.

## 5. Haz una lista con las distintas maneras en que tu comunidad se ocupa de las personas que viven con el VIH o el SIDA.

¿Dónde podría conseguir ayuda una persona que tenga el VIH o el SIDA?

- ¿Hay hospitales o clínicas especializadas en tu comunidad?
- ¿Hay asociaciones comunitarias que ayuden a las personas que viven con el VIH o el SIDA y a sus familias?
- ¿Qué tipo de cuidados deben llevar a cabo las familias para ocuparse de alguien que padezca el SIDA u otras enfermedades?

Comparte lo que aprendas con tus compañeros de equipo para ver si conocen otros servicios.

## 6. Haz un póster sobre lo que necesitan las personas que viven con el VIH o el SIDA para estar bien o para afrontar mejor la enfermedad. Ten en cuenta los siguientes elementos:

- ¿Qué necesitas para mantenerte sano o para ponerte mejor cuando enfermas (por ejemplo, agua limpia, cobijo, alguien que cuide de ti)?
- ¿Qué más necesita una persona que tenga el VIH o el SIDA para mantenerse sano (medicamentos, buena alimentación y gente que le apoye)?

# Sección 7

Comparte tu póster con tu grupo y con una persona que no pertenezca al grupo (un familiar, un profesor, un amigo...).

**7. Ilustra de qué forma el SIDA puede afectar a personas diferentes.** Esboza las diferentes caras del SIDA. Piensa en las distintas personas que pueden tener el VIH o el SIDA o estar afectados por él; por ejemplo, un hombre, una mujer, un niño, un joven, una persona mayor, personas de diferentes colores de piel y de diferentes religiones. Comparte tus dibujos con tu grupo y debatid sobre el tema.

**8. Imagina cómo sería vivir abiertamente con el VIH o el SIDA**

- haz una lista de las razones por las que la gente no quiere que los demás sepan que vive con el VIH/SIDA.
- ¿qué obstáculos hay en tu comunidad para vivir abiertamente con el VIH o el SIDA?

Trata la cuestión con tu grupo.

**9. ¿Hay alguien en tu comunidad o país que viva abiertamente con el VIH o el SIDA** o alguien que defienda los derechos de las personas que viven con el VIH/SIDA?

**Esríbele una carta** para animarle en esta labor tan difícil. Comparte la carta con el resto de los miembros de tu club y pídeles que la firmen. Pide a tu entrenador que te ayude a enviar la carta a esta persona.

## ¿Por qué?

Si sabes de qué maneras no se transmite el VIH, tendrás menos miedo del SIDA. Podrás ofrecer atención y ayuda, sin miedo, a quienes viven con el VIH.

## ¿Cómo?

Para cada uno de los siguientes dibujos, describe lo que hace la gente. Aprenderás que el VIH no se transmite a través de ninguna de estas actividades.





# Sección 7

## Actividades de Nivel 2

### Edades sugeridas: de 13 a 15 años

Para esta sección del programa se completarán 5 actividades de entre las siguientes proposiciones. **Revisa la Sección 4, Lo que necesitas saber, y la Sección 5, Deporte y VIH,** con tu entrenador. No dudes en pedirle ayuda si es necesario.

**1. Haz un flipbook<sup>14</sup> para compartirlo con tus compañeros.** Incluye los siguientes temas:

- El cuerpo humano, masculino y femenino.
- Fluidos corporales de una mujer infectada por el VIH que contienen suficiente virus para posibilitar su transmisión de persona a persona.
- Fluidos corporales de un hombre infectado por el VIH que contienen suficiente virus para posibilitar su transmisión de persona a persona.
- Conductas de alto riesgo que permiten la propagación del virus de persona a persona.
- Formas de evitar la infección por el VIH.

**2. Haz un póster gráfico o una lista de actividades que te gusta llevar a cabo con amigos.**

Incluye:

- actividades que haces sólo con chicos.
- actividades que haces con chicos y chicas.
- actividades que haces sólo con chicas.

Muestra tu póster o la lista que hayas hecho al grupo. Habla de por qué estas actividades hacen que te sientas mejor. Pide a los demás que añadan actividades que les hagan sentirse bien con ellos mismos como amigos. Comparte tu lista o tus dibujos y habla de tus sentimientos con tu familia y compañeros.

**3. Habla con el responsable del grupo o con una persona mayor de tu familia o de tu comunidad sobre las relaciones sanas.** Pregúntale cómo entablar una relación de este tipo y cómo protegerte del VIH. Habla de este tema con algunos miembros de tu grupo. Realizad una simulación que demuestre cómo decir “no” a una persona que te esta presionando para que hagas algo que sabes que está mal o que no quieres hacer.

**4. Haz una lista de los servicios o centros sanitarios de tu comunidad** en los que los chicos pueden obtener información y cuidados relacionados con el VIH y las infecciones de transmisión sexual. Habla con alguien que trabaje allí sobre los cuidados que reciben los hombres. Comparte la información con el grupo. Encuentra dos oportunidades para compartir esta información con amigos de tu comunidad.

<sup>14</sup> Un flipbook es una serie de imágenes con explicaciones sobre un tema en particular. Por ejemplo, una imagen que refleje una práctica de alto riesgo, con una etiqueta que indique lo que es.

**5. Haz un póster sobre la utilización del preservativo para prevenir el VIH.** Incluye información sobre los siguientes puntos:

- cómo el uso del preservativo puede evitar infecciones de transmisión sexual.
- dónde se pueden conseguir preservativos.
- cómo utilizar correctamente un preservativo.

Utiliza este póster en alguna presentación del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA.

**6. Puedes sensibilizar a las personas de tu comunidad o de tu escuela con el VIH/SIDA haciendo lo siguiente:**

- repartiendo lazos rojos con una explicación del significado de este símbolo.
- organizando una exposición de pósters sobre el VIH/SIDA en tu comunidad.
- invitando a alguien para que hable sobre la prevención del VIH en tu escuela o grupo.
- creando una lista de organismos de tu comunidad en los que se puede obtener información y asesoramiento sobre cómo evitar un embarazo y cómo protegerse de las infecciones de transmisión sexual.

**7. Entérate de qué hace tu escuela o comunidad para el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA** (el 1 de diciembre) y participa en las actividades. Informa a los demás de las actividades previstas. Lleva un informe sobre las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA en tu comunidad a tu club deportivo.

**8. Haz una lista con las distintas maneras en que tu comunidad se ocupa de las personas que viven con el VIH o el SIDA.** ¿Dónde puede conseguir ayuda una persona que tenga el VIH o el SIDA? Responde a tantas preguntas como te sea posible:

- ¿Hay hospitales o clínicas especializadas para las personas que viven con el VIH/SIDA en tu comunidad?
- ¿Existen asociaciones comunitarias que ayuden a las personas que viven con el VIH/SIDA y a sus familias?
- ¿Qué hace el gobierno para ayudar a las personas que viven con el VIH/SIDA o que padecen enfermedades que pueden ser mortales?
- Si no existen servicios específicos para el VIH/SIDA ¿qué tipo de cuidados están disponible para las personas que padecen enfermedades graves?
- ¿Quién facilita estos cuidados? ¿Médicos, enfermeras, voluntarios, las familias...?

Comparte con tu grupo lo que has aprendido y pregúntales si conocen servicios de atención para las personas que viven con el VIH/SIDA u otras enfermedades.

# Sección 7

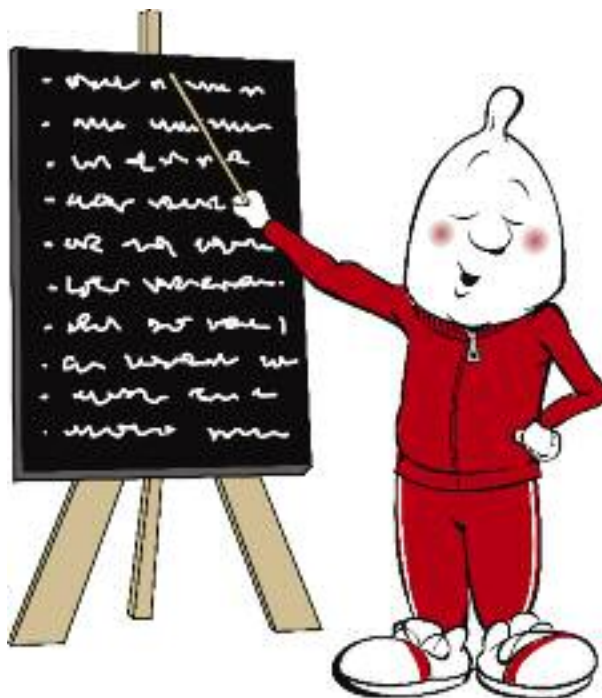
**9. Imagina que conoces a alguien que tiene el VIH o el SIDA...un familiar, un compañero de clase, etc.** Escribe una historia en la que alguien te cuenta que tiene el VIH o el SIDA. Explica qué harías para apoyarle y para ser su amigo. Comparte esta historia con el grupo.

**10. Imagina cómo sería vivir abiertamente con el VIH o el SIDA.**

- Entérate de si hay alguien que diga públicamente que vive con el VIH o el SIDA. ¿Hay noticias sobre el tema en los medios de comunicación? ¿Cómo reacciona la gente?
- Haz una lista de las razones por las que la gente no quiere que los demás sepan que vive con el VIH o el SIDA. ¿Qué obstáculos hay en tu comunidad para vivir abiertamente con el VIH/SIDA? Trata la cuestión con el grupo.
- ¿Hay alguien en tu comunidad o país que viva abiertamente con el VIH o el SIDA o alguien que defienda los derechos de las personas que viven con el VIH o el SIDA? Escribe una carta para animarle en esta labor tan difícil. Comparte la carta con el resto de los miembros de tu club y pídeles que la firmen. Pide a tu entrenador que te ayude a enviar la carta a esta persona.

***“Respétate a ti mismo. Hazte el test. Y sé honesto”.***

**Roy Simmons, Estados Unidos, seropositivo, antiguo jugador de los New York Giants, Liga Nacional de Fútbol.**



**11. Trata la cuestión de los prejuicios con tu grupo.** Para empezar, piensa en las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los prejuicios?
- ¿Has sentido alguna vez que alguien tenía prejuicios contra ti? ¿Por qué? ¿Por tu edad, tu religión, el color de tu piel o por otras razones? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Cómo reaccionarías si te enteras de que alguien está siendo objeto de abusos o insultos sólo porque es diferente?

Comparte algunas de estas ideas con tu grupo. Proponed estrategias para reaccionar ante estos prejuicios, contra vosotros o contra otras personas. Repasad esta estrategia representando diversas situaciones.

**12. Haz un póster en el que pidas el apoyo de la gente para quienes viven con el VIH o el SIDA y para luchar contra la discriminación.** Si no falta mucho para el 1 de diciembre, crea un póster para el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA. Comparte tu póster con el grupo. Encuentra un lugar donde colgarlo en tu club o escuela.

## Actividades de Nivel 3

### Edades sugeridas: a partir de 15 años

Para esta sección del programa se realizarán 8 actividades de entre las siguientes proposiciones. Revisad la **Sección 4, Lo que necesitas saber, y la Sección 5, Deporte y VIH**, con tu preparador. No dudes en pedirle ayuda si es necesario..

**1. Haz un flipbook<sup>15</sup> para compartirlo con tus compañeros. Incluye los siguientes temas:**

- El cuerpo humano, masculino o femenino.
- Fluidos corporales masculinos y femeninos que contienen suficiente VIH para transmitir la infección de persona a persona.
- Conductas de alto riesgo que permiten la propagación del virus de persona a persona.
- Cómo el consumo de drogas intravenosas incrementa el riesgo de transmisión del VIH.
- Cómo las infecciones de transmisión sexual incrementan el riesgo de transmisión del VIH.
- Los efectos del alcohol en la conducta y cómo su consumo incrementa el riesgo de transmisión del VIH.
- Decisiones apropiadas en materia de sexo y drogas para evitar la propagación del VIH
- Utilización eficaz del preservativo para evitar la transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual.

Comparte tu flipbook con tu equipo y haz los cambios necesarios para que los demás entiendan mejor la información. Comparte la información con otros amigos ajenos al club y con tu familia.

<sup>15</sup> Un flipbook es una serie de imágenes con explicaciones sobre un tema en particular. Por ejemplo, una imagen que refleje una práctica de alto riesgo, con una etiqueta que indique lo que es.

# Sección 7

**2. ¿Existen en tu comunidad clínicas o centros de salud sexual o de planificación familiar** que ofrezcan información y atención para la prevención de embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual como el VIH? Ponte en contacto con uno de estos organismos e infórmate de los servicios disponibles para los jóvenes. Con tu entrenador, **invita a un asesor** de alguno de estos servicios para que hable en una de las sesiones y pídele que incluya en su charla los siguientes temas:

- cómo la utilización del preservativo ayuda a prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.
- una demostración de cómo utilizar adecuadamente un preservativo (véase el **Apéndice 4**).
- dar la oportunidad a los miembros del grupo para que planteen preguntas sobre el acceso a los preservativos, utilización del preservativo, prevención de infecciones de transmisión sexual, embarazo y relaciones de pareja.
- invita a otros chicos u hombres de tu familia y de tu comunidad a que acudan a la reunión.

**Nota para el entrenador:** al final de la sesión, pide a los participantes que escriban o hablen sobre cómo se sienten ante la idea de utilizar preservativos en el futuro, si creen que saben cómo utilizarlos, si creen que su pareja los utilizará y si saben dónde conseguirlos. Comparte los resultados con el asesor y planifica otras estrategias para reforzar o incrementar la utilización del preservativo.

**3. Entérate de en qué lugares de tu comunidad las personas pueden recibir asesoramiento y tests voluntarios.** Puedes intentar informarte en una oficina local de los servicios de sanidad pública o en otros organismos públicos. Pregunta lo siguiente:

- ¿son servicios gratuitos?
- ¿hasta qué punto los resultados son confidenciales? ¿Con quién se compartirá la información si la persona es seropositiva?
- ¿se ofrece asesoramiento antes y después de la realización del test?

Según las informaciones recibidas ¿existen dificultades para someterse al test? Comparte la información con el grupo.

**4. ¿Existen en tu comunidad organismos que ayuden a la gente con problemas de drogas o alcohol?** Elabora una lista con estos organismos. Ponte en contacto con uno de ellos y pregunta qué tipo de servicios ofrecen. Comparte la información con el grupo. Pide a un profesional de los servicios sanitarios de alguno de esos organismos que dé una charla en una de las reuniones de tu grupo sobre los problemas de drogas y alcohol en tu comunidad, y sobre las estrategias para evitar el consumo de drogas y el abuso del alcohol. Invita a otros miembros de tu comunidad a esta reunión.

**5. Escribe una serie de representaciones cortas** sobre cómo poner límites en una relación sexual. Por ejemplo, un amigo tuyo te dice que está presionando a su novia para que se acueste con él. La amenaza con poner fin a la relación si ella no accede. La chica quiere esperar hasta el matrimonio para tener relaciones sexuales.

## 6. Realiza representaciones en las que:

- Le dices claramente a tu amigo que si su novia prefiere esperar antes de mantener relaciones sexuales, debe respetar su decisión.
- Una pareja negocia la utilización del preservativo en sus relaciones sexuales. Incluye en la representación las opciones disponibles en caso de que una de las partes se niegue a utilizar el preservativo.
- Un amigo te ofrece drogas.

Pide a los miembros de tu grupo que practiquen las distintas situaciones contigo a fin de representarlas en las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA que se celebren en tu comunidad.

## 7. Puedes sensibilizar a la gente de tu comunidad o de tu escuela con el VIH/SIDA haciendo lo siguiente:

- organizando una campaña del lazo rojo en tu club deportivo.
- organizando actividades en tu comunidad o en tu club deportivo con conferenciantes invitados de alguna organización de lucha contra el SIDA.
- presentando una representación de teatro sobre relaciones de pareja y negociación de relaciones sexuales más seguras.
- ofreciendo información sobre dónde se puede acceder a servicios de salud sexual y planificación familiar.
- ofreciendo información sobre el uso correcto del preservativo (véase el Apéndice 4) y sobre el acceso a los preservativos en tu comunidad.
- facilitando una lista de servicios para personas con problemas de consumo de sustancias.

## 8. Prepara una presentación sobre los preservativos para tu club deportivo o comunidad durante el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA. Te ofrecemos algunas sugerencias:

- dónde se pueden conseguir preservativos en tu comunidad.
- afirmaciones positivas sobre el uso del preservativo.
- demostración de cómo utilizar correctamente el preservativo (véase el Apéndice 4).
- dar la oportunidad a los visitantes para que practiquen cómo utilizar correctamente un preservativo.
- si es posible, distribuye preservativos gratuitamente a los visitantes.

9. Entérate de qué hace tu **escuela o comunidad para el Día Mundial de la Lucha contra el Sida** (1 de diciembre) y participa en las actividades. Informa a los demás de las actividades previstas. Lleva un informe sobre las actividades del Día Mundial contra el Sida a tu club deportivo.

10. **Elabora una lista con los lugares de tu comunidad que ofrecen atención y apoyo a las personas que viven con el VIH/SIDA.** ¿Dónde puede encontrar ayuda una persona que tiene el VIH/SIDA? Responde a tantas preguntas como te sea posible:



# Sección 7



- ¿Hay hospitales o clínicas especializadas para las personas que viven con el VIH/SIDA en tu comunidad?
- ¿Existen asociaciones comunitarias que ayuden a las personas que viven con el VIH/SIDA y a sus familias?
- Si no existen servicios específicos para el VIH/SIDA, ¿qué tipo de cuidados están disponibles para las personas que padecen enfermedades graves?
- ¿Quién facilita estos cuidados? ¿Médicos, enfermeras, voluntarios, las familias...?

Comparte con tu grupo lo que has aprendido y pregúntales si conocen servicios de atención para las personas que viven con el VIH/SIDA u otras enfermedades. Si hay asesores profesionales o servicios comunitarios en las cercanías, pregúntales cómo puede ayudar tu club: quizás visitando a las personas que tienen el VIH o el SIDA, haciendo recados para ellas o trabajando como voluntario en organizaciones comunitarias o clínicas (asegúrate de obtener la autorización de tus padres o de tu tutor). Comparte tu experiencia con los miembros del equipo.

**11. Habla con un cuidador de tu comunidad:** – una enfermera, un consejero o un miembro de la familia que se ocupe de alguien que esté enfermo. Pregúntales cuáles son los problemas y beneficios de cuidar a alguien. Piensa en si te gustaría trabajar en el ámbito de los cuidados sanitarios y por qué. Realiza un regalo para un cuidador. Comparte la experiencia con el grupo.

***“Pensaba que el SIDA era algo que le ocurría a los gays y a los drogadictos. Un macho como yo, a quien le gustan las mujeres y que está en plena forma, no atrapa el SIDA”.***

**Tommy Morrison, seropositivo, boxeador en la categoría de pesos pesados, 1996.**

## **12. Imagina cómo sería vivir abiertamente con el VIH o el SIDA.**

- Entérate de si hay alguien que diga públicamente que vive con el VIH o el SIDA. ¿Hay noticias sobre el tema en los medios de comunicación? ¿Cómo reacciona la gente?
- Haz una lista de las razones por las que la gente no quiere que otras personas sepan que vive con el VIH o el SIDA. ¿Qué obstáculos hay en tu comunidad para vivir abiertamente con el VIH/SIDA? Trata la cuestión con el grupo.

Si hay alguien que conozcas en tu comunidad o en tu país que tenga el SIDA, escríbele una carta para animarle en esta difícil situación. Comparte esa carta con otros miembros de tu club y pídeles que la firmen. Pide ayuda a tu entrenador para enviar esta carta.

**13. Trata con tu grupo la cuestión de los prejuicios y de cómo luchar contra ellos.** Para empezar, piensa en las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los prejuicios?

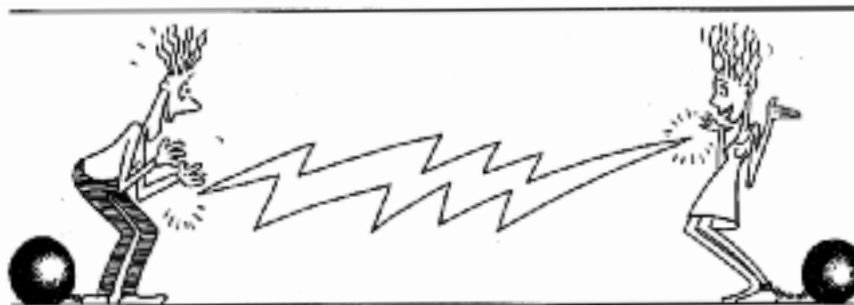
# Sección 7

- ¿Has sentido alguna vez que alguien tenía prejuicios contra ti? ¿Por qué? ¿Por tu edad, tu religión o por otras razones? ¿Cómo te sentiste?

Haz un póster contra los prejuicios hacia las personas que viven con el VIH/SIDA. Si no falta mucho para el 1 de diciembre, crea un póster para el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA. Comparte tu póster con el grupo. Encuentra un lugar en tu club o escuela donde colgarlo.

#### 14. Ponte en contacto con una asociación comunitaria local que trabaje en el ámbito del SIDA.

Pregúntales que cambios se precisan en tu comunidad para ayudar a la gente que vive con el VIH/SIDA. Escribe una carta breve o una petición sobre la cuestión y pide a los miembros de tu grupo que también la firmen. Entrégasela a la asociación comunitaria para que la envíe a los responsables competentes en la materia.



15. Algunas veces es difícil decir “no” al sexo o retrasar el inicio de la sexualidad. Las siguientes indicaciones te pueden ayudar a tomar decisiones.

Escribe en las casillas **(F)** para las cosas que podrías hacer fácilmente y **(D)** para las cosas que te parecería difícil hacer:

- 1 Ir a fiestas o a otras celebraciones con amigos.
- 2 Decidir hasta dónde quieres “llegar” (tus límites sexuales) antes de sentirte presionado.
- 3 Decidir tus límites en materia de alcohol y drogas antes de sentirte presionado.
- 4 Evitar caer en la trampa de palabras o explicaciones románticas.
- 5 Dejar claros tus límites – no dar mensajes contradictorios, como por ejemplo actuar de una manera sexy cuando en realidad no quieres mantener una relación sexual.

6 Hacer caso a tus sentimientos: cuando una situación te resulta incómoda, te vas.

7 Participar en actividades diversas (deportes, clubes, aficiones...).

8 Evitar frecuentar a personas que pueden presionarte para que tengas relaciones sexuales.

9 Ser honesto desde el principio y decir que no quieres mantener una relación sexual.

10 Evitar salir con gente en la que no puedes confiar.

11 Evitar ir a lugares aislados en los que no tendrías la oportunidad de pedir ayuda.

12 No subir al coche con alguien que no conoces o en el que no confías.

13 No aceptar regalos ni dinero de personas que no conoces bien.

14 Evitar ir a la habitación de alguien cuando no hay nadie más.

15 Explorar maneras de mostrar afecto aparte de las relaciones sexuales.



# Notas

## Cuestionario sobre VIH/SIDA

Este cuestionario sobre VIH/SIDA está concebido para poner a prueba los conocimientos básicos sobre el VIH/SIDA. Puede distribuirse a todos los grupos de edades. Al corregirlo, tendrás la oportunidad de corregir creencias falsas enraizadas en tu comunidad deportiva y podrás aprovechar la ocasión para estimular el debate.

**1. ¿Cuántas personas aproximadamente están infectadas por el VIH en el mundo?**

- 3,5 millones
- 25 millones
- 33 millones

**2. ¿Cómo se puede saber si alguien tiene el VIH?**

- Por su forma de actuar
- Porque parecen cansados y enfermos
- No se puede saber

**3. El riesgo de transmisión del VIH a través del deporte es:**

- Alto
- Moderado
- Bajo

**4. ¿Puedes contraer el VIH por compartir una copa con una persona infectada?**

- No
- Sí
- Sólo si no se lava la copa

**5. ¿Pueden transmitir el VIH los insectos?**

- Sí
- No
- Sólo los mosquitos

**6. ¿Cuántos fluidos corporales de una persona que vive con el VIH contienen suficiente cantidad de virus para que sea posible la transmisión?**

- 2
- 4
- 6

Di cuáles son:



# Cuestionario

**7. Si estás practicando deporte y te cortas, debes...**

- Seguir jugando
- Abandonar el terreno de juego y buscar asistencia médica
- Pedir a otro jugador que te ayude a detener la hemorragia

**8. ¿Cuál es la mejor protección frente a la infección por VIH?**

- Las píldoras anticonceptivas
- Los preservativos
- El sexo anal

**9. ¿Cuáles son los síntomas específicos del SIDA?**

- Sarpullidos en todo el cuerpo
- Aspecto cansado y enfermizo
- No hay síntomas específicos del SIDA

**10. El VIH es:**

- Un virus
- Una bacteria
- Un hongo

**11. ¿Hay cura para el SIDA?**

- Sí
- No

**12. ¿Cuándo se celebra el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA?**

- 1 de enero
- 1 de junio
- 1 de diciembre

**13. ¿Hay diferencias entre el VIH y el SIDA?**

- Sí
- No
- No muchas

**14. Aproximadamente ¿qué porcentaje de personas infectadas son mujeres?**

- 19%
- 46%
- 74%



# Cuestionario

**15. A nivel mundial ¿cuál es el grupo de edad más afectado por el VIH?**

- 0-14 años
- 15-24 años
- 25-34 años

**16. Los preservativos extragrandes son...**

- Más anchos
- Más largos
- Ambos

**17. Una persona que vive con el VIH necesita que tú:**

- La evites cuando te la encuentres por la calle
- Le prestes toda la atención y comprensión que puedas
- La culpes de su enfermedad

**18. Los preparadores y entrenadores que curen los cortes o infecciones cutáneas de los jugadores deben...**

- Reutilizar las toallas y vendas que utilicen si es necesario
- Seguir las medidas de precaución universales en estos casos
- No hacer nada

# Cuestionario

## Hoja de respuestas para las preguntas del cuestionario

1. 33 millones
2. No se puede saber
3. Bajo
4. No
5. No
6. Cuatro: semen, secreciones vaginales, sangre y leche materna
7. Abandonar el terreno de juego y buscar asistencia médica
8. Preservativos
9. No hay síntomas específicos del SIDA
10. Virus
11. No
12. 1 de diciembre
13. Sí
14. 46%
15. 15-24 años
16. Ambos
17. Que le prestes toda la atención y comprensión que puedas
18. Seguir las medidas de precaución universales en estos casos



## Glosario

El **Día Mundial de Lucha contra el SIDA** se celebra cada 1 de diciembre y es una jornada de apoyo internacional, nacional y local a la lucha contra el SIDA y a las personas que viven con el VIH/SIDA.

**Infecciones de transmisión sexual** – como su nombre indica, son infecciones que se transmiten a través del contacto sexual. Algunos signos de infección son picor o irritación de la uretra, en especial al orinar, o secreciones de color verdoso o amarillento, espumosas, malolientes o con sangre a través de la uretra. La utilización del preservativo puede evitar las infecciones de transmisión sexual, como la gonorrea y la clamidia, unas infecciones que si no se tratan pueden tener graves consecuencias para la salud.

Las **Infecciones oportunistas** son las enfermedades causadas por diferentes organismos, como bacterias, parásitos y virus, algunos de los cuales no suelen causar enfermedades en personas con sistemas inmunitarios sanos.

El **lazo rojo** es el símbolo internacional de la sensibilización con el VIH/SIDA y se puede llevar todo el año, en particular cuando se acerca el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA. Es un símbolo de esperanza: esperanza de que se consiga una vacuna y una cura para detener el SIDA y mejorar la calidad de vida de las personas que viven con el SIDA. El lazo rojo es también un mensaje de apoyo para los afectados o infectados por el VIH/SIDA.

La **masturbación** es la autoestimulación de los órganos sexuales masculinos o femeninos con el fin de proporcionar un inmenso placer u orgasmo. La masturbación no es mala desde el punto de vista físico, sexual o emocional. De hecho, puede ser buena para ti. La masturbación está considerada clínicamente como una actividad sexual normal y sana.

**Personas que viven con el VIH o el SIDA** – Se utiliza el término “personas que viven con el VIH/SIDA” para indicar que se han hallado pruebas de la presencia del VIH en la sangre de estas personas.

Las **precauciones sanitarias universales (sangre)** son normas sencillas de control de infecciones para minimizar el riesgo de infecciones transmisibles por la sangre. Entre ellas se incluyen la utilización de barreras de protección, como guantes, batas, mandiles, máscaras o gafas protectoras, que pueden reducir el riesgo de exposición de la piel o las mucosas del personal sanitario ante sustancias potencialmente infecciosas. Además, de acuerdo con estas precauciones, se recomienda que todo el personal sanitario tome precauciones para evitar heridas causadas por agujas, bisturís y demás instrumentos y dispositivos cortantes.

Estas medidas de precaución universales son aplicables a la sangre y otros fluidos corporales que

# Glosario

contengan muestras visibles de sangre, semen y secreciones vaginales. Sin embargo, no se aplican a heces, secreciones nasales, esputos, sudor, lágrimas, orina o vómitos a menos que estos elementos contengan sangre. Tampoco son aplicables a la saliva, a no ser que ésta esté visiblemente contaminada de sangre o, en el ámbito dental, cuando la contaminación por sangre en la saliva sea previsible.

Los **preservativos** son la única forma de protección que puede frenar la transmisión de infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y evitar embarazos no deseados. Los preservativos masculinos se fabrican normalmente con látex y están disponibles en diferentes formas, tamaños y colores, y deben ser utilizados con lubricantes de base acuosa. También existe el preservativo femenino, que la mujer debe introducir en la vagina.

El **sexo no seguro** es una relación sexual con penetración en la que no se utiliza un preservativo. Las personas que tengan este tipo de relación corren el riesgo de contraer o contagiar infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH.

El **sexo con penetración** se produce cuando el pene de un hombre penetra en la vagina o el ano (de una mujer o de un hombre). El VIH puede transmitirse en las relaciones sexuales con penetración no protegidas (es decir, sin preservativo).

El **sexo oral** consiste en utilizar la boca para estimular los órganos sexuales de una persona. Se considera como una práctica sexual de bajo riesgo para la transmisión del VIH.

El **sexo más seguro** supone tomar precauciones que disminuyan el potencial de transmisión o contagio de infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, durante las relaciones sexuales. Utilizar el preservativo de forma correcta y sistemática durante las relaciones sexuales se considera sexo más seguro.

El **síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)** es la fase avanzada de la infección causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Una persona con VIH puede parecer y sentirse sana durante mucho tiempo antes de que aparezcan los síntomas del SIDA. Sin embargo, el VIH debilita el sistema inmunitario (de defensa) del organismo hasta que ya no puede combatir las enfermedades e infecciones, como neumonías, diarreas, tumores, cáncer y otras enfermedades.

La **Terapia antirretroviral** son los medicamentos que se emplean en el tratamiento de la infección por VIH. Trabajan combatiendo la infección misma ralentizando la reproducción del VIH en el organismo, pero no son una cura.

El **virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)** es el virus que acaba por causar el SIDA o síndrome de la inmunodeficiencia humana. El VIH ataca el sistema inmunitario del organismo, el sistema que combate las infecciones.

## Apéndice 1

### Política del Comité Olímpico Internacional en materia de VIH/SIDA

#### Preámbulo

La pandemia del VIH/SIDA se ha llevado la vida de millones de personas, un hecho sin precedentes en la historia de la humanidad. Se estima que al menos 25 millones de personas han muerto a causa del SIDA desde 1981, cuando se identificó por primera vez el virus del VIH/SIDA. En total, unos 70 millones de personas se han infectado por el VIH, el virus que causa el SIDA, mientras que, en la actualidad, unos 42 millones de personas viven con el VIH/SIDA. Y muchos más están afectados de uno u otro modo por esta epidemia.

Según UNICEF, alrededor de un 33% de las personas que viven con el VIH/SIDA son menores de 25 años, lo que convierte al VIH/SIDA en el factor que más contribuye al declive del desarrollo económico y al colapso de la cohesión y las estructuras sociales en muchas de las sociedades afectadas. Cabe señalar que las sociedades dependen de este grupo de edad para su desarrollo económico y el deporte de competición.

A pesar de que el epicentro de la epidemia esté en el África subsahariana, la Organización de las Naciones Unidas prevé que la situación cambie y la epidemia se desplace hacia Asia y Europa del Este, a menos que se tomen medidas decisivas. Uno de los Objetivos de Desarrollo del Milenio de las Naciones Unidas, adoptados por la 55ª Sesión de la Asamblea General, tiene como objetivo detener e invertir la propagación del VIH/SIDA de aquí a 2015.

Evidentemente, hacer frente a la pandemia del VIH/SIDA exigirá la aplicación de un gran número de acciones coordinadas que abarquen todos los sectores, incluido el gubernamental y el de la sociedad civil.

En consecuencia, la lucha contra el VIH/SIDA es una lucha que el Movimiento Olímpico debe acometer, forjando alianzas internacionales para fortalecer la respuesta global ante esta catástrofe. Además, el COI está en una posición única, puesto que es una organización que agrupa al mayor número de federaciones deportivas internacionales y a jóvenes de todo el mundo, y organiza la manifestación deportiva más grande y más popular del mundo.

#### Introducción

Millones de jóvenes han muerto sin poder realizar todo su potencial, como participar en el deporte organizado. El Movimiento Olímpico es consciente del impacto social y económico que la epidemia ha tenido en la comunidad deportiva. Ha llegado el momento de movilizar a sus integrantes para que se sumen a este esfuerzo global. Se necesitan acciones y alianzas innovadoras para reaccionar de manera más eficaz a la epidemia. Es necesario que se oiga una nueva voz, poderosa y vibrante, a fin de fortalecer la lucha global frente a la epidemia: la voz del Movimiento Olímpico.



# Apéndice 1

El COI es consciente de que el declive económico y el colapso de las estructuras sociales que se han producido en algunos países afectados tienen consecuencias inevitables para el mundo del deporte. Se sabe que las organizaciones deportivas se verán cada vez más confrontadas al hecho de que deportistas, entrenadores, administradores y voluntarios puedan enfermar y morir.

Existe un sentimiento generalizado de que la catástrofe del VIH/SIDA es tal que el COI debe, necesariamente, luchar contra ella colaborando con la comunidad internacional y poniendo a su disposición su extensa red, su credibilidad y parte de sus recursos.

## **1. El papel del COI**

El COI tiene la obligación moral, como se desprende de su propia Carta, de poner el deporte al servicio de la humanidad. El mundo del deporte no está separado del resto del mundo. El deporte enseña aptitudes necesarias para la vida y genera autoestima y confianza. Todo ello puede utilizarse para hacer frente a la propagación del VIH.

El COI desempeñará un papel importante en la contribución del Movimiento Olímpico a la lucha global contra el VIH/SIDA, aportando esfuerzos y movilizándolo recursos. Alentará a sus integrantes a que participen plenamente en estos esfuerzos.

A su debido momento, el COI participará en programas de concienciación con el VIH/SIDA. También realizará declaraciones de apoyo a la lucha contra el VIH/SIDA en ocasiones tan simbólicas como el Día Mundial de la Lucha contra el SIDA.

El COI apoya las Recomendaciones Prácticas de la Organización Internacional del Trabajo sobre el VIH/SIDA y el mundo del trabajo. Estas recomendaciones exigen, entre otras cosas, que no se discrimine o estigmatice a las personas con VIH/SIDA.

## **2. La relación del COI con las Naciones Unidas y otros organismos**

El COI no es una organización centrada en la salud ni una institución que se ocupe tradicionalmente de temas sociales. Por tanto, el COI colaborará con las estructuras existentes de las principales organizaciones que ya cuentan con una gran experiencia en este ámbito, en particular, agencias de las Naciones Unidas con quienes ya existan convenios de cooperación. Buscará asimismo nuevas alianzas con organizaciones multilaterales, como el Banco Mundial.

## **3. Oportunidades para el COI**

El COI aprovechará, entre otros, las dos ediciones de los Juegos Olímpicos, el campamento olímpico juvenil y la carrera del día olímpico para transmitir mensajes importantes relacionados con el VIH/SIDA mediante la publicación de folletos y otros materiales educativos para atletas. El campamento olímpico juvenil reúne a jóvenes de todo el mundo, mientras que la carrera del día olímpico es una manifestación deportiva única en la que puede participar todo el mundo. El COI alentará a las asociaciones continentales y mundiales de los comités olímpicos nacionales para que incorporen la educación en materia de VIH/SIDA en sus actividades.

# Apéndice 1

El COI instará a los comités olímpicos nacionales y a sus estructuras a colaborar con organizaciones nacionales e internacionales de control del VIH/SIDA. Cabe destacar, en los países a los que se dirige esta iniciativa, las organizaciones nacionales, gubernamentales y no gubernamentales, así como los organismos multilaterales ya han establecido programas para coordinar la lucha contra el VIH/SIDA.

## **4. El papel de los comités olímpicos nacionales**

El COI instará de forma activa a los comités olímpicos nacionales y a sus estructuras a que pongan sus redes y otros recursos organizativos al servicio de los esfuerzos nacionales dirigidos a reducir y, en última instancia, invertir la pandemia del VIH/SIDA. Para ello, el COI urge a los comités olímpicos nacionales y a sus estructuras a que incluyan sesiones de sensibilización con el VIH/SIDA en sus programas de formación para entrenadores, administradores y atletas.

Se alienta a los comités olímpicos nacionales a que animen a personalidades destacadas del deporte para que se involucren en las campañas de lucha contra el VIH/SIDA en tanto que modelos a seguir.

El COI anima a los comités olímpicos nacionales, a sus estructuras y a sus integrantes a que participen en la creación de capacidades con el fin de proporcionarles la confianza y las herramientas necesarias para contribuir de manera efectiva a la lucha contra la pandemia. Se anima a los comités olímpicos nacionales a que participen activamente en las actividades del Día Mundial de la Lucha contra el SIDA y otras manifestaciones públicas similares.

## **5. Socios y patrocinadores**

El COI es consciente de que la pobreza, la falta de educación, la ignorancia y la desigualdad de sexos son algunos de los principales factores de la propagación y el impacto del VIH/SIDA. Por tanto, el COI realizará un esfuerzo especial a fin de promover la educación y desarrollar programas para mitigar la pobreza para los jóvenes y las mujeres en sociedades en desarrollo y alentará a sus socios y patrocinadores a unirse al Movimiento Olímpico a fin de que puedan participar en estas iniciativas.

El COI colaborará con los socios, los patrocinadores y las organizaciones internacionales pertinentes con el fin de desarrollar conjuntos de herramientas diseñados específicamente para su uso en programas de formación para jóvenes, deportistas y miembros del personal en el ámbito deportivo.

## **Conclusión**

La epidemia del VIH/SIDA plantea una amenaza, grave y real, para la existencia, el desarrollo y la seguridad del ser humano. El hecho de que afecte y perjudique principalmente a los jóvenes, que constituyen el pilar de los programas del Movimiento Olímpico, no hace sino aumentar la preocupación del COI. Por consiguiente, el COI se siente obligado a participar en la lucha global destinada a detener y hacer retroceder la epidemia del VIH/SIDA, no sólo por su interés sino también por su propia Carta, que exige que el deporte se ponga al servicio de la humanidad.



## Apéndice 2

### Datos epidemiológicos por regiones<sup>16</sup>

#### La epidemia de VIH/SIDA en el África subsahariana

En 2008, una cifra estimada de 1,9 millones de habitantes de África subsahariana se infectaron por el VIH, lo que elevó a 22,4 millones el número total de personas que viven con el VIH. La tasa de nuevas infecciones por el VIH en África subsahariana ha registrado un lento declive (el número de nuevas infecciones en 2008 fue aproximadamente un 25% más bajo que el punto máximo de la epidemia constatado en 1995). Sin embargo, el número de personas que viven con el VIH en África subsahariana aumentó levemente en 2008, en parte debido a la prolongación de la longevidad derivada del mayor acceso al tratamiento del VIH. La prevalencia del VIH en adultos (15–49 años) descendió del 5,8% [en 2001 al 5,2% en 2008]. En 2008, en África subsahariana se produjeron aproximadamente 1,4 millones de defunciones relacionadas con el sida. Esta cifra representa un descenso del 18% en la mortalidad anual relacionada con el VIH en la región desde 2004.

En el África subsahariana, las relaciones heterosexuales siguen siendo el principal modo de transmisión del VIH, con una considerable transmisión a los recién nacidos y los lactantes. Sin embargo, los últimos datos de estudios epidemiológicos destinados a determinar la distribución de nuevas infecciones según el modo de transmisión en África Oriental, Occidental y del Sur demuestran que las epidemias en la región son mucho más variadas de lo que se creía, con nuevas infecciones entre consumidores de drogas intravenosas y hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres en algunos países. Existen indicios que confirman una elevada prevalencia de VIH entre trabajadores del sexo, aun la parte de nuevas infecciones de VIH atribuidas al trabajo sexual varía a través de la región.

#### La epidemia de VIH/SIDA en Asia

En 2008, 4,7 millones de personas en Asia vivían con el VIH, incluidas las 350 000 que se infectaron ese mismo año. La epidemia en Asia alcanzó un punto máximo a mediados de los años noventa, y posteriormente la incidencia anual ha descendido en más de la mitad. En la región, la epidemia ha permanecido algo estable desde el año 2000. En 2008, se produjeron aproximadamente 330 000 defunciones relacionadas con el sida en Asia. En ese año, el número anual de defunciones relacionadas con el sida en Asia meridional y sudoriental fue aproximadamente un 12% menor que el nivel máximo de mortalidad registrado en 2004; a su vez, la tasa de mortalidad relacionada con el VIH en Asia oriental sigue aumentando: el número de defunciones ocurridas en 2008 fue más de tres veces mayor que en 2000.

#### La epidemia de VIH/SIDA en América Latina

En 2008, la cifra estimada de nuevas infecciones por el VIH en la región fue de 170 000 y, en consecuencia, el número de personas que viven con el VIH asciende a una cifra estimada de 2 millones.

<sup>16</sup> ONUSIDA. (Julio de 2004). Informe sobre la epidemia mundial de SIDA. Ginebra, Suiza. <http://www.unaids.org/bangkok2004/report.html>  
UNAIDS (Diciembre de 2004). Situación de la epidemia de SIDA. <http://www.unaids.org/wad2004/report.html>.

# Apéndice 2

## **La epidemia de VIH/SIDA en el Caribe**

Más de 440.000 personas, 210.000 de las cuales son mujeres, viven actualmente con el VIH en el Caribe, incluidas 53.000 personas que se infectaron con el virus en 2004. Se calcula que, en 2004, murieron unas 36.000 personas por causas relacionadas con el SIDA. **Con una media de prevalencia del VIH en adultos del 2,3%, el Caribe es la segunda región más afectada del mundo después del África subsahariana.**

La epidemia en el Caribe es **predominantemente heterosexual** y, en muchos lugares, se concentra entre profesionales del sexo. Sin embargo, el virus se está extendiendo al resto de la población. Tres países del Caribe presentan niveles de prevalencia de al menos 3%: las Bahamas, Haití y Trinidad y Tobago. Haití es el país más afectado, con una prevalencia del VIH del 5,6%.

## **La epidemia de VIH/SIDA en Europa del Este y Asia Central**

En 2008, una cifra estimada de 110'000 habitantes de Europa del Este y Asia Central se infectaron por el VIH, lo que elevó a 1.5 millones el número total de personas que viven con el VIH. Europa oriental y Asia central se consideran juntas debido a la proximidad física y a las características epidemiológicas en común. Las epidemias en esta región son impulsadas principalmente por la transmisión durante el uso de drogas inyectables.

## **La epidemia de VIH/SIDA en Oceanía**

En 2008, se produjeron 3900 nuevas infecciones por el VIH en la región de Oceanía, cifra que eleva a 59 000 el número total de personas que viven con el VIH.

Las vías de transmisión varían considerablemente en la región. En la epidemia generalizada de Papúa Nueva Guinea predomina la transmisión heterosexual, mientras que, en otras naciones más pequeñas del Pacífico, los hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres representan aproximadamente la mitad de los casos epidémicos. En las naciones más grandes de Australia y Nueva Zelanda, los hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres son la principal categoría de transmisión, tanto en términos de prevalencia como de incidencia. La transmisión durante la inyección de drogas no ha tenido una gran influencia en la epidemia en Oceanía debido, en parte, a la adopción temprana en Australia y Nueva Zelanda de programas de reducción de daños basados en datos empíricos.

## **La epidemia de VIH/SIDA en el Norte de África y en Oriente Medio**

En, 2008, se estimó que 35 000 personas en Oriente Medio y África del Norte contrajeron la infección por el VIH y que se produjeron 20 000 defunciones relacionadas con este virus. Según las estimaciones, el número total de personas que vivían con el VIH en la región a fines de 2008 era 310 000.

La epidemia en Oriente Próximo y el norte de África se concentra normalmente en consumidores de drogas intravenosas, hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres, y trabajadores del sexo y sus clientes. Las excepciones a esta pauta general son Yibuti y el Sudán meridional, donde también se produce transmisión en la población general.

# Apéndice 2

## **La epidemia de VIH/SIDA en América del Norte, Europa Occidental y Central**

En 2008, en América del Norte y Europa Occidental y Central hubo unas 75.000 nuevas infecciones, con lo que ya son **2,3 millones de personas las que viven con el VIH en la región**. La epidemia tiende a ser bastante diversa en la mayoría de los países europeos y norteamericanos. En muchos países se puede observar una clara tendencia al aumento de la transmisión entre los hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres.



# Apéndice 3

## Apéndice 3

### Información en Internet

#### **Avert**

<http://www.avert.org>

Ofrece una gran variedad de información, en particular información concreta sobre el VIH, el SIDA y la sexualidad. Algunas partes están especialmente destinadas a los jóvenes. Contiene una selección de recursos educativos, como folletos y cuestionarios descargables para jóvenes y adultos.

Campaña de prevención del VIH del Comité Olímpico Alemán.

#### **Recomendaciones prácticas de la OIT sobre el VIH/SIDA y el mundo del trabajo.**

<http://www.ilo.org/public/english/protection/trav/aids/>

Estas recomendaciones sugieren, entre otras cosas, que no se discrimine o estigmatice a las personas que tengan el VIH o el SIDA.

#### **Comité Olímpico Internacional**

<http://www.olympic.org>

Página web oficial del Movimiento Olímpico.

#### **Kicking AIDS Out: Through Movements Games and Sports Activities**

El libro presenta varias maneras de integrar la educación en materia VIH/SIDA en las actividades deportivas, las clases de educación física y en el club deportivo. Ofrece diversas sugerencias sobre cómo incluir otras actividades educativas o recreativas, como juegos de rol, actividades infantiles, discusiones abiertas, etc. Facilita información básica sobre varios aspectos del VIH/SIDA. Presta una atención especial a las aptitudes necesarias para la vida cotidiana en relación con la prevención del VIH/SIDA. Se puede descargar el contenido del libro en <http://www.norad.no/default.asp>.

#### **Kicking AIDS Out: Through Movements Games and Sports Activities**

El libro presenta varias maneras de integrar la educación en materia VIH/SIDA en las actividades deportivas, las clases de educación física y en el club deportivo. Ofrece diversas sugerencias sobre cómo incluir otras actividades educativas o recreativas, como juegos de rol, actividades infantiles, discusiones abiertas, etc. Facilita información básica sobre varios aspectos del VIH/SIDA. Presta una atención especial a las aptitudes necesarias para la vida cotidiana en relación con la prevención del VIH/SIDA. Se puede descargar el contenido del libro en <http://www.norad.no/default.asp>

#### **LoveLife**

<http://lovelife.org.za>

LoveLife es el programa nacional de Sudáfrica para la prevención del VIH entre los jóvenes. Se proporciona información y asesoramiento sobre cuestiones de salud sexual para jóvenes y padres.

# Apéndice 3

## **Right To Play**

<http://www.righttoplay.com/>

Right To Play es una organización de carácter humanitario que utiliza programas deportivos y lúdicos para fomentar un desarrollo físico, social y emocional sano entre los niños más desfavorecidos. Right To Play se basa en la convicción de que el deporte tiene el poder de ayudar a formar niños más sanos y comunidades más seguras. A diario somos testigos de los efectos beneficiosos del deporte en niños refugiados, en ex niños soldados, en gente joven con riesgo de infección por VIH o entre los huérfanos que ha causado el SIDA.

## **RFSU International (Asociación Sueca para la Educación Sexual)**

<http://www.rfsu.se>

Ofrece un enfoque holístico de la salud y los derechos sexuales y reproductivos. Incluye folletos y materiales diversos.

## **The Body**

<http://www.thebody.com/index.shtml>

Un recurso completo sobre el VIH/SIDA.

## **International Cricket Council**

<http://www.icc-cricket.com/icc/un aids/>

Iniciativas para la concienciación en materia de VIH/SIDA.

## **Federación Internacional de la Cruz Roja y la Media Luna Roja**

<http://www.ifrc.org/what/health/hivaids/index.asp>

Campaña contra la estigmatización.

## **ONUSIDA**

<http://www.unaids.org/en/default.asp>

Datos epidemiológicos e información sobre la respuesta global frente al SIDA.

## **UNICEF La juventud opina**

<http://www.unicef.org/voy>

Contiene folletos sobre cómo mantenerse a salvo del SIDA, sobre las pruebas y el tratamiento del VIH, historias reales, adivinanzas, juegos de preguntas y respuestas y un juego llamado "¿Qué harías?".

## **Young People's Media Network en Europa y Asia Central**

<http://www.unicef.org/magic/bank/case025.html>

En todo el mundo, niños y jóvenes contribuyen a la creación de un conjunto de programas de radio y televisión, periódicos, sitios web y otros proyectos en los medios de comunicación, haciendo escuchar sus voces y manifestando sus preocupaciones y esperanzas públicamente. La web MAGIC (<http://www.unicef.org/magic/briefing/about.html>) es la respuesta de UNICEF al Desafío de Oslo de 1999 (<http://www.unicef.org/magic/briefing/oslo.html>), que pedía a los profesionales

# Apéndice 3

de los medios de comunicación, educadores, gobiernos, organizaciones, padres, niños y jóvenes que reconocieran el enorme potencial de los medios de comunicación para hacer del mundo un lugar mejor para los niños.

## **YPeer Youth Peer Education Electronic resource**

**[www.youthpeer.org](http://www.youthpeer.org)**

Youth Peer Education Electronic Resource (Y-PEER) es una página web que tiene el objetivo de apoyar el desarrollo de la educación entre los jóvenes en Europa del Este y Asia Central. Se trata de una iniciativa del grupo interinstitucional de las Naciones Unidas para la promoción y la protección de la salud de los jóvenes en Europa y Asia Central, subcomité para la educación impartida por los pares.

## **Juegos tradicionales zambianos**

Este documento es obra de Sport in Action (SIA), una ONG zambiana que trabaja en un proyecto de desarrollo a través del deporte. Incluye información sobre el origen, la descripción y los valores de determinados juegos tradicionales zambianos. El documento también incluye la filosofía y los métodos para organizar actividades físicas y deportivas para niños. Detalla además otros métodos para integrar los juegos tradicionales zambianos en la educación sanitaria y cívica para ofrecer así a los participantes, especialmente a los niños, la oportunidad de recibir información y recursos acerca del VIH/SIDA, el consumo de drogas y los derechos y responsabilidades de los niños.

Para más información:

**Sport In Action**

**P.O Box 38373**

**Lusaka, Zambia.**

**Tel: + 260 1 232146**

**Fax: + 260 1 232147**

**email: [sia@zamtel.zm](mailto:sia@zamtel.zm)**

## **CUAHA**

**<http://www.cuaha.info>**

CUAHA (Iglesias unidas contra el VIH/SIDA en África Oriental y del Sur) es una red ecuménica cuya tarea principal consiste en unir a las iglesias y fomentar un compromiso colectivo con cuestiones relacionadas con el VIH/SIDA. A través del fomento de capacidades y el intercambio de ideas y experiencias, la red ayuda a iglesias y organizaciones confesionales a elaborar programas más eficaces para hacer frente a la epidemia. CUAHA mantiene una sólida colaboración con el COI y divulga el Conjunto de herramientas en África Oriental y del Sur.

# Apéndice 3

## STOP HIV

[http://www.sportingpulse.com/assoc\\_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&SID=86454](http://www.sportingpulse.com/assoc_page.cgi?c=2-4052-0-0-0&SID=86454)

El Programa de capacitación deportiva y sensibilización sobre el VIH (STOP HIV) aprovecha el poder del deporte para educar y sensibilizar a los jóvenes del Pacífico en materia de VIH y ETS. La idea de crear una alianza para desarrollar un programa sobre VIH/SIDA para la comunidad deportiva del Pacífico nació de la colaboración entre la Secretaría del Foro de las Islas del Pacífico (PIFS), ONUSIDA, el Foro de Liderazgo de Asia y el Pacífico (APLF), la Fundación contra el Sida de las Islas del Pacífico (PIAF), los Comités Olímpicos Nacionales de Oceanía (ONOC) y la Secretaría de la Comunidad del Pacífico (SPC), en el marco de la política del COI en materia de prevención del VIH/SIDA. Como resultado de esta colaboración, en marzo de 2008, en la asamblea general de los ONOC en Nadi (Fiji), se presentó oficialmente STOP HIV que, desde entonces, ha experimentado una gran actividad.



# Apéndice 4

## Apéndice 4

### Preservativos

#### ¿Por qué debo utilizar preservativos?

Los preservativos son **la única forma de protección** que puede, al mismo tiempo, evitar la transmisión de infecciones de transmisión sexual, como el VIH, y prevenir el embarazo.

#### Preparación: elegir el preservativo adecuado

Actualmente existen varios tipos de preservativos. Lo que generalmente llamamos preservativo es el **preservativo "masculino"**, una funda cerrada en uno de sus extremos que se coloca sobre el pene.

También existe un **preservativo femenino**, que utilizan las mujeres y que debe introducirse en la vagina. Cubre completamente la vagina y ayuda a prevenir el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH. El preservativo femenino está disponible en muchos países, aunque sea en pequeñas cantidades. El preservativo femenino puede encontrarse con distintos nombres y marcas en los distintos países.

#### ¿De qué están hechos los preservativos y que forma tienen?

Los preservativos están generalmente fabricados a base de **látex**. Existe una gran variedad de formas. La mayoría tiene un depósito para contener el semen, aunque algunos presentan una punta plana. Los preservativos estriados tienen una textura rugosa que puede aumentar la sensación de placer para ambas partes. Los preservativos también están disponibles en una gran variedad de colores. Algunos tienen sabores para hacer que el sexo oral sea más divertido y placentero.

La **lubricación** en los preservativos también varía. Algunos preservativos no están lubricados, otros están lubricados a base de silicona y otros con una base acuosa. La lubricación de los preservativos tiene el objetivo de facilitar su colocación, hacer que sea más cómodo y minimizar el riesgo de rotura.

El **preservativo femenino** es como una funda de poliuretano de unos 17 cm de longitud. En cada uno de los extremos hay un anillo flexible. Este anillo flexible se inserta en la vagina por la parte cerrada de la funda, para mantener el preservativo en su sitio. En el otro extremo de la funda, el anillo queda fuera de la vulva, en la entrada de la vagina. Este anillo funciona como guía durante la penetración y también evita que el preservativo se deslice hacia el interior de la vagina.

El interior del preservativo femenino está lubricado con un lubricante a base de silicona, pero pueden utilizarse lubricantes adicionales. Con el preservativo femenino se pueden utilizar lubricantes a base de vaselina. El preservativo no contiene espermicida. El preservativo femenino no debe utilizarse al mismo tiempo que el preservativo masculino de látex, ya que la fricción entre ambos puede hacer que se rompan.

# Apéndice 4

## ¿Y el tamaño de los preservativos masculinos?

Los preservativos tienen **distintas longitudes y anchuras** y los fabricantes producen varias tallas. No existe un tamaño estándar para preservativos, aunque los que están hechos de goma natural se ajustan, en caso necesario, a la longitud del pene erecto. La anchura del preservativo también puede variar. Algunos preservativos son ligeramente más estrechos para que queden más ajustados, mientras que otros serán ligeramente más anchos. Los fabricantes de preservativos tienen presente que es necesario que haya distintas longitudes y anchuras, ya que no todos los penes tienen el mismo tamaño y, por ello, están ampliando la oferta.

Las marcas de preservativos son diferentes en cada país, por lo que deberéis realizar vuestra propia investigación entre las distintas marcas.

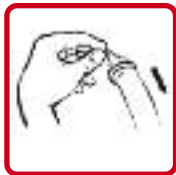
## ¿Cuándo debo utilizar un preservativo?

Es necesario que utilices un nuevo preservativo en **cada acto sexual**. Nunca utilices el mismo preservativo dos veces. Coloca el preservativo una vez que el pene esté erecto y antes de que se produzca cualquier contacto con el cuerpo de tu pareja.

## ¿Cómo utilizo el preservativo masculino?



En primer lugar, **comprueba siempre la fecha de caducidad en el envoltorio**. Si ya ha pasado la fecha señalada, el preservativo no debe utilizarse<sup>17</sup>. Abre el envoltorio cuidadosamente, sin utilizar nunca cuchillos o tijeras. Saca el preservativo del envoltorio, prestando una atención especial si llevas anillos o tienes las uñas largas o mordidas, para evitar rasgar el preservativo.



Coloca el preservativo enrollado en la punta del pene en erección y, en caso de que el preservativo no disponga de una punta con depósito, sujeta suavemente la punta del preservativo hasta dejar un centímetro de espacio para el semen. Si el hombre no está circuncidado, retira hacia atrás la piel del prepucio antes de desenrollar el preservativo. Aprieta la punta del preservativo para evacuar el aire y desenrolla el preservativo sobre el pene con la otra mano.



Despliega con cuidado el preservativo a lo largo del pene ERECTO hasta que quede completamente desenrollado o hasta que cubra el pene por completo; asegúrate de que no queda aire en el preservativo (el extremo debe quedar suelto o parecer vacío). Si quieres utilizar un lubricante, hazlo en la parte exterior del preservativo. Utiliza siempre un lubricante a base de agua con preservativos de látex, ya que los lubricantes con base oleaginosa (como la vaselina) deteriorarán el látex. No es necesario que el hombre que lleve el preservativo se lo ponga siempre

él mismo: puede resultar agradable que lo haga también su pareja.

<sup>17</sup> Los preservativos pueden deteriorarse si no se guardan adecuadamente. Tanto el calor como la luz pueden afectar la calidad del preservativo. Por tanto, es mejor no utilizar preservativos que hayas guardado en el bolsillo, en la cartera o la guantera del coche.

# Apéndice 4



Una vez finalizado el acto sexual (recuerda que necesitas un preservativo para cada acto sexual), saca el preservativo sosteniéndolo por la base y deslízándolo, con cuidado de que el esperma no entre en contacto con tus manos. (Generalmente es mucho más fácil hacerlo con un pene real que con un modelo, pues la eyaculación sirve como lubricante y el pene ya no estará erecto).



Haz un nudo en el extremo abierto del preservativo y deséchalo de manera adecuada. Tíralo a la basura, más que lanzarlo por la ventana. Nunca tires el preservativo en el inodoro, ya que puede obstruirlo. Las mejores maneras de desechar un preservativo son tirarlo a la basura, quemarlo o enterrarlo.

## ¿Cuándo debo quitarme el preservativo masculino?

Retíralo antes de que el pene quede flácido y mantén el preservativo contra la base del pene mientras te lo quitas para evitar que el semen se derrame. Los preservativos deben desecharse de manera adecuada, por ejemplo, envolviéndolos con un pañuelo de papel y tirándolos a la basura. No tires el preservativo por el inodoro, pues es perjudicial para el medio ambiente.

## ¿Qué debo hacer si se rompe un preservativo masculino?

Si un preservativo se rompe durante el acto sexual, retírate rápidamente y reemplázalo por otro preservativo. Durante la relación sexual, comprueba el preservativo de vez en cuando, para asegurarte de que no se ha roto o de que no se ha deslizado. Si el preservativo se ha roto y crees que el semen ha salido del preservativo durante el acto sexual, debes considerar la posibilidad de tomar contraceptivos de emergencia, como la píldora del día después.

## ¿Cómo utilizar el preservativo femenino?



Esto es un preservativo femenino. Tiene un anillo en cada extremo.



# Apéndice 4



Lo primero que debes hacer es apretar el anillo 'interno' para que puedas colocarlo. Es parecido a lo que se hace con el diafragma.



A continuación, introduce el preservativo femenino en la vagina (o en el ano, sin el anillo interno).

Es muy parecido a colocarse un tampón o el diafragma.



Empuja el preservativo femenino hacia el interior de la vagina hasta que el anillo interno alcance el cuello del útero. Generalmente, la forma natural de la vagina lo mantiene en su sitio. Recuerda que el preservativo femenino puede colocarse hasta 8 horas antes de mantener relaciones sexuales.



Ahora puedes mantener relaciones sexuales de manera segura. Asegúrate de que el pene entra en el preservativo femenino, es decir, que no pasa entre el preservativo y la pared de la vagina. La superficie de los genitales masculinos y femeninos está protegida.



Tras finalizar el acto sexual, retuerce el preservativo femenino y tira para extraerlo. Deséchalo de manera responsable y adecuada – tíralo a la basura, quémalo o entiérralo. Nunca lo tires por el inodoro, ya que puede obstruirlo.

## ¿Es eficaz el uso del preservativo?

Si se utiliza de forma correcta, el preservativo es una manera muy eficaz de reducir el riesgo de infección por VIH durante el acto sexual. Utilizar el preservativo también sirve para proteger contra otras enfermedades de transmisión sexual y para evitar el embarazo.

# Apéndice 4

## ¿Cómo puedo convencer a mi pareja para que utilice el preservativo?

A veces resulta difícil hablar sobre el uso del preservativo, pero no debes dejar que **la vergüenza se convierta en un riesgo para tu salud**. Puede que la persona con quien estás pensando mantener relaciones sexuales no esté de acuerdo contigo cuando le digas que quieres utilizar un preservativo. Estas son algunas excusas que pueden esgrimirse y **algunas respuestas que puedes ofrecer**.

### EXCUSA

### RESPUESTA

¿No confías en mí?	No tiene nada que ver con la confianza. La gente puede infectarse sin darse cuenta
Con preservativo no es tan agradable	Me sentiré más relajado/a. Y si estoy más relajado/a te haré sentir mejor
No puedo mantener la erección con preservativo	Te ayudaré a ponértelo para que permanezcas el erecto
No llevo preservativos	Yo sí
Me da miedo pedirle que utilice un preservativo. Pensará que no confío en	Si no te atreves a preguntárselo, es que no tienes la suficiente confianza en él/ella
Es su decisión	Se trata de tu salud. También debería ser tu decisión
Estoy tomando la píldora. No necesitamos preservativo	Prefiero utilizar uno. Nos puede proteger de infecciones que a lo mejor no sabemos que tenemos
Con el preservativo no siento nada	Así aguantarás más tiempo y eso lo compensará
Ponérmelo me quita las ganas	No, si te ayudo a ponértelo
Supongo que eso quiere decir que no me quieres	Te quiero, pero no quiero arriesgar mi futuro para demostrártelo
Me retiraré a tiempo	Las mujeres pueden quedarse embarazadas y hay riesgos de contagio de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, con el líquido preseminal
Pero yo te quiero...	Entonces, haz que nos protejamos
Sólo una vez	Con una vez es suficiente

Hay muchos motivos para utilizar el preservativo mientras se realiza el acto sexual. Puedes hablar de ello con tu pareja y ver lo que él/ella piensa.

# Apéndice 4

## Motivos para utilizar el preservativo

- Los preservativos son el único método contraceptivo que también ayuda a prevenir la transmisión de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, si se utilizan de manera adecuada y sistemática.
- Los preservativos son uno de los métodos más fiables para el control de la natalidad si se utilizan de manera adecuada y sistemática.
- Los preservativos no tienen ninguno de los efectos secundarios que sí tienen otros métodos de control de la natalidad.
- Existen preservativos de varias formas, colores, sabores, texturas y tamaños, para que sea más divertido hacer el amor.
- Pueden encontrarse preservativos en una gran variedad de sitios: bares, farmacias, supermercados y tiendas.
- Los preservativos son fáciles de usar. Con un poco de práctica, pueden incluso añadir confianza al disfrute del acto sexual.

## Consejos para adquirir confianza

A continuación encontrarás algunos consejos que pueden ayudarte a sentirte más confiado/a y relajado/a cuando utilices un preservativo.

- **Ten siempre preservativos a mano.** Si la situación empieza a ponerse caliente, estarás preparado/a. No es buena idea tener que salir corriendo a comprar preservativos en el momento crucial, durante el punto álgido de la pasión, porque es posible que acabes no yendo a por ellos.
- **No te avergüences de comprar preservativos.** En cualquier caso, siéntete orgulloso de ello. Demuestra que eres responsable y estás seguro/a de ti mismo/a y cuando llegue el momento habrá valido la pena. Puede ser más divertido ir a comprar preservativos con tu pareja o con un/a amigo/a. Hoy en día, en algunos países, es posible comprar preservativos de forma discreta a través de internet.
- **Habla con tu pareja sobre el uso del preservativo antes de mantener relaciones sexuales.** Sirve para eliminar la ansiedad y la vergüenza. Ponerse de acuerdo sobre el uso del preservativo antes que empiece la pasión os dará más confianza a los dos.
- Si es la primera vez que los utilizas, la mejor manera de aprender a utilizarlos es **practicar poniéndote uno tú mismo.** No requiere mucho tiempo convertirse en un experto.
- Si notas que los preservativos interrumpen tu pasión, **inclúyelos en tus juegos sexuales.** Puede ser muy excitante si tu pareja te ayuda a ponértelo o si lo hacéis los dos juntos.

# Apéndice 4

# Apéndice 4

# Apéndice 4

