

ENTENDIENDO EL VIH SIDA
GUÍA PARA LA EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN

Por: Logan Cochrane
Working to Empower

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido

- 1. Introducción
- 1.1 Sobre el Autor
- 1.2 “Working to Empower”
- 1.3 Respeto Internacional
- 1.4 Respeto Europa

- 1. Introducción a los Maestros
- 1.1 VIH Sida
 - Más sobre las Células T
- 1.2 Transmisión sobre el VIH
- 1.3 La Historia del VIH

- 2. Prevención
- 2.1 VCT
- 2.2 Drogas anti retrovirales
- 2.3 Protección
- 2.4 Alternativas Seguras:
 - Hablándole a los Estudiantes
 - Usando otro mensaje como refuerzo
- 2.5 Limpieza y Protección de la Enfermedad
- 2.6 Nutrición

- 3. Educación
 - Ejemplos
- 4. Referencias

1. Introducción

1.1 Sobre el Auto

Logan Cochcrane

El fundador y el principal director de la WTE, Logan es el encargado de proyectos sobre la educación del VIH. Actualmente, vive en Victoria, Canadá.

1.2 “Working to Empower”

Working to Empower es una fundación sin fines de lucro que no está ligada al gobierno. Fundamentalmente, busca la igualdad de las personas. Es nuestra visión que la desigualdad en la distribución de bienes, derechos, educación y otros produzca igualdad de oportunidades.

Es nuestra motivación igualar estos recursos para dar poder a personas y así motivar cambios sociales.

“Working to Empower” se incorporó en Canadá el 1ero de noviembre del 2005, número S-49876, con el nombre aprobado NR 1141754.

Procedimientos y Acciones:

- “Working to Empower” busca dar poder a través de distintas maneras y propósitos:
 - A través de la Educación
 - A través de las Finanzas
 - A través de los cambios socio-políticos
 - A través del conocimiento
 - A través del apoyo y cuidado.

2. Introducción a los Maestros

Este manual educativo persigue el proveer a los maestros y profesores una fuente de la información que se pueda utilizar para enseñar a los estudiantes respeto al VIH y SIDA. El primer capítulo se ocupa de los detalles específicos sobre el virus y su transmisión. El segundo y tercer capítulo intentan ser más pro activos y con la esperanza de ser utilizados como base para los programas de enseñanza.

Los ejemplos de varios acercamientos se han contorneado, no obstante cada situación cultural será diferente, por lo que los profesores tendrán que adaptar sus programas para ser apropiados y aceptados socialmente.

Nuestra meta es proporcionar una fuente confiable de la información mientras se ayuda a maestros y profesores a fomentar la prevención. Esperamos proporcionar las soluciones viables para los maestros y profesores durante la enseñanza sobre el VIH y el SIDA, no obstante este manual es una sinopsis, en donde los maestros y profesores pueden enviar sus preguntas y comentarios a Logan Cochrane en la dirección al final de esta sección. Este manual se ha escrito en un sentido muy general y básico de modo que mucha gente en varios países pueda utilizarlo.

La amplia distribución de este manual ha dado lugar a un acercamiento no específico, no obstante es nuestra esperanza que la información siguiente es útil y beneficiosa a los profesores y a los estudiantes. No es el papel de los profesores para organizar los esfuerzos para la prevención del VIH, no obstante creemos que los profesores locales pueden ayudar en la prevención de la extensión adicional del VIH y del SIDA informando a sus estudiantes sobre la transmisión y los hechos del VIH y de SIDA. Los comentarios y las preguntas sobre el manual se pueden remitir a:

Logan Cochrane

4974 La Quinta Pl.
Victoria, British Columbia
V8Y 3G9 Canada

Esta publicación ha sido escrita con el patrocinio de RESPECT Internacional y para comentarios sobre esta publicación o información adicional sobre otros programas puede escribir a:

Respect International

935 Warsaw Avenue
Winnipeg, Manitoba
R3M1B9 Canada

2.1. VIH & Sida

2.2. VIH son las siglas para el virus humano de la inmunodeficiencia. Muchos tipos de virus causan diversas enfermedades, ésta en detalle afecta el sistema inmune. Para que un virus infecte a una persona debe entrar en contacto con una célula susceptible. El VIH necesita ser introducido en el sistema humano y no infecta a individuos a través de contacto de la piel. El VIH es un retrovirus que es parte de un subgrupo de retrovirus conocidos como lentivirus (ventilador et al.: 2004). Puesto que es un virus muy pequeño no puede ser visto sin la ayuda de un microscopio.

El virus humano de la inmunodeficiencia ataca ciertas partes del sistema inmunológico. El sistema inmunológico es un proceso que el cuerpo utiliza para luchar contra las enfermedades. Constituye la primera línea de la defensa interna del cuerpo. Se compone de las células microscópicas encontradas dentro de los líquidos de nuestro cuerpo. La sangre circula a través de nuestro cuerpo, vía el sistema circulatorio, para traer el oxígeno vital y fuentes nutrientes a través del cuerpo. La sangre también lleva otras sustancias importantes que combatan infecciones y reparan lesiones.

Los seres humanos están compuestos de incontables pequeñas células y estas estructuras microscópicas pueden transmitirse entre las personas a través de muchas rutas, algunas de las cuales pueden causar enfermedades. El VIH es microscópico, tan pequeño que millares de estructuras minúsculas equivalen al tamaño de un grano de la arena. El virus por sí mismo es débil cuando no está localizado en el cuerpo de los seres humanos, cuando está expuesto a algunos segundos en la temperatura ambiente el virus muere. (Singhal, Rogers: 2003). Puesto que el virus es vulnerable fuera del cuerpo, el tocar, toser, estornudar, o aún el besar, no puede transmitir el VIH. Los mosquitos no transmiten el VIH. Como será discutido más adelante, la ruta principal de la infección del VIH es el contacto sexual.

El VIH es una infección fatal que se transmite principalmente a través del contacto sexual, por lo que es clasificada como enfermedad de transmisión sexual (STD). Una vez ocurre el primer contacto con el VIH, el cuerpo puede tener un período corto de síntomas similares a la gripe, después de lo cual ningún efecto visible puede identificar a una persona que lleva el VIH. El virus puede ser llevado sin ningunos síntomas por períodos del tiempo largos. Llamamos a una persona que no demuestra ningún efecto asintomática.

El SIDA es el resultado de una infección viral, el virus humano de la inmunodeficiencia, que da lugar a un debilitamiento y a inhabilitar el sistema inmune humano. Mientras que se debilita el sistema inmune el cuerpo llega a ser más vulnerable a otras enfermedades infecciosas. El virus ataca una porción del sistema inmune, específicamente las células que llevan la molécula CD4. Las funciones del sistema inmune se interrumpen mientras que se eliminan las células T. Las células T, también conocidas como linfocitos del T, se requieren para la función apropiada del sistema inmune.

Más sobre las Células T

T-Cells, also known as T- lymphocytes, are required for proper function of the immune system.

More on T-Cells

Microscopic cells within the human body that protect against foreign substances are called Lymphocytes. The substances to which lymphocytes react are called antigens, such as a virus. There are two types of lymphocytes, B-lymphocytes and T-lymphocytes, however only the T-lymphocyte, or T-cell, is affected by the Human Immunodeficiency Virus. The introduction of HIV into the human body results in an attack upon the CD4 molecule, which is one of the cells that compose the immune system. The virus unites two cells together that have the CD4 molecule, more specifically the T-cells.

As the weakened immune system cannot protect the body, the virus binds T-cells and the infected person will experience a drop in T-cells, often associated with flu-like symptoms. HIV slowly kills T-cells while the body's replacement of T-cells cannot match their destruction. “

Las células microscópicas dentro del cuerpo humano que protegen contra sustancias externas se llaman linfocitos. Las sustancias a las cuales los linfocitos reaccionan se conocen como antígenos, tales como un virus. Hay dos tipos de linfocitos, linfocitos B y linfocitos T. No obstante, solamente el linfocito T, o célula T, son afectados por el virus humano de la inmunodeficiencia. La introducción del VIH en el cuerpo humano da lugar a un ataque sobre la molécula CD4, que es una de las células que componen el sistema inmune. El virus une dos células que tengan la molécula CD4, más específicamente las células T.

Como el sistema inmune debilitado no puede proteger el cuerpo, el virus ataca las células T y la persona infectada experimentará una gota en las células T, asociadas a menudo gripe como a síntomas. El VIH mata lentamente las células T, mientras que el reemplazo del cuerpo de células T no puede emparejar su destrucción. El "SIDA clínico" ocurre cuando las células T de las personas un CD4 caen bajo 200/mm³, mientras que una persona sin virus tiene sobre 900/mm³. En este punto el cuerpo no puede protegerse contra otras enfermedades, tales como la tuberculosis.

Las Células T producen las proteínas necesarias que atacan los antígenos uniéndose a ellas. Los linfocitos se mueven a través del cuerpo dentro de la sangre y a través del sistema linfático. El VIH y el sistema inmune están combatiéndose uno al otro en igualdad de condiciones hasta que una persona que tiene el virus se debilita por una enfermedad seria. Una persona que lleva el VIH sin ninguna enfermedad o efectos perjudiciales se considera que es VIH. Una vez está expuesto a una enfermedad, el sistema inmune debilitado no puede soportar el virus y el portador desarrolla el SIDA.

2.3. Transmisión sobre el VIH

El VIH puede ser transmitido sexualmente, o por las células contaminadas que vienen en contacto directo con los líquidos corporales. La transmisión sexual constituye el porcentaje más alto de infecciones, mientras que la reutilización de jeringuillas, la infección vertical (de madre al niño), y las transfusiones de sangre son también rutas de la transmisión. El Banco Mundial estima que tres cuartas partes de todas las infecciones son producto de relaciones heterosexuales (entre el varón y la hembra). Una sola exposición al VIH no necesariamente causa infección, pero sí puede causarlo.

La ruta principal de la infección del VIH ocurre en el encuentro sexual en el cual se intercambian los líquidos corporales. Hay algunos factores que aumentan ocasiones de la transmisión sexual, tales como la presencia de las enfermedades sexual transmitidas (EST). Esto se refiere comúnmente como "cofactor" puesto que su aspecto aumenta la probabilidad de la transmisión. Para que una persona se infecte con el VIH el virus tiene que ser pasado de un individuo que lleva el virus a través de contacto con otro individuo en el cual los líquidos corporales, tales como sangre o semen, sean transmitidos al individuo no infectado.

La gente puede también infectarse con el virus por las inyecciones médicas y no-médicas. Las jeringuillas (agujas) que se reutilizan sin la debida esterilización pueden transmitir el VIH a la siguiente persona que utilice la aguja. La transmisión del VIH en situaciones médicas constituye una fracción muy pequeña de las transmisiones (cerca de 5%), mientras que las agujas compartidas por los adictos a drogas constituyen un elevado por ciento de la transmisión del virus (banco del trabajo: 1999). Pocas veces personal médico es infectado con el pinchazo de una aguja, cuando un instrumento que viene en contacto con la sangre o los líquidos corporales internos de un paciente VIH se introduce accidentalmente en el trabajador médico.

Otra ruta poco frecuente de la transmisión, es infección de madre a hijo, en el momento del parto o de la lactancia. Esta ruta de la transmisión es mucho menos riesgosa, aunque los infantes pueden contraer el virus entrando en contacto con la sangre de la madre durante el parto o más adelante durante el amamantamiento. Los estudios encuentran que en algunas áreas un 9 por ciento de los infantes reciben el virus del VIH de sus madres con la lactancia. (Alcom, K., Georgeson, J., 2004). Esta forma de transmisión ocurre solamente si la madre lleva el VIH y es un porcentaje sumamente pequeño de infecciones en comparación con la transmisión sexual. Sin embargo, esta ruta de transmisión debe ser tomada en cuenta, porque afecta a millares de niños cada año. La transmisión de madre a infante, también conocida como transmisión vertical, se puede prevenir con las drogas antiretrovirales durante el embarazo. Se ha probado que las madres que llevan el VIH pueden reducir la transmisión vertical con el tratamiento antiretroviral. Tales tratamientos de la droga pueden evitar el contagio con VIH de muchos niños. (Organización Mundial de la Salud: 2004b). El porcentaje de probabilidad de que un infante cuya madre lleve el VIH sea infectado, sin ningún tratamiento, es de 40% (Singhal, Rogers: 2003). Es importante que se lleven a cabo pruebas para detectar el VIH en mujeres embarazadas para evitar que, por desconocimiento, transmitan el virus a su infante. Una madre puede tomar precauciones, tales como pruebas voluntarias y tratamiento antiretroviral, y reducir perceptiblemente la oportunidad que su niño nacerá con el virus.

Conseguir Tratamientos Médicos:

Al iniciar cualquier tratamiento médico que implique inyecciones, hay que preguntarle al doctor:

- ¿Se ha esterilizado la aguja?
- ¿Si usted ha estado trabajando con un paciente VIH-POSITIVO podría usted utilizar instrumentos nuevos y/o esterilizados?

Cuando un tratamiento implique siempre una transfusión de sangre pregunte al doctor:

- ¿El hospital examina a donantes de sangre para el VIH?

Intente ser tan cortés como sea posible, si actúa uno impacientemente o con actitud de superioridad, el doctor no estará en la mejor disposición de ayudarlo. Los doctores en general desean ayudar y brindar cuidado a sus pacientes, no obstante, estas

precauciones pueden ayudar a prevenir infecciones del VIH innecesarias.

Hasta la fecha no se ha encontrado ninguna curación o vacunación para el VIH ni hay expectativas en el futuro inmediato. La mayor esperanza hoy se encuentra en tratamientos y la prevención antiretroviral. Un cambio en el comportamiento es parte de la prevención, así como promover opciones más seguras. Estas opciones serán discutidas en las secciones siguientes sobre la prevención

2.4. La Historia del VIH

La localización y los acontecimientos que produjeron el virus humano de la inmunodeficiencia son en gran parte desconocidos. Muchos conjeturan que el virus fue transmitido a través de un anfitrión animal, también conocido como enfermedad zoonótica. Una cierta investigación sugiere que HIV-1 se pudo haber transmitido a la especie humana del chimpancé africano central. El Dr. Gallo en el Instituto Nacional del Cáncer en los Estados Unidos identificó el virus en 1983. El descubrimiento provocó controversia en la comunidad científica, puesto que el Dr. Montagnier terminaba una investigación paralela en Francia. Después de mucha discusión, se concluyó que el VIH podría ser encontrado realmente en dos formas, HIV-1 que es la versión más mortal.

Durante los años 70 llegó a estar claro a los doctores y al Centro para el Control de Enfermedades en Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés) que una nueva enfermedad circulaba dentro de su población. Muchos pacientes contrajeron enfermedades raras que levantaron alarma. El virus primero fue diagnosticado en los Estados Unidos, no obstante, las infecciones son pequeñas en ese país en comparación con otras naciones alrededor del mundo.

El índice de la extensión del VIH es muy rápido pues crece de manera exponencial. Desde el principio era sabido que el VIH no era como otras enfermedades, no podía ser transmitido a través del agua o del alimento, como ocurría con la tifoidea y el cólera. Tampoco infecta a los individuos a través de un animal o insecto, como en el caso de la malaria. El VIH no se transmite a través del aire, como la tuberculosis, ni infecta a las personas por el mero contacto físico. (Singhal y Rogers: 2003). La transmisión del VIH requiere un intercambio de líquidos corporales, tales como sangre o semen.

Veinte años después del descubrimiento del VIH, el virus ha ampliado su agarre en la humanidad. En 2004 sobre 45 millones de personas se contagiaron con el virus. El VIH afecta de manera desproporcionada las naciones más pobres del mundo, no obstante, todavía constituye una pandemia global. La disponibilidad de los viajes aéreos, combinado la venta del sexo y el abuso de la droga ha expuesto a muchos millones de gente y de naciones al virus. Mucho trabajo y dinero se ha invertido para encontrar tratamientos y una curación, no obstante, la expectativa de encontrar una pronta curación no luce prometedor. En su lugar, tenemos que intentar hoy evitar que las infecciones ocurran. Estos esfuerzos ayudarán a permitir que la próxima generación padezca de una incidencia menor del VIH. Esta guía fue escrita para los profesores porque son la gente en que se confía y acepta en una comunidad, y porque tienen una oportunidad única de influenciar las generaciones que vienen. Es nuestra meta que este manual pueda proporcionar una fuente de la información así como los medios de entender diversos acercamientos a la enseñanza sobre el VIH y así evitar que los estudiantes contraigan este virus mortal.

3. Prevención

Las secciones siguientes se ocuparán de las varias maneras de la prevención o de las actividades que fomentan la prevención. No es una lista exhaustiva, no obstante, los métodos principales de la prevención se han incluido con una breve explicación. Estas descripciones están lejos de ser completas y nueva información se puede enviar vía correo o el email, con respecto a cualesquiera de los métodos siguientes. El método detallado se ha utilizado con el propósito de mantener la jerga médica a un mínimo dado que el conocimiento médico de la gente varía. La enseñanza de estos asuntos debe incluir todos los asuntos siguientes puesto que un método de la prevención proveerá a los estudiantes solamente de una ruta de prevención. Los profesores pueden proporcionar muchas estrategias de la prevención para preparar a los estudiantes para enfrentar cualquier situación que confronten. Puesto que algunos de los asuntos son de naturaleza sexual, los profesores pueden desear incorporar metáforas comprensibles y otros medios aceptables para discutir asuntos sexuales.

VCT es una abreviatura para la prueba voluntaria y consejería, que proporciona maneras para que la gente descubra si está infectada y también proporciona educación sobre la enfermedad y sus implicaciones. El conocimiento del aumento de los programas de VCT para las necesidades de la prevención ayuda a reducir falsas nociones de índole

cultural sobre el VIH y el SIDA. Los procesos voluntarios, tales como éstos son muy eficaces en las áreas donde también existen los programas educativos. El uso de VCT puede también ser eficaz cuando no existe un programa de educación. Por ejemplo, el 90% de las mujeres embarazadas en África del oeste aceptarán VCT (Coovadia, 2000), así el uso de VCT informa no sólo a la gente su estado del VIH sino puede también prevenir directamente la transmisión vertical, si se toman las precauciones apropiadas.

Los programas de VCT promueven la aceptación de la persona infectada y reducen el estigma aumentando conocimiento del estado y compartiendo la información del VIH durante el asesoramiento. Los centros de VCT pueden proveer de resultados rápidos, así como bajos costos para reducir el número de la gente que no atiende ni le da seguimiento a los resultados de la prueba (Wang y Celum: 2001). Las pruebas se acompañan a menudo con la ayuda y la información de modo que los participantes entiendan los resultados de la prueba. La Organización Mundial de la Salud promovió recientemente un nuevo acercamiento a la prevención y el cuidado basado en el conocimiento de la gente del VIH (2003a). El uso de VCT previene la transmisión vertical, permite la protección del socio, permite la reducción del riesgo de la infección futura, y aumenta el uso masculino del condón (Wang y Celum: 2001).

La enseñanza sobre VCT puede contribuir a eliminar muchas estigmas sociales sobre el VIH. Se recomienda que los profesores primero provean a los estudiantes una sólida base sobre el VIH de modo que puedan entender porqué conocer sobre el VIH es importante. Explique a los estudiantes que los bebés pueden ser prevenidos de nacer con VIH cuando las madres tienen un tratamiento antiretroviral. Para que tal prevención ocurra, las madres deben estar dispuestas a que se le hagan pruebas. Si los estudiantes entienden la importancia de este asunto, con respecto a la transmisión vertical, las animarán a que apoyen VCT.

3.1. Drogas Anti - Retro virales

Una serie de drogas se ha desarrollado que ayudan a restaurar el cuerpo a un estado normal, no proporcionando una curación, sino prolongando la vida. Uno de estos medicamentos es conocida como AZT (Zidovudine), cuyo costo está disminuyendo continuamente. Esta droga retrasa los efectos perjudiciales del VIH, mientras interrumpe el ciclo de vida del virus y la destrucción del sistema inmune. Las drogas pueden potencialmente reducir una carga viral de modo que sea casi

imperceptible. Tales drogas no son milagros, pues son acompañadas por efectos secundarios muy desagradables (Singhal, y Rogers: 2003). Las mutaciones al azar del virus durante la reproducción (los mil millones de células se reproducen cada día dentro de una persona que se infecte con el VIH) pueden dar lugar a resistencia de la droga. Estas mutaciones y la tasa muy rápida de la reproducción del virus dificultan encontrar una cura. Se están desarrollando nuevas drogas y se están utilizando hoy, no obstante, el virus cambia y se adapta y lentamente resiste el medicamento.

Las drogas antiretrovirales son las más importantes para las madres. Se ha demostrado claramente que el tratamiento de la droga durante el embarazo puede dar lugar a probabilidades mucho más bajas de las infecciones verticales (madre-a-infante). Un problema importante con tales tratamientos para la gente con el VIH es que los tratamientos antiretrovirales son costosos, no obstante, muchas organizaciones y gobiernos están trabajando para proporcionar los medicamentos sin receta. Por ejemplo, la Organización Mundial de la Salud esperaba tener 3 millones de personas en tratamientos antiretrovirales antes de finalizar el 2005. Algunos países también ofrecen tratamientos libres de costo. Debe recalcársele a los estudiantes que las drogas antiretrovirales no son una curación. En algunas áreas ha ocurrido un aumento en los comportamientos de riesgo elevado, debido a que los individuos piensan que los tratamientos médicos pueden curarlas del virus. En segundo lugar, la falta de disponibilidad de las drogas antiretrovirales ha conducido a la desesperación. Los estudiantes deben intentar apoyar a la familia y a los amigos que llevan el VIH. Esta forma de cuidado paliativo aumenta la esperanza de vida al contar con un sistema de ayuda social vigoroso. Es también importante que los individuos dentro de la sociedad aprendan sobre el VIH.

3.2. Protección

Uso Del Condón: Aunque la abstinencia es la única manera de parar la transmisión sexual del VIH, el uso del condón tiene una alta tasa de éxito y es el único método de control de la natalidad que protege contra el virus. El uso constante y eficaz de condones provee a los individuos una tasa de prevención del 93%, cuando tiene relaciones sexuales con una persona infectada (Pinkerton, S. y Ambramson, 1997), (McGrath 1991; 1992). Las enseñanzas sobre el VIH tienen que ser culturalmente sensibles. La cópula sexual a menudo se asocia con sensaciones emocionales, por lo que algunos rechazan el condón. Los profesores deben acentuar este método como protección, al tiempo que también hablan de otros métodos,

tales como prueba voluntaria, asegurándose de que los estudiantes entienden los riesgos. Las enseñanzas de la prevención también equipan a los estudiantes de conocimiento sobre cómo cuidarse a sí mismos contra una infección. Nuestra meta como profesores debe ser que los estudiantes aprendan bien los métodos de prevención para el momento en que tengan relaciones sexuales.

El simbolismo y el significado de los condones es altamente importante cuando se presentan estos asuntos. Como hemos visto, el uso de condones es beneficioso en la prevención de una infección del VIH. Un problema que los profesores pueden enfrentar respecto a este asunto es que los significados sociales y los simbolismos sociales sobre el VIH pueden conducir a la gente a no utilizar esta protección. Puesto que estos significados culturales no pueden ser discutidos todos aquí, los profesores pueden intentar superar estas barreras y solicitar sugerencias sobre cómo confrontar esta situación en particular.

Otros métodos que actualmente se utilizan son los microbícidos, los cuales permiten que las mujeres se protejan sin que el varón tenga conocimiento (fundación de J. Kaiser Family del Henrio: 2001). Un microbícido es un gel que se puede aplicar antes de la relación sexual, el cual neutraliza el virus del VIH, previniendo infecciones del VIH. Los microbícidos se están desarrollando actualmente, la mayoría de los cuales son explicados en el artículo de la fundación de J. Kaiser Family del Henrio (2001). La prevención con el microbícido permite que la gente se proteja sin el conocimiento de sus compañeros, y se puede apuntar a los grupos de riesgo elevado, como trabajadores del comercio del sexo y mujeres jóvenes. Aunque hasta el momento no los han desarrollado con éxito, hay mucho más esperanza en el desarrollo de los microbícidos que en encontrar una curación.

3.3. Alternativas Seguras:

Puesto que una vacunación no se ha desarrollado, lo próximo mejor que se puede hacer es disminuir el contacto infeccioso con la enfermedad. La prevención de la transmisión de la enfermedad con este acercamiento puede ser logrado ayudando a la gente a hacer opciones más seguras y a ayudar a disminuir comportamientos de riesgo elevado. Estos acercamientos se ocupan directamente de opciones personales y se pueden influenciar con la educación, la ayuda del compañero, y la aceptación social.

El "riesgo" es un concepto que es duro de entender puesto que todas las acciones tienen cierta clase de riesgo, no obstante, este capítulo tratará sobre el riesgo en referencia al "comportamiento de riesgo elevado" (HRB), que conlleva una alta probabilidad de contagiarse con VIH. Un ejemplo de un comportamiento de riesgo elevado es tener relaciones sexuales con una persona que porte el virus, o esté utilizando una aguja, que no se ha esterilizado, que ha sido previamente utilizada por un individuo que tenga VIH. Los individuos desean disminuir el contacto con el virus, no obstante, esto no significa que los portadores del VIH deban ser marginados y segregados. Ese no es el caso. El mero contacto físico, tal como un apretón de manos, no puede transmitir la enfermedad. Por lo tanto, marginar y desterrar a los que lleven el VIH no es nada positivo.

Hablándole a los Estudiantes

Una manera de introducir este asunto a los estudiantes puede ser contrastar las consecuencias con las ventajas de ciertas actividades. Por ejemplo, el uso de drogas intravenosas produce un efecto agradable de breve duración, mientras que los efectos a largo plazo pueden amenazar la vida, si se contrae el VIH. Este método puede también utilizar la analogía de actos sexuales, el placer momentáneo contra la posibilidad de recibir el virus. Usted puede preguntar a los estudiantes qué riesgos son más beneficiosos a largo plazo. Otra manera de introducir este asunto a los estudiantes mayores puede ser proveerles soluciones al problema. Por ejemplo, no podemos sugerir a nuestros estudiantes que no tengan relaciones sexuales, pero sí podemos ayudarles a escoger opciones seguras. Como se ha demostrado en las secciones anteriores, el uso del condón es una manera altamente eficaz de reducir la probabilidad de contraer el VIH, y así introduciendo estrategias de la prevención en los estudiantes de las ayudas del análisis encuentre las soluciones. Aunque los profesores tienen que hacerle el claro que el uso de condones no proporciona la protección 100%. Otro método que usted puede ser que sugiera a los estudiantes es tener socios probados en las clínicas voluntarias. Cualquier acto sexual con una persona que padezca el VIH será naturalmente más riesgoso que con una persona que no tenga el virus.

- promueve el probar de modo que las personas que llevan el VIH sepan de su estado
- promuevan el modelo "de costes y beneficios" así que los estudiantes piensen de los efectos del largo plazo que

- promueve la protección durante actos sexuales

Se ha sugerido que tal análisis de costes y beneficios no ocurre en la mayoría de los acontecimientos no estructurados y así este acercamiento puede ser sobre todo un experimento, de modo que los estudiantes entiendan las consecuencias de ciertas acciones.

There is no risk of being near people with HIV, risk only occurs when bodily fluids, such as blood or semen, are exchanged between individuals.

Los estudios demuestran que forzar a las personas que padecen VIH fuera de la comunidad o que exista un estigma social hacia las personas con VIH aumenta la prevalencia (prevalencia es el número de personas infectadas con VIH). Este aumento ocurre porque si hay un estigma social contra el VIH, la gente estará asustada y no se someterá a las pruebas y no deseará saber si llevan el VIH, lo cual provoca que la prevención sea prácticamente imposible. En su lugar, es apropiado que la gente evite acciones que sean infecciosas, como comportamientos de riesgo elevado, las cuales se sugiere que modifiquen. Estos comportamientos de riesgo elevado son las acciones que transmiten el virus, mientras que las acciones que no transmiten el VIH no se consideran riesgosas. No hay riesgo en mantener contacto cercano con gente con VIH, el riesgo ocurre solamente cuando los líquidos corporales, tales como sangre o semen, se intercambian entre los individuos.

Un mensaje que a menudo envían los líderes religiosos es el de la monogamia y la unión. Estos conceptos de la abstinencia y de la fidelidad se relacionan con la prevención del VIH. Si uno no incurre en actividades sexuales no habrá contacto con el virus. El tener cuidado, según lo explicado arriba, puede ser muy útil también. El paso final es también importante. El uso de condones reduce directamente la transmisión del VIH durante actos sexuales sin embargo, no proporciona la protección completa. Los profesores pueden utilizar los mensajes promovidos localmente como refuerzo para la información enseñada en la sala de clases. Si el gobierno o una organización no gubernamental está trabajando en el área sería beneficioso ver qué métodos están promoviendo, de modo que los profesores puedan utilizarlos como medios de referencia.

Usando otro mensaje como refuerzo

La Iglesia Católica promueve el mensaje de la abstinencia, el tener cuidado y el uso de condones. Los profesores pueden utilizar

estos mensajes para ayudar a promover la discusión sobre el VIH y sobre la sexualidad. Pregunte a estudiantes qué dicen los líderes religiosos, les preguntan si piensan que esos métodos son productivos y si tienen sugerencias. En muchos lugares la discusión de asuntos sexuales y el VIH son relativamente raros, es nuestra meta como educadores cambiar eso. Nuestra primera meta debe ser hacer las discusiones sobre el VIH abiertas de modo que los estudiantes se sientan libres de contribuir y hacer preguntas.

3.4. Limpieza y Protección de la Enfermedad

Según lo explicado arriba, el VIH se convierte en SIDA en la medida en que el sistema inmune debilitado llega a ser susceptible a la enfermedad. Mientras el cuerpo no sea atacado por enfermedades crónicas, el virus permanece latente en el cuerpo por muchos años. La higiene propia y de su residencia contribuye a evitar las enfermedades oportunistas y el desarrollo del virus. Cuando se utilizan las drogas antiretrovirales en conjunto con otros tratamientos, se obtienen efectos positivos sobre la salud de una persona que padece el virus.

Una segunda línea de defensa es tratamientos contra enfermedades secundarias. Por ejemplo, una persona con el VIH tiene un mayor riesgo de ser infectado por la tuberculosis (TB), no obstante, los tratamientos contra tuberculosis pueden tener ventajas importantes para los individuos infectados. No sólo puede ser curada la tuberculosis, sino que también una persona VIH-POSITIVA puede prevenir que se convierta en SIDA si se tratan tales enfermedades secundarias.

3.5. Nutrición

El Dr. Foster, de la universidad de Victoria, ha estado trabajando en relaciones entre el VIH y la nutrición. Ha encontrado una relación inversa entre las áreas donde hay mucha propagación del virus y un suelo rico en selenio (2002). Actualmente él está llevando a cabo pruebas dando a gente los suplementos nutrientes del VIH que pueden ayudar a la recuperación de la salud. Los resultados tempranos demuestran una tasa de éxito del 85%. Aunque esto no es una curación para HIV/AIDS es otro método que se puede utilizar para ayudar a mejorarla salud y las vidas de las personas infectadas, y posiblemente una forma de protección del VIH. Los suplementos alimenticios son comparativamente bajos en costo y el Dr.

Foster cree que este método podría ser muy útil en la lucha contra el SIDA a través del mundo.

Los curadores proporcionan a menudo una segunda línea de los acercamientos alimenticios mediante los remedios herbarios en adición, o como suplemento, de las drogas antiretrovirales. Esta práctica ocurre generalmente debido a los altos costos de las drogas antiretrovirales (Singhal y Rogers: 2003). En algunos casos ha habido informes de un cierto éxito, no obstante, sin ninguna evidencia médica, el éxito se puede atribuir a la nutrición adicional en la dieta, un efecto del placebo, o una combinación de los dos.

4. Educación

La juventud es la más afectada por el VIH, y la situación continuará, a menos que ocurran ciertos cambios. De otra parte, se ha observado que algunas ideas falsas sobre el VIH actúan como obstáculos para lograr un cambio en el comportamiento de la gente (Amuyunzu-Nyamongo: 1999). La meta de la organización RESPECT Internacional que se eliminen estas ideas falsas para poder también cambiar el comportamiento de riesgo elevado. Another hoped for result is that with increased discussion of HIV and AIDS social stigma and taboos will be slowly eroded as people become more open to discuss these issues, we think the classroom is an ideal setting for this sort of discussion to be open and free from stigma. Otro resultado esperado es que con la discusión creciente del VIH, el estigma y los tabúes sociales del SIDA serán erosionados lentamente, a medida que la gente sea más receptiva a discutir estos asuntos, consideramos que la sala de clase es un lugar ideal para una discusión abierta y libre de prejuicios. Puesto que los profesores son los miembros de la sociedad que ayudan a educar y a moldear a nuestros niños, son ellos también un apoyo para los niños. Este apoyo es tanto social como físico y, en cuanto a la VIH-SIDA, puede ser más importante que en cualquier otra área.

Puesto que la generación de la juventud VIH-INFECTADA ha comenzado a ser sexualmente activa, es importante que entiendan el VIH y su transmisión. Estos estudiantes necesitan estar enterados de su propio estado para poder

utilizar métodos preventivos, tomando precauciones adicionales. Para prevenir la extensión adicional del VIH, son fundamentales los programas de prevención y la educación para poder discutir abiertamente la seriedad del VIH. Es importante que los estudiantes que portan el VIH tengan lugares seguros, integrados a la comunidad, para asegurar su aceptación en sociedad. Tales lugares existen ya en muchos lugares, que proporcionan el cuidado médico, la educación y vivienda. Estos programas están involucrados con la comunidad y son altamente exitosos (Bihira, Keith, et al: 2000). Estos programas socialmente aceptables y necesarios, necesitan ser ampliados y reproducidos para asegurar que la próxima generación de estudiantes no se contagie igualmente con el VIH.

La información sobre el VIH es crítica, no obstante, a menudo no es suficiente. La educación puede disminuir un cierto comportamiento de riesgo elevado, enseña a estudiantes cómo evitar infectarse, reduce encuentros sexuales inseguros, y ayuda a alterar comportamientos inseguros. Está claro que el conocimiento y la experiencia sobre el VIH está directamente relacionado con el cambio en el comportamiento de los estudiantes. Dirigir lecciones a grupos específicos de gente y/o de acciones, puede ser una manera eficaz de enseñar un aspecto de la transmisión del VIH a la vez. Es muy importante tomar en cuenta que tales enseñanzas no den lugar a la estigmatización de tales grupos.. Also, larger problems such as commercial sex-trade or drug abuse affect the spread of HIV. Since this manual is for teachers' use these macro-scale problems will not be discussed here however their existence should not be downplayed. Por ejemplo, las mujeres embarazadas casi siempre van a buscar tratamiento si saben que son HIV-positivas. Tales cambios son muy beneficiosos para la sociedad y los individuos que los siguen, pero requieren el conocimiento de su condición por parte de las personas. Además, problemas mayores, como la venta de sexo y el uso de drogas, contribuyen a propagar el VIH. Puesto que este manual está dirigido para el uso de los profesores, estos problemas de la macroescala no serán discutidos aquí, sin embargo su existencia no debe ser minimizada.

A menudo , a pesar de la educación, los individuos no entienden el hecho de que algunas de sus propias acciones son realmente de riesgo elevado. Por ejemplo, algunos estudiantes pudieron contestar fácilmente a preguntas que el uso del condón hace el sexo más seguro, no obstante, fuera de la sala de clase no se dan cuenta que su propio comportamiento los pone en riesgo de ser infectados. Una manera de superar estas complicaciones puede ser que los estudiantes dramaticen comportamientos de riesgo elevado. Igualmente, el

profesor puede solicitar a los estudiantes que desarrollen una corta obra de teatro sobre HIV/AIDS. Este acercamiento hace posible que los estudiantes tengan la oportunidad de exponer sus ideas y miedos sobre HIV/AIDS, mientras que también sirve como una eficaz herramienta de enseñanza. Sugiera a los estudiantes que en los dramas se discuta cómo hacer opciones más seguras o cómo hablar con los amigos y la familia sobre el VIH. De ser posible, incluso puede llevarse a cabo un certamen, en el cual los estudiantes compitan para presentar el mejor drama de HIV/AIDS.

Ejemplos

Los siguientes son ejemplos que los estudiantes pueden utilizar para entender mejor cómo protegerse y cómo evitar comportamientos de riesgo elevado:

1. Solicite a los estudiantes que pretendan haber encontrado una hipodérmica en la tierra. Uno de ellos desea tocarla , mientras que otro sugiere que no debe. Los estudiantes pueden explicar a sus pares porqué la aguja puede ser insegura.
2. Haga que los estudiantes finjan ser adultos y casados, puede ser que tengan relaciones sexuales y se discutan las opciones, tales como protección o hacerse pruebas para la detección de VIH.
3. Solicite que una estudiante finja estar embarazada. Haga que un estudiante discuta que no hay necesidad de preocuparse por el VIH, mientras que otro explica porqué puede ser importante hacerse una prueba del VIH.

Puesto que el VIH es una enfermedad sexual transmitida, estos ejercicios de actuación, pueden ser difíciles de ponerlos en práctica, puesto que estos asuntos a menudo no se hablan abiertamente. Recuerde que éstos son solamente ejemplos y, si usted puede pensar en juegos de actuación más culturalmente apropiados, puede utilizarlos. Aunque este no es el único método para enseñar, los juegos de actuación y del drama, son una herramienta eficaz, puesto que los profesores ven claramente qué elementos entienden los estudiantes, ya que son ellos mismos quienes los explican. Estos formatos también permiten que los estudiantes se enseñen unos a otros, lo cual es una efectiva herramienta educativa.

. Como profesores, tenemos que entender que nuestros estudiantes van a hacer frente a diversas situaciones en su vida. Es el propósito de este manual, y de cualquier esfuerzo en la prevención del VIH, proveer a los estudiantes

de una defensa contra este virus mortal. Es nuestra esperanza que su programa provea a los estudiantes de una base intelectual para entender el VIH y unas razones lógicas para protegerse contra el virus del VIH. Además de esta defensa intelectual, esperamos que los profesores puedan establecer una conexión emocional con los estudiantes para reforzar la importancia de estos mensajes. Esta conexión emocional más profunda se construirá sobre el conocimiento del VIH y asegurará que los estudiantes recuerden estas enseñanzas a través de su vida. Estas conexiones emocionales e intelectuales darán lugar a cambios positivos en el comportamiento que pueden dar lugar a una menor exposición al virus. Puesto que este manual no entra en ciertos detalles, estamos dejando las adaptaciones culturales y las especificaciones sociales a los profesores locales. Exhortamos a los profesores a que se comuniquen con el autor, Logan Cochrane, para tratar cualquier asunto, quien, con mucho placer responderá a cualquier pregunta y ayudará a desarrollar y a entender cualquier situación específica local. También sería maravilloso si los profesores escriben y dejan saber si sus programas están funcionando, la dirección es:

Logan Cochrane
4974 La Quinta Place
Victoria, British Columbia
V8Y 3G9 CANADA

Exhortamos a los profesores a que escriban y hagan preguntas. Estoy sumamente interesado en escuchar sus preocupaciones y sus experiencias con respecto al VIH y el SIDA. Este manual fue escrito para el uso de los profesores, no obstante, puede ser utilizado por cualquier persona como fuente de información y los exhorto a todos a que escriban con sus preguntas y/o comentarios.

5. Referencias

- Amuyunzu-Nyamongo, et al (1999). *Barriers to behavioural change as a response to STD including HIV/AIDS: The East African experience*. In, *Resistances to Behavioural Change to Reduce HIV/AIDS Infection*. Health Transition Centre, Better Printing Service: Canberra.
- Bihira, M., Keith, E., et al. (2000). "Prevention of Ill Health in Children Born to HIV-Positive Women" in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children*. New York Academy of Science: USA.
- Boisrouvray, Albina. (2000). "Orphans and HIV" in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children*. New York Academy of Science: USA.
- Coovadia, Hoosen. (2000). "Access to Voluntary Counselling and Testing for HIV in Developing Countries" in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children*. New York Academy of Science: USA.
- Fan, H., Conner, R., & Villarreal, L. (2004) *AIDS Science and Society*, 4th ed. Jones and Bartlett Publishers: Mississauga.
- Foster, H. (2002). *What Really Causes AIDS?* Trafford Publishing: Victoria, Canada.
- Gayle, Helene. (2003, May). *Curbing the Global AIDS Epidemic*. New England Journal of Medicine Vol.348, Issue 18, p1802-1805.
- Gupta, Geeta. (2000). "The Best of Times and the Worst of Times: Implications of Scientific Advances in HIV Prevention for Women in the Developing World" in *Prevention and Treatment of HIV Infection in Infants and Children*. New York Academy of Science: USA.
- Henry J. Kaiser Family Foundation (May, 2001). Microbicides. Issue Update no. 3116.
- Lovell, V. (2002). *AIDS in Africa: Help the Victims or Ignore Them?* Novinka Books: New York.
- McGrath, Janet. (1991). Biological Impact of Social Disruption Resulting from Epidemic Disease. *Medical Anthropology*, 15, p. 407-419.
- McGrath, Janet. (1992). The Biological Impacts of Social Responses to the AIDS Epidemic. *Medical Anthropology*, 84, p. 63-79

Pinkerton, S. & Ambramson, P. (1997, May). *Effectiveness of Condoms in Preventing HIV Transmission*. Soc Sci Med: May97 Vol. 44, No. 9 p. 1303-1312.

Singhal, A., & Rogers, E. (2003) *Combating AIDS*. Sage Publications: New Delhi.

Treichler, P. (1999) *How to Have Theory in an Epidemic*. Duke University Press: Durham.

Wang, C. & Celum, C. (2001). In: *A Guide to Clinical Care of Women with HIV/AIDS* (Chapter 3). Anderson, J., Editor. HIV/AIDS Bureau, Health Resources and Services Information, U.S. Department of Health and Human Services.

World Bank. (1999) *Confronting AIDS*. Oxford University Press: Oxford.

World Health Organization (2003a). *New Approaches to HIV Testing and Counselling*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

World Health Organization (2003b). *Antiretroviral Drugs and the Prevention of Mother-to-Child HIV Infection*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.