

Una guía sobre el sida dirigida a adolescentes

# El sexo más seguro

Promover entre adolescentes y jóvenes una conducta sexual sana y responsable es una de las estrategias principales para frenar el sida. Con este objetivo, un equipo de especialistas españoles ha elaborado una guía dirigida a adolescentes [1], en forma de preguntas y respuestas. Publicada por la Fundación Investigación y Educación en Sida, la guía se presentó el Día Mundial del Sida (1 de diciembre) del año pasado, y ha vuelto a atraer la atención del público con ocasión de recientes comentarios críticos publicados por el diario *El País*. Ofrecemos un extracto del texto original, con algunas de las cuestiones más acuciantes que se plantean.

### ***Si se utilizan drogas ¿hay peligro de infectarse por el VIH?***

Sólo las drogas inyectadas se asocian con transmisión del VIH [virus de la inmunodeficiencia humana] por intercambio del material de inyección. Sin embargo, el consumo de drogas en general, entre otros efectos, provoca desinhibición y falta de autocontrol en la persona. Esta circunstancia puede conducir a situaciones que faciliten la infección por VIH, como mantener relaciones sexuales de riesgo.

### ***¿Y el alcohol?***

El alcohol no puede considerarse una droga, pues un consumo moderado del mismo no provoca dependencia, a diferencia de las verdaderas drogas, o incluso el tabaco.

No obstante, el consumo excesivo de alcohol de forma continua (bebedores crónicos) o esporádica (bebedores de fin de semana) puede ocasionar una dependencia tan grave como cualquier droga. Además, durante los episodios de abuso de alcohol, la conocida borrachera, se puede perder el control e incurrir en situaciones de riesgo para adquirir

la infección por VIH.

### ***La sexualidad no es un juego ¿Debo tener cuidado a la hora de plantearme la vida sexual?***

Es indudable. Te doy un dato: a nivel mundial el 80% de las 14.000 nuevas infecciones por VIH que por término medio hay cada día, ocurren por relaciones heterosexuales. (...)

La sexualidad es un aspecto fundamental e íntimo de la persona, no algo añadido a la persona que podamos manipular a nuestro gusto. La sexualidad no debe entenderse sólo como genitalidad. Somos personas sexuadas, hombres o mujeres, y “jugar” con la sexualidad es “jugar” con nuestra intimidad. Debemos plantearnos la vida sexual no como algo exclusivamente lúdico, como a veces proponen algunos, sino como un aspecto de nuestra vida en el que ponemos en juego todo lo que somos: salud, afectos, valores, felicidad, futuro... Como ves, hay mucho más en juego que infectarte por el VIH.

### ***¿Cómo hemos llegado a esta situación, si el preservativo dicen***

### ***que previene el sida?***

A pesar de la insistencia de algunos en el mismo mensaje (“ponte el preservativo”), la pandemia del sida crece rápidamente, con una estimación de más de 5 millones de nuevos infectados sólo en el año 2007. No basta hablar del preservativo para combatir la transmisión del VIH.

En primer lugar, el preservativo constituye sólo una medida de eficacia limitada, aproximadamente del 80%. Cuando se propone como segura se corre el riesgo de que la población se confíe, incrementando las conductas de riesgo, y se acabe por perder incluso la eficacia preventiva de la medida propuesta. Es algo así como si ahora nos dijeran que no es necesario cumplir con las normas de circulación, que basta con usar el cinturón de seguridad. ¿Qué crees que pasaría con los accidentes de tráfico? (...)

### ***¿Cuál es la mejor forma de prevenir la transmisión sexual del VIH?***

Del mismo modo que se evitan otros riesgos habitualmente, esto es, siendo responsable con lo que uno hace. Es cierto, sin embargo, que

## Una reducción en el número de parejas sexuales frena la transmisión del sida de forma más eficaz que el uso del preservativo

para ser responsable hay que estar bien informado. Está científicamente demostrado que la transmisión de enfermedades depende de tres factores: A, el tiempo que se está expuesto al agente infeccioso; B, el número de exposiciones diferentes al mismo; y C, el riesgo de adquirir el agente infeccioso en cada contacto.

### La mejor prevención

#### **¿Cómo se aplican estas variables a la prevención del sida?**

A: cuanto más precoz sea una persona en iniciar las relaciones sexuales, más tiempo hay para infectarse. Además, lo habitual es que si se mantienen relaciones sexuales en la adolescencia sea más fácil que se incurra en situaciones de riesgo, como tener contactos sexuales esporádicos, o varias parejas diferentes.

B: a mayor número de contactos sexuales con personas diferentes, más posibilidad hay de que alguna esté infectada por el VIH y nos contagiemos. En este sentido, fíjate que se da cierto grado de selección natural: las personas promiscuas suelen tener relaciones con otras personas promiscuas, por lo que los riesgos de infectarse por el VIH se concentran.

C: por último el riesgo de transmitir o infectarse por el VIH se incrementa si se padece alguna infección genital simultáneamente, lo que no es raro en personas promiscuas. Es el caso de la sífilis, enfermedad de la que tenemos actualmente un número creciente de casos.

#### **¿Cómo aplico esto a mi vida?**

A: piensa dos veces cuándo y con quién quieres empezar tu vida sexual. Ten en cuenta que con esa persona vas a compartir lo más íntimo de ti

mismo. Junto con tu cuerpo, le deberías entregar tu afecto más sincero y tu proyecto personal. Deberías querer para esa persona lo que quieres para ti. (...)

B: si ya has encontrado a la persona de tu vida, con la que quieres compartir todo, enhorabuena. Como seguro que deseas lo mejor para él o ella, tienes que valorar la estabilidad y fidelidad en vuestra relación. Por eso, no se entendería que tuvieras contactos sexuales con otras personas diferentes, y que pusieras en peligro la salud de la persona a la que de verdad quieres. Valora la fidelidad mutua como una forma fundamental de preservar la salud y felicidad de tu pareja. Si te has equivocado en este aspecto, no lo dudes, aún estás a tiempo de cambiar.

C: por último, si a pesar de lo anterior, decides mantener relaciones sexuales con diferentes personas, solo cabe recomendarte que lo pienses de nuevo. La sexualidad es mucho más que genitalidad. En los humanos, a diferencia de los animales, el celo está subordinado a la razón. En cualquier caso, lo más que puedo decirte es que te protejas y recurras al preservativo.

### La estrategia ABC

#### **Todo lo anterior ¿está demostrado científicamente?**

La propuesta que te acabo de explicar se llama estrategia ABC, basada en los puntos que ya hemos comentado. De forma simple, A por abstinencia, B por fidelidad ("be faithful" en inglés) y C por condón (preservativo), aunque ya has visto que hay mucho más detrás de cada letra. Este mismo programa ha sido defendido por 140 expertos en VIH/sida de 36 países de los 5 continentes como la mejor forma para prevenir el contagio sexual del sida. Estas recomendaciones se publicaron en el año 2004 en *The Lancet*, una de las revistas médicas de más prestigio. [2]

Esta estrategia ha dado resultados muy satisfactorios en algunos países de África, por ejemplo, en

Uganda [3]. Desde que se aplica el ABC se ha pasado del 31% de nuevas infecciones por VIH en 1990 al 6% en 2000. Además, las campañas basadas en el ABC han sido muy bien aceptadas por la población: se incrementó del 31% al 56% la proporción de jóvenes que retrasaron las relaciones sexuales, y se redujo del 39% al 11% la proporción de ellos que tenían múltiples contactos sexuales. El éxito es tal que la estrategia ABC se está aplicando en otros países, entre ellos Estados Unidos.

#### **A lo mejor en esta estrategia del ABC, resulta que lo más importante es la C, esto es, el uso del preservativo.**

Hay varias evidencias de que esto no es así, y que es mucho más eficaz para prevenir la infección por VIH la abstinencia (A) y la fidelidad (B), que la promoción del uso de preservativos (C).

Por un lado, aunque A y B no sean aplicadas a la perfección, la adopción al menos parcial de dichas medidas puede tener un profundo impacto sobre la epidemia. Existen modelos estadísticos que indican que una reducción en el número de parejas sexuales frena la transmisión del VIH de forma más eficaz que el uso del preservativo. Así se ha demostrado en el caso de Uganda, donde se aplica el ABC y las nuevas infecciones por VIH se han reducido, en comparación con otros países donde sólo se aplica C y las cifras de sida suben.

### Dónde está el riesgo

#### **¿Qué es eso del sexo seguro?**

En medicina, como en otras tantas facetas de la vida, no hay nada seguro, en todo caso será de bajo riesgo. Transmitir la idea de que el sexo con preservativo es seguro, aparte de falso, puede ser peligroso. Lo que en realidad ocurre es que se transmiten mensajes que banalizan la sexualidad, la reducen a algo puramente lúdico, cuando es un aspecto de la persona mucho más rico. En el fondo, se

carece de argumentos para animar a la fidelidad y se puede animar a la población a ser promiscua, al modo animal. Mientras que la sexualidad en los seres humanos forma parte del amor y busca el bien de la pareja, en los animales el acto sexual viene condicionado en buena parte por la fisiología hormonal, y busca perpetuar la especie.

En Uganda se ha demostrado que promover sólo el preservativo sin otros mensajes educativos provoca que se tengan más contactos sexuales de riesgo. En cambio, si se explica la conveniencia de la abstinencia y la fidelidad en la pareja, el preservativo cumple su función reduciendo el riesgo en las personas que deciden seguir siendo promiscuas. El resto ha evitado el riesgo mucho antes.

### ¿Cuáles son las conductas sexuales de riesgo típicas?

(...) Los problemas de salud derivados de conductas sexuales de riesgo pueden condicionar la vida de las personas. Se conocen las siguientes situaciones de riesgo:

- Sexualidad precoz. Suele asociarse a una mayor probabilidad de adquirir enfermedades de transmisión sexual, como el virus del papiloma humano, la gonococia, la hepatitis B o el sida.

- Promiscuidad sexual. La multiplicidad de parejas, ya sea de forma

encadenada o todas a la vez, supone un mayor riesgo de infección por los agentes de transmisión sexual. Por otro lado, la promiscuidad sexual dificulta en gran medida entender y vivir la entrega que requiere el amor. La inestabilidad emocional asociada es frecuentemente un obstáculo para que la persona encuentre la felicidad. No deja de ser cierto que en el fondo todos buscamos un amor para toda la vida.

- Conductas homosexuales. Estudios científicos ponen de manifiesto que homosexualidad y heterosexualidad no son equiparables desde el punto de vista de la salud. Las personas que tienen relaciones homosexuales tienden a ser más promiscuas, con los problemas físicos y emocionales que eso supone. (...)

### ¿Qué pasa con los homosexuales y el VIH?

Las personas con conductas homosexuales, casi exclusivamente los varones, fueron un grupo muy afectado por el sida en el inicio de la epidemia. La alarma inicial conllevó que estos sujetos redujeran en un primer momento las situaciones de riesgo drásticamente; esta reacción frenó la expansión del sida entre homosexuales. Sin embargo, en los últimos años asistimos a un rebrote de nuevas infecciones entre varones que tienen relaciones homosexuales. Se piensa que se ha perdido el miedo a la infección, en parte gracias a la disponibilidad de los antirretrovirales.

Los varones homosexuales son una diana especial del VIH por dos razones. En primer lugar, por su promiscuidad generalmente elevada, lo que entraña un mayor riesgo de contacto con personas infectadas. En segundo lugar, porque el tipo de rela-

---

**La actividad sexual precoz se asocia a una mayor probabilidad de adquirir enfermedades de transmisión sexual, como el virus del papiloma humano, la gonococia, la hepatitis B o el sida**

---

ciones sexuales es más traumático, sobre todo las anales, con una mayor posibilidad de exposición a sangre contaminada.

### ¿Qué eficacia tiene el tratamiento frente al VIH?

La eficacia del tratamiento frente al VIH es alta, sobre todo si se comienza a tiempo y el enfermo lo toma de forma adecuada. En estas condiciones muchos enfermos pueden llevar una vida prácticamente normal, salvo por el hecho de tener que tomar pastillas a diario y padecer algunos efectos secundarios. Además, es necesario seguir rigurosamente el tratamiento para que éste sea eficaz a largo plazo. El olvido de apenas el 10% de las tomas facilita que el VIH se haga resistente a los antirretrovirales, y entonces la medicación deja de ser eficaz. Es cierto que actualmente se dispone de fármacos de recambio, pero las alternativas no son ilimitadas.

(...) En España estas medicaciones no se venden en las farmacias de la calle, sino que, una vez efectuada la visita con el médico, se dispensan sin ningún coste para el enfermo en el mismo hospital. El Sistema Nacional de Salud costea al 100% el tratamiento de la infección por VIH, que oscila de promedio entre 600 y 1.000 euros por paciente y mes. □



[1] Dr. Pablo Labarga, Dr. Jesús Troya, Dr. Pablo Barreiro, Dr. Juan González-Lahoz, Dr. Vicente Soriano, *Adolescentes frente al sida: Preguntas con respuestas*, Fundación Investigación y Educación en Sida, Madrid (2007), 53 págs. Distribución gratuita; se puede solicitar ejemplares a [fblancodoc@gmail.com](mailto:fblancodoc@gmail.com).

[2] Cfr. Acepresa, 1-12-2004: "Un consenso internacional para prevenir la transmisión sexual del VIH".

[3] Cfr. Acepresa, 2-04-2003: "El sida se frena en Uganda gracias a cambios de conducta".

## “Ser virgen está bien”, dice la AMA

La guía *Adolescentes frente al sida* está firmada por cinco especialistas, entre los más experimentados de España, que trabajan en el servicio de enfermedades infecciosas del Hospital Carlos III (Madrid). En consonancia con su carácter divulgativo, resume en lenguaje llano y sin aparato crítico los hallazgos de la investigación sobre la transmisión del sida. En los lugares oportunos incluye también reflexiones antropológicas sobre la conducta sexual, hondamente implicada en la propagación del VIH. Como señalan los autores en la presentación, “estamos convencidos de que una buena comprensión del significado de la sexualidad humana constituye una de las mejores formas de prevenir el sida”.

El texto se fue difundiendo pacíficamente hasta que, al cabo de un año, *El País* lo descubrió y el pasado 18 de noviembre le dedicó un amplio artículo crítico con tono escandalizado. Acusó a los autores de hacer afirmaciones sin base científica, como si, por ejemplo, la relación entre la promiscuidad y el aumento de infecciones, o la mayor tasa de enfermedades de transmisión sexual entre los homosexuales no estuvieran comprobadas en estudios publicados. Y en cuanto al contenido ético y antropológico, el artículo no concedía a los autores el derecho a la libertad de expresión para salirse del guión políticamente correcto.

En realidad, esta guía concuerda con recomendaciones de instituciones sanitarias como la Organización Mundial de la salud (OMS). Este organismo de la ONU acaba de publicar una nueva versión, fechada el 1-12-2008, de su manual *Priority interventions: HIV/AIDS prevention, treatment and care in the health sector*, destinada a los responsables de la sanidad y los profesionales de la salud. También ese texto recoge la estimación más reciente sobre la eficacia del preservativo (80-90%) y lo recomienda sobre todo para la población

con mayor riesgo; pero a la vez señala que se debe igualmente “asesorar sobre el retraso de la iniciación sexual y la reducción del número de parejas”. Eso mismo, y no solo el condón, recomienda en particular para los jóvenes en el apartado correspondiente.

Algo similar dice la American Medical Association en su “Parent Package”, un folleto para padres de adolescentes sobre 15 temas que afectan a los chicos, entre ellos la sexualidad y el sida. Allí se lee, por ejemplo: “Hable con su hijo o hija adolescente sobre las razones para retrasar las relaciones sexuales. Recuérdale que puede decidir esperar (abstenerse) aunque haya tenido ya relaciones sexuales. Dígame que no todos tienen relaciones y que ser virgen está bien”. Sobre la prevención del sida, la AMA aconseja: “Recuerde a su hijo o hija adolescente que no tener relaciones sexuales (abstinencia) y no compartir agujas de ningún tipo (por ejemplo, para drogarse, para hacerse un *piercing*, para tatuarse) son los modos más seguros de evitar infectarse con el VIH”.

Entre los grupos de mayor riesgo, la OMS incluye a los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres (MSM, según las siglas en inglés). En el manual advierte, como hace *Adolescentes frente al sida*: “Datos recientes indican que la transmisión sexual del VIH y otras infecciones de transmisión sexual entre MSM está rebrotando en las principales ciudades de Asia, Europa, Latinoamérica y Norteamérica”.

Eso es lo que se observa en Francia, por ejemplo, como acaba de señalar el Institut de Veille Sanitaire (InVS) en un estudio publicado con ocasión del Día Mundial del Sida de este año. Las infecciones de VIH bajan desde 2004 (un 12% el año pasado), con la única excepción de los varones homosexuales. Los nuevos seropositivos de este grupo eran el 26% del total de personas diagnosticadas en 2003, y han pasado a ser el 38% en 2007. **ACEPRENSA.**