

# Reduzca Su Riesgo de Contraer el SIDA

**Nota del Editor:** Nuestras hojas de tips de entrenamiento de Tailgate están disponibles en inglés en [www.gemplers.com](http://www.gemplers.com).

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- **Cualquier persona puede contraer el SIDA y el virus HIV que causa el SIDA.**
- **Usted NO CONTRAERÁ el SIDA si está cerca de personas que lo tienen ni tampoco al compartir los mismos baños, tomar agua en los mismos bebederos, usar los teléfonos, herramientas, maquinaria o utensilios de comida.**

**Nota al instructor:** La posible diseminación del HIV/SIDA es una preocupación constante de los empleadores de trabajo agrícola y de horticultura, particularmente aquellos que emplean trabajadores que tradicionalmente tienen muy poco acceso a educación de salud y cuidado de salud.

Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas/horticultura. Usted puede fotocopiar esta hoja para el uso personal de sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender. Otras buenas fuentes de información sobre el HIV/SIDA se encuentra en el departamento de salud pública local, la clínica de salud de trabajadores migratorios, la línea gratis de SIDA Nacional del CDC (800/342-2437 - en inglés ó 800/344-7432 en español) y en Internet: [www.cdc.gov/hiv](http://www.cdc.gov/hiv), [www.cdcnpin.org](http://www.cdcnpin.org) y [www.aidsinfo.nih.gov](http://www.aidsinfo.nih.gov). También vea nuestro Boletín de entrenamiento informal *Cómo Prevenir Enfermedades de Contagio Sexual y Qué Hacer Cuando un Compañero de Trabajo Tiene Sida*.

## ¿Qué es el SIDA?

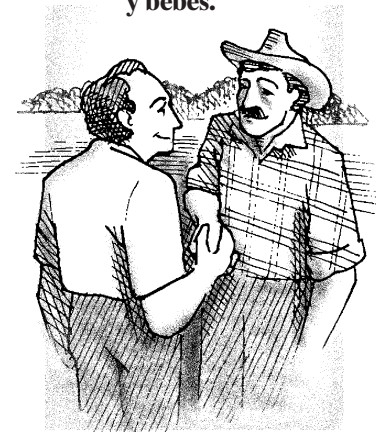
- Usted probablemente ha escuchado hablar del SIDA, pero tal vez no sabe exactamente qué es. El SIDA es una enfermedad mortal causada por un virus que deja al cuerpo de la persona incapacitado para combatir infecciones y otras enfermedades.
- El virus que causa el SIDA se llama HIV. Aunque actualmente hay tratamiento médico que puede disminuir el tiempo en que el HIV debilita la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones, no hay cura para el SIDA.
- Cualquier persona puede contraer el SIDA, incluyendo hombres, mujeres, niños y también bebés. El gobierno estima que en el mundo entero hay más o menos 40 millones de personas que viven con la infección de HIV o SIDA y cerca de 14,000 nuevas infecciones ocurren cada día.



**Cualquier persona puede contraer el SIDA, incluyendo mujeres - y también sus hijos y bebés.**

## ¿Cómo se contagia el HIV?

- Hay muchos malentendidos respecto al HIV y al SIDA. La forma en que el HIV se transmite de una persona a otra es a través de sangre a sangre o por contacto sexual. Una mujer embarazada que tiene la infección puede contagiar el HIV a su bebé durante el embarazo, el parto o durante la lactancia.
- La manera más común de contagiarse con el HIV es durante las relaciones sexuales sin usar condón - con una persona infectada con el HIV; y también compartiendo una jeringa y aguja para inyectarse drogas con una persona que tenga el HIV.
- El HIV **no puede** contagiarse trabajando o estando cerca de alguna persona que tenga el HIV - aún si usted le da la mano a esa persona, si la abraza o besa a la persona - ni tampoco compartiendo el baño, los bebederos de agua, los teléfonos, herramientas, maquinaria o utensilios para comer.
- Usted tampoco puede contraer el HIV si lo pica un insecto o una abeja.



**Usted no puede contagiarse con el SIDA dando la mano a otra persona.**

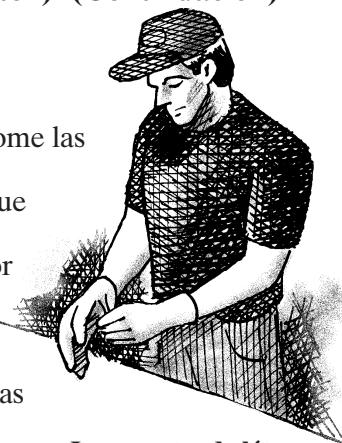
*(Continúa al reverso)*

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.

## Reduzca Su Riesgo de Contraer el SIDA

### Precauciones que debe tomar

- Como el SIDA está muy diseminado y no puede curarse, es importante que usted tome las siguientes precauciones para reducir su riesgo de contraer esta enfermedad:
- 1. Use condón de látex cada vez que tiene relaciones sexuales. Si usted es una mujer que tiene relaciones sexuales con un hombre, insístale que use condón. Si usted tiene alergia al látex, pida información al farmaceuta en la farmacia local o a un proveedor de salud sobre condones fabricados de otro material.
- 2. Absténgase de tener relaciones sexuales con personas que no conoce. Mientras más parejas sexuales tiene, mayor es su riesgo de contraer el SIDA.
- 3. Tome precauciones para evitar el contacto con la sangre de otras personas y con otras secreciones de su cuerpo. Por ejemplo, si usted necesita dar primeros auxilios a una persona herida en el trabajo, ponga una barrera entre su mano y la herida de la persona. La mejor barrera es usar guantes de látex, nitrilo o vinilo. Después lave minuciosamente sus manos con agua y jabón.
- 4. Si accidentalmente le salpica sangre a usted, lave su piel con agua y jabón y enjuague sus ojos y boca con agua lo más pronto posible. Si la sangre penetra en su cuerpo a través de un corte en su piel o en sus ojos o boca, llame de inmediato al doctor o a la clínica.



Los guantes de látex o plástico le ayudarán a protegerse del contacto con la sangre de una persona herida.

### Dónde pedir ayuda

- Es importante que usted sepa que las personas que tienen HIV quizá no tengan síntomas por muchos años.
- En las clínicas locales se puede hacer análisis de sangre confidencial para que las personas determinen si tienen el HIV. En su comunidad también hay servicios de consejería.
- Estos son algunos lugares donde puede obtener consejería, pruebas de análisis y otra información sobre el HIV y SIDA: nuestro director de seguridad o recursos humanos; la Cruz Roja Americana local; el departamento de salud local o del condado y los médicos, enfermeras o clínicas.
- También puede llamar a la línea de teléfono gratis de SIDA del Centro para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control's National AIDS Hotline) a uno de los siguientes teléfono: Para información en inglés llame al 1-800-342-2437; para español llame al 1-800-344-7432.



Las personas que tienen el SIDA pueden parecer sanas y no tener síntomas por años.

### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor:* Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que **Debe** y **No Debe Hacer** para Prevenir el SIDA.

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA PREVENIR EL SIDA

#### DEBE:

- Saber que cualquier persona puede contraer el HIV y SIDA, incluyendo hombres, mujeres, niños y también bebés.
- Usar equipo de protección personal, por ejemplo, guantes, cuando se exponga a la sangre de otras personas.
- Pedir ayuda confidencial a nuestro director de seguridad o recursos humanos, a un médico, enfermera o a otro profesional de salud si usted cree que puede tener la infección de HIV o SIDA.

#### NO DEBE:

- Divulgar rumores que no son ciertos sobre el SIDA, ni piense tampoco que puede contagiarse trabajando con una persona que tenga la infección de HIV.
- Tener relaciones sexuales sin usar condón.
- Olvidarse de tomar precauciones para evitar el contacto con la sangre de otra persona si usted necesita darle primeros auxilios a esa persona.

Encuentra nuestra [línea completa de productos de protección y seguridad](#), incluyendo respiradores, protección para ojos y oídos, trajes protectores, artículos de primeros auxilios y más.