

# INFORMACIÓN PRÁCTICA SOBRE PREVENCIÓN DEL VIH

## ¿Qué es el VIH?

VIH es el acrónimo para el virus de la inmunodeficiencia humana. El virus ataca las células del cuerpo que combaten las infecciones y mantienen sano el cuerpo. Cuando el VIH ha dañado el sistema inmunitario de una persona, se dice que esa persona tiene el sida o ha contraído el síndrome de inmunodeficiencia humana. A medida que el virus invade el cuerpo, éste produce anticuerpos para intentar eliminarlo.

## ¿Dónde se encuentra el VIH?

El VIH está en los líquidos orgánicos de una persona que ha contraído la infección: sangre, semen, flujo vaginal y leche materna.

## ¿Cómo se transmite el VIH?

A través de:

- ➔ Las relaciones sexuales no protegidas (vaginales, anales y, en menor medida, orales) con una persona infectada
- ➔ Compartir jeringas, agujas y otros objetos cortantes contaminados
- ➔ De la madre al hijo durante el embarazo, el parto y la lactancia natural si la madre ya es VIH-positiva
- ➔ Transfusiones de sangre contaminada

Todas estas formas de transmisión del VIH pueden prevenirse.

## ¿Puedo saber si alguien tiene el VIH sólo por su aspecto?

**No.** Una persona que vive con el VIH puede tener un aspecto saludable y sentirse bien como usted. La única forma de saber si alguien está infectado por el VIH es a través de un análisis de sangre.

## ¿Puedo contraer el VIH por estrechar la mano de alguien u otras formas de contacto social?

**No.** El VIH no se transmite a través del contacto diario no sexual. No se contrae la infección por dar la mano o abrazar a alguien, ni por usar el mismo baño o beber del mismo vaso que una persona que vive con el VIH. El virus no se transmite a través de la tos o los estornudos como otras enfermedades. No hay motivos para temer las relaciones sociales con personas que viven con el VIH.

## ¿Qué riesgo hay de contraer el VIH a través del beso?

La transmisión a través del beso en la boca no implica prácticamente riesgo alguno; no se han registrado pruebas de que el virus se trasmite a través de la saliva al besar.

## ¿Las picaduras de mosquito son un riesgo de infección por el VIH?

El VIH no se propaga a través de las picaduras de mosquitos ni otros insectos. Aunque el virus entre en el mosquito u otro insecto, no puede reproducirse en ellos. Como los insectos no pueden infectarse por el VIH, tampoco pueden transmitirlo al siguiente ser humano al que piquen o con el que se alimenten.

## ¿Afecta el VIH únicamente a ciertos grupos de riesgo como los varones homosexuales o los usuarios de drogas inyectables?

**No.** Cualquiera que tenga relaciones sexuales no protegidas con una persona que vive con el VIH puede contraer la infección. Asimismo, si el VIH está presente y alguien comparte material de inyección contaminado con una persona infectada por el virus o recibe una transfusión de sangre contaminada puede contraer la infección. Los lactantes pueden contraer el VIH de su madre durante la gestación, el parto o después del nacimiento a través de la lactancia natural.

## ¿Qué debe hacer si cree que ha estado expuesto al VIH?

Es preciso que lo consulte de inmediato con su proveedor local de salud, que podría recomendarle asesoramiento y pruebas voluntarias del VIH o sugerirle un tratamiento de profilaxis posterior a la exposición. Es importante que recuerde que si ha contraído recientemente la infección por el VIH, durante esta primera etapa usted podría ser un agente muy contagioso.

## ¿Qué es la profilaxis posterior a la exposición?

La profilaxis posterior a la exposición, o PPE, es un tratamiento de fármacos antirretrovíricos prescrito durante las 48 horas posteriores a la exposición al VIH con el objeto de proteger de la infección. El PPE no es 100% eficaz, aun cuando se administre poco después de la exposición; por lo tanto, es muy importante, en primer lugar, tomar todas las medidas posibles para prevenir la transmisión.

## ¿Cómo se puede reducir el riesgo de contraer el VIH a través de las relaciones sexuales?

- ➔ Abstenerse de tener relaciones sexuales.
- ➔ Ser fiel en una relación con una pareja no infectada e igualmente fiel y no tener otros comportamientos de riesgo como el consumo de drogas inyectables.
- ➔ Usar el preservativo masculino o femenino cada vez que se tienen relaciones sexuales.

## ¿Hasta qué punto son eficaces los preservativos para prevenir el VIH?

El preservativo masculino y femenino es muy eficaz para proteger de las infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. Es necesario usarlos cada vez que hay penetración vaginal o anal. Para lograr el máximo efecto de protección, los preservativos deben usarse siempre de forma correcta. Con un uso incorrecto el preservativo puede salirse o desgarrarse y, por lo tanto, disminuye su efecto protector.

## ¿Cómo pueden reducir el riesgo de VIH los usuarios de drogas inyectables?

El VIH puede transmitirse a través del uso de material de inyección contaminado. Pero hay ciertos pasos que pueden reducir este riesgo:

- ➔ Si no puede dejar de consumir drogas completamente, deje de inyectárselas y consúmalas de forma no inyectable (por ej. fume o tome drogas por vía oral)
- ➔ No reutilice nunca las agujas, las jeringas ni el equipo de preparación de drogas y nunca los comparta con otras personas
- ➔ Use siempre una jeringa nueva y estéril (procedente de una fuente fiable, como una farmacia o un programa de intercambio de jeringas) para preparar e inyectarse las drogas
- ➔ Use un hisopo con alcohol recién puesto para limpiarse la piel antes de la inyección.

## ¿Cómo puede prevenirse la transmisión maternoinfantil?

La transmisión del VIH de una madre infectada a su hijo ocurre durante el embarazo, el parto o tras el nacimiento a través de la lactancia natural. El riesgo de transmisión maternoinfantil puede reducirse de manera significativa por medio de:

- ➔ Un tratamiento breve de fármacos antirretrovíricos administrados a la embarazada antes de dar a luz y al niño después del parto.
- ➔ Parto por cesárea.
- ➔ Recorra a un profesional de la salud para asesorarse sobre la lactancia. Si es posible evite el amamantamiento si usted vive con el VIH, pero sólo si puede substituirse por una alimentación aceptable, factible, asequible, sostenible y segura.

## ¿Existe alguna posibilidad de tener relaciones sexuales completamente seguras con una persona VIH-positiva?

El riesgo de infección se reduce de forma significativa si la persona que vive con el VIH tiene niveles bajos indetectables de virus en sus líquidos físicos como consecuencia de su observancia estricta del tratamiento. Sin embargo, sigue siendo aconsejable evitar las relaciones sexuales con penetración o usar preservativos.

## ¿Qué riesgo hay de contraer el VIH a través un tatuaje o un piercing?

Existen riesgos de transmisión si se usan instrumentos no estériles. Los instrumentos que penetran en la piel deben estar esterilizados, usarse una sola vez y luego desecharse o volver a esterilizarse.

## ¿Previene la circuncisión masculina la transmisión del VIH?

La circuncisión masculina reduce las probabilidades de que el hombre contraiga el VIH en las relaciones sexuales no protegidas. Sólo reduce, pero no elimina, el riesgo de contraer el VIH a través de las relaciones sexuales.