



¿CÓMO DETENER LA DISEMINACIÓN DEL VIH?

¿CÓMO SE INFECTA USTED CON EL VIH?

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) no se disemina fácilmente. Usted solo puede contraer el VIH si entran a su organismo sangre o fluidos sexuales infectados. No puede contraerlo a través de picaduras de mosquitos, tos, estornudos, al compartir utensilios del hogar ni al nadar en la misma piscina que alguien VIH positivo.

Se dice que "compartir fluidos corporales" es muy riesgoso, pero no se han documentado casos de infección con el VIH a través de sudor, saliva o lágrimas. Sin embargo, incluso pequeñas cantidades de sangre en la boca pueden transmitir el VIH durante el beso o las prácticas de sexo oral. La sangre en la boca puede provenir de la limpieza de dientes con hilo dental o de heridas causadas por enfermedad de las encías o al comer alimentos muy calientes o picantes o que puedan causar laceraciones.

Para infectarse, el virus debe atravesar las defensas del cuerpo. Éstas incluyen la piel y la saliva. Si la piel está sana, lo protegerá de la infección a través de sangre o fluidos sexuales. La saliva ayuda a destruir al VIH en la boca.

Si la sangre o los fluidos sexuales infectados con el VIH penetran en el cuerpo, usted se puede infectar. Esto puede suceder a través de una herida o de prácticas sexuales o al compartir instrumentos para inyectarse.

El VIH también puede ser transmitido de la madre al hijo durante el embarazo o el parto. Esto se llama "transmisión vertical". Un bebé también puede infectarse al tomar leche materna de una mujer VIH positiva. Ver la hoja informativa 611 sobre el embarazo.

¿CÓMO PROTEGERSE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS?

A menos que esté absolutamente seguro de que usted y las personas con las que esté no sean VIH positivos, usted debería tomar medidas para prevenir la infección. Es más probable transmitir el VIH dentro de los primeros 2 a 3 meses de haberse infectado. En ese período la carga viral está elevada, lo que aumenta el riesgo de transmisión.

A continuación se brinda un resumen sobre la prevención del VIH.

Relaciones sexuales: si usted practica la abstinencia sexual (no tener sexo) puede evitar cualquier riesgo de infectarse con el VIH. Tampoco se infectará si su pene, boca, vagina o recto no entran en contacto con el pene, boca, vagina o recto de otra persona. Las actividades libres de riesgo incluyen besar, masajes eróticos y masturbación propia o mutua. No existen casos documentados de transmisión a través de la ropa mojada.

Mantener relaciones sexuales monogámicas (ser fiel a su pareja) está libre de riesgos si:

- Ninguno de los integrantes de la pareja están infectados (los dos son VIH negativos)
- Ambos **solo** tienen relaciones sexuales con su pareja
- Ninguno de los integrantes de la pareja se expone a la infección con el VIH mediante el uso de drogas o alguna otra actividad

El sexo oral acarrea un riesgo menor de infección que las relaciones sexuales anales o vaginales, si no existen heridas abiertas o sangre en la boca. Vea la **hoja informativa 152** sobre los riesgos de varias actividades.

Con el uso de barreras, como los condones, se puede reducir el riesgo de contraer el VIH o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual. Los condones tradicionales se usan en el pene, y un nuevo tipo de condón se usa en la vagina o en el recto. Vea la **hoja informativa 153** para más información sobre los condones. Algunas sustancias químicas llamadas espermicidas pueden prevenir el embarazo pero no previenen la infección con el VIH. Además, si provocan irritación o inflamación podrían aumentar el riesgo de infección.

Lea la **hoja informativa 151** sobre las prácticas sexuales menos riesgosas.

Uso de drogas: Cuando está bajo la influencia de drogas puede olvidarse de usar protección durante las prácticas sexuales. Si comparte instrumentos para usar drogas (agujas, jeringas, quemadores, algodón o el agua de enjuague) se puede infectar con solo una pequeña cantidad de sangre. La mejor manera de evitar la infección es no usar drogas. Si usa drogas, puede evitar la infección al no inyectárselas. Si se las inyecta, no comparta los instrumentos. Si los comparte, lávelos con cloro y agua después de cada uso. Lea la **hoja informativa 154** sobre la prevención del VIH y el uso de drogas.

Algunas comunidades han organizado programas que brindan jeringas limpias gratuitamente, para que las personas no tengan necesidad de compartirlas.

Transmisión vertical: hasta el 35% de los bebés de mujeres VIH positivas que no reciben tratamiento nacerán infectados. Si la madre toma AZT durante el embarazo y el parto, si el bebé nace por cesárea y luego el recién nacido recibe AZT, el riesgo disminuye aproximadamente al 4%. El riesgo es del 2% o menos si la madre toma una combinación de medicamentos antirretrovirales (TAR.). La cesárea probablemente no baje el riesgo si la carga viral de la madre es menor que 1000. Los bebés pueden infectarse si beben leche materna de una mujer VIH positiva. Las mujeres VIH positivas deberían darle a sus

bebés leche de fórmula o leche materna de mujeres no infectadas. Para más información Lea la **hoja informativa 611** sobre el VIH y el embarazo.

Contacto con sangre: la infección con el VIH se transmite a través de la sangre. Tenga cuidado si ayuda a alguien que está sangrando. Si usted se expone a sangre en su trabajo, cubra cualquier cortadura o herida de la piel, de los ojos y la boca. Su empleador debería proporcionarle guantes, máscaras y otros equipos de protección y además debería entrenarlo para evitar enfermedades que se transmiten a través de la sangre.

¿QUÉ PASA SI HE ESTADO EXPUESTO AL VIH?

Si usted piensa que ha estado expuesto al VIH, consulte con su proveedor de servicios médicos o con el Departamento de Salud Pública y hágase un análisis. Lea la **hoja informativa 102** para más información sobre el análisis para detectar el VIH.

Si está seguro de haber estado expuesto, llame a su proveedor de atención médica inmediatamente para determinar si debería comenzar a tomar medicamentos antirretrovirales (ARVs.) Esto se llama "profilaxis post exposición". Deberá tomar 2 ó 3 medicamentos durante varias semanas. Estos medicamentos pueden disminuir el riesgo de infección, pero producen algunos efectos secundarios graves. Lea la **hoja informativa 156** sobre la profilaxis post exposición.

EN POCAS PALABRAS

El VIH no se transmite fácilmente de persona a persona. Para infectarse con el VIH, tienen que ingresar al cuerpo sangre infectada, fluidos sexuales o leche materna. Las mujeres embarazadas pueden pasar la infección a sus bebés.

Para disminuir el riesgo de transmitir el VIH:

- Use condones durante las prácticas sexuales
 - No comparta instrumentos para inyectarse drogas
 - Si usted es una mujer VIH positiva que está embarazada, consulte con su proveedor de atención médica acerca del uso de TAR
 - Si usted es una mujer VIH positiva no le dé el pecho a ningún bebé
 - Proteja cortaduras, heridas abiertas, los ojos y la boca del contacto con sangre
- Si piensa que ha estado expuesto al VIH, hágase un análisis y consulte con su proveedor de atención médica acerca del uso de TAR.

Actualizado el 22 de julio de 2010