



ONUSIDA
PROGRAMA CONJUNTO DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL VIH/SIDA

ACNUR
UNICEF
PMA
UNFPA
ONUDD
OIT
UNESCO
OMS
BANCO MUNDIAL

Información básica sobre la prevención del VIH

Abril de 2008

¿Dónde se encuentra el VIH?

El VIH se encuentra en muchos de los fluidos del cuerpo humano, entre los que se incluyen la sangre, el semen, los fluidos vaginales y la leche materna.

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite por:

La penetración (vaginal o anal) sin protección y el sexo oral con una persona infectada.

La transfusión sanguínea con sangre contaminada.

El uso de jeringuillas, agujas u otros instrumentos afilados que estén contaminados.

Por vía materno-infantil, durante el embarazo, el parto o la lactancia.

¿Puedo infectarme por el VIH con contactos casuales?

El VIH no se transmite por el contacto diario en contextos sociales, en las escuelas o en el lugar de trabajo. No puede infectarse al estrechar la mano de otra persona, ni al abrazar a alguien, ni al usar el baño o beber del mismo vaso que una persona VIH-positiva, ni al hacer deporte, ni al verse expuesto a la tos o el estornudo de alguien que viva con el VIH. Por ello, no tiene por qué tener miedo a relacionarse con personas que vivan con el virus.

¿Cómo se puede limitar el riesgo de contagio del VIH en las relaciones sexuales?

Mediante la abstinencia sexual. Siendo fiel en su relación con una persona no infectada que también sea fiel y no tenga otros comportamientos de riesgo. Manteniendo solo relaciones sexuales sin penetración. Usando correctamente preservativos masculinos y femeninos cada vez que se practica el sexo.

¿Además de todo lo anterior, ¿hay otras formas de reducir el riesgo de contraer el VIH a través del sexo?

Retrasando la edad de comienzo de las relaciones sexuales. Reduciendo el número de parejas sexuales. Sometiéndose a las pruebas de las infecciones de transmisión sexual (ITS), y en el caso de ser positivas, tratándolas.

¿Cómo se pueden prevenir las otras vías de transmisión del VIH?

Evitando el consumo de drogas inyectables. Si hace uso de ellas, hágalo siempre con agujas y jeringas nuevas y desechables.

Uniendo el mundo contra el **SIDA**

Asegurándose de que, si necesita sangre u otros productos sanguíneos, se los ha sometido a las pruebas del VIH, y de que, además, se siguen las normas de seguridad hematológica.

¿En qué consiste el "sexo seguro"?

Ningún acto sexual es 100% seguro El sexo seguro implica tomar precauciones que disminuyen el riesgo de transmisión o de adquisición de las ITS, entre las que se encuentran el VIH. El uso correcto y continuado de preservativos se considera una práctica segura.

¿Cuál es el grado de eficacia de los preservativos para prevenir el VIH?

Los preservativos masculinos y femeninos de calidad garantizada son los únicos productos de los que se dispone hoy en día para protegerse de las ITS, entre las que se incluye el VIH. Si se usan correctamente cada vez que se mantienen relaciones sexuales, los preservativos son un medio efectivo para la prevención del VIH en mujeres y hombres.

No obstante, aparte de la abstinencia, no existe un método 100% efectivo, y ni siquiera el uso de preservativos ofrece una protección absoluta contra las ITS. Para que estos protejan eficazmente, deben utilizarse correctamente siempre. Su uso incorrecto puede hacer que sufran roturas, y de este modo, que pierdan su efecto protector.

¿Qué es el preservativo femenino?

El preservativo femenino es único método anticonceptivo de barrera para mujeres que existe en el mercado actualmente. El preservativo femenino es una funda fuerte, suave y transparente que se introduce en la vagina antes de mantener relaciones sexuales. Este preservativo cubre completamente la vagina y ofrece protección ante el embarazo y las ITS, incluyendo el VIH, cuando se usa correctamente en cada relación sexual.

¿Cuál es el riesgo de contraer el VIH por un beso?

La transmisión por un beso no supone en la práctica ningún riesgo; no se ha encontrado ninguna evidencia de que el virus se transmita a través de la saliva.

¿Cuál es el riesgo de infección por los *piercings* o los tatuajes?

Existe un riesgo de infección si el instrumental utilizado no ha sido esterilizado previamente. Estos instrumentos utilizados para penetrar en la piel deben esterilizarse y usarse una sola vez, y después desecharlos o esterilizarlos de nuevo.

¿Cuál es el riesgo de contagio cuando se comparten cuchillas de afeitar con una persona que vive con el VIH?

Se puede transmitir el VIH por cualquier tipo de corte con un objeto no esterilizado, como una cuchilla de afeitar o un cuchillo. No se recomienda compartir cuchillas de afeitar, cuchillos o cualquier instrumento afilado con otra persona, a menos que se esterilicen completamente después de cada uso.

¿Puede llegar a ser completamente seguro mantener relaciones sexuales con una persona VIH-positiva?

No, siempre existe riesgo de transmisión cuando se mantienen relaciones sexuales con una persona VIH-positiva. Sin embargo, este riesgo puede reducirse significativamente si se usan los preservativos correctamente cada vez que se mantienen relaciones sexuales.

¿Puede ser seguro que dos personas VIH-positivas mantengan relaciones sexuales sin protección?

No, no es seguro que dos personas VIH-positivas mantengan relaciones sexuales entre ellas sin protección, ya que existe el riesgo de reinfección por otro tipo de VIH o la transmisión de otra ITS. Se recomienda siempre, por lo tanto, el uso de preservativos, incluso cuando los dos miembros de la pareja son VIH-positivos.

¿Cómo se puede prevenir la transmisión maternofiliar?

La transmisión del VIH de una madre infectada a su hijo puede ocurrir durante el embarazo, el parto o la lactancia. El riesgo de transmisión maternofiliar puede reducirse de la siguiente manera: Mediante tratamiento con antirretrovíricos. Mediante el parto por cesárea.

Evitando la lactancia, pero solo si la alimentación de sustitución es aceptable, accesible, asequible, sostenible y segura. En caso contrario, se recomienda la lactancia durante los primeros seis meses.

¿Cómo pueden reducir el riesgo de contraer el VIH las personas que se inyectan drogas?

Las personas que se inyectan drogas corren un gran riesgo de contagio ya que pueden introducir directamente el VIH en el torrente sanguíneo. No obstante existen ciertos métodos para reducir el riesgo:

Consumir drogas por vía oral (es decir, pasar de las drogas inyectables a las no inyectables) No usar las mismas jeringuillas, agujas, agua o equipo de preparación de drogas con otras personas. Usar una nueva jeringuilla (adquirida de un proveedor seguro: por ejemplo, en una farmacia o en un programa de intercambio de agujas) cada vez que preparan y se inyectan las drogas. Usar agua esterilizada o agua limpia de una fuente segura para preparar las drogas. Usar una toallita limpia humedecida con alcohol para higienizar la piel antes de inyectarse la droga.

¿Cómo puede el personal sanitario ayudar a prevenir la transmisión en los ámbitos sanitarios?

El personal sanitario debería seguir las Precauciones Universales, unas directrices para el control de las infecciones, elaboradas para proteger al personal sanitario y a sus pacientes de la exposición a las enfermedades que se transmiten por vía sanguínea o por ciertos fluidos corporales.

Entre las Precauciones Universales se encuentran:

Manejar y desechar cuidadosamente los objetos afilados, que pueden causar cortes o punciones, entre los que se encuentran las agujas, las agujas hipodérmicas, bisturís, escalpelos u otros instrumentos de filo, cuchillos, equipos de inyección, sierras, cristales o clavos.

- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de realizar cualquier procedimiento.
- Usar barreras de protección como guantes, batas, mascarillas y gafas cuando se esté en contacto con la sangre u otros fluidos corporales.
- Eliminar de una forma segura el agua que ha resultado contaminada con sangre o fluidos corporales.
- Desinfectar el instrumental u otro equipo contaminado.
- Manejar de una forma correcta la ropa de cama o la ropa manchada con sangre, diarrea u otros fluidos corporales.

¿Qué debería hacer si cree haber estado expuesto al VIH?

Si usted cree que ha estado expuesto al VIH debería pedir ayuda de inmediato a las autoridades sanitarias locales para recibir asesoramiento y realizarse las pruebas del VIH. Debería, además, tomar precauciones para evitar la transmisión del VIH a otras personas en el supuesto caso en el que usted estuviera infectado.

¿Qué es la PPE?

Se pueden prescribir los medicamentos antirretrovíricos en el plazo de las 72 horas siguientes a la exposición a sangre o fluidos corporales infectados para prevenir la seroconversión del VIH. A esto se le llama “profilaxis post exposición por la infección por el VIH” (PPE-VIH) No obstante la PPE-VIH no tiene una efectividad del 100%, incluso habiéndola empezado poco después de la exposición, por lo que es muy importante tomar en primer lugar todas las medidas posibles para prevenir la transmisión del VIH.

¿Afecta el VIH solo a hombres que mantienen relaciones con otros hombres y a usuarios de drogas inyectables?

No. Cualquier persona que mantenga relaciones sexuales sin protección, utilice un equipo de inyección que no esté esterilizado o a la que le realicen una transfusión con sangre contaminada tiene la posibilidad de infectarse. Los niños pueden infectarse de sus madres durante el embarazo, el parto o la lactancia. En todo el mundo, el 90% de los casos positivos son resultado de la transmisión sexual, y entre ellos el 60-70% ocurre entre heterosexuales.

¿Puedo afirmar que alguien tiene el VIH solo por su apariencia física?

No, no se puede afirmar que alguien tenga el virus solo por su apariencia física. De hecho, una persona infectada por el VIH puede parecer saludable y sentirse bien, pero aún así pueden transmitirle el virus. Las pruebas del VIH son el único método para saber si él o ella están infectados.

¿Puedo tener más de una ITS al mismo tiempo?

Sí, usted puede tener más de una infección de transmisión sexual a la vez, y cada una de ellas tiene un distinto tratamiento. Tenga en cuenta que nadie puede inmunizarse a las ITS y que se puede contraer la misma infección una y otra vez. Muchos de los hombres y mujeres que se infectan por primera vez por una ITS no ven ni sienten ningún síntoma, y, sin embargo, pueden infectar a su pareja sexual.

La presencia de una ITS puede también incrementar el riesgo de contraer el VIH.

¿Cuando una persona está recibiendo terapia antirretrovírica puede transmitir el virus a otras?

La terapia antirretrovírica del VIH no impide que una persona transmita el virus a otras. Esta puede mantener la carga vírica en niveles muy bajos, pero el VIH permanece en el cuerpo y puede transmitirse a otras personas mediante el contacto sexual, al compartir el equipo de inyección, o, de madres a hijos, durante el embarazo, el parto y la lactancia.

¿Las picaduras de mosquitos suponen un riesgo de infección?

El VIH no se transmite por los mosquitos o las picaduras de otros insectos. Incluso si el virus se introduce en un mosquito u otro insecto que produzca picaduras o mordeduras, no se puede reproducir en estos organismos. Debido a que los insectos no pueden infectarse por el VIH, el virus no se puede transmitir al humano del que se alimenta o a quien pica.

¿La circuncisión masculina previene la transmisión del VIH?

Varios estudios recientes indican que la circuncisión masculina puede reducir el riesgo de contagio en las relaciones sexuales. Sin embargo, no es al 100% efectiva y los hombres circuncidados pueden aún contraer la infección. Además, los hombres circuncidados VIH-positivos pueden infectar a sus compañeros sexuales. La circuncisión masculina no debería reemplazar por tanto a otros métodos de prevención, aunque sí considerarse como una parte integral de la estrategia de prevención.