

## LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE EL VIH Y EL SIDA<sup>^</sup>

**¿QUÉ ES EL VIH?**

**Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)** es un virus que debilita su sistema inmunológico mediante la destrucción de células específicas que combaten las infecciones y enfermedades. El VIH es una infección que progresa en tres fases:

FASE 1	Infección aguda por el VIH	La persona con infección aguda por el VIH puede presentar síntomas similares a los de la influenza (gripe) en un lapso de 2-4 semanas de adquirir la infección, estos síntomas pueden durar varias semanas.
--------	----------------------------	---

FASE 2	Infección crónica por el VIH	Una vez que el organismo de la persona se infecta, este queda infectado de por vida. Sin embargo, con la debida atención médica, la persona con VIH puede vivir casi tanto como aquella que no tiene VIH. El VIH sin tratamiento puede pasar a convertirse en SIDA, generalmente entre 8-10 años después de que la prueba del VIH diera positiva.
--------	------------------------------	---

**¿QUÉ ES EL SIDA?**

FASE 3	SIDA	<b>Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)</b> es la fase más grave de la infección por el VIH. El SIDA se diagnostica cuando el recuento de las células CD4 T cae por debajo de 200, o si una persona tiene alguna complicación que define el SIDA (p. ej., infección grave o cáncer). El tratamiento antirretroviral (TAR) puede evitar que el VIH destruya el sistema inmunológico y pase a convertirse en SIDA. Sin tratamiento, las personas con SIDA pueden sobrevivir unos 3 años.
--------	------	--

**¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?**

- ✘ Contacto sexual (coito oral, rectal, o vaginal) con una persona infectada y en cuyo caso hay intercambio de sangre, líquido preseminal, semen, secreciones mucosas vaginales, y/o rectales
- ✘ Compartir las jeringas, agujas, algodón, calentadores y otros equipos de inyección de drogas con alguien que está infectado
- ✘ Recibir sangre o productos sanguíneos contaminados (muy poco probable después de marzo del 1985)
- ✘ Una madre infectada que no recibe tratamiento antirretroviral puede transmitirle el VIH a su bebé antes de nacer o durante el parto o mediante la leche materna
- ✘ Recibir trasplante, tejidos/órganos, o inseminación artificial de un donante infectado (muy poco común)
- ✘ Pinchazo de aguja u otras lesiones punzantes en un contexto de atención médica que involucre a una persona infectada (muy poco común)

### HIV IS NOT TRANSMITTED BY



Air or Water



Saliva, Sweat, Tears, or Closed-Mouth Kissing



Insects or Pets



Sharing Toilets, Food, or Drinks

### ¡EL TEMPRANO DIAGNÓSTICO DE INFECCIÓN POR EL VIH ES IMPORTANTE!

**HACERSE LA PRUEBA DEL VIH:**

Todo el mundo debería hacerse la prueba del VIH al menos una vez.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas que digan haber realizado cualquiera de las actividades siguientes se hagan la prueba al menos una vez al año:

- ✘ Un hombre que tiene relaciones sexuales con otro hombre\*
- ✘ Inyectarse medicamentos que no son recetados por el médico y compartir agujas u otros equipos para la administración de drogas
- ✘ Sostener relaciones sexuales a cambio de dinero o de drogas
- ✘ Diagnóstico o tratamiento por otra infección de transmisión sexual, hepatitis o tuberculosis
- ✘ Haber tenido relaciones sexuales con más de una pareja desde su última prueba del VIH
- ✘ Tener relaciones sexuales sin protección o con alguien que ha tenido relaciones sexuales sin protección

\* Para los hombres sexualmente activos que tienen relaciones sexuales con hombres podría ser beneficioso realizarse las pruebas con más frecuencia (p. ej. cada 3-6 meses)

Con los nuevos avances en las pruebas de detección se pueden identificar nuevas infecciones incluso apenas transcurridas 4 semanas. En todos los departamentos de salud de Kentucky se ofrecen gratuitamente pruebas anónimas y confidenciales y terapia. Si tiene VIH, busque atención médica de inmediato y un proveedor le ayudará a determinar el mejor plan de tratamiento. En muchos casos, el tratamiento temprano puede mejorar la capacidad de una persona para mantenerse saludable el mayor tiempo posible.

## ¡Recuerde, es imposible saber a simple vista si alguien tiene el VIH!

### ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL VIH?

- ✦ Edúquese a sí mismo y a los demás sobre la infección por el VIH y el SIDA
- ✦ No comparta las agujas u otra parafernalia de drogas
- ✦ Prácticas sexuales "más seguras":
  - ✓ Abstinencia (no tener relaciones sexuales de ningún tipo)
  - ✓ Relaciones sexuales solo con una persona que no tiene VIH, que no tiene relaciones sexuales inseguras, ni se inyecta drogas
  - ✓ Usar condón ya sea masculino o femenino o barrera bucal (para el sexo oral)
  - ✓ No compartir los juguetes sexuales
- ✦ Las personas con mayor riesgo pueden prevenir la infección por VIH a través del uso de la profilaxis previa a la exposición (PrEP por sus siglas en inglés)
- ✦ Tome precauciones universales cuando esté en contacto con sangre, secreciones vaginales o semen infectados por el VIH

### CÓMO USAR CORRECTAMENTE EL CONDÓN MASCULINO:



### ¿QUÉ ES la PrEP?

La PrEP es la toma de medicamentos contra el VIH (p. ej. Truvada, Descovy, Apretude) por personas que no han sido diagnosticadas con VIH, pero que corren el riesgo de contraerlo a través de relaciones sexuales o del uso de drogas inyectables. Cuando se toma conforme a lo recetado, la PrEP puede ser efectiva en impedir la infección por el VIH. Las personas que toman PrEP deben continuar con el uso de condones para tener máxima protección.

### ¿QUÉ ES la PEP?

La profilaxis posterior a la exposición (PEP) es un medicamento contra el VIH que se toma antes de transcurridas 72 horas (3 días) desde una posible exposición al VIH. Una vez prescrito, la PEP se dosificará 1-2 veces al día durante 28 días. La PEP está concebida para personas que han tenido resultados negativos en la prueba del VIH o no están seguras de su estatus, y solo debe usarse en situaciones de emergencia.

### MUJERES Y EL VIH/SIDA

**Todas las mujeres embarazadas deberían hacerse análisis de sangre para detectar cualquier posible infección por VIH.** Las mujeres diagnosticadas con VIH que no están en tratamiento pueden transmitirle la infección del VIH a sus bebés durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto y a través de la lactancia. El riesgo de transmitirle el VIH al bebé es del 1% o menos si hacen todo lo siguiente:

- ✦ Tomar el tratamiento antirretroviral a diario
- ✦ Dar tratamiento contra el VIH a su bebé por 4-6 semanas después de haber nacido
- ✦ No amamantar a su bebé ni darle alimentos previamente masticados por ella

### INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE

Las personas con el VIH que toman sus medicamentos contra este según lo recetado pueden mantener la carga viral indetectable o suprimida y un buen estado de salud, con prácticamente cero riesgos de transmitirle el VIH a las parejas que tengan que sean seronegativas.

### VIDA SALUDABLE CON VIH

Comience el tratamiento lo antes posible y tome a diario los medicamentos recetados. Mantener una carga viral indetectable es la clave para vivir una vida más larga y saludable.

- ✦ Los comportamientos saludables válidos para el público en general son aún más importantes en el caso de quienes viven con el VIH:
  - ✓ Una dieta saludable proporciona la energía y nutrientes que el organismo de una persona necesita para combatir las enfermedades e infecciones (También puede mejorar la absorción de los medicamentos recetados y ayudar a compensar los posibles efectos secundarios.)
  - ✓ El ejercicio puede fortalecer el sistema inmunológico para combatir mejor las infecciones
- ✦ Las parejas serodiscordantes tienen un mayor riesgo de transmisión del VIH:

<b>Pareja VIH negativa debe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hacerse pruebas de VIH sistemáticamente</li> <li>○ Preguntarle a su proveedor de salud sobre la PrEP</li> </ul>
<b>Pareja VIH positiva debe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tomar a diario el tratamiento antirretroviral recetado</li> </ul>
<b>Ambos en la pareja deben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Usar condón en las relaciones sexuales</li> <li>○ No tener relaciones sexuales con otras personas</li> </ul>

**ESTA AGENCIA PROPORCIONA SERVICIOS DE CALIDAD A TODOS SUS PACIENTES, SIN IMPORTAR SU ESTATUS DE VIH.**

**SI NECESITA MÁS INFORMACIÓN LLAME AL:**

**1-800-CDC-INFO (232-4636) | 1-888-232-6348 TTY**

**Programa de Kentucky de VIH/SIDA 502-564-6539**

-0-

El coordinador de VIH/SIDA del departamento de salud local

<sup>^</sup>retrieved 6/17/2020 from: <https://www.cdc.gov/hiv/basics/>