

## LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE EL VIH Y EL SIDA^

### ¿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	Una 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 cuerpo de una persona es infectado, este queda infectado de por vida. Sin embargo, con la atención médica adecuada, una persona con VIH puede vivir casi tanto como una persona que no tiene VIH. El VIH sin tratamiento puede progresar a SIDA, generalmente entre 8-10 años después de haber dado positivo la prueba del VIH.
--------	------------------------------	--

### ¿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 está por debajo de 200, o si una persona tiene una 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 progrese a SIDA. Sin tratamiento, las personas con SIDA pueden sobrevivir unos 3 años.
--------	------	---

### ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

- ✦ Contacto sexual (sexo oral, rectal, o vaginal) con una persona infectada cuando 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 TAR, 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 raro)
- ✦ Pinchazo de aguja u otras lesiones punzantes en un entorno de atención médica que involucre a una persona infectada (muy raro)

## HIV IS NOT TRANSMITTED BY



Air or Water



Saliva, Sweat, Tears, or Closed-Mouth Kissing



Insects or Pets



Sharing Toilets, Food, or Drinks

### ¡EL DIAGNÓSTICO PRECOZ 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 informan 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 de drogas
- ✦ Intercambio de sexo por dinero o 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 tan pronto como a las 4 semanas. Se dispone de forma gratuita de pruebas anónimas y confidenciales y de consejería en todos los departamentos de salud de Kentucky. 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 precoz puede mejorar la capacidad de una persona para mantenerse saludable el mayor tiempo posible.

## ¡Recuerde, no se puede saber si alguien tiene el VIH a simple vista!

### ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL VIH?

- ✦ Edúquese usted mismo y eduque a otros 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 un 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, semen o secreciones vaginales infectada por el VIH

### CÓMO USAR CORRECTAMENTE EL CONDÓN MASCULINO:



### ¿QUÉ ES PrEP?

PrEP es cuando una persona que no ha sido diagnosticada con VIH toma medicamentos para el VIH a diario (p. ej. Truvada, Descovy) porque corre el riesgo de contraerlo a través de relaciones sexuales o el uso de drogas inyectables. Cuando este medicamento se toma diariamente puede ser efectivo para impedir la infección por el VIH. Las personas que toman PrEP deben continuar con el uso de condones para obtener máxima protección.

### ¿QUÉ ES PEP?

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

### MUJERES Y EL VIH/SIDA

**Todas las mujeres embarazadas deben hacerse análisis de sangre para detectar 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, trabajo de parto, parto y a través de la lactancia con un riesgo del 1% o menos si hacen todo lo siguiente:

- ✦ Tomar ART a diario
- ✦ Dar tratamiento a su bebé contra el VIH por 4-6 semanas después de haber nacido
- ✦ No amamantar ni masticar previamente los alimentos de su bebé

### INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE

Las personas con el VIH que toman sus medicamentos contra este según lo prescrito pueden mantener la carga viral indetectable o supresión viral y ser saludables, sin ningún riesgo de transmitirle el VIH a su pareja VIH negativo.

### VIDA SALUDABLE CON HIV

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 para el público en general son aún más importante para quienes viven con el VIH:
  - ✓ Una dieta saludable proporciona la energía y nutrientes que el cuerpo 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 inmunitario 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 rutina de VIH</li> <li>○ Preguntarle a su proveedor de salud sobre PrEP</li> </ul>
<b>Pareja VIH positiva debe:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tomar a diario ART según recetado</li> </ul>
<b>Ambos en la pareja deben:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Usar condón durante 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 EL ESTADO 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**

-O-

El coordinador de VIH/SIDA del departamento de salud local

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