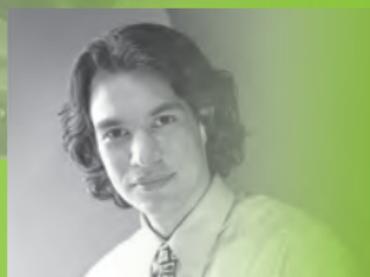


**PREGUNTAS
FRECUENTES SOBRE**

VIH Y SIDA



Visión — EMP

Salud Pública
Seattle y el condado de King



CONTENIDOS

¿Qué es el VIH?	1
¿Qué es el SIDA?	1
¿Cuántas personas contraen el VIH?	2
¿Cómo puedo contraer el VIH?	2
¿Cómo puedo mantenerme más seguro si tengo relaciones sexuales?	4
¿Cómo uso un condón?	7
¿Cómo puedo mantenerme más seguro si me inyecto drogas?	9
¿Cómo puedo saber si he sido infectado con el VIH?	10
¿Cómo puedo someterme a un análisis para detectar el VIH?	11
¿El VIH y SIDA tienen cura?	12
¿Cuál es el tratamiento para el VIH y SIDA?	12



¿QUÉ ES EL VIH?

El **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)** es el virus que causa el SIDA. Solo se contagia entre personas por medio de fluidos corporales. Una vez que se encuentra en el cuerpo, el virus se reproduce y elimina las células blancas CD4. Estas células son un componente importante del sistema inmunológico del cuerpo. Con el tiempo, se eliminan tantas células CD4 que el sistema inmunológico se debilita. El VIH también causa inflamación crónica. Los medicamentos pueden ayudar a aminorar el impacto del VIH en el recuento de CD4 y pueden reducir el daño causado por la inflamación crónica.



¿QUÉ ES EL SIDA?

El **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)** es un conjunto de enfermedades que las personas contraen a causa del VIH después que su sistema inmunológico se encuentra gravemente dañado. Algunas de estas enfermedades se llaman infecciones oportunistas. Las personas que cuentan con un sistema inmunológico normal también pueden contraer algunas de estas enfermedades, pero con el VIH éstas ocurren en un porcentaje mucho más alto. Para las personas con VIH, el tiempo de recuperación también es más largo. Estas enfermedades ocurren como una señal de la enfermedad del VIH en fase posterior llamada SIDA. A una persona con VIH también se le puede diagnosticar con SIDA cuando su recuento de CD4 disminuye a 200 o menos. Los tratamientos antirretrovirales (TAV) para VIH pueden retrasar el inicio del SIDA por muchos años. Aún no lo sabemos, pero podría ser por un plazo indefinido.

¿CUÁNTAS PERSONAS CONTRAEN EL VIH?

Cualquier persona que mantiene relaciones sexuales sin protección, comparte agujas, o tiene algunos otros riesgos puede contraer el VIH. Cada año, 200 a 300 personas aproximadamente se infectan con el VIH en el condado de King. Actualmente, 7,200 a 8,000 personas aproximadamente son las que viven con el VIH o SIDA en el condado de King. Expertos locales consideran que alrededor del 6 a 10% de personas que tienen VIH no lo saben, generalmente debido a que no se han sometido a una prueba últimamente. Algunos grupos de personas son afectadas desproporcionadamente por el VIH en el Condado de King, incluyendo afroamericanos, inmigrantes africanos, latinos, usuarios de drogas inyectables, y hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres.

¿CÓMO PUEDO CONTRAER EL VIH?

El VIH puede hallarse en fluidos corporales, tales como sangre, semen, fluido vaginal, y leche materna.

El VIH se contagia de 3 maneras principales:

1. Relaciones sexuales sin protección

Las relaciones sexuales vaginales o anales sin usar un condón son muy poco seguras con una persona que tiene VIH o una ETS, incluso si no lo saben. Durante la relación sexual, el VIH en el semen o fluido vaginal ingresa al cuerpo de la pareja. Si una persona tiene una ETS, el VIH es incluso más propenso a ser transmitido. Aunque el VIH es más propenso a ingresar a través de la vagina o el ano, también puede ingresar a través del pene.



El riesgo de contraer el VIH a través de sexo oral no es alto, pero hay casos conocidos. Es posible contraer el VIH al practicar sexo oral si tiene algún corte o abertura en la boca o encías, por ejemplo después de cepillar o usar hilo dental o si tiene una úlcera abierta. Otras ETS, tales como sífilis, gonorrea y clamidia, se transmiten fácilmente durante el sexo oral.



2. Compartir artículos para inyectar drogas

La sangre es el fluido corporal que transmite el VIH con más facilidad. Cualquier aguja, jeringa, calentador o algodón puede contener sangre después de que se haya usado. La sangre también puede permanecer en el agua u otro líquido usado para mezclar o separar drogas. Si se comparten cualquiera de estos artículos, esta sangre puede ingresar al cuerpo del siguiente usuario. Si se comparten las agujas que se usan para colocar piercings o realizar tatuajes, también existe el riesgo de contagiar el VIH.

3. De una madre infectada a su bebé

Una madre infectada con VIH puede contagiar a su bebé durante el embarazo o parto por transfusión de sangre, durante la lactancia, o en algunos casos por compartir alimentos masticados. Si la madre está tomando medicamentos para controlar el VIH, el riesgo para el feto o bebé es mucho menor.

VIH a causa de un procedimiento médico es un hecho poco común.

Actualmente, contraer el VIH a causa de una transfusión de sangre o trasplante de órgano es un hecho poco común. Toda sangre donada, hemoderivados, y órganos son analizados para verificar que no contengan el VIH u otro germen de transmisión hemática.



El VIH no se contrae a través de:

- ➔ Sudor, saliva, lágrimas, orina o moco
- ➔ Abrazos, contacto casual, besos
- ➔ Tos o estornudo
- ➔ Picaduras de mosquito
- ➔ Compartir artículos de casa*
- ➔ Inodoros, piscinas, o jacuzzis
- ➔ Donación de sangre

*Salud Pública no recomienda compartir rastrillos o cepillos dentales ya que podría transmitirse sangre.

¿CÓMO PUEDO MANTENERME SEGURO SI TENGO RELACIONES SEXUALES?

No existe riesgo de contraer VIH en los siguientes casos:

- ➔ Abstinencia (no mantener relaciones sexuales)
- ➔ Masaje o contacto no sexual
- ➔ Masturbarse o masturbar a alguien (cuando mantiene sus fluidos consigo)

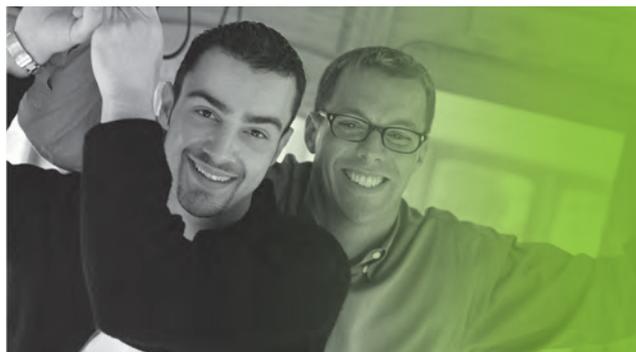
La mayoría de otras actividades sexuales implican un cierto nivel de riesgo de contagiar el VIH. Converse con su(s) pareja(s) sobre el VIH y otras ETS antes de mantener relaciones sexuales. Acuerde con su pareja sobre cosas que hará y que no.

Ambos pueden someterse a análisis para detectar ETS y saber si está libre de infecciones u obtener tratamiento si no es así. A fin de reducir sus riesgos sexuales, no permita que fluidos sexuales o sangre ingresen a su cuerpo. El retiro del pene antes de eyaculación no prevendrá el VIH u otras ETS.

A continuación se describen técnicas que puede usar para reducir el riesgo de contraer el VIH:

- ➔ **Fíjese** en su cuerpo y el de su pareja.

Los cortes, úlceras, otras ETS, o encías sangrantes incrementan el riesgo de contagiar el VIH. El sexo rudo puede causar sangrado o pequeñas heridas que facilitan el ingreso del VIH al cuerpo.



- ➔ Siempre use un **método anticonceptivo de barrera**.

Para mantener relaciones sexuales vaginales y anales, use un **condón masculino** o un **condón femenino** de látex, poliuretano o poliisopreno. También se recomienda el uso de condón si se comparten juguetes sexuales.

Barreras bucales que son trozos de envoltura de látex o plástico sobre la vagina o el ano, o condones de látex en el pene, son una buena barrera durante el sexo oral. Para ello, existen condones de sabores. Incluso si es VIH positivo y su pareja también lo es, lo más seguro es usar condones para evitar el contagio de ETS como la sífilis.

- ➔ Los **lubricantes** reducen la probabilidad de que los condones u otros métodos anticonceptivos de barrera se rompan. No use lubricantes de base oleosa (Vaselina, Crisco, aceites o cremas), ya que dañan los condones de látex. Solo use lubricantes de base acuosa o a base de silicona.

➔ **Mantenga relaciones sexuales con menos personas.**

Es más seguro mantener relaciones sexuales con sólo una pareja. ¡Mayor número de personas = mayor riesgo!

➔ **Sométase a análisis y tratamiento para detectar ETS.**

Si tiene una ETS, es más propenso a contraer el VIH de una pareja infectada. Y si tiene el VIH, es más propenso a contraer una ETS. También insístale a su pareja para que se someta a análisis para detectar ETS y reciba tratamiento si el resultado es positivo.

➔ **Serosorting** es el hecho de que una persona elija una pareja sexual que se sabe que tiene el mismo estado de VIH. Esta puede ser una estrategia útil cuando ambas personas saben que son positivas. Pero para personas que son negativas (o creen que lo son), es riesgoso. Una pudo haberse infectado después de su último análisis con resultado negativo y aún no saberlo.

➔ **Tratamiento para VIH, es prevención.** Si su pareja tiene VIH y su carga viral es indetectable, su riesgo de contraer el VIH es casi nada. La carga viral es una medida de la cantidad del VIH en la sangre.

➔ **PEP o Profilaxis Post-Exposición** es cuando una persona que no tiene el VIH toma los medicamentos para el VIH para evitar la infección después de una posible exposición. PEP debe iniciarse en las primeras 48 horas - pen no más que 72 horas - posteriores a la infección. **Obtenga tratamiento médico INMEDIATAMENTE si considera que fue expuesto al VIH.**

➔ **PrEP o la Profilaxis Pre-Exposición** puede proveer protección adicional. Con PrEP, las personas que son VIH negativos toman medicamento antirretroviral diariamente a fin de reducir sus posibilidades de infectarse con el VIH si se exponen a él.

Se ha demostrado que la circuncisión masculina reduce el riesgo de transmisión del VIH de mujeres a hombres en África. Sin embargo, no existen beneficios claros para hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres.

Actualmente, nadie recomienda la circuncisión para adultos del sexo masculino en EE. UU. como alternativa para evitar el VIH.

¡Los métodos anticonceptivos (DIU, píldoras, parche, anillo, o inyección) no lo protegen contra el VIH!

¿CÓMO USO UN CONDÓN?

Los condones pueden reducir el riesgo de contraer el VIH u otros ETS si se usan en forma correcta y cada vez que tiene relaciones sexuales. Todos los condones deben cumplir con las mismas normas de seguridad. Es muy poco común que un condón se rompa debido a defectos. La mejor marca es la que le agrade usar y con la que sienta más comodidad.

Cuando termine de usarlo, tírelo a la basura. No puede convertir los condones en abono o reciclarlos. Nunca los tire al inodoro.

Uso de un condón masculino:

1. Use solo condones de látex, poliuretano o poliisopreno.
2. No use condones de "piel natural" o de piel de cordero, ya que tienen agujeros lo suficientemente grandes como para permitir que ingrese el VIH.
3. No use condones con nonoxinol-9, o si dicen "espermicida" o "espermaticida". Los espermicidas pueden causar irritación en su cuerpo, lo cual puede facilitar la infección con el VIH.
4. Revise la fecha del empaque. No use un condón si el empaque está roto o expiró. No guarde condones en lugares calientes o soleados.
5. No use dos condones al mismo tiempo. La fricción adicional puede causar que se rompan.

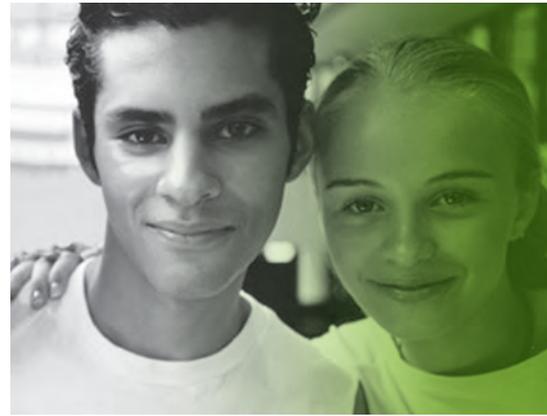


Uso de un condón femenino:

1. Al pesar del nombre, cualquier persona puede usar el condón femenino. Nunca use un condón masculino y un condón femenino al mismo tiempo.
2. El anillo externo cubre el área externa de la vagina o ano. El anillo interno se usa para insertar el condón y mantenerlo en el lugar durante la relación sexual.
3. Para insertar el condón femenino en la:

Vagina: Presione el anillo interno flexible con el pulgar y dedo medio de tal manera que se haga largo y angosto. Deslice el anillo interno con cuidado en la vagina. Coloque un dedo al interior del condón y empuje el anillo interno hasta donde se pueda. Asegúrese de que el condón no esté torcido.

Ano: Puede usar el mismo método que se menciona anteriormente. Algunas personas retiran el anillo interno una vez que el condón se encuentra dentro. Otras colocan el condón (sin el anillo interno) en el pene erecto de su pareja e insertan tanto el pene como el condón al mismo tiempo en el ano.



¿CÓMO PUEDO MANTENERME MÁS SEGURO SI ME INYECTO DROGAS?

La única manera de estar 100% seguro es no usando drogas.

Si eso no es posible, use una **jeringa totalmente nueva cada vez** que se inyecte o separe drogas.

Los calentadores, algodones, contenedores, émbolos o agua usados para mezclar o limpiar con cloro también pueden transmitir el VIH. No comparta ninguno de estos artículos.

Existen varios centros locales para intercambio de agujas que pueden canjear jeringas nuevas por usadas. También tienen información sobre tratamiento con drogas.

Vea la **programación de intercambio de jeringas** actual en **SabiaUd.org**. Haga click en "Intercambio de jeringas de Seattle y el condado de King." Las farmacias en el estado de Washington también pueden vender jeringas a usuarios de drogas inyectables para evitar el contagio de enfermedades de transmisión hemática/de sangre.

Cualquier droga, incluyendo alcohol, puede afectar su criterio y coordinación, dificultando el uso del condón. Sea consciente y busque apoyo si considera que tiene un problema relacionado con el abuso de sustancias.



4. El anillo externo debe permanecer plano en el exterior de la vagina o ano. Dirija con cuidado el pene de su pareja hacia la abertura del condón. Asegúrese de que el pene no ingrese a un lado, entre el condón y la piel descubierta.
5. Para retirarlo, tuerza el anillo externo y jale el condón con cuidado.

¿CÓMO PUEDO SABER SI HE SIDO INFECTADO CON EL VIH?

Necesita someterse a análisis para detectar el VIH.

Puede tener el VIH y no saberlo. Muchas personas infectadas con el VIH no presentan síntomas por muchos años. Muchos de los síntomas de la fase inicial de la infección por VIH son iguales que los de otras enfermedades menos graves.

Más que 50% de personas presentan por lo menos un síntoma cuando se infectan. Los síntomas pueden aparecer de 2 a 4 semanas después de haber contraído el VIH.

Entre los síntomas de infección reciente por VIH se encuentran:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Dolor muscular o de articulaciones
- Sarpullido
- Diarrea
- Hinchazón de amígdalas o ganglios linfáticos
- Náusea o vómitos
- Dolor de garganta
- Sudores nocturnos

La mayoría de personas no presentan todos estos síntomas. Presentar estos síntomas no significa que tiene el VIH. Puede ser una gripe, mononucleosis infecciosa, o algo más como amigdalitis estreptocócica. **Pero si desarrolla cualquiera de estos síntomas después de una posible exposición, es buena idea someterse a un análisis.**

Los análisis de ARN y los análisis más nuevos llamados “4a generación” usualmente pueden detectar el VIH en dos semanas después de haberse infectado. Visite su proveedor de atención médica lo antes posible si considera que fue

expuesto al VIH. Mientras más pronto se haga la prueba del VIH, más pronto pueda obtener tratamiento. Y recuerde, al iniciarse el PEP (Profilaxis Post-Exposición) en 72 horas posteriores a la infección puede evitar que el VIH se reproduzca en su cuerpo.

¿CÓMO PUEDO SOMETERME A UN ANÁLISIS PARA DETECTAR EL VIH?

Existen diversas maneras de someterse a análisis para detectar el VIH. Algunos análisis buscan la presencia de anticuerpos que su cuerpo produce para combatir el VIH; otros buscan la presencia del virus. Algunos se demoran aproximadamente una semana para dar los resultados; otros dan resultados en unos minutos. Algunos requieren que se extraiga sangre del brazo o solo una punción en el dedo; otros usan un frotis bucal.

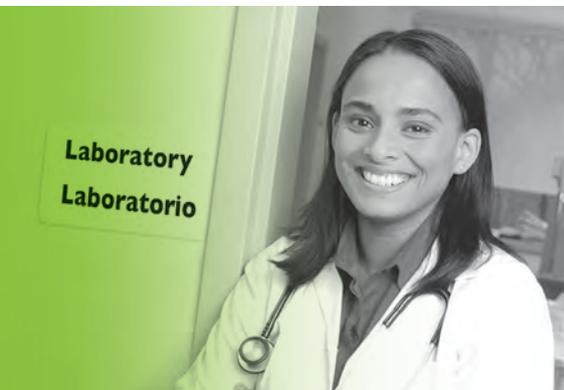
La mayoría de las clínicas usan un análisis que puede detectar el VIH dentro de unas semanas después de la infección. Este análisis puede encontrar señales del virus de VIH antes de que el cuerpo desarrolle una respuesta inmunológica. Muchos análisis más antiguos detectan la infección del VIH sólo después de que el cuerpo haya empezado a producir anticuerpos. Los análisis más nuevos de **4a generación** buscan una proteína contenida en el centro viral del VIH, mientras **los análisis de ARN** buscan la material genética del virus mismo. Ambos análisis pueden detectar el VIH usualmente dentro de 2 semanas después de la infección.

Su médico le indicará qué análisis es adecuado para usted.

Si un análisis inicial es positivo o no indica un resultado claro, el laboratorio hará análisis adicional para determinar si tiene el VIH.

El VIH no se detecta inmediatamente después de la infección. El tiempo entre la infección por VIH y el momento en que aparecerá en un análisis se llama período de ventana.

Si se realiza el análisis durante el período de ventana, posiblemente el resultado no sea preciso. El período de ventana para análisis de anticuerpos es de 1 a 3 meses. Hable con su médico o su proveedor de atención médica sobre una estrategia de prueba que funciona mejor para usted.



En el condado de King, puede someterse a un análisis a través de:

- ➔ Su médico
- ➔ Clínicas y centros de análisis de Salud Pública
- ➔ Clínicas y programas de salud comunitarios
- ➔ Kits para análisis en casa que se venden en farmacias

Para más información sobre lugares donde puede hacerse un exámen de VIH en el condado de King, visite a:

SabiaUd.org o llame al: **206-263-2000**.

¿QUÉ SIGNIFICAN LOS RESULTADOS DEL ANÁLISIS PARA DETECTAR EL VIH?

Un análisis para detectar el VIH no le indica si tiene SIDA o hace cuánto tiempo está infectado o cuán enfermo podría estar. Solo le indica que tiene el virus.

Un análisis negativo significa que no tiene el VIH en el momento en que se realizó el análisis. Un resultado negativo no significa que está seguro contra la infección por VIH en el futuro.

Un resultado positivo significa que:

- ➔ Tiene el HIV
- ➔ Puede transmitir el VIH a otros, incluso si no presenta síntomas o se encuentra en tratamiento
- ➔ Puede o no tener SIDA

¿EL VIH Y SIDA TIENEN CURA?

Aún no. Existen drogas que pueden retrasar el desarrollo del virus y proteger su sistema inmunológico. Los investigadores continúan buscando una vacuna para prevenir la infección por VIH y tratamientos para curarla después de haberse contraído.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA EL VIH Y SIDA?

El tratamiento para el VIH es a menudo llamado **tratamiento antirretroviral** o **TAR**. Se recomienda que las personas empiecen el tratamiento para el VIH inmediatamente. Los tratamientos más nuevos son muy eficaces. No curan el VIH, pero pueden evitar o reducir la velocidad del daño que le hace al cuerpo. La mayoría de las personas que empiezan los tratamientos temprano pueden vivir una vida saludable.

Existen diferentes clases de drogas de VIH. Cada clase combate el VIH de una manera diferente. Debido a que el VIH se reproduce, puede cambiar ligeramente y las drogas pueden dejar de ser efectivas. A esto se le llama desarrollo de resistencia. Es muy difícil para el VIH superar varias drogas al mismo tiempo; por ello, los médicos a menudo prescriben drogas en combinación con otras. Muchos de los nuevos medicamentos combinan clases de drogas diferentes en una sola pastilla.

Las personas que desarrollan el SIDA también pueden tomar otras drogas para evitar o tratar infecciones oportunistas.

Existen programas en el condado de King y el estado de Washington para ayudar a las personas con acceder y pagar el tratamiento para el VIH. Para recursos de cuidado de salud y otros recursos en el condado de King, llame al **Programa de VIH/ETS** al **206-263-2000**.





Salud Pública

Seattle y el condado de King



Programa de VIH/ETS

SabiaUd.org

kingcounty.gov/health/hiv

206-263-2000

Formatos alternativos disponibles

revisado Octubre 2015