



¿Qué es el VIH y el sida?

El **VIH** (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) provoca la destrucción progresiva del sistema inmunitario, disminuyendo las defensas y favoreciendo la aparición de

determinadas infecciones, tumores y otras enfermedades. El **sida** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es un estado avanzado de la infección por el VIH.

¿Cómo se transmite el VIH?

Hay cuatro fluidos que pueden presentar una concentración suficiente para transmitir el virus. Estos son: la **sangre**, el **semen**, las **secreciones vaginales** y la **leche materna** de las personas con VIH, tienen una concentración suficiente de virus como para transmitirlo.

Para que se produzca la infección es necesario que el VIH penetre en el organismo a través de la sangre o las mucosas (revestimiento interior de boca, vagina, pene y recto).

Las **vías de transmisión** son:

- **SEXUAL**: en las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin **preservativo**. La penetración anal es la práctica de mayor riesgo, seguida de la vaginal. Cuando una persona presenta otras **infecciones de transmisión sexual** (ITS) aumenta el riesgo de contraer el VIH. Las relaciones sexuales orales tienen mucho menor riesgo para el VIH, no así para otras ITS, como la sífilis y la gonorrea. Evita la eyaculación en la boca.
- **SANGUÍNEA**: al compartir jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. El uso compartido de instrumentos punzantes y cortantes no esterilizados para perforaciones en la piel, como los utilizados para tatuajes, "piercing", acupuntura, perforación de orejas, etc. supone también un riesgo.
- **VERTICAL**: de madre infectada a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.



EL VIH NO SE TRANSMITE POR:

- Los besos, las caricias, darse la mano o tocarse.
- Las lágrimas, el sudor, la saliva, la tos o los estornudos.
- Compartir objetos de uso común (teléfono, cubiertos...), la ropa o alimentos, duchas, lavabos o WC, piscinas, instalaciones deportivas o de ocio, espacio laboral, residencias, colegios, balnearios y establecimientos públicos.
- A través de mordeduras o picaduras de animales, mosquitos u otros insectos.
- Por donar o recibir sangre, en países donde el control es adecuado.

¿Cómo se previene el VIH?

- Usando preservativo (masculino o femenino) en las relaciones sexuales con penetración y evitando la eyaculación en la boca si se practica el sexo oral. En la penetración anal es recomendable utilizar lubricante hidrosoluble además del preservativo.
- Utilizando material estéril y evitando el uso compartido de jeringuillas, agujas y otros útiles de inyección si se consumen drogas



inyectadas. Utilizando instrumentos para perforar la piel de un solo uso o estériles. No compartiendo cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.

- En el caso de las mujeres embarazadas con el VIH, hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión a sus hijos o hijas. La lactancia materna no está recomendada.

¿Cómo se detecta el VIH?

La **prueba del VIH** es un análisis específico para detectar la infección por VIH. Debe ser siempre **voluntaria y confidencial**, y en algunos centros también puede hacerse de forma **anónima**.

También existen las **pruebas rápidas** de detección del VIH, cuyo resultado se puede obtener en **menos de 30 minutos**. Un resultado positivo a estas pruebas deber ser confirmado posteriormente en un laboratorio.



¿Dónde hacen la prueba del VIH?

La prueba del VIH se puede realizar en los **centros sanitarios de la red pública** de forma **gratuita**:

- Centros de atención primaria.
- Centros de infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Centros de planificación familiar.



Existen centros en algunas ciudades, generalmente centros de ITS, en los que la prueba se realiza, si se desea, de forma totalmente anónima y sin presentar ningún tipo de documentación.

Hay ONG y farmacias de algunas Comunidades Autónomas que ofrecen la prueba rápida.

También se puede hacer en laboratorios de análisis clínicos privados.

¿Quién debería hacerse la prueba del VIH?

- Todas las mujeres embarazadas o que piensen estarlo.
- Las personas que han padecido alguna infección de transmisión sexual, tuberculosis o hepatitis viral.
- Las personas que tienen una pareja estable y quieren dejar de usar el preservativo con su pareja.
- Todas las personas que hayan tenido cualquiera de las siguientes

prácticas de riesgo:

- Relaciones sexuales con penetración (anal o vaginal, y también oral si hubo eyaculación) sin preservativo, con una persona con el VIH o de la que desconocen si está infectada.
- Si ha compartido material para inyectarse drogas (jeringuillas, agujas, cucharas, filtros...) o ha usado material sin esterilizar para perforaciones en piel o mucosas.

¿Cuándo hay que hacerse la prueba del VIH?

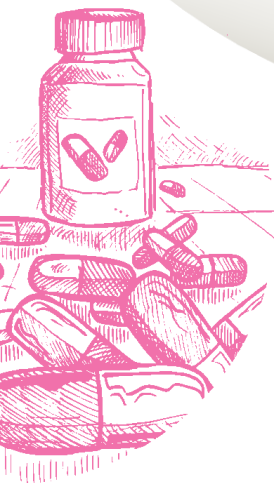
Si has tenido una práctica de riesgo, no esperes. Acude a tu centro de salud u otro centro donde puedan hacerte la prueba. Allí se valorará tu caso, te indicarán la prueba y, en caso de un resultado negativo, te dirán si debes repetírtela y cuándo.

Conocer cuanto antes un posible resultado positivo a la prueba del VIH, te permitirá acceder al seguimiento sanitario y adoptar las medidas necesarias para evitar la transmisión de la infección a otras personas. Si fuera necesario, podrás recibir un tratamiento eficaz que aumente tu supervivencia y mejore tu calidad de vida.

Tratamiento de la infección por el VIH

En España el acceso al tratamiento es universal y de dispensación hospitalaria.

Los tratamientos disponibles actualmente no consiguen curar la infección, pero aumentan la esperanza y la calidad de vida de las personas con el VIH.



Profilaxis post exposición

La profilaxis post exposición es una medida de prevención excepcional dirigida a disminuir el riesgo de contraer la infección por el VIH tras una exposición accidental al virus, por vía sexual o sanguínea.

Consiste en un **tratamiento con fármacos antirretrovirales** durante **28 días**, debe iniciarse lo antes posible, preferiblemente en las **6 primeras horas** tras la exposición al VIH y siempre antes de transcurridas **72 horas**.

Está recomendada en los casos que entrañan un riesgo considerable de transmisión:

- 1) personas receptoras de una penetración anal desprotegida o con rotura de preservativo con una persona con el VIH y
- 2) personas que hayan intercambiado agujas o jeringuillas con una persona con el VIH.

Si te ocurre, acude al **servicio de urgencias de un hospital** para que el personal sanitario valore tu caso particular.

Duración del tratamiento



Inicio del tratamiento tras la exposición al VIH



Combatir los prejuicios, el estigma y la discriminación de las personas con el **VIH**

La discriminación sigue siendo un problema que afecta a las personas con el VIH. El estigma está causado fundamentalmente por los prejuicios sobre la sexualidad, el uso de drogas, las enfermedades infecciosas y su asociación con grupos previamente estigmatizados, así como al desconocimiento y las ideas erróneas sobre el sida, el VIH, sus vías de transmisión y, sobre todo, de no transmisión.

Los derechos de las personas con el VIH a la educación, la atención sanitaria y servicios sociales, incluida la prevención, la atención y el tratamiento, así como al empleo, la protección jurídica, la confidencialidad y sus derechos sexuales y reproductivos deben ser respetados con las mismas garantías que los de cualquier otra persona.



INFÓRMATE

Información gratuita
desde cualquier punto de España:

Cruz Roja



900 111 000

informacionvih@cruzroja.es

www.cruzroja.es/vih/

www.facebook.com/InformacionVIH

900 ROSA



900 601 601

Información por comunidades y ciudades autónomas

tratamiento
transmisión
prevención
cuidado VIH
salud sida
sexual prueba
información
preservativos
respeto
transmisión
derechos preservativos

Andalucía

900 850 100
www.juntadeandalucia.es/salud/vih

Aragón

900 111 000
www.saludpublicaaragon.es

Asturias

985 338 832
www.astursalud.es

Baleares

971 177 360
www.portalsalut.caib.es

Canarias

902 114 444/922 237590
www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/sida.htm

Cantabria

942 207 745
www.saludcantabria.org

Castilla-La Mancha

900 111 000
www.jccm.es

Castilla y León

983 413 600
www.saludcastillayleon.es

Cataluña

900 212 222
www.gencat.cat/salut

Extremadura

924 382 641/924 382 594
www.saludextremadura.com

Galicia

881 542 914
<http://dxsp.sergas.es>

Madrid

900 111 000
www.madrid.org

Murcia

900 706 706
www.murciasalud.es

Navarra

848 423 396
www.isp.navarra.es

País Vasco

943 006 464
www.osakidetza.euskadi.net/sida

La Rioja

941 291 976
www.riojasalud.es

Comunidad Valenciana

900 702 020
www.sp.san.gva.es

Ceuta

856 205 009/ 900 101 867
www.plansidaceuta.es

Melilla

900 111 000
www.melilla.es