

## La prevención del VIH

### **Soy VIH positivo y no quiero infectar a otras personas. ¿Qué debo hacer?**

El entender cómo se transmite el VIH es un paso importante hacia la prevención. Hable con el médico acerca de cómo se transmite el VIH y qué puede hacer usted para prevenir infectar a otras personas. Cada vez que vaya a consulta con su el médico, hágale de su comportamiento de alto riesgo, como sexo sin protección o uso compartido de agujas y jeringas.

Tal vez no le entusiasme la idea de hablar con el médico acerca de su comportamiento altamente riesgoso. Puede ser difícil cambiar el comportamiento, aun si uno lo desea. Sin embargo, es importante que sea honesto con el médico acerca de sus actividades riesgosas. Juntos pueden plantear maneras de disminuir el riesgo de infectar a otras personas.

Si usted es mujer, puede conversar con el médico acerca de formas de prevenir el embarazo. Si desea quedar embarazada, pueden hablar acerca de lo que debe hacer para prevenir la transmisión del VIH al bebé (vea la serie de hojas informativas sobre [el VIH durante el embarazo, el parto y después del parto](#)).

### **¿Cómo puedo prevenir infectar a otra persona?**

Un tratamiento contra el VIH exitoso puede disminuir la carga viral, lo que puede reducir el riesgo de la transmisión del VIH. Sin embargo, existen otros factores que influyen en la transmisión del VIH, tales como:

- la presencia de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- la irritación genital
- la menstruación
- en el caso de los hombres, el no estar circuncidado
- las píldoras anticonceptivas
- el desbalance hormonal
- la deficiencia de vitaminas y minerales

Siempre utilice estrategias de prevención, como condones y prácticas sexuales prudentes. Si se inyecta drogas, no comparta sus agujas y jeringas con nadie. Hable con su médico si tiene problemas cumpliendo con estas estrategias de prevención. Juntos pueden encontrar formas de cambiar su comportamiento riesgoso por uno de menor riesgo.

### **¿Debo decirle a mi pareja que tengo el VIH?**

Sí. Es muy importante que le diga a su pareja sexual y a las personas con las que ha compartido drogas inyectadas que pueden haber estado expuestos al VIH y que deben hacerse la prueba. Converse con el médico acerca de la mejor manera de decírselo a su pareja. Algunos departamentos de salud y clínicas del VIH tienen sistemas anónimos de notificación a la pareja – les dicen a las personas que han estado expuestas, pero no les dicen quién les dio los nombres o cuándo fueron expuestos.

Es importante usar estrategias de prevención contra el VIH aun cuando su pareja también esté infectado por el virus. Es posible que su pareja tenga una cepa distinta del virus que actúe de manera distinta en su organismo o que sea resistente a diferentes medicamentos contra el VIH.

### **Estoy tomando medicamentos contra el VIH y no se me detecta carga viral. ¿Estoy curado? ¿Puedo infectar a otras personas?**

Una carga viral indetectable no significa que usted está curado. Significa que la cantidad del virus en la sangre es tan baja que las pruebas de carga viral no la pueden detectar. Todavía está infectado por el VIH y puede infectar a otros. Debe seguir usando las estrategias de prevención e ir a consulta con su médico con regularidad.

### **Para información adicional:**

El Centro Nacional de Prevención e Información (NPIN), de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), brinda información acerca de la prevención de infección por el VIH, otras enfermedades de transmisión sexual y tuberculosis.

Si tiene preguntas acerca de las formas de prevenir la transmisión del VIH, hable con el médico o comuníquese con un especialista en información de la NPIN del CDC: 1-800-344-7432; le atenderán en español. En Internet <http://cdncpin.org/scripts/espanol/index.asp>.