

Hoja Informativa Sobre el Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH)

QUE HAY ADENTRO:

- ❖ ¿**Qué es** el VIH?
- ❖ ¿Qué tan **común** es el VIH?
- ❖ ¿Cómo se **contagia** el VIH?
- ❖ ¿Cuáles son los **síntomas** y etapas del VIH?
- ❖ **Exámenes**
- ❖ Cuando se **diagnostica** el VIH
- ❖ **Tratamiento**
- ❖ **Estilo de vida**
- ❖ **Reduzca el riesgo**

FUENTES:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- ❖ [La ciencia del VIH/SIDA](#)
- ❖ [Información básica sobre el VIH y el SIDA](#)
- ❖ [2010 STD Treatment Guidelines \(en inglés\)](#)

National Institute of Allergy and Infectious Diseases (*Instituto Nacional Para el Control de Alergias e Infecciones*)

- ❖ [Understanding HIV \(en inglés\)](#)

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

- ❖ <http://aids.gov/> (en inglés)
- ❖ http://aidsinfo.nih.gov/contentfiles/HIVandItsTreatment_cbrochure_en.pdf (en inglés)
- ❖ http://aidsinfo.nih.gov/ContentFiles/StartingAnti-HIVMeds_FS_en.pdf (en inglés)

¿Qué es el VIH?

VIH son las siglas del **V**irus de **I**munodeficiencia **A**dquirida. El VIH hace daño a las células blancas (CD4 + o células T) que son muy importantes para ayudar al cuerpo a combatir infecciones y enfermedades. A medida que la enfermedad progresa, las personas tienen menos de estas células en su sangre y el sistema inmunológico se vuelve débil y se daña. Cuando esto ocurre, el VIH lleva al SIDA o **S**índrome de **I**munodeficiencia **A**dquirida.



¿Qué tan común es el VIH?

- ❖ Cada 9 ½ minutos, alguien es infectado con VIH en los Estados Unidos. Se estima que hay más de 56,000 nuevos casos de VIH en el país cada año.
- ❖ Se estima que 1.7 millones de personas en los Estados Unidos han sido infectadas con el VIH desde el 1981 y aproximadamente 1.1 millones de americanos viven con la infección.
- ❖ Alrededor de 1 entre 5 americanos infectados no sabe que tiene el virus. El hecho de que muchos individuos con VIH no saben su estatus es importante porque:
 - existe el riesgo de transmitir el VIH a la pareja sin saberlo
 - se dejan de tomar las medidas necesarias (medicamentos) que son importantes para proteger su salud.
- ❖ El VIH afecta a personas de todo tipo. Cualquiera que haya tenido sexo está en riesgo no importa la edad, raza, género y orientación sexual aunque algunos grupos están en riesgo más alto.
- ❖ Los factores sociales como la pobreza, discriminación y falta de acceso al cuidado de salud pone a las comunidades de color en un riesgo más alto. Casi la mitad de todas las infecciones nuevas de VIH ocurren en los afro americanos, aunque ellos solo hacen parte del 12% de la población estadounidense.
- ❖ Los hombres homosexuales y bisexuales hacen parte de casi la mitad de nuevos casos de VIH y alrededor del 48% de ellos actualmente viven con el virus.
- ❖ Las mujeres se encuentran en un riesgo que aumenta en los Estados Unidos- de acuerdo a los Centros para la Prevención y el Control de las Enfermedades, más de un cuarto de nuevos casos son mujeres. Más de 180,000 mujeres en los Estados Unidos tienen VIH. Las mujeres de color y las jóvenes están en mayor riesgo.





¿Cómo se contagia el VIH?

El VIH se transmite a través de fluidos corporales como la sangre, semen, flujo pre-seminal, flujos vaginales y leche materna.

- ❖ El sexo vaginal y anal sin protección son las formas más comunes de obtener el virus. También es posible contraer el VIH a través del sexo oral (dando sexo oral) aunque es menos común que el vaginal y el anal.
- ❖ El uso de drogas inyectadas es un mayor riesgo de contagio del VIH si las agujas, jeringas y otros equipos se comparten con alguien que este infectado. Usar "cucharas" y "cocinas" (elementos para calentar o disolver drogas) también llevan un mayor riesgo de transmitir infecciones como el VIH y otras infecciones de la sangre.
- ❖ Una mujer embarazada con VIH puede pasar el virus a su feto antes o durante el parto y a través de amamantar. Las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba de VIH. En los Estados Unidos, las mujeres embarazadas con el virus del VIH que están en el cuidado médico y reciben medicamentos (terapia antiviral) y no amamantan tienen menos de 2% de probabilidad de transmitir el VIH a sus fetos. Sin tratamiento, el riesgo de transmisión es del 25%.
- ❖ Los trabajadores de salud expuestos a fluidos, especialmente a través de agujas, también están en riesgo de VIH. Esos trabajadores se pueden beneficiar de tomar medicamentos si han sido expuestos al virus (PEP). El PEP usualmente consiste de dos o tres drogas antivirales muy efectivas contra el VIH. El PEP funciona mejor dentro de las primeras 72 horas de exposición. Para más información visite <http://www.aids.gov/hiv-aids-basics/prevention/reduce-your-risk/post-exposure-prophylaxis/>. Este tratamiento también se puede dar a individuos que han sido expuestos al VIH en el lugar de trabajo, a través de asaltos sexuales, rotura de condón o que han compartido agujas con alguien infectado (nPEP).
- ❖ Los pacientes que reciben transfusiones de sangre o de órganos pueden estar en riesgo de contraer el VIH. Sin embargo, el riesgo es extremadamente raro en los estados Unidos, dado que hay pruebas estrictas realizadas a todos los productos sanguíneos y órganos donados.
- ❖ Tener otra enfermedad de transmisión sexual (ETS) aumenta el riesgo de contraer VIH. Hable con su proveedor de cuidado de salud para saber que pruebas de ETS recomienda para usted.

El VIH no se transmite a través del contacto diario en situaciones sociales, escuelas o en lugar de trabajo incluyendo:

- ❖ Darle la mano a alguien
- ❖ Besarse
- ❖ Usar el mismo inodoro, sábanas, toallas, cubiertos o tomar del mismo vaso
- ❖ Practicar deportes juntos.





¿Cuáles son los síntomas y etapas del VIH?

Infección Aguda del VIH: Algunas personas desarrollan síntomas como los de un resfriado justo después de la infección, usualmente entre dos semanas y un mes. No todos se sienten enfermos y los síntomas pueden ser muy leves. En este punto hay una gran cantidad de VIH en la sangre y el sistema inmunológico apenas está empezando a responder al virus.

Infección Asintomática o Latente del VIH Después de un par de semanas, el nivel de VIH en la sangre disminuye y las personas entran en una etapa latente o asintomática. Durante esta etapa – que puede durar hasta entre 8 y 10 años- la persona se siente bien. El virus sigue activo y se puede transmitir a otros.

Infección Sintomática del VIH: El sistema inmunológico se deteriora y síntomas relacionados con *infecciones oportunas* empiezan a desarrollarse (estas infecciones usualmente ocurren cuando alguien tiene un sistema inmunológico débil).

SIDA: De no ser tratados, todos los casos de VIH llevan al SIDA. En esta etapa, el sistema inmunológico está severamente debilitado y comienzan las enfermedades graves. El diagnóstico del SIDA se puede hacer cuando alguien que tiene VIH desarrolla una infección oportuna o su cuenta de células CD4 baja por debajo de 200 (el número de células CD4 que en una muestra de sangre). El conteo de CD4 normal es entre 500 y 1000.

- ❖ Los síntomas pueden incluir pérdida extrema de peso, escalofríos y fiebres, sudoración en la noche, fatiga y debilidad, lesiones en la boca y genitales, diarrea y glándulas hinchadas. Además, hay [otras infecciones](#) que tienden a ocurrir que son comunes en el SIDA.



Exámenes

La mayoría de pruebas realizadas en los Estados Unidos detectan sustancias que el sistema inmunológico produce (anticuerpos) en respuesta a la infección. Algunas pruebas de VIH pueden ofrecer resultado en tan solo 20 minutos. El VIH también se puede detectar examinando la sangre, pero algunas pruebas usan orines u muestras de fluidos bucales. Muchas de estas pruebas se realizan en un laboratorio y toman entre unos días y una semana para dar resultados.

Muchos tipos de clínicas ofrecen pruebas para el VIH. Para más información sobre los exámenes disponibles o para encontrar una clínica en su área vaya a www.aids.gov.



También existe una prueba que se puede realizar en la casa conocida en inglés como *Home Access HIV-1 Test System*.

La mayoría de las pruebas pueden detectar la enfermedad entre 2 y 8 semanas después de la infección pero en algunas personas se puede tardar más. La enfermedad se puede detectar en casi cualquier persona tres meses después de la infección, así que es buena idea para cualquiera que se haya realizado la prueba temprano, que se realice otro examen tres meses después de la posible exposición al virus. En raros casos, puede tomar hasta seis meses o más para que una persona salga positiva para el VIH. Una prueba distinta se realiza para las donaciones de sangre.



Quando Se Diagnostica el VIH

Usualmente el proveedor de salud ordena varias pruebas, incluyendo una para chequear la carga viral (que tan presente está el VIH en la sangre), un conteo de CD4 (para evaluar la salud del sistema inmunológico a la hora de pelear infecciones), y resistencia a los medicamentos (para determinar si un tipo específico de VIH es más resistente al tratamiento que otro). Estas pruebas no solo ofrecen una base para exámenes futuros, sino que también (junto con el historial médico del paciente) determina como empezar el tratamiento.

Otras pruebas comúnmente realizadas para aquellos que han sido diagnosticados con VIH recientemente incluyen:

- Conteo completo de las células sanguíneas
- Exámenes para ver el funcionamiento del hígado y riñón.
- Análisis de orina
- Pruebas para otras enfermedades de transmisión sexual y la hepatitis.



Tratamiento

Existen alrededor de 30 medicamentos disponibles para tratar el VIH y se dividen entre clases de acuerdo a como funcionan para atacar el virus. El tratamiento recomendado para el VIH incluye una combinación o "coctel" de al menos tres medicamentos de dos o más clases.

No todos toman el mismo medicamento para tratar el VIH. La opción de tratamiento depende de la salud general, el resultado de las pruebas realizadas, el número de pastillas con el que se siente cómodo todos los días, si está embarazada o planea estarlo pronto y los posibles efectos secundarios. Asegúrese de hacerle cualquier pregunta a su médico sobre el tratamiento.





Estilo de Vida

A parte de los medicamentos, hay muchas cosas que puede hacer para cuidar de su salud.

- ❖ Siga las instrucciones de su proveedor de cuidado de salud y adh erese al plan de tratamiento. Tome los medicamentos como es dirigido – es importante no saltarse ninguna dosis.
- ❖ Deje saber al proveedor si siente efectos secundarios o se siente enfermo por los medicamentos.
- ❖ Pida a su proveedor que le indique si hay alguna vacuna recomendada (como la de la gripe o la hepatitis B).
- ❖ Coma alimentos saludables, ejerc tense y duerma bien Encuentre formas de relajarse y manejar su estrés.

Muchas veces las personas con VIH necesitan apoyo emocional y consejería. La familia, amigos, pares y grupos de apoyo pueden ayudar a las personas VIH positivo a aprender a cuidarse y llevar una vida plena.



Reduzca el riesgo

Hay varias medidas que pueden reducir el riesgo de VIH:

- ❖ Usar condones para cada acto sexual (oral, anal y vaginal). Un condón se debe usar antes de que exista cualquier contacto sexual. Los condones de l texp y plásticos funcionan mejor. Vaya a <http://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Spanish/brief.html> para indicaciones de como usar un condón correctamente.
- ❖ Tener relaciones sexuales con una sola pareja (que solo tiene relaciones con usted)
- ❖ Exámenes y tratamiento apropiados. Hable con su proveedor de salud para ver si algún examen contra las ETS que recomiende para usted. Tener una ETS hace que sea más fácil contraer el VIH.
- ❖ Si se inyecta drogas, no comparta las jeringas, agujas u otro equipo. Solo use jeringas limpias como las de una farmacia.
- ❖ Hable con su pareja

Su pareja actual y cualquier pareja anterior deben saber que ha sido diagnosticado con el VIH. Esto también aplica para cualquiera con el que haya compartido jeringas. Hablar sobre el VIH es difícil pero es lo más importante para ayudar a proteger la salud de los demás. No tiene que hacer esto solo, su departamento de salud local usualmente se ofrece a contactar a sus parejas y hablar con ellas sobre los exámenes.

Con las parejas actuales, el sexo seguro es muy importante. Los condones no garantizan la protección contra el VIH pero usarlos correctamente cada vez reduce el riesgo de que su



pareja sea expuesta. Vaya a <http://www.cdc.gov/condomeffectiveness/Spanish/brief.html> para aprender a usar un condón correctamente.

