



VIH/SIDA

¿Qué son el VIH y el SIDA?

SIDA son las siglas de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El SIDA es causado por el VIH (Virus de Inmunodeficiencia

Humana). El VIH ataca al sistema inmunológico del cuerpo, principalmente a los glóbulos blancos (los linfocitos T). Tu sistema

inmunológico es lo que combate las infecciones para mantener a tu cuerpo saludable. Los glóbulos blancos juegan un papel

fundamental en la protección de una persona de las enfermedades. Cuando tu sistema inmunológico está siendo atacado, no

puede proteger a tu cuerpo de las infecciones y puedes enfermarte fácilmente. Tu cuerpo corre un riesgo alto de contraer muchas

enfermedades. Por consiguiente, prácticamente cualquier síntoma es posible cuando tienes el VIH.

Cuando las personas con VIH contraen enfermedades serias, se dice que tienen SIDA. No todas las personas con VIH contraen el

SIDA. El SIDA es la última etapa de la infección por VIH. Las personas con SIDA pueden morir de una infección o de cáncer,

y necesitan tomar medicación para fortalecer su sistema inmunológico. El sistema inmunológico de estas personas está

demasiado débil para combatir enfermedades y estos individuos contraen enfermedades que en realidad no afectan a otras

personas. Una de estas enfermedades es el sarcoma de Kaposi, un tipo raro de cáncer de piel. Otra es un tipo de neumonía

llamado neumonía por *Pneumocystis Carinii* (conocida comúnmente por sus siglas en inglés: PCP).

¿Quién puede contraer VIH/SIDA?

Cualquier persona está a riesgo de contraer VIH/SIDA, pero las personas que tienen relaciones sexuales y/o comparten agujas y

jeringas con una persona infectada tienen más probabilidades de contraer el VIH. Los bebés pueden nacer con el virus si su

madre está infectada. Es posible infectarse al recibir una transfusión de sangre infectada, pero el riesgo de esto es muy, muy bajo,

ya que a toda la sangre donada se le hacen pruebas para ver si contiene VIH.

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite de una persona infectada a otra persona a través de las relaciones sexuales por vía vaginal, oral y anal.

También puede transmitirse usando drogas inyectables y compartiendo agujas o jeringas con una persona infectada. El VIH

también puede transmitirse de una mujer embarazada que está infectada a su bebé, antes de o durante el parto y al dar el pecho. El

VIH se encuentra en y puede transmitirse a través del semen, los líquidos vaginales, la sangre y la leche materna. En la saliva, las

lágrimas y la orina hay cantidades muy pequeñas del VIH. Pero el riesgo de que el VIH pueda ser transmitido a través de estos 3

últimos líquidos del cuerpo es muy, muy bajo debido a que la cantidad de virus que contienen es tan pequeña.

Hay sólo 3 maneras principales en que el VIH puede transmitirse:

- A través de líquidos sexuales infectados
- A través de sangre infectada o productos de sangre infectados
- De la madre infectada a su bebé durante el embarazo y el parto

El VIH no se transmite al tocar, abrazar o darle la mano a una persona infectada. No se transmite al toser, estornudar, dar besos

secos, compartir vasos y platos, o tocar inodoros o picaportes. Los animales domésticos y los insectos que pican, como los

mosquitos, no transmiten el virus. El VIH tampoco se transmite al donar sangre. Esto se debe a que para cada donante se usa una

aguja nueva y, por lo tanto, nunca se entra en contacto con la sangre de otra persona.

¿Cuáles son los síntomas del VIH/SIDA?

Algunas personas se enferman dentro de las 6 semanas de haberse infectado con el VIH, con los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Ganglios inflamados
- Cansancio
- Coyunturas y músculos doloridos
- Dolor de garganta

Sin embargo, la mayoría de las personas con VIH no tiene síntomas por años.

Cuando las personas con VIH contraen una enfermedad seria, se dice que tienen SIDA. Las personas con SIDA pueden tener

cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre que dura más de un mes
- Pérdida de peso
- Cansancio extremo
- Diarrea por más de 1 mes

- Ganglios linfáticos agrandados
- Falta de claridad al pensar
- Pérdida del sentido del equilibrio

¿Qué debo hacer si creo que tengo VIH o SIDA?

Si crees que puedes haber contraído VIH/SIDA o si tienes síntomas, ve a tu proveedor de cuidados de salud de inmediato. Cuanto

más temprano te hagas la prueba y recibas tratamiento, mejor. Si recibes tratamiento puedes retrasar el progreso de la infección

por VIH e incluso prevenir que desarrolles SIDA.

¿Cómo se diagnostica el VIH?

Mediante un simple análisis de sangre, llamado prueba de anticuerpos contra el VIH, se puede determinar si estás infectada con

VIH. Tu cuerpo reacciona al VIH produciendo anticuerpos dentro de un período de 2 a 8 semanas después de la exposición. La

prueba muestra si tienes estos anticuerpos en la sangre. Si los tienes, quiere decir que estás infectada con el VIH. Es posible que

obtengas un resultado negativo a pesar de estar infectada con el VIH porque los anticuerpos contra el VIH pueden tardar 12

semanas o más en aparecer. Por consiguiente, si obtienes un resultado negativo de la prueba, tendrás que volver a hacerte una

prueba de seguimiento para estar segura de que no estás infectada con el VIH.

¿Qué pasa con mi(s) compañero(s/as) de relaciones sexuales?

Si has estado expuesta al VIH, entonces tienes que decirles a todos tus compañeros(as) de relaciones sexuales o a cualquier

persona con la que hayas compartido agujas o jeringas, que ellos pueden haber estado expuestos. Si fuera necesario, trata de que

se hagan la prueba y reciban tratamiento. Si te parece que no puedes decírselo a estas personas, entonces habla con tu proveedor

de cuidados de salud. Los proveedores de cuidados de salud tienen maneras de informarles a las personas que pueden haber

estado expuestas.

¿Cómo se trata el VIH/SIDA?

Actualmente no hay ninguna cura para la infección por VIH o el SIDA. El virus se queda en tu cuerpo por el resto de tu vida. Los

investigadores están intentando encontrar una droga para curar el VIH/SIDA. Se han creado muchas drogas que ayudan a tratar el

VIH/SIDA, pero no lo curan. Tu proveedor de cuidados de salud también puede sugerirte otros tratamientos para retrasar el

progreso del VIH, como seguir una dieta saludable, hacer ejercicio y reducir el estrés.

¿Cuánto tiempo tarda el VIH en convertirse en SIDA?

Las personas con VIH normalmente pueden permanecer muy saludables por muchos años después de que se han infectado. El virus ataca lentamente al sistema inmunológico y, en un punto dado, puede convertirse en SIDA. Sin embargo, evitando las infecciones, tratando las infecciones temprano, haciendo suficiente ejercicio, comiendo una dieta saludable y siguiendo un estilo de vida saludable, se pueden disminuir las posibilidades de que el VIH se convierta en SIDA.

Un 30% de las personas con VIH desarrolla SIDA dentro de los 5 años. Esto significa que contraen una enfermedad seria, como cáncer o neumonía, dentro de los 5 años. Algunas personas sólo desarrollan síntomas leves dentro de estos 5 años, como ganglios inflamados, diarrea, fiebre y pérdida de peso. Aproximadamente un 50% de las personas con VIH desarrolla SIDA dentro de los 10 años de haberse infectado con VIH.

¿Cómo puedo evitar infectarme con el VIH?

La manera mejor de evitar infectarse con el VIH es no tener relaciones sexuales. Si decides tener relaciones sexuales, debes seguir las prácticas más seguras. Tienes que tener relaciones sexuales con una sola persona y esta persona tiene que tener relaciones sexuales solamente contigo y no debe tener ninguna enfermedad de transmisión sexual. Asegúrate de usar un condón correctamente siempre que tengas relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral. Además, no uses nada para perforarte la piel a menos que estés segura de que está totalmente esterilizado. No debes compartir artículos personales con una persona infectada, como por ejemplo, hojas de afeitar y cepillos de dientes, ya que pueden tener sangre.