



# Montárselo en positivo

Una guía de salud sexual  
para personas que viven con VIH

Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH  
*1ª edición, diciembre de 2006*

# El VIH y el sexo

Este folleto introductorio sobre los conceptos de salud sexual para las personas con VIH consta de dos secciones: en la primera de ellas se presentan las maneras en que el VIH puede afectar a nuestras percepciones sobre el sexo.

En la segunda se explica la importancia de la salud sexual y los pasos que pueden tomarse para proteger la propia salud sexual y la de otras personas. El folleto no está pensado para sustituir el diálogo con tu médico, pero no obstante, puede ayudarte a definir las preguntas para las que te gustaría encontrar respuestas.

# Índice

## Primera parte: el sexo y yo

Manejo de los problemas sexuales

## Segunda parte: el VIH y la salud sexual

Sexo anal y vaginal

Sexo oral

Condomes

Reducción de riesgo durante el acto sexual

Otras prácticas sexuales

Hablar con el médico

## Infecciones de transmisión sexual

Prevención

Síntomas

Carga viral indetectable e infecciosidad

Reinfección

## Sumario

Más información

## Primera parte

# El VIH, el sexo y yo

En esta sección se da información sobre algunas de las formas en que el VIH podría influir en tu manera de abordar y experimentar el sexo. También se facilita información sobre cómo superar los problemas sexuales así como también de la transmisión del VIH.

En ocasiones puede producirse un cambio en la manera de abordar el sexo cuando las personas descubren que tienen el VIH, aunque ello no ocurra en todos los casos necesariamente. Podría suceder que tu interés por el sexo disminuya o desaparezca por completo por un tiempo o de manera continua; pero también podría ocurrir exactamente lo contrario. Estas circunstancias pueden deberse a las fluctuaciones naturales del apetito sexual que una persona debe estar preparada para manejar. De otro modo, podrían ocasionar problemas y ser fuente de infelicidad o incluso interferir con otros aspectos de su vida.

Cuando alguien descubre que tiene VIH, es posible que se sienta diferente respecto a sí mismo. La experiencia puede ser tan traumática como para ocasionar una suspensión de la actividad sexual, al menos temporalmente. Algunas personas, al saber que tienen VIH, se sienten menos atractivas física y sexualmente y pierden la confianza para llevar a cabo citas amorosas o para entablar relaciones sexuales.

Las personas que tienen VIH pueden abrigar actitudes muy negativas hacia ellas mismas y hacia el sexo. Podrían sentirse culpables por la manera en que practicaron sexo, o por el sexo que practican, y preocuparse por el riesgo de infectar a otras personas con una enfermedad que es potencialmente mortal y que causa estigma, o sentir rabia hacia la persona o personas a las que hacen culpables de que se hayan infectado.

**No hay por qué avergonzarse si no te sientes satisfecho con tu actividad o tu capacidad sexual. Puedes probar a hablar con tu pareja o con una persona cercana de confianza acerca de lo que sientes y experimentas.**

Un diagnóstico del VIH puede también aumentar los sentimientos negativos con respecto a la propia identidad. El VIH se ha utilizado como arma política y moral para criticar y estigmatizar a los grupos que han sido los más afectados, como los hombres gays y las personas usuarias de drogas inyectables.

Es importante recordar que el VIH es una infección que no debe implicar ni un juicio moral ni un castigo.

También es común la ansiedad que se siente de poder infectar con VIH a las parejas sexuales y ello puede ocasionar una disminución del apetito o de la capacidad sexual.

También puede generar ansiedad tener que explicar que se tiene VIH a las parejas sexuales, tanto las del pasado como las actuales o las que podrían serlo en un futuro. Ésta puede ser una tarea desalentadora y es necesario que decidas si quieres o no quieres explicarlo y a cuántas de tus parejas.

Piensa cómo y cuándo vas a explicarle a la gente que tienes VIH y cómo vas a reaccionar si alguien te rechaza. A pesar de que muchas personas con VIH mantienen relaciones de larga duración con sus parejas seronegativas o relaciones con parejas ocasionales, lo cierto es que mucha gente rechaza a las personas con VIH. Esto puede ser doloroso (y en ocasiones podría incluso poner en riesgo tu seguridad personal) y por ello es importante que desarrolles una estrategia que te permita enfrentarte a esta circunstancia cuando se produzca.

Muchas personas con VIH tienen parejas seronegativas. Muchas parejas pueden practicar sexo con protección en todo momento, pero para otras resulta difícil o imposible y sin embargo están dispuestas a aceptar el riesgo de la pareja no infectada a contraer el VIH. En ocasiones los

desequilibrios de poder en una relación pueden hacer que aunque uno de los miembros de la pareja quiera hacer sexo más seguro, el otro insista en no utilizar condones.

El VIH puede también ocasionar una pérdida de la intimidad sexual en una relación. Cuando esto ocurre, puede ser muy valioso encontrar otras maneras no sexuales de disfrutar de la intimidad.

Algunas personas con VIH escogen mantener relaciones sexuales únicamente con otras personas que también tienen el VIH. Esto puede ser motivado por el deseo de no poner en peligro de infección del VIH a la pareja. Otras veces puede deberse a un deseo de practicar sexo sin protección con otras personas seropositivas. Este tipo de práctica puede ser placentera e íntima, pero existen algunos riesgos de salud como las enfermedades de transmisión sexual, la infección de las hepatitis B y C y la posible reinfección con una cepa del VIH distinta. Estas cuestiones serán abordadas en detalle en las páginas siguientes.

**Algunas personas con VIH escogen mantener relaciones sexuales únicamente con otras personas que también tienen el VIH. Esto puede ser motivado por el deseo de no poner en peligro de infección del VIH a la pareja.**

## Manejo de los problemas sexuales

Si bien los problemas sexuales (por lo general conocidos como disfunción sexual) pueden afectar a cualquier persona, las personas que viven con VIH resultan particularmente afectadas. La pérdida del impulso o deseo sexual (libido) puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y en los sentimientos de autoestima de las personas; igualmente, puede contribuir a generar problemas emocionales como la ansiedad y la depresión.



Los problemas sexuales son habituales en épocas de estrés, por ejemplo, cuando una persona es diagnosticada como seropositiva. Ello puede dar inicio a un período de choque emocional, preocupaciones y escepticismo en el que el apetito y la capacidad sexual se ven afectadas negativamente. También, la preocupación por la posibilidad de infectar a las parejas sexuales puede afectar la vida sexual y la intimidad de las personas. De igual manera, cuando se asocia de manera negativa el VIH (una infección potencialmente peligrosa para la vida) con el sexo, pueden producirse problemas sexuales.

También otras cuestiones cotidianas como, por ejemplo, las dificultades para relacionarse o para trabajar o encontrar empleo pueden afectar al deseo y la capacidad sexual. Tienes la posibilidad de solicitar ayuda si notas que estos problemas no se resuelven.

El consumo excesivo de alcohol o el de drogas recreativas puede también disminuir tanto el deseo como la capacidad de practicar sexo.

Muchos de los fármacos que se utilizan en el tratamiento de la depresión como, por ejemplo, la fluoxetina (Prozac®) o la paroxetina (Seroxat®) pueden afectar a la función sexual. Además, se ha demostrado que el estimulante del apetito meggestrol 6 acetato (Megace®) ocasiona una pérdida de la libido.

Con frecuencia, la disfunción sexual puede también deberse a una disminución de los niveles de testosterona

(hipogonadismo) que a su vez puede producir fatiga tanto en hombres como en mujeres. Se han detectado niveles de testosterona por debajo de lo normal en personas con una infección del VIH en fase avanzada, lo cual puede estar ocasionado directamente por el VIH o por una mala salud crónica.

Muchos hombres se someten a un tratamiento de testosterona para aliviar este problema. Los hombres que utilizan la terapia de sustitución de testosterona suelen incrementar su masa muscular, al tiempo que experimentan un refuerzo emocional y un aumento de la libido.

El VIH puede ocasionar en los hombres impotencia o la incapacidad de tener o mantener una erección al dañar los nervios responsables de ésta (una afección conocida como neuropatía autónoma). Del mismo modo, los fármacos del VIH que ocasionan neuropatías, tales como ddI (didanosina, Videx®/MidexEC®) y d4T (estavudina, Zerit®), pueden ocasionar pérdida de sensibilidad en la zona genital, lo cual puede dificultar el mantenimiento de la erección. También existe evidencia de que los inhibidores de la proteasa, en particular aquellos que se potencian con ritonavir, pueden ocasionar disfunciones sexuales como la impotencia.

No hay que avergonzarse si no te sientes satisfecho con tu actividad o tu capacidad sexual. Puedes probar a hablar con tu pareja o con una persona cercana de confianza acerca de lo que sientes y experimentas. Tu médico del VIH puede ayudarte a derivar tu caso a un/a especialista, enfermero/a,

consejero/a o asesor/a de salud. Si los problemas sexuales están siendo ocasionados por un medicamento, es posible que puedas cambiarlo por otro que no tenga estos efectos secundarios. También es posible que tu médico/a pueda derivarte a un/a consejero/a del VIH con el que puedas hablar abiertamente de tus preocupaciones y problemas. En otros casos podría ser apropiado derivarte a unos servicios especiales de salud mental del VIH.

Las medicinas también pueden ayudarte. Sildenafil (Viagra®), tadalafilo (Cialis®) y vardenafilo (Levitra®) son pastillas utilizadas para tratar la impotencia que funcionan incrementando el flujo sanguíneo en el pene y haciéndolo más sensible al tacto. Sin embargo, estos fármacos deben emplearse con cuidado en personas que toman inhibidores no análogos de nucleósido (ITINN) o inhibidores de la proteasa (IP), el antimicótico ketoconazol (Fungarest®, Panfungol®), el itraconazol (Sporanox®, Canadiol®) o el antibiótico eritromicina (varias marcas comerciales). Las personas que toman la dosis completa de ritonavir (Norvir®) no deben emplear estos fármacos, pues ello podría poner en riesgo su salud. De igual modo, no debe utilizarse bajo ninguna circunstancia el *poppers* (nitrato de amilo, líquido euforizante utilizado habitualmente durante el acto sexual) cuando se toma Viagra®, Cialis® o Levitra®, pues ello puede ocasionar peligrosas bajadas de tensión.

Puedes solicitar a tu médico intercambiar impresiones sobre las diferentes alternativas para abordar tus problemas sexuales.

## Segunda parte

# El VIH y la salud sexual

En esta sección se facilita información sobre el VIH y la salud sexual y las formas en que el VIH se transmite durante el sexo anal, oral o vaginal. También se incluye información sobre infecciones de transmisión sexual, carga viral y enfermedades infecciosas.



## Sexo anal o vaginal

El sexo anal o vaginal sin protección (es decir, sin usar condón) comporta el mayor riesgo de transmisión del VIH. El sexo oral es abordado en detalle en la siguiente sección.

La posibilidad de que se transmita el VIH durante el sexo anal o vaginal es mayor cuando tú eres un hombre con VIH que hace de pareja activa que realiza la penetración durante el coito. Los riesgos aumentan especialmente cuando se tiene una carga viral alta, una infección de transmisión sexual (ITS) sin tratar o si se eyacula dentro de la pareja. Igualmente, si una persona seronegativa tiene una ITS no tratada, aumentan las posibilidades de que contraiga el VIH durante el sexo sin protección.

En los casos en que tú, el hombre o la mujer con VIH, eres la pareja penetrada o pasiva, el riesgo de transmitir el VIH es menor aunque todavía posible, especialmente si tienes una carga viral alta o una ITS no tratada.

El sexo vaginal sin protección también comporta el riesgo de embarazo. Existen métodos de anticoncepción de emergencia disponibles en clínicas y farmacias sin necesidad de una prescripción.

## Sexo oral

El riesgo de transmisión del VIH durante el sexo oral está mucho menos comprobado. Se estima que entre un 1 y un 3% de la transmisión del VIH por vía sexual se debe a las felaciones (estimulación del pene con la boca).

Sin embargo, las evidencias son contradictorias: algunos médicos y estudios sugieren que hasta un 8% de las infecciones del VIH se deben a una felación, mientras que otros establecen un número mucho menor, o incluso ninguna incidencia.

El riesgo en la felación es mucho menor que el riesgo en el sexo anal o vaginal sin protección. Este riesgo mínimo puede incrementarse si se tiene una carga viral muy alta, una ITS no tratada, o si se eyacula en la boca de la persona que realiza la felación, o se tienen encías sangrantes o heridas o llagas en la boca.

No existen casos reportados fehacientemente de transmisión del VIH por el sexo oral practicado a una mujer (*cunnilingus*).

## Condomes

Cuando los condones se usan de modo apropiado, constituyen una excelente protección contra la mayoría de ITS y la transmisión del VIH, o incluso contra la reinfección con otra cepa del VIH.

Antes en varios países se solía recomendar condones más resistentes para practicar el sexo anal. Pero los estudios más recientes han demostrado que es igualmente seguro emplear condones normales.

Por lo general los condones están hechos de látex y algunas personas son alérgicas a los condones hechos de este material. En estos casos se pueden emplear alternativamente y con seguridad los condones de poliuretano.

Es mejor emplear lubricantes solubles en agua con los condones, ya que los lubricantes hechos con aceite pueden producir rasgones diminutos en el condón. Tampoco es recomendable emplear dos condones, uno encima del otro, porque la fricción entre ambos puede hacer que se rompan.

Es más seguro cambiar los condones cada 30 minutos cuando se practica el sexo en sesiones prolongadas.

Los condones femeninos también constituyen una excelente protección contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

Hay centros y ONG que ofrecen condones gratis y en algunas ciudades se ofrecen en locales de ambiente gay. También se distribuyen condones en los centros de planificación familiar.

Los condones deben desecharse en el cubo de la basura y no deben ser arrojados en el retrete o en las calles, los parques o el campo.

## Reducción de riesgos durante el acto sexual

Aunque utilizar condón es la práctica sexual más segura, no siempre es una alternativa realista o deseable para algunas personas.

En estas ocasiones, todavía se puede tomar la decisión de reducir la posibilidad o riesgo de que haya transmisión del VIH. Reducir el riesgo es una alternativa a no tomar ninguna precaución para personas que no utilizan preservativos, o no lo hacen siempre.

### Se puede reducir el riesgo de transmisión del VIH:

- Practicando sexo oral antes que vaginal o anal.
- Practicando sexo sin eyaculación que con eyaculación.
- Reduciendo el número de veces en que se eyacula durante el acto sexual.
- Reduciendo el número de veces que se tiene sexo no protegido con la misma pareja.
- Reduciendo el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.

## Otras prácticas sexuales

### Juguetes sexuales

El uso de juguetes sexuales (consoladores, bolas chinas) puede ser completamente seguro. La máxima protección se obtiene cuando un único juguete es utilizado por una sola persona cada vez.

Si se comparten los juguetes, conviene utilizar preservativos diferentes cada vez que se introduzca en un nuevo orificio, o si esto no es posible, lavarlo con abundante agua y jabón, aclarando bien para evitar que los jabones irriten las mucosas. En cualquier caso, es importante lavarlos a conciencia antes de volverlos a guardar.

### Fisting

*Fisting* es el término inglés que designa la introducción del puño en la vagina o el recto de otra persona. Esta práctica puede causar lesiones vaginales o anales en la persona receptora, lo que incrementa considerablemente el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS.

Se puede evitar la transmisión de enfermedades con el uso de guantes de látex y de abundante lubricante dilatador. Si no se utilizan guantes, conviene dilatar previamente la vagina o el recto para disminuir el riesgo de lesiones.

## Otras prácticas sexuales que implican presencia de sangre

Algunos juegos de dominación y las prácticas sadomasoquistas pueden implicar la presencia de sangre durante el acto sexual. El contacto directo con la sangre aumenta el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS.

Puede reducirse el riesgo utilizando guantes de látex, condones y barreras de protección. También puede limitarse el número de heridas, su profundidad o la frotación corporal con ellas.

**Si eres una persona con VIH sexualmente activa, podrías considerar hablar con tu médico/a de lo que te preocupa y tus prácticas.**

## Hablar con el médico

Si eres una persona con VIH sexualmente activa, podrías considerar hablar con tu médico/a de lo que te preocupa y tus prácticas. Desafortunadamente, los médicos españoles no han sido formados ni están acostumbrados a hablar abiertamente de sexualidad, y en ocasiones se sienten incómodos, sobre todo si no se pertenece al mismo sexo (hombres/mujeres) o no se tiene la misma orientación sexual (homosexual/heterosexual).

Sin embargo, sólo tú puedes explorar esta posibilidad con él/ella y llegar a conocer qué posibilidades se ofrecen. Puedes llevar a la consulta una libreta donde anotes tus síntomas o preocupaciones, y podéis hablar de la posibilidad de hacer pruebas de diagnóstico rutinarias en busca de alguna infección o neoplasia o en su caso de posibles alternativas de tratamiento.

## Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las bacterias, virus y parásitos pueden provocar infecciones sexualmente transmisibles. Aunque habitualmente las hepatitis (A, B y C) no se consideran formalmente ITS, se incluyen aquí en tanto que pueden adquirirse por medio de una práctica sexual.

La mayoría de las ITS tienen síntomas inmediatos y son tratables con éxito. Las infecciones bacterianas pueden curarse con antibióticos y los fármacos antivirales pueden emplearse en el tratamiento de algunas infecciones víricas. Existen las lociones que eliminan la sarna y el piojo.

Si las ITS no se tratan pueden causar en ocasiones efectos más graves en la propia salud a medio y largo plazo, y también en el de los bebés nacidos de madres infectadas. Algunas ITS, además, pueden progresar de forma más rápida o grave en personas que viven con VIH.



## Prevención

En general, la mayoría de ITS se pueden prevenir utilizando preservativos o barreras de látex durante la relación sexual: penetración vaginal o anal, y sexo oral (en sentido amplio: contacto de la boca con pene, vagina o ano).

Algunas infecciones también pueden transmitirse por contacto con la piel o las membranas mucosas de una persona que ya las tenga (por ejemplo, herpes) o besándola (hepatitis A).

En ocasiones, evitar del todo la transmisión de una ITS requeriría abstenerse por completo de relaciones sexuales espontáneas, lo que muchas personas pueden entender como una excesiva limitación a sus posibilidades de disfrute del placer sexual. El diálogo con la pareja esporádica o la habitual así como el buen conocimiento de la propia salud pueden ayudar a reducir el riesgo de transmisión de estas infecciones, y llegado el caso decidir tratarlas.

Utilizar métodos preventivos en todos los actos sexuales no siempre es realista o deseable para algunas personas. En tales circunstancias, puedes tomar decisiones para realizar prácticas con un nivel de riesgo reducido de adquirir una ITS. Por ejemplo, que no desees hacer sexo oral con protección no impide que puedas hacerlo durante la penetración.

La presencia de una ITS puede hacer que el VIH tenga más capacidad de transmisión de una persona a otra: si la tiene la persona con VIH, su virus se transmite con más facilidad; si la tiene una persona seronegativa, está más expuesta a adquirir el VIH.

Aunque algunas ITS pueden no manifestar síntomas aparentes en ningún momento o bien no hacerlo durante ciertos periodos, conviene prestar atención a la posible aparición de signos que puedan estar avisando de la presencia de una ITS. La tabla a continuación incluye un listado muy sucinto sobre síntomas y posibles ITS implicadas. Si crees que puedes tener una ITS que requiera tratamiento, puedes hablarlo con tu médico.

## Síntomas

## Posible ITS

Ardor al orinar	Clamidia / Gonorrea / Tricomonas
Cansancio extremo	Hepatitis A
Cansancio extremo	Hepatitis C
Deposiciones pálidas	Hepatitis A
Depresión	Hepatitis C
Descarga en el pene	Gonorrea / Tricomonas
Descarga en la vagina	Gonorrea / Tricomonas
Descarga mucosa o sanguinolenta en el recto con dolor permanente o durante el sexo anal	Gonorrea / Linfogramuloma venéreo
Diarrea	Hepatitis A
Dolor en el bajo abdomen o en la espalda durante el acto sexual en mujeres	Clamidia / Tricomonas
Dolor en las articulaciones	Hepatitis B
Dolores abdominales	Hepatitis B
Dolores musculares	Hepatitis B / Sífilis
Erupciones en la piel	Sífilis

## Síntomas

## Posible ITS

Fiebre	Hepatitis B / Sífilis
Humor lechoso en el pene, en la vagina o el ano	Clamidia
Ictericia	Hepatitis A / Hep. B / Hep. C (<5% de los casos)
Inflamación de los ganglios	Linfogramuloma venéreo / Sífilis
Inflamación/dolor en los testículos	Clamidia / Gonorrea
Insectos pequeños en el vello púbico	Ladillas
Llagas en la boca	Herpes
Náuseas	Hep. B / Hep. C (<5% de los casos)
Necesidad de orinar con frecuencia	Tricomonas
Orina oscura	Hepatitis A
Pérdida de apetito	Hepatitis B
Pérdida de peso	Hepatitis A
Picor bajo la piel	Sarna
Úlceras en el ano	Herpes / Linfogramuloma venéreo / Sífilis
Úlceras en los genitales	Herpes / Linfogramuloma venéreo / Sífilis

## Síntomas

## Posible ITS

Verrugas en el glande, el pene, el escroto o el ano	Verrugas por VPH
Verrugas en el interior o exterior de la vagina	Verrugas por VPH
Vómitos	Hepatitis A / Hepatitis

## Carga viral indetectable e infecciosidad

El objetivo de todo tratamiento para el VIH es conseguir descender una carga viral del VIH hasta niveles indetectables. Ello no implica que la persona se haya curado del VIH, sino que gracias al cóctel de fármacos que se administra se ha conseguido reducir la capacidad del VIH de reproducirse, hasta el punto de no ser detectado en la sangre.

Pero una carga viral indetectable no quiere decir que el VIH haya desaparecido del organismo y por ello no pueda transmitirse a otra persona.

Aunque muchas personas con carga viral indetectable en sangre registran también una carga viral indetectable en fluidos sexuales, y ello pudiera indicar que la capacidad de transmisión del VIH ha quedado reducida, esta constatación no es universalmente aplicable. Algunas personas con carga viral indetectable en sangre registran una carga viral en fluidos sexuales que es capaz de infectar a otras personas.

**Una carga viral indetectable no quiere decir que el VIH haya desaparecido del organismo y por ello no pueda transmitirse a otra persona.**

Los estudios, realizados principalmente en hombres, concluyen que las ITS no tratadas, en particular la gonorrea, incrementan las posibilidades de hacer aparecer una carga viral detectable del VIH en semen.

El VIH puede también aparecer en las células y es posible que éstas sean capaces de transmitir la infección por VIH incluso cuando la persona registre una carga viral indetectable.

Además, los estudios han mostrado que los hombres con carga viral alta en sangre registran carga viral alta en semen, lo que hace que la capacidad de infección sea realmente considerable.

Se piensa que si una persona es resistente a los fármacos para el VIH, su virus puede transmitirse a otra persona junto con la resistencia. Esto supone que la persona infectada con un VIH resistente dispone de menos opciones de tratamiento incluso antes de haber empezado a tomarlo.



## Reinfección

Además de las ITS, el sexo sin protección puede comportar otros riesgos para las personas con VIH. Se ha informado de casos de personas con VIH que se han re infectado o superinfectado con otra cepa o subclase del VIH capaz de crear resistencias a los fármacos para el VIH. Aunque las investigaciones no son concluyentes, se cree que el nuevo VIH resistente puede dominar sobre el VIH previo cuya reproducción quedaba inhibida por el tratamiento.

En algunos casos ello ha originado un incremento en la carga viral de la persona y un recuento de células CD4 en descenso pronunciado. Además, las opciones de tratamiento se han visto limitadas debido a que el VIH de la reinfección es resistente a todos o algunos de los fármacos que tomaban o que podrían tomar.

Se desconoce con qué facilidad ocurre la reinfección del VIH en las personas. Hasta la fecha se han reportado pocos casos en el mundo, en su mayoría en población homosexual que practicaba sexo anal sin protección. Sin embargo, también se conoce un caso de reinfección en una pareja heterosexual.

A pesar de que la reinfección sea poco frecuente, parece que existen factores que pueden incrementar el riesgo de que se produzca. El riesgo mayor ocurre en los períodos de interrupción del tratamiento, pero no se entienden del todo las razones por las que esto ocurre.

# Sumario

- El hecho de ser portador del VIH puede afectar a la manera de vivir la sexualidad en varios aspectos.
- Los problemas sexuales son comunes a todas las personas con VIH, pero existen tratamientos para algunos de ellos.
- Si se usan adecuadamente, los condones constituyen una excelente protección contra el VIH y la mayoría de las otras infecciones de transmisión sexual.
- Cuando el uso del preservativo no es realista o deseable, se pueden poner en práctica otras medidas que reduzcan el riesgo de transmisión del VIH y de otras ITS.
- Existe un gran número de ITS y la mayoría de éstas pueden aumentar las probabilidades de transmitir el VIH durante el acto sexual.
- Existe un riesgo de transmisión del VIH en el sexo oral, pero éste es mucho menor que el riesgo de transmisión que existe durante el acto sexual anal o vaginal sin protección.
- Tener una carga viral indetectable no significa que el VIH no se pueda transmitir.
- Existen casos de personas seropositivas reinfectadas con otras cepas del VIH resistentes a los fármacos anti-retrovirales.

## Más información y consultas

Puedes obtener más información sobre el VIH, sus enfermedades asociadas y sus tratamientos en nuestro sitio de internet:

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

También puedes realizar consultas utilizando el formulario que encontrarás en el mismo sitio o bien por teléfono y en persona (con cita previa) llamando al 934 582 641 los lunes y miércoles de 11:00h a 18:00h.

## Editado por

Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt)  
C/ Sardenya, 259 3º 4ª.  
08013 Barcelona (España).  
Tel.: +34 932 080 845  
Fax: +34 932 070 063  
[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)  
[contact@gtt-vih.org](mailto:contact@gtt-vih.org)

El Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt) es una asociación sin ánimo de lucro legalmente establecida en Barcelona en febrero de 1997, declarada oficialmente Entidad de Utilidad Pública en junio de 2002.

Partes de este documento son adaptaciones del cuaderno *HIV and Sex*, 2006, segunda edición, 2006, editado por la organización británica NAM.



Ilustraciones: Rubén Sáez

Con la colaboración de la  
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA  
Ministerio de Sanidad y Consumo

