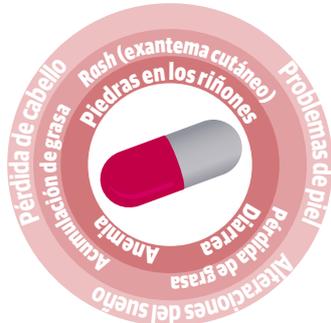


Existen muchas ideas equivocadas en torno al VIH y el sida. No todo lo que escuchas sobre el VIH y el sida es cierto. Esta ficha te ayudará a diferenciar los mitos de la realidad.



**Mito**  
El tratamiento antirretroviral tiene unos efectos secundarios terribles.



**Mito**  
Las personas con VIH pueden infectar a otras durante las actividades sociales cotidianas.



**Realidad**  
Los fármacos antirretrovirales actuales tienen menos efectos secundarios y de menor gravedad que los que se producían previamente con los anteriores medicamentos anti-VIH.

La mayor parte de los efectos secundarios se deben a que el organismo se está adaptando a un nuevo fármaco y, por lo general, desaparecen tras unas pocas semanas. Los efectos secundarios graves a largo plazo son mucho menos habituales. Por lo general, si un fármaco te provoca problemas, tu médico podrá proporcionarte otro distinto.



**Realidad**  
El VIH solo puede transmitirse cuando determinados fluidos corporales de una persona (por ejemplo, sangre, semen o líquido vaginal) entran en el cuerpo de otra persona.

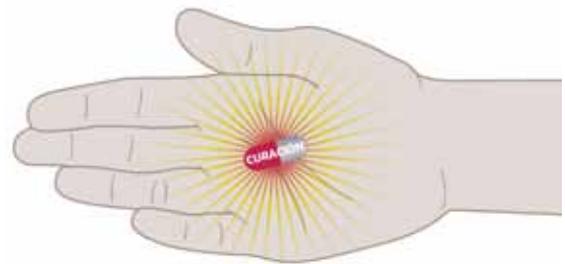
Esto no sucede cuando abrazas o hablas con alguien o cuando empleas el mismo tenedor, taza, plato, toalla o baño que otra persona. Por tanto, no hay riesgo de transmisión del VIH en esas situaciones.



**Mito**  
No necesitas empezar a tomar fármacos antirretrovirales hasta que te sientas enfermo.



**Mito**  
El VIH puede curarse.



**Realidad**  
Sin tratamiento, el VIH produce daños no evidentes en el sistema inmunitario (el sistema de defensa del organismo). Parte de ese daño no puede repararse.

Es mucho mejor empezar a tomar el tratamiento antes de que el sistema inmunitario esté dañado, ya que así se prevendrán enfermedades en el futuro. Para saber cuándo es un buen momento para iniciar la terapia antirretroviral se emplea un análisis de sangre denominado recuento de CD4.



**Realidad**  
A pesar de toda la investigación científica, aún no existe una cura del VIH.

El tratamiento antirretroviral puede hacer desaparecer la mayor parte del VIH en el organismo, pero el virus nunca desaparece por completo. Sigue presente en algunas partes del cuerpo, como el intestino. Si dejas de tomar fármacos antirretrovirales, el VIH comenzará a extenderse de nuevo por todo tu cuerpo.



Esta ficha se basa en una publicación con copyright original de NAM, organización sin ánimo de lucro del VIH, con sede en el Reino Unido. La publicación original está disponible en [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com). La traducción de este material se ha realizado con la autorización de NAM.



grupo de trabajo sobre  
tratamientos del VIH  
contact@gtt-vih.org  
www.gtt-vih.org  
Barcelona (España)

**POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR**

Subvencionado por:

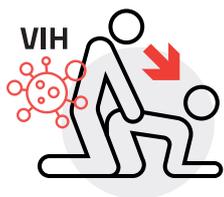


Colaboran:



## Mitos y realidades (II)

Existen muchas ideas equivocadas en torno al VIH y el sida y no todo lo que escuchas sobre este tema es cierto. Esta ficha te ayudará a diferenciar los mitos de la realidad.



### Mito

Las personas con el VIH transmiten la infección cada vez que practican sexo.

### Realidad

El riesgo de transmisión del VIH depende de distintos factores, pero no es cierto que cada vez que se mantiene una relación sexual sin protección el VIH se transmite siempre.

El riesgo de transmisión depende de distintos factores y, además, existen medidas que puedes tomar para reducir, o incluso eliminar, el riesgo de transmisión del VIH, como usar preservativos, o también la profilaxis preexposición y la profilaxis postexposición. Recuerda que si la persona con el VIH tiene una carga viral indetectable gracias al tratamiento, no existe riesgo de transmisión.



### Mito

Los fármacos antirretrovirales son más dañinos que beneficiosos.

### Realidad

Sin fármacos antirretrovirales, la mayor parte de las personas con el VIH enfermarían de forma grave, desarrollarían sida y morirían.

Si el tratamiento se toma de forma adecuada, este permite que las personas puedan disfrutar de una vida larga y saludable. La mayoría de los posibles efectos secundarios desaparecen tras unas pocas semanas y no tienen consecuencias a largo plazo. Las personas que toman antirretrovirales reciben un seguimiento cuidadoso de su salud para comprobar que estén bien.



### Mito

Los suplementos nutricionales y las hierbas pueden ser igual de eficaces que los fármacos antirretrovirales frente al VIH.

### Realidad

Algunos remedios herbales y suplementos pueden ser beneficiosos para tu salud general, pero no pueden evitar que el VIH infecte nuevas células y se propague.

Sólo los fármacos antirretrovirales han demostrado ser capaces de prevenir que el VIH se propague en el organismo. Además, algunos suplementos herbales pueden afectar al modo en que actúan determinados antirretrovirales. Por ejemplo, pueden reducir la cantidad de fármaco que llega a la sangre, haciendo que sea menos eficaz frente al VIH.



## Mitos y realidades (II)

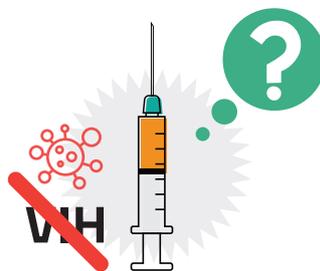
### Mito

No puedes infectarte por el VIH si estás casado/a o tienes una relación cerrada.

### Realidad

Desgraciadamente, millones de personas casadas o que mantienen relaciones estables y duraderas adquieren el VIH.

En ocasiones, esto sucede porque uno de los miembros de la pareja ya tenía el VIH antes de conocerse. También ocurre cuando una de las personas de la pareja ha mantenido relaciones sexuales fuera de la pareja sin protección.



### Mito

Alguna compañía farmacéutica ha encontrado una cura para el VIH, pero lo mantiene en secreto para no perder dinero.

### Realidad

Ninguna compañía farmacéutica ha sido capaz de encontrar un tratamiento que permita curar el VIH.

Existen numerosas empresas farmacéuticas que producen tratamientos antirretrovirales y hay una gran competencia entre ellas. Si alguna encontrase una cura y pudiese comercializarla, obtendría muchos más beneficios que sus competidoras. La investigación continúa.



### Mito

Como soy una persona heterosexual, no puedo tener el VIH.

### Realidad

Algunas personas piensan que el VIH sólo lo pueden tener los hombres gais y las personas que se inyectan drogas, pero el VIH no se transmite según el grupo de población, sino dependiendo de las conductas de riesgo que mantenga la persona.

El VIH puede transmitirse de hombre a mujer y de mujer a hombre cuando mantienen relaciones sexuales sin protección y la otra persona tiene el VIH y una carga viral detectable. De hecho, en el mundo, la mayor parte de las personas que viven con el VIH son heterosexuales.

#### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya



Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



#### COLABORA



**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

#### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

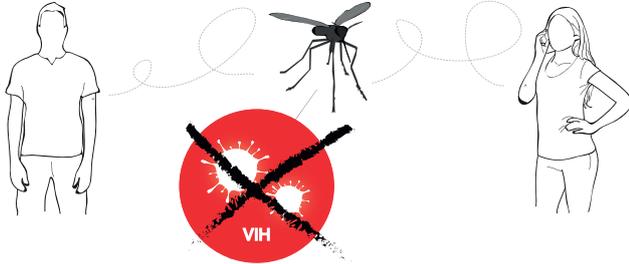
Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

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

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.



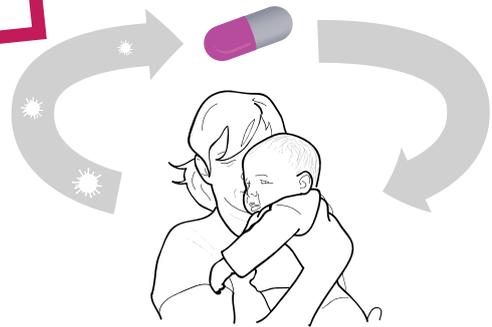
**1** El VIH puede transmitirse por picaduras de mosquito u otros insectos.



No se ha registrado ningún caso de transmisión del VIH por esta vía. A pesar de que un insecto pique a una persona con VIH y lleve consigo sangre, el virus no puede sobrevivir dentro del insecto y no se produce la infección aunque pique a otra persona.



**2** Las personas con VIH no pueden tener hijos.



Muchas personas con VIH han podido ser madres y padres y sus hijos han nacido sin el virus. En la actualidad, existen estrategias que permiten a las personas con VIH tener descendencia sin que se transmita el virus ni a su pareja ni a su bebé.



**3** Los análisis sanguíneos hacen que pierda sangre y me debilite.



La sangre está renovándose de forma constante en el organismo y en los análisis se extrae muy poca cantidad, que se recupera con rapidez.

Mantener una buena alimentación y no llevar una vida sedentaria te ayudarán a mantener un buen nivel de energía. Los análisis son muy necesarios para hacer un seguimiento de tu estado de salud.



**4** El tratamiento cambiará mi aspecto físico y todo el mundo sabrá que tengo VIH.



Muchas personas con VIH toman tratamiento y tienen un aspecto saludable. Aunque la infección y algunos fármacos antiguos provocaban cambios visibles en el cuerpo, actualmente la medicación antirretroviral es más tolerable y provoca menos efectos secundarios. Un tratamiento adecuado tiene más ventajas que inconvenientes.