

# ¿Qué es el SIDA?

---

La palabra SIDA surgió de las iniciales de:

Síndrome, conjunto de síntomas.

Inmuno, relativo a la inmunidad.

Deficiencia, disminución o fallo en la respuesta del sistema inmunitario.

Adquirida, que no es de nacimiento.

El sida es la enfermedad causada por la destrucción del sistema inmunitario por un virus llamado VIH (virus de la inmunodeficiencia humana).

Hablamos de caso sida cuando la infección por el VIH ha provocado un grave deterioro del sistema inmunitario y han aparecido las complicaciones, generalmente, enfermedades infecciosas, como consecuencia de no haber sido diagnosticada y tratada la infección por VIH.

El diagnóstico tardío de la infección, no sólo disminuye considerablemente la eficacia del tratamiento y por tanto la calidad de vida, también evita, adoptar medidas de prevención para evitar la transmisión del virus a otras personas.

# ¿Cómo actúa el VIH?

---

La infección por VIH se caracteriza por destruir el sistema inmunitario. Tras el contacto con el VIH la persona resulta infectada y el sistema inmunitario se debilita, pierde su eficacia para combatir las infecciones y cierto tipo de tumores.

Al inicio de la infección, alrededor de un tercio de las personas pueden tener fiebre con inflamación de los ganglios y una erupción en la piel, entre otros síntomas. Pero para la mayoría de personas esta fase de la infección pasará inadvertida, pese a que en las primeras semanas hay una gran cantidad de virus en la sangre. En ese momento y debido a la gran cantidad de virus, la capacidad de transmitir la infección es muy elevada.

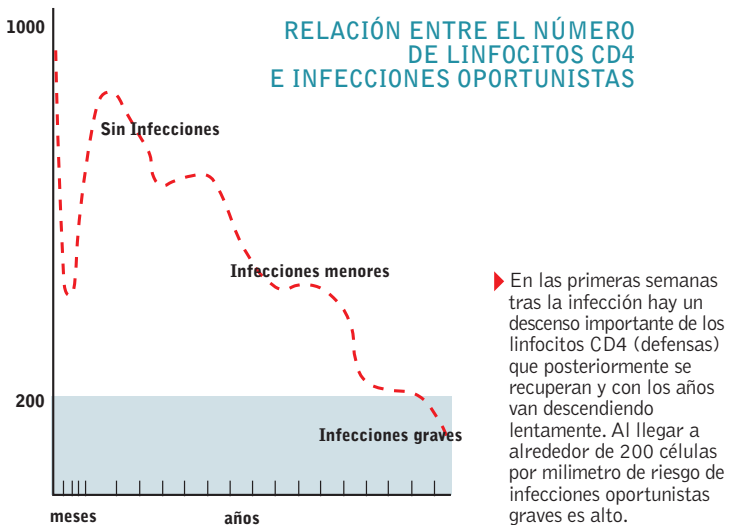
Pese a la alta cantidad de virus en sangre al inicio de la infección, hasta que no transcurren, al menos 12 semanas, puede no detectarse todavía la presencia de anticuerpos específicos frente al VIH en el organismo, este periodo se denomina "periodo ventana" y durante el mismo el resultado de la prueba puede ser negativo.

Transcurrida la fase inicial de la enfermedad, la carga viral en sangre –así se denomina la cantidad de virus en sangre–,

disminuye y se inicia la fase sin síntomas ni signos de enfermedad que hagan sospechar una infección por VIH. Las personas infectadas no notan nada.

Esta situación puede prolongarse incluso más de 12 años. Durante este periodo silencioso de la enfermedad el sistema inmunitario se defiende pero no consigue erradicar el virus; si no se recibe tratamiento el virus sigue replicándose y destruyendo el sistema inmunitario.

A partir de un descenso importante —el número normal de linfocitos CD4 se sitúa por encima de los 500—, comienzan a aparecer los primeros síntomas y signos de aquellas enfermedades que hacen que esa persona sea considerada como un caso sida. Esas enfermedades son entre otras: tuberculosis, toxoplasmosis cerebral, y muchas otras, su aparición junto a unas cifras anormalmente bajas de linfocitos configuran el Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).



# Saber cómo se transmite el VIH es el primer paso para protegerse

---

Las vías de transmisión del VIH son bien conocidas, no es difícil protegerse. Sólo el desconocimiento, ignorar el riesgo, creer que es un problema que sólo afecta a personas que consumen drogas o que está relacionado con una determinada opción sexual, nos hace vulnerables.

Tener unos conocimientos sencillos y libres de prejuicios sobre la infección y sus vías de transmisión es la manera más eficaz de protegerse. Buscar ayuda profesional lo antes posible en caso de haber tenido prácticas de riesgo, es la mejor actuación.

El VIH tiene dificultades para sobrevivir fuera del cuerpo humano. Es sensible a la desecación y se inactiva al cabo

de varias horas de permanecer fuera del cuerpo humano. La infección se puede transmitir cuando el virus que hay en la sangre, el semen, el fluido vaginal, la leche materna y en menor medida en el líquido preseminal de una persona infectada por el virus del VIH, entran en contacto con alguna lesión que haya en la piel o las mucosas de alguien que no está infectado.

Es muy importante consultar a los profesionales sanitarios en el caso de haber realizado prácticas que conlleven riesgo de transmisión del virus. Ellos podrán evaluar el riesgo y lo que hay que hacer. Tener miedo y no consultar no protege, sólo empeora la situación.

Actualmente, muchos de los diagnósticos se realizan tarde, incluso después de más de 10 años de haberse producido la infección, y cuando se obtiene el resultado, la destrucción del sistema inmunitario es tan grande que la infección ha progresado hasta ser un caso de sida.

El diagnóstico precoz mejora mucho su pronóstico puesto que, con los tratamientos disponibles, se puede frenar eficazmente la destrucción del sistema inmunitario y, por tanto, la evolución a sida. No obstante, aún no se dispone de vacuna contra el VIH ni de tratamiento curativo, de cualquier modo, el mejor tratamiento es la prevención.

# ¿Cómo se transmite el VIH?

---

## TRANSMISIÓN SEXUAL

Las prácticas sexuales de riesgo son aquellas que incluyen penetración vaginal, oral o anal sin preservativo y una de las dos personas está infectada.

El riesgo de transmisión o de reinfección varía de una práctica a otra en función de la fragilidad de las mucosas que se vean afectadas.

## EL COITO ANAL

Es la práctica sexual que conlleva más riesgo, tanto entre parejas homosexuales como heterosexuales. La mucosa anorrectal es, de todas, la más frágil y es fácil que se produzcan pequeños desgarros durante la penetración, facilitando estas lesiones la transmisión a la pareja no infectada, independientemente de que la persona infectada sea la penetrada o sea el que penetra.

## EL COITO VAGINAL

Se puede producir la transmisión tanto si la persona infectada es el hombre como si es la mujer. Si es el hombre el que está infectado, el semen va a estar en contacto con la mucosa vaginal durante un tiempo, lo que aumenta el riesgo para la mujer. En el caso de ser la mujer, el flujo vaginal y los restos de sangre de la menstruación, cuando existen, entrarán en contacto con la mucosa de la uretra. En ambas situaciones existe un elevado riesgo de transmisión. Tanto el semen como el flujo vaginal de personas infectadas contienen una elevada cantidad de virus.

Las mujeres son muy vulnerables ante el VIH. Algunas situaciones especiales, por ejemplo la menopausia, aumenta esta vulnerabilidad porque el epitelio vaginal ha perdido grosor y se lesiona más fácilmente. Además, al no existir ya el peligro de embarazo, puede bajar la percepción de riesgo y la tendencia a utilizar menos el preservativo.

## EL SEXO ORAL

Es también una práctica de riesgo puesto que entran en contacto fluidos, semen o flujo vaginal que son potencialmente infectantes con las mucosas de la boca o de la garganta.

En esta práctica, el riesgo es para quien realiza la estimulación con su boca, siendo mayor si se produce ingestión del eyaculado y cuando existen restos de sangre en el cunnilingus.

## PREVENCIÓN

Siempre que se tengan relaciones sexuales con penetración vaginal, anal o sexo oral y se desconozca la situación de la pareja con respecto al VIH, a la hepatitis B y C o cualquier infección de transmisión sexual –ITS–, es importante utilizar de forma adecuada el preservativo como método preventivo o un cuadrante de látex para el cunnilingus. Proteger los juguetes eróticos, los preservativos también sirven para este fin.

Para las parejas estables que deseen dejar de utilizar preservativos en sus relaciones sexuales es recomendable hacerse la prueba del sida.

Padecer una infección de transmisión sexual aumenta la posibilidad de infectarse por el VIH. Tanto aquellas que producen úlceras genitales (herpes genital y sífilis) como las que no producen ulceraciones (gonorrea, infección por clamidia, tricomonas, infección por virus del papiloma humano), puesto que provocan una inflamación de las mucosas alterando su resistencia.

### Recomendaciones para el uso del preservativo masculino:

- ✓ Utilizar preservativos homologados y comprobar la fecha de caducidad.
- ✓ Comprobar que no hayan estado expuestos al calor.
- ✓ Evitar almacenarlos en lugares cálidos y húmedos, por ejemplo la guantera del coche.





- ✓ Leer las instrucciones que vienen junto a los preservativos.
- ✓ Sacarlo del envoltorio con cuidado, evitando que las uñas, los dientes o los anillos los rasguen.
- ✓ Colocar, antes de cualquier penetración, con el pene en total erección, sujetándolo desde la punta, vaciando el aire del depósito apretándolo con los dedos y desenrollándolo hasta la base.
- ✓ Retirar el pene inmediatamente después de eyacular antes de que empiece a perder la erección, sujetando el preservativo para evitar que se salga.
- ✓ Cuando se utilizan lubricantes (en el caso de la penetración anal siempre está recomendado) éstos deben ser de base acuosa o gel de silicona y NUNCA de base grasa como aceites y vaselinas, ya que deterioran el látex y provocan la rotura del condón.
- ✓ Una vez utilizado, se debe anudar y depositar en un contenedor de basura. Nunca debe reutilizarse, haya habido o no eyaculación.
- ✓ En caso de rotura se debe acudir en busca de consejo profesional lo antes posible (antes de 24h).



## Recomendaciones para el uso del preservativo femenino:

- ✓ Se trata de un preservativo tan seguro y resistente como el masculino.
- ✓ Va lubricado interna y externamente.
- ✓ Debe abrirse el envase con especial cuidado de no rasgarlo.
- ✓ Si se tiene heridas en las manos debe evitar el contacto con el preservativo.
- ✓ Colócate en la misma posición que para utilizar el tampón ginecológico.
- ✓ Debes sostener el anillo interno (la parte cerrada del preservativo) entre el dedo pulgar y el medio tal y como indica el dibujo.
- ✓ Sabrás que el preservativo está bien colocado cuando el anillo interno ya casi no pueda alcanzarse con el dedo.
- ✓ El anillo externo debe quedar fuera de la vagina. Esto es normal.
- ✓ No es necesario extraer el preservativo inmediatamente después del coito como en el caso del preservativo masculino.
- ✓ Utiliza un preservativo nuevo para cada acto sexual (penetración vaginal) o si cambias de pareja durante la misma relación.
- ✓ Extráelo con suavidad y colócalo en su bolsita antes de tirarlo a la basura. No lo tires al WC.



## TRANSMISIÓN PARENTERAL

El riesgo fundamental de esta vía sanguínea de transmisión, se debe al consumo de drogas por vía venosa al compartir el material de inyección.

Compartir material de inyección conlleva un riesgo muy alto de transmisión, no solamente del VIH sino también de la hepatitis B y la hepatitis C.

La infección por VIH puede producirse por el uso de jeringuillas, agujas, y el recipiente donde se disuelven la heroína o la cocaína contaminadas con sangre debido al uso compartido.

El riesgo de transmisión por la administración de sangre, hemoderivados o en un trasplante es prácticamente nulo, al ser en nuestro país obligatoria la determinación del VIH en todos estos productos biológicos desde 1987.

## PREVENCIÓN

La prevención se basa en la utilización de material de inyección (jeringa y aguja) de uso único y nunca compartido.

En el caso de realizarse un tatuaje o piercing es necesario acudir a un centro debidamente acreditado.

## VÍA DE TRANSMISIÓN PERINATAL, VERTICAL O DE MADRE A HIJO

Es la que sucede cuando la madre tiene una infección por VIH y la transmite a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

### PREVENCIÓN

Es importante que la mujer conozca su situación respecto al VIH antes de decidir quedarse embarazada.

La prueba del VIH se realiza sistemáticamente durante el seguimiento del embarazo.

Si una mujer con infección por VIH está embarazada, llevará seguimiento médico y está indicado el tratamiento antirretroviral para eliminar la posibilidad de transmisión al feto.

En el embarazo en una mujer con infección por VIH, además de la opción anterior, la mujer debe saber que esta situación está contemplada en los supuestos previstos por la ley que regula las interrupciones del embarazo.

# Es muy importante que sepas que

---

## EL VIRUS DEL SIDA NO SE TRANSMITE EN NINGÚN CASO:

- ✓ Por darse la mano, abrazarse o besarse.
- ✓ Por lágrimas, tos y estornudos.
- ✓ Por la ropa, los muebles o por objetos de uso común.
- ✓ Por los alimentos, los vasos o los cubiertos.
- ✓ En las piscinas, colegios, institutos, cuarteles y lugares de ocio.
- ✓ Por compartir duchas, lavabos o váteres.
- ✓ En los lugares de trabajo.
- ✓ En los bares y restaurantes.
- ✓ En los medios de transporte.
- ✓ Por los mosquitos.

La donación de sangre es un acto médico exento de riesgo de transmisión del VIH.

No existe ningún caso documentado de transmisión por la convivencia, ni en el ámbito familiar, doméstico o escolar.

Nadie es inmune ante el sida y el rechazo a las personas afectadas contribuye al sufrimiento de quien lo padece.

Visualizar la enfermedad ayuda a que nadie afectado tenga que esconderse y a que pueda llevar una vida normalizada con las únicas limitaciones que su estado de salud le imponga.

# La Prueba

---

Se trata de un sencillo análisis de sangre que detecta los anticuerpos que el sistema inmunitario produce como respuesta a la infección por VIH. Si el resultado es positivo significa que se ha producido la infección.

Los anticuerpos tardan una media de doce semanas en aparecer. Esta situación en la que hay virus pero el organismo todavía no ha tenido tiempo de producir anticuerpos se llama periodo ventana. Durante este periodo la prueba puede ser negativa.

A partir de la práctica de riesgo y hasta que se confirme el resultado de la prueba se debe utilizar preservativo en todas las relaciones sexuales.

Es importante que la prueba se realice acompañada de toda la información necesaria y con el adecuado soporte emocional.

## **¿QUIÉN DEBERÍA HACERSE LA PRUEBA?**

Cualquier persona puede estar infectada por el VIH si ha tenido prácticas de riesgo. La prueba debería realizarse transcurridos al menos tres meses desde la última situación en la que ha habido riesgo de infectarse.

Se recomienda la realización de la prueba en las siguientes circunstancias:

- ✓ Hombres y mujeres que hayan tenido relaciones sexuales con penetración vaginal o anal sin preservativo con una o más parejas de las que desconocen si están infectadas. El sexo oral que incluye contacto con semen y/o fluido vaginal también es una práctica de riesgo.
- ✓ Las personas que tienen o han tenido una enfermedad de transmisión sexual, puesto que, por la misma razón, aumenta la probabilidad de haber adquirido la infección por VIH.
- ✓ Las parejas estables que quieren dejar de utilizar preservativo.
- ✓ Las mujeres y hombres que pretendan tener hijos.
- ✓ Las mujeres embarazadas se realizan la prueba como una más entre las que se hacen para preservar la salud de la madre y del niño durante el seguimiento del embarazo.

## ¿DONDE HACERSE LA PRUEBA?

La prueba puede realizarse en los Centros de Salud, solicitándola al médico de cabecera, también en los Centros de Salud Sexual y Reproductiva, y, además, en la Comunidad Valenciana disponemos de los Centros de Información y Prevención del Sida (CIPS) que realizan la prueba de forma anónima, confidencial y con los que puedes contactar llamando de forma gratuita al 900 70 20 20.



## EL RESULTADO DE LA PRUEBA

Un resultado negativo significa que no se ha producido la infección. Uno positivo significa que ha ocurrido la infección.

Para que el resultado sea fiable, hay que tener en cuenta el periodo ventana, es decir las 12 semanas que tarda el organismo en fabricar anticuerpos frente al VIH.

Un prueba realizada sin tener en cuenta este periodo, no tendrá valor diagnóstico.

Un resultado positivo significa que la persona está infectada por el VIH y que puede transmitirlo a otras personas. Es importante, en estos casos, que se siga el consejo y tratamiento —en su caso—, de los profesionales que lo atienden.

# El **SIDA** existe, prevenirlo es fácil, depende en gran parte de nosotros

---

En los últimos años la percepción del riesgo ha disminuido y, como resultado, el VIH/sida y otras infecciones de transmisión sexual han aumentado, para evitarlo acude siempre en busca de CONSEJO PROFESIONAL ante:

- ✓ Embarazo.
- ✓ Relación sexual de riesgo.
- ✓ Rotura del preservativo.
- ✓ Infección de transmisión sexual.
- ✓ Cuando quieres dejar de usar el preservativo en tus relaciones de pareja.
- ✓ Cualquier duda.

**SERVICIOS DE PREVENCIÓN  
DEL VIH/SIDA DE LA CONSELLERIA DE SANITAT  
DE LA GENERALITAT VALENCIANA**

**Servicio del Plan del SIDA, Dirección General  
de Salud Pública**

**96 386 66 95**

**Centros de Información y Prevención del SIDA (CIPS):**

**Alicante 96 647 85 50**

**Castellón 96 423 99 22**

**Valencia 96 352 72 47**

**Número gratuito a la Comunidad Valenciana:**

**900 70 20 20**