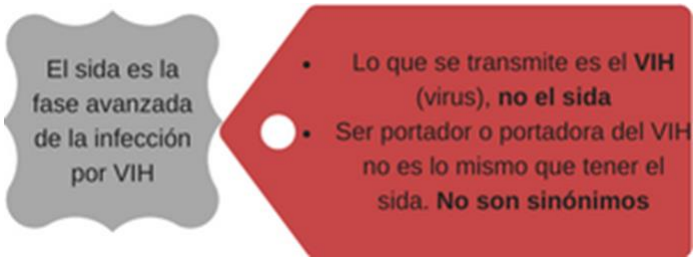
UNA BUENA INFORMACIÓN ES LA MEJOR PREVENCIÓN

- ## ¿Qué es el VIH y el sida?

Cabe destacar la diferencia entre estar infectado por el VIH y tener sida.
VIH: **V**irus de **I**nmunodeficiencia **H**umana. Se trata de un virus.
Sida: **S**índrome de **I**nmuno**d**eficiencia **A**dquirida. Es la fase avanzada de la infección por VIH.



Conoce más sobre: VIH y sida, sus síntomas, la carga viral, linfocitos (CD 4 y CD 8). +info

- ## Transmisión del VIH

La transmisión del VIH se produce cuando entran en **contacto directo:**

- Un fluido infectado por el VIH y con capacidad de transmitir dicho virus
- Y una puerta de entrada al torrente sanguíneo

Los **fluidos** con capacidad infecciosa son: la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna, ésta última hacia los lactantes.

La orina, saliva, lágrimas, sudor, mucosidades, heces… no tienen capacidad infecciosa.

Las **puertas de entrada** al virus son: las mucosas (revestimiento interior de la boca, vagina, pene y recto) y las rupturas de la piel (herida abierta y profunda). Los padrastros, arañazos, granitos, heridas cicatrizadas o con costra, son lesiones superficiales que no constituyen una vía de entrada para el virus.

Siempre que entre en contacto directo con fluido capaz de transmitir el VIH con una puerta de entrada al virus, se considera una situación o práctica de riesgo.

- ## Las vías de transmisión del VIH son:

- Vía **sexual**: relación sexual con penetración anal, vaginal u oral activa (para quien recibe los fluidos en la boca), sin preservativo o con rotura del mismo. Cuando una persona presenta otras infecciones de transmisión sexual (ITS), el riesgo de infección por VIH aumenta.

- Vía **sanguínea**: acceso de sangre infectada al torrente sanguíneo por el intercambio de objetos cortantes o punzantes.
- Vía **materno-infantil** (transmisión vertical: durante el embarazo, el parto o la lactancia).

Solo existen estas tres vías de transmisión. El VIH no se transmite en actividades diarias como: besar, abrazar, dar la mano, compartir comida, el baño, la ducha, la piscina, la ropa…, ni tampoco por la picadura de un insecto. +info

- ## Salud Sexual :

Siempre que se mantengan 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 otras ITS (infección de transmisión sexual), es importante utilizar de forma adecuada el preservativo o un pañuelo de látex (en el cunnilingus), como método barrera.
También se deben proteger los juguetes eróticos con preservativos.

- ## Infecciones de Transmisión Sexual :

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son un conjunto de enfermedades causadas por **virus, bacterias, hongos**…que se transmiten principalmente a través las relaciones sexuales sin preservativo con una persona que tiene la infección, **a través del sexo anal, vaginal o por sexo oral.**

El uso del preservativo (masculino o femenino) y barreras bucales, durante toda la práctica y de manera correcta, es el método de protección más eficaz para evitar la transmisión de ITS, durante las prácticas sexuales.

Los síntomas pueden ser: sensación de ardo al orinar, úlceras en genitales, prurito genital, verrugas genitales, secreción de la vagina o del pene, dolor rectal… Sin embargo, **es posible tener una ITS sin presencia de síntomas**.
En caso de que hayas mantenido una práctica sexual sin protección, es recomendable que acudas a tu médico para que te puedan realizar las pruebas generales de ITS (incluido el VIH) y poder descartar cualquier transmisión.

Las **pruebas de ITS** se pueden realizar en **los centros de atención primaria**, en **centros específicos y en diferentes asociaciones o entidades. + info**

LO MEJOR, LA PREVENCIÓN

Prevenir es impedir que el virus entre en el organismo, evitando el contacto entre un fluido que tenga capacidad infecciosa y una vía de entrada al organismo.

Para prevenir la transmisión del VIH, es necesario **evitar conductas de riesgo** relacionadas con:

-Las **relaciones sexuales**.
-El uso de materiales cortantes o punzantes, para evitar la transmisión **sanguínea**.
- El **embarazo, parto y lactancia**.

En la vida cotidiana, por el contacto con una persona VIH+, ya sea en el trabajo, en la escuela, en un contacto social, familiar, etc., no se transmite el VIH.

Igualmente, es importante que conozcas:

- La **Profilaxis Post Exposición No Ocupacional** (PPENO). Es una medida de prevención secundaria dirigida a evitar el desarrollo de la infección por el VIH tras una exposición accidental al virus por vía sexual o parenteral que se haya producido fuera del ámbito sanitario.

- La **Profilaxis Pre Exposición** (PrEP). Se trata de un tratamiento dirigido a reducir el riesgo de adquisición del VIH por personas VIH-negativas que estuviesen expuestas a VIH.

Documento de consenso MSSSI sobre PrEP.

VIVIR CON VIH

- ## Tratamiento Antirretroviral

La terapia antirretroviral (TAR) consiste en la toma de una serie de medicamentos con el fin de impedir la replicación del virus y evitar que disminuyan los linfocitos CD4 (defensas). Este tratamiento consiste en la combinación de varios fármacos.

El objetivo de la terapia antirretroviral es retrasar el avance de la infección y aumentar la supervivencia y la calidad de vida de las personas que viven con el VIH. Los medicamentos no consiguen destruir al virus, pero lo controlan y es por ello que hoy en día la infección por el VIH se ha convertido en una enfermedad crónica. Al controlar el virus, los fármacos contribuyen a que haya una disminución de la carga viral y como consecuencia, se reduce la capacidad de transmisión.
El tratamiento antirretroviral debe ser prescrito, controlado y modificado por los especialistas que se encargan del control de la enfermedad. Igualmente, debe ser propuesto a todas las personas que hayan sido diagnosticadas de infección por VIH. Existen diferentes tipos de medicamentos que se pueden clasificar según su mecanismo de acción; es decir, según la forma que tienen de controlar al virus. Es un

tratamiento individualizado y dado el carácter de enfermedad crónica es indefinido, por lo tanto, las personas deben estar bien informadas de cómo tomarlo correctamente.
El cumplimiento terapéutico es uno de los puntos clave en el control del VIH. Cuando existen irregularidades en la toma de la medicación, aumenta el riesgo de pérdida de eficacia y de aparición de resistencias. Antes de dejar de tomar un medicamento, se debe informar previamente al especialista.
Por último, es importante tener en cuenta que algunos medicamentos de origen natural pueden en ciertas ocasiones interferir con el TAR, por esta razón es necesario que los especialistas tengan conocimiento de su uso así como de otros medicamentos que se estén tomando debido a la presencia de otras enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Grupo de estudio de Sida de la SEIMC (GeSIDA), Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida (SEISIDA). Documento informativo sobre la infección por el VIH. 2017.
2. SEISIDA. ¿Cuál es el tratamiento? Más información aquí. Consultado Nov-08, 2017.

- ## Parejas Serodiscordantes

Entendemos por parejas serodiscordantes, las parejas formadas por una persona seropositiva y otra seronegativa (ya se trate de una pareja heterosexual u homosexual). Es una situación muy frecuente que requiere un abordaje especial y en la que hay que focalizar el máximo esfuerzo preventivo, intentando siempre trabajar con los dos miembros de la pareja.
El grado de transmisibilidad del VIH de una persona infectada a otra que no lo está depende de múltiples factores que influyen en la magnitud del riesgo: factores dependientes de la persona con VIH, factores del propio virus, factores dependientes de la persona en riesgo y el tipo de práctica sexual**. +info**

- ## Embarazo y VIH

Se llama **transmisión materno-infantil o transmisión vertical** del VIH, a la transmisión del virus de una madre seropositiva a su bebé, durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

El riesgo de transmisión existe durante toda la gestación, pero es muy raro que el feto se infecte en el primer trimestre del embarazo. El período durante el cual se infectan más bebés es el que rodea al parto.

Los factores que favorecen la transmisión vertical del VIH son la presencia de otras infecciones genitales, la mayor carga viral de la madre, una cifra baja de CD4 (defensas) y la lactancia. Otros mecanismos que pueden favorecer la transmisión son: que se rompa la bolsa de aguas mucho tiempo antes del parto y que el bebé trague secreciones maternas, que se hagan tomas de la cabeza del bebé con agujas antes de nacer, que el parto sea laborioso y que no se limpien las secreciones de la boca del bebé inmediatamente después de nacer.

El elemento más importante para evitar la transmisión del VIH de una madre embarazada a su futuro bebé, es conocer su estado serológico. + info

- ## Tengo VIH

Enterarse de que tu análisis de sangre ha dado positivo puede darte miedo, pero debes saber que no es una sentencia. Tienes el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), que puede causar el sida, pero no tienes sida y existen medios para que no llegues a desarrollarlo nunca.

Es verdad que actualmente no existe una cura para el VIH, pero hay tratamientos que permiten mantener la infección bajo control y por eso el VIH es una enfermedad de tipo crónico.

El acceso al tratamiento y la asistencia médica en España es gratuito para aquellas personas con tarjeta sanitaria; se realiza a través de la Seguridad Social. Al tratarse de una condición crónica, el cumplimiento del tratamiento y de las visitas de control y seguimiento con el equipo de especialistas, serán claves para una buena evolución.

A partir del diagnóstico, son muchas las dudas y preguntas que acuden a tu mente. Con este documento esperamos que encuentres las respuestas principales y también, algunos consejos para mantener y mejorar tu calidad de vida.

Además, recuerda siempre que en Cruz Roja te podemos ayudar. + info

- ## Conozco a una persona que vive con VIH

Las situaciones de riesgo frente a la transmisión del VIH son:

  - Las relaciones sexuales que incluyen penetración vaginal, anal o sexo oral sin preservativo, cuando al menos una de las dos personas está infectada.

  - Compartir jeringuillas en la inyección de drogas por vía intravenosa.

Los únicos fluidos con capacidad para transmitir el VIH son: sangre, semen, fluidos vaginales y la leche materna en el caso de los lactantes. Los demás fluidos del organismo, no tienen capacidad infecciosa: orina, saliva, lágrimas, sudor, mucosidades, heces...

La presencia de fluidos transmisores en la piel sana de otra persona, no tiene riesgo de

transmisión del VIH. Sólo existiría riesgo en el caso de que en la piel hubiera heridas abiertas y profundas, ya que constituirían una vía de entrada del virus al organismo de esa persona.

Los padrastros, arañazos, rozaduras, granitos, heridas cicatrizadas o con costra, son lesiones superficiales que no representan una vía de entrada para el virus.

Se puede decir que, en la vida cotidiana, por el contacto con una persona que vive con el VIH, ya sea en el trabajo, en la escuela, en instalaciones deportivas, en un contacto social, familiar, etc., no se transmite el VIH. Por lo tanto, no se transmite por compartir platos, comidas, objetos, beber del mismo vaso, toser, estornudar, tocarse, besarse, acariciarse o darse un masaje, ni por coincidir en gimnasios, duchas, piscinas, baños, aseos, ni lugares públicos en general.

Una persona que vive con el VIH, se merece el mismo cariño y respeto que cualquier otra persona. Además, si quieres ayudarla y apoyarla, es mejor no adoptar una actitud protectora o culpabilizadora. Pregúntale qué necesita y cómo podrías ayudarla.

HAZTE LA PRUEBA DE DETECCIÓN DEL VIH

- ### ¿En qué consiste la prueba de detección del VIH?

La prueba del VIH es **voluntaria** y se debe guardar la **confidencialidad** de la información. En algunos lugares se puede realizar de forma **anónima**.

Es una **prueba específica**, es decir, ningún análisis de sangre realizado con otro fin servirá para establecer el diagnóstico.

La prueba de detección del VIH es **obligatoria** en los siguientes casos: **donaciones de sangre, plasma sanguíneo y productos hemoderivados, en los trasplantes de órganos y en las técnicas de reproducción asistida.**

Según el tipo de prueba, se pueden utilizar **muestras de sangre o saliva** (fluido oral). Existen pruebas basadas en la detección de anticuerpos frente al virus (**3ª generación**) y pruebas basadas en la detección de anticuerpos y antígeno p24 (**4ª generación**).

También existen las **pruebas rápidas** con las que se puede obtener el resultado en menos de 30 minutos.

- ## ¿Cuándo realizar la prueba del VIH?

La prueba del VIH está indicada en las siguientes situaciones:

- Estás embarazada o piensas estarlo.
- Deseas dejar de utilizar el preservativo con tu pareja estable.
- Has tenido relaciones sexuales que impliquen penetración vaginal, anal u oral sin protección, rotura o salida del preservativo con una persona de seroestatus desconocido.
- Has padecido alguna infección de transmisión sexual (ITS), tuberculosis o hepatitis.
- Has compartido material para el consumo de drogas inyectables.

Además de en los casos anteriores, si la persona está intranquila recomendamos la realización de la prueba ante cualquier contacto de riesgo por mínimo que sea, ya que es la única forma de asegurarse de que no ha habido transmisión.

Cualquier persona, puede estar infectada por el VIH si se ha expuesto a la transmisión a través de la vía sexual o sanguínea.

El **tiempo de espera** para realizar la prueba tras la práctica de riesgo, **varía** en función del **tipo de prueba**:

- La prueba de **4ª generación** de laboratorio con **extracción de sangre**, tiene un resultado negativo definitivo pasadas **6 semanas** desde la última práctica de riesgo.

- **Cualquier otra prueba,** tiene un resultado negativo definitivo pasados los **3 meses** desde la última práctica de riesgo.

No es necesario estar en ayunas ni interrumpir tratamientos. Si tienes alguna duda al respecto siempre puedes preguntar al personal sanitario.

- ## Tipos de prueba

Las pruebas de VIH se pueden clasificar según los siguientes criterios:

- Tipo de detección:
  - Prueba de **3ª generación**: detección de anticuerpos (defensas que genera el organismo para hacer frente al VIH-1 y VIH-2).
  - Prueba de **4ª generación**: detección de antígeno p24 (proteína del virus) y anticuerpos frente al VIH-1 y VIH-2.
  - ARN o genoma (PCR, NAT). Son pruebas de **biología molecular**.

- Tiempo de obtención de resultado:
  - de 20 a 30 minutos (pruebas rápidas).
  - de 1 a 15 días (pruebas convencionales).

- Tipo de muestra:
  - Sangre completa, suero y plasma (prueba de sangre).
  - Fluido oral (prueba oral también llamada de saliva).

PRUEBA	QUÉ BUSCA	RESULTADOS	OBSERVACIONES
3ª GENERACIÓN	Anticuerpos	**Negativo** pasadas 12 semanas	Centros de atención primaria, ONG, centros ITS
4ª GENERACIÓN o COMBINADA	Anticuerpos más antígeno	**Negativo** pasadas 6 semanas	Centros de atención primaria, ONG, centros ITS
RÁPIDA	Anticuerpos Anticuerpos más antígeno	**Negativo** pasadas 12 semanas	Se llama así por el tiempo tan corto en dar el resultado
PCR	Genoma del virus	**Negativo** confirmar con cualquiera de las anteriores	No se realiza en la sanidad pública menos en casos excepcionales
El **resultado positivo ha de ser confirmado siempre.			

+ info

¿DISCRIMINACIÓN?... INFÓRMATE

- **¿Qué hacer en caso de discriminación?**

Si la discriminación se ha producido dentro del ámbito sanitario, te puedes poner en contacto con la oficina del defensor del paciente de la Comunidad Autónoma correspondiente. También con las unidades de atención al paciente de los centros hospitalarios o centros de salud.

Ante otro tipo de situaciones de discriminación te puedes poner en contacto con las siguientes instituciones:

- El Defensor del Pueblo estatal o autonómico (en aquellas Comunidades Autónomas donde exista esta figura).

- El Plan Nacional sobre el SIDA o el Plan Autonómico sobre el SIDA.

- Asociaciones que proporcionan asistencia y asesoría legal especializada y confidencial:

  - Clínica Legal Cesida: www.cesida.org E-mail: clinicalegal@cesida.org
    Tfno.: 91 885 68 78

- Federación Trabajando en Positivo: www.trabajandoenpositivo.org
  Tfno.: 660 479 148 / 914 725 648

- **¿Qué hacer si me piden un certificado médico para acceder a algún servicio o prestación?**

Para poder acceder a determinadas residencias, centros deportivos u otros servicios, se suele pedir un certificado médico de no padecer alguna enfermedad contagiosa. Para evitar situaciones de discriminación injustificadas, se puede acudir al especialista que le realiza el seguimiento para que valore y certifique que el/la paciente no padece enfermedad infecto-contagiosa alguna que le impida viajar, estar en una residencia, etc.

- **Relaciones laborales y VIH**

No se debe discriminar a una persona VIH + una vez contratada debido a circunstancias relativas a cualquier tipo de disminución de carácter físico o psíquico siempre que se hallen en condiciones de aptitud para trabajar.

Siempre que no exista riesgo demostrable de transmisión de VIH a terceras personas en el desempeño de una labor profesional, quien emplea no puede descartar a una persona VIH + como aspirante para desempeñar un puesto de trabajo, ni tampoco puede exigir que se haga la prueba de VIH.

Durante las entrevistas de trabajo no existe la obligación de informar si se es VIH +.

Los controles médicos periódicos en el trabajo, sólo pueden realizarse cuando el trabajador/a da su consentimiento. Siempre se debe respetar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los resultados.

Documentos que te pueden interesar:

- Recomendación nº 200 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) acerca del VIH y el sida.

+ info

- **Seguro de vida / hipoteca y VIH**

Ser VIH + puede dificultar la contratación de una hipoteca o un seguro de vida al igual que ocurre con otros estados de salud de las personas. Sin embargo, existen compañías y bancos que ofrecen estos servicios independientemente del estado serológico respecto al VIH. Antes de solicitar una hipoteca o un seguro de vida, es

importante conocer la política de la empresa o banco y/o consultar con una asesoría financiera o abogado/a.

- **Soy una persona VIH + y quiero viajar ¿Qué debo hacer?**

Algunos países aún tienen restricciones de entrada y de visado a las personas con VIH. El alcance de las restricciones varía. En algunos países es obligatorio que todos o determinados viajeros se sometan a una prueba del VIH. También, en algunos países se prohíbe la entrada de personas VIH+, ya sean turistas o migrantes, o se autoriza la deportación de los extranjeros VIH positivos.

Por ello, es bueno que te informes previamente antes de realizar cualquier viaje. En el siguiente link puedes encontrar información sobre los países que tienen algún tipo de restricción.

DOCUMENTOS DE INTERÉS

Plan estratégico de prevención y control de la infección por el VIH y otras infecciones de transmisión sexual 2013-2016. Fuente: MSSSI.

Guía de recomendaciones para el diagnóstico precoz del VIH en el ámbito sanitario 2014. Fuente: MSSSI. (Información sobre pruebas).

Vigilancia Epidemiológica del VIH y sida en España. Actualización 30-JUN-2017. Fuente: MSSSI.

Vigilancia Epidemiológica de las Infecciones de Transmisión Sexual (1995-2015). Fuente: MSSSI.

Mortalidad por VIH y sida en España (Año 2015). Fuente: MSSSI.

Estudio VIHAP. Implementación de la oferta rutinaria de la prueba de VIH en Atención primaria. Fuente: MSSSI. (Información sobre pruebas).

Documento de consenso sobre Infecciones de Transmisión Sexual.Marzo-2017 Fuente: MSSSI.

Guía de buena práctica clínica en Infecciones de transmisión sexual. Organización médica colegial 2011. Fuente: MSSSI.

Declaración de Dublín sobre la cooperación para combatir el VIH/sida en Europa y Asia central. 24-Febrero-2004. Fuente: Creación positiva.

Declaración de Vilnius sobre medidas para reforzar la respuesta frente al VIH/sida en la Unión Europea y los países de su entorno (en inglés). 17 Septiembre 2004. Fuente: Dirección de Salud

Pública y Evaluación de Riesgos de la Comisión Europea.

Action plan on HIV/Aids in the EU and neighbouring countries 2014-2016.Fuente: Dirección de Salud Pública y Evaluación de Riesgos de la Comisión Europea.

HIV testing. Monitoring implementation of the Dublin Declaration on Partnership to fight HIV/AIDS in Europe and Central Asia. 2017 progress report. Fuente: ECDC (información sobre pruebas).

HIV testing: Increasing uptake and effectiveness in the European Union. Fuente: ECDC (información sobre pruebas).

Impact of stigma and discrimination on access to HIV services in Europe. May 2017. Fuente: ECDC.

HIV and laws and policies in Europe. Mayo 2017. Fuente: ECDC.

Estrategia mundial del sector de la salud contra el VIH 2016-2021.Fuente: OMS.

HIV testing services. Fuente: OMS (información sobre pruebas).

Directrices unificadas sobre el uso de los antirretrovirales en el tratamiento y la prevención de la infección por VIH. Fuente: OMS.

Guía para el monitoreo y la evaluación de las actividades de colaboración TB/VIH (2015). Fuente: OMS.

Estrategia ONUSIDA 2016-2021. Acción acelerada para acabar con el sida. Fuente: ONUSIDA.

Hoja informativa ONUSIDA estadísticas mundiales sobre el VIH. Fuente: ONUSIDA.

Declaración conjunta de las Naciones Unidas para poner fin a la discriminación en los centros sanitarios. Fuente: ONUSIDA.

Profilaxis Pre-Exposición oral: Una nueva herramienta para la prevención del VIH. Fuente: ONUSIDA.

Revised Recommendations for HIV testing of Adults, Adolescents and Pregnant Women in Health-Care settings. Fuente: CDC (información sobre pruebas).