

HIV-

¿QUÉ ES EL VIH?

VIH significa “virus de inmunodeficiencia humana”. El VIH afecta el sistema inmunitario, ya que ataca las defensas del cuerpo contra la enfermedad y hace que sea difícil para el organismo luchar contra las infecciones y otras enfermedades más dañinas.

Si no se trata, el VIH puede causar SIDA (“síndrome de inmunodeficiencia adquirida”) y dañar considerablemente el sistema inmunitario, lo que puede dar lugar a enfermedades graves. El SIDA solo se puede desarrollar en una persona que se haya infectado con VIH, pero no toda persona portadora de VIH se enferma de SIDA. En Irlanda, gracias a los tratamientos eficaces que ahora están disponibles para el VIH, la mayoría de los portadores no se enferman de SIDA.

El tratamiento del VIH es más eficaz cuanto antes empiezas a recibirlo, por lo que es fundamental que las personas que se encuentran en riesgo se hagan las pruebas correspondientes.

¿CÓMO SE CONTAGIA EL VIH?

El virus del VIH se encuentra en el semen, la sangre, los fluidos rectales y vaginales, y en la leche materna.

Las formas más comunes de transmisión del VIH son el sexo anal sin la protección adecuada con condón, compartir jeringas o agujas para inyectar drogas, o compartir juguetes sexuales sin usar condones.

La infección por VIH puede ser difícil de detectar al principio. Si no se trata, con el paso del tiempo, el estado de una persona con VIH se deteriora enormemente.

Las siguientes actividades no harán que te contagies el VIH:

- compartir comida, utensilios de cocina o cubiertos;
- besar a otra persona;
- darle la mano o un abrazo a alguien;
- usar baños o piscinas;
- entrar en contacto con saliva o mordiscos;
- entrar en contacto con las microgotas producto de los estornudos.

Es sumamente improbable que te contagies el VIH al practicar sexo oral, si bien, en teoría, sí existe un riesgo si tienes llagas abiertas en la boca.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El VIH se diagnostica mediante un análisis de sangre.

La gran mayoría de las personas con VIH no presentan síntomas por muchos años. Algunos experimentan la “seroconversión” entre cuatro y seis semanas luego de la infección con el virus del VIH. Los síntomas de la seroconversión son similares a los de la gripe común. Si tienes síntomas parecidos a los de la gripe no significa que te contagiaste el VIH. La única forma de saberlo es mediante una prueba de VIH.

Si tú o tu pareja creen que tal vez se han infectado con el VIH, es importante que ambos se hagan la prueba.

El VIH puede estar presente por años antes de que comiencen los problemas de salud. Sin embargo, el portador de VIH puede transmitir el virus a otra persona durante este período, y su sistema inmunitario se irá deteriorando cada vez más.

Si el VIH se detecta de forma temprana, los medicamentos le permitirán a la persona con VIH conservar su estado de salud y llevar una vida normal. Por tal motivo, es importante que toda persona que haya estado en riesgo de contagiarse el VIH se

haga pruebas regularmente.

La mayoría de las personas con VIH en Irlanda se contagian a través del sexo sin protección o por compartir agujas al inyectarse drogas.

¿QUÉ IMPLICA UNA PRUEBA DE VIH?

Hacerse una prueba de VIH es fácil, da resultados muy precisos y es la única forma de saber si te has infectado. Si nunca te has hecho una prueba de VIH, deberías considerar hacerte una.

También considera hacerte una prueba si ya te has hecho una antes, pero, en los últimos tres a seis meses, ha ocurrido alguna de las siguientes situaciones:

- has tenido sexo sin protección con una pareja nueva;
- has compartido parafernalia.

Dado que el VIH puede transmitirse a través del sexo, si estás pensando en tener sexo sin condón con alguien, es importante que tanto tú como esa persona se hagan la prueba antes.

Te puedes hacer una prueba de VIH en el servicio especializado en salud sexual de tu zona o puedes pedirselo a tu médico de cabecera. Muchas asociaciones especializadas en salud sexual también ofrecen pruebas gratuitas. Si haces clic aquí, podrás consultar una lista completa de los lugares donde puedes hacerte la prueba.

Las pruebas en las clínicas públicas especializadas en salud sexual son totalmente gratuitas y confidenciales. Una prueba de VIH implica tomar una pequeña muestra de sangre de tu cuerpo, por lo general del brazo o el dedo. A veces, el resultado está listo en el momento y, otras veces, tienes que esperar a que se envíe la muestra a un laboratorio para analizarla. De cualquier modo, te darán el resultado y te explicarán lo que significa. Si tienes preguntas, consulta a la persona que te hace la prueba o al encargado de darte los resultados.

En caso de contagiarte el VIH, tu cuerpo reaccionará a la infección y producirá “anticuerpos”. Al hacer la prueba, se busca la presencia de estos anticuerpos contra el VIH en tu sangre. Si tienes anticuerpos contra el VIH, quiere decir que te contagiaste el virus.

¿QUÉ HACER SI EL RESULTADO ES POSITIVO?

En el caso de que la prueba indique que tienes VIH, te derivarán a un especialista para que te ofrezca asesoramiento, apoyo y tratamiento. Todos estos servicios son gratuitos.

Si bien enterarte de que te contagiaste el VIH puede caerte como un balde de agua fría, recuerda que esta infección se puede controlar y que hay tratamientos que pueden ayudarte a permanecer sano y tener una esperanza de vida normal.

Obtén más información sobre tu estado de VIH.

¿QUÉ HACER SI EL RESULTADO ES NEGATIVO?

Si el resultado da negativo, significa que no tienes el VIH. Esta es una muy buena oportunidad para informarte sobre las medidas que puedes tomar para continuar siendo seronegativo. Invierte un tiempo prudente en aprender cómo se puede prevenir el VIH y otras ITS leyendo nuestra sección de prevención.

Es necesario esperar hasta dos a tres meses luego de que hayas tenido contacto con el VIH para que la prueba detecte anticuerpos. Si la exposición más reciente que has tenido al VIH fue en los últimos tres meses, puedes hacerte la prueba de inmediato, ya que los anticuerpos contra el VIH pueden aparecer antes, pero te recomendarán que te hagas otra prueba tres meses después de la última situación de riesgo para estar completamente seguros.

¿QUÉ IMPLICA EL TRATAMIENTO?

Si bien no hay cura para el VIH, existen tratamientos eficaces que permiten a los portadores de VIH conservar su estado de salud y llevar una vida normal.

Cuanto antes comience el tratamiento, más eficaz será.

El VIH se trata con una variedad de medicamentos que reducen la carga viral en sangre y, por lo tanto, evitan que el virus cause problemas de salud durante muchos años, pero debes continuar tomando la medicación para que siga teniendo efecto.

Actualmente, mucha gente solo toma una pastilla cada día y consulta a un especialista en el hospital para hacerse un control una vez cada tres a seis meses.

Los análisis de sangre regulares para controlar la cantidad de virus en la sangre se utilizan para ver si el tratamiento está funcionando o si es necesario cambiar la medicación. Uno de los objetivos principales al utilizar este tipo de medicamentos es que el portador pase a ser no detectable, lo que tiene un efecto positivo en su salud y, además, implica que no puede contagiar a otras personas. Obtén más información sobre carga viral y transmisión del VIH.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL VIH?

Hay varias formas de prevenir el VIH:

1. Usar condones: usa condones y lubricante siempre que tengas relaciones sexuales.
2. Hacer el tratamiento con PPE: consiste en usar ciertos medicamentos contra el VIH que se toman dentro de las 72 horas de exposición, y cuyo tratamiento debe continuarse durante 28 días.
3. Aplicar la estrategia de prevención mediante PPrE: consiste en tomar ciertos medicamentos contra el VIH a diario para prevenir la infección por este virus (aún no está disponible en Irlanda).
4. Considerar los niveles de carga viral: una carga viral no detectable significa que el riesgo de transmisión no es relevante.
5. Adoptar una posición estratégica: consiste en que los hombres seropositivos adopten el rol "pasivo" durante un encuentro de sexo anal sin protección con un hombre seronegativo: si bien esto reduce el riesgo en cierta medida, aún es posible que se transmita el VIH.

Obtén más información sobre prevención aquí.

¿QUÉ QUIERE DECIR "NO DETECTABLE"?

El término "carga viral" se utiliza para describir los niveles de VIH presentes en el cuerpo en un momento dado. La carga viral se determina mediante un análisis de sangre.

Una carga viral alta se asocia con un mayor riesgo de transmisión del VIH. Con un tratamiento exitoso contra el VIH, la carga viral puede disminuir tanto hasta considerarse "no detectable" en la sangre, lo que reduce el riesgo de transmisión del VIH a cero.

La cantidad de virus en la sangre suele ser la misma que la carga viral en otros fluidos corporales, como el semen, el fluido vaginal y el fluido rectal (los fluidos comúnmente asociados con la transmisión sexual del VIH). Esto significa que, cuando la carga viral en la sangre disminuye, por lo general también disminuye en otros fluidos. Sin embargo, a veces la carga viral en cada uno de los fluidos corporales puede ser diferente.

Para muchas de las personas que llevan un tratamiento contra el VIH a largo plazo, con una carga viral no detectable, el riesgo de transmisión del virus a sus parejas es insignificante.

Muchas personas con VIH consideran que tener una carga viral no detectable es un beneficio muy importante del tratamiento del VIH, lo que reduce la ansiedad acerca de la transmisión a una pareja sexual. Hoy en día, las personas tienen en cuenta la carga viral al pensar en tener sexo más seguro.

Si quieres dejar de usar condones, es importante que lo analices cuidadosamente con tus parejas y que te asegures de que también se sientan cómodas con la decisión. Esta información puede ser nueva para un montón de personas que no son portadoras de VIH: puede que tarden algún tiempo en entenderla y confiar en lo que dices. También es importante recordar que este método protegerá a tus parejas del VIH, pero ni ellos ni tú estarán protegidos de otras ITS.

A continuación, presentamos algunas pautas para los hombres que estén considerando implementar este método para reducir el riesgo de transmisión del VIH:

- La carga viral puede aumentar si se omiten dosis del tratamiento contra el VIH. Toma las pastillas exactamente como te las prescribieron. Respetar el tratamiento es fundamental para mantener la carga viral no detectable.
- Comprueba que tu carga viral en sangre sea no detectable antes de aplicar este método y hazte pruebas regulares de carga viral para asegurarte de que sigas siendo no detectable.

- A modo de orientación, se sugiere que tú y tu pareja esperen hasta que tu carga viral haya sido no detectable durante al menos seis meses antes de tomar decisiones relacionadas con dejar de usar condones.
- Hazte pruebas de ITS regularmente. Si cualquiera de los dos padece una ITS, debe iniciar el tratamiento correspondiente de inmediato, y plantéense usar condones durante este período, ya que la carga viral puede aumentar.
- Si aún no lo has hecho, vacúnate contra la hepatitis A y B.
- Utiliza otras estrategias de prevención del VIH en la mayor medida posible. Esto ayudará a reducir el riesgo en general de la transmisión del VIH.

Si utilizas este método sin revelar tu estado de VIH, es importante saber que, en algunos países, es un delito penal tener relaciones sexuales sin condones si no revelas que eres seropositivo, independientemente de la probabilidad de transmisión del VIH.