

Prevención: lo que tienes que saber

Prevenir la transmisión del VIH y otras ITS implica conocer los riesgos y asumir la responsabilidad de reducirlos siguiendo prácticas seguras.

A veces esto quiere decir practicar sexo seguro para reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS, o aplicar prácticas de inyección seguras para reducir el riesgo de transmisión del VIH y hepatitis C.

Practicar sexo de forma segura no solo se trata de usar condones. Si llevas una vida sexual activa, en especial si tienes sexo con parejas sexuales que no frecuentas a largo plazo, es recomendable que te hagas pruebas de ITS regularmente.

Es importante que consideres también que el consumo de alcohol y drogas puede afectar tu capacidad de tomar decisiones responsables sobre tu vida sexual.

Hay muchas formas de reducir los riesgos:

- Practica sexo seguro: usa condones cada vez que tengas sexo anal, oral o vaginal.
- Intenta evitar el contacto con fluidos corporales como el semen durante el encuentro sexual y no compartas juguetes ni manos o dedos.
- Recuerda que algunas prácticas sexuales que se describen como “seguras” en cuanto a la transmisión del VIH todavía pueden ser riesgosas para la transmisión de otras ITS, como la sífilis y la hepatitis.
- Hazte pruebas regularmente. Ten en cuenta que es posible tener una ITS y no presentar signos ni síntomas. Las pruebas de ITS están disponibles en forma gratuita en muchas clínicas públicas, así como en algunos servicios comunitarios.
- También puedes vacunarte en forma gratuita contra la hepatitis A y B en la clínica especializada en ITS y MGU que frecuentes.
- Existe un tratamiento de posexposición contra el VIH. Para obtener más información al respecto, consulta la sección sobre PPE.
- Si consumes drogas, no compartas la parafernalia que utilices para su consumo (consulta más información en nuestra sección de Prácticas seguras de inyección).
- Infórmate, conoce los riesgos y asume la responsabilidad de tu salud sexual.

Condomes y lubricante

¿Qué son los condones?

El objetivo de usar condones es que puedas protegerte a ti mismo y también a tus parejas.

Si los usas de la forma correcta, los condones pueden prevenir la transmisión de la mayoría de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH.

La mayoría de los condones están hechos de látex, pero también puedes encontrar variedades de otro material. Estas otras variedades pueden ser sensibles y aumentar el placer, y son ideales para las personas alérgicas o sensibles al látex.

Los condones de piel natural o de oveja no ofrecen protección confiable contra el VIH y otras ITS, así que no son para nada recomendables.

Los condones vienen en diferentes tamaños. El ancho de la base de un condón suele aparecer en milímetros en la caja. Prueba distintos tamaños para encontrar el que te resulte mejor.

Los condones de buena calidad llevan una marca de cometa o de CE.

Los condones tienen fecha de vencimiento, así que siempre revisa esta información en el envase antes de comprarlo o usarlo.

¿Cómo usar condones de la forma correcta?

Usar condones es fácil una vez que sabes cómo hacerlo, pero, como todo en la vida, es bueno practicar algunas veces para evitar pasar un momento incómodo después. Practicar contigo mismo es una buena forma de asegurarte de que sabes poner condones de la forma correcta.

Aquí te brindamos algunas pautas básicas para aprender a colocar un condón de manera adecuada. Asegúrate de que permanezca intacto y retíralo con cuidado.

1. Siempre escoge condones que tengan la marca CE, que es un estándar de seguridad reconocido.
2. Revisa la fecha de vencimiento y no lo uses si ya está vencido.
3. Controla que el rollo del condón quede del lado de afuera.
4. Sostén la punta (el extremo cerrado) del condón y aprieta el aire hacia afuera para dejar lugar para el semen.
5. Desenrolla el condón sobre tu pene hasta la base.
6. Aplica bastante lubricante a base de agua o silicona en el exterior del condón, y también dentro y alrededor del ano de tu pareja.
7. Durante el sexo, asegúrate de que el condón todavía esté puesto de la forma correcta.
8. Si tienes sexo con penetración durante más de 20 minutos, aumentará el riesgo de que el condón no funcione bien, así que es recomendable cambiarlo si vas a tener sexo por más tiempo.
9. Luego de que acabes, mientras aún tengas la erección, sostén la base del condón a medida que tiras de él para que no se salga.
10. Luego de que hayas tirado de él cuidadosamente, quítatelo sosteniendo la punta por debajo de la parte abierta para que el semen no se salga. Puedes atar el extremo abierto o enrollarlo en papel higiénico y tirarlo.

Consejos para usar condones

- Siempre usa un condón nuevo cada vez que tengas sexo.
- Ponte el condón antes de que haya contacto con la boca, la vagina o el ano, y no solo antes de la eyaculación (antes de acabar).
- Cambia de condón durante el encuentro sexual si dura mucho tiempo (cada 20 minutos).
- Usa lubricante a base de agua con los condones para asegurarte de que el sexo anal sea más seguro. Así evitarás que se rompa el condón. Recuerda, nunca uses lubricante a base de petróleo (como la vaselina) con condones de látex, ya que el petróleo destruye el látex.
- Nunca uses dos condones juntos.
- Si, por accidente, comienzas a desenrollar un condón de adentro hacia afuera, deshazte de él y comienza con otro nuevo.
- Nunca desenrolles un condón por completo antes de ponértelo: es casi imposible ponerse un condón de la forma correcta si ha sido desenrollado por completo.
- Quita todo el aire del extremo del condón antes de ponértelo.
- Ten cuidado con las uñas, ya que pueden romper el condón.
- Después del encuentro sexual, sostén el condón al retirarlo (tirando de él).
- No pongas lubricante dentro del condón, ya que es más probable que se salga.
- Asegúrate de que el condón tenga el tamaño adecuado (si es muy pequeño, se romperá y, si es muy grande, se saldrá).
- Prueba usar condones con sabor para el sexo oral. Algunos condones con sabor no deben usarse para la penetración, así que siempre revisa los detalles indicados en el envase.

¿Qué hacer si el condón se rompe?

Si crees que te has expuesto al VIH al tener relaciones sexuales sin protección, o si un condón se rompe o se sale durante el sexo anal, existe un tratamiento disponible para prevenir la infección por VIH.

La profilaxis posexposición (PPE) consiste en tomar una combinación de medicamentos antirretrovirales por cuatro semanas para evitar que el VIH se arraigue en el cuerpo.

Debes comenzar a tomar la PPE dentro de las 72 horas (3 días) a partir del momento de exposición al VIH (cuanto antes, mejor).

La PPE solo está disponible para quienes presenten una prescripción médica de un servicio de accidentes y urgencias (A&E,

en inglés) y también se encuentra disponible en algunas clínicas especializadas en salud sexual e ITS. La PPE no se le prescribe a cualquier persona que la solicita. Hay una serie de pautas que se deben respetar para realizar prescripciones, y cada persona es evaluada según el riesgo de exposición al VIH en particular.

Si tú o tu pareja se encuentran en esta situación, busca asesoramiento médico cuanto antes.

Consulta la sección sobre PPE para obtener más información y saber dónde obtener asesoramiento y asistencia.

Ya sea que te prescriban la PPE o no, deberías hacerte pruebas de ITS si tuviste sexo y tu condón se rompió. Hacerte una prueba te ayudará a saber con certeza si tienes una ITS, incluso si no presentas ningún síntoma. Averigua dónde puedes hacerte una prueba aquí.

Lubricante

Si vas a tener sexo anal, debes usar mucho lubricante. Coloca una cantidad generosa de lubricante por toda la parte externa del condón, así como dentro y alrededor del ano. Asegúrate de aplicar más lubricante si el encuentro sexual será de larga duración.

Si decides utilizar condones de látex, usa solo lubricantes a base de agua o a base de silicona. Los lubricantes a base de petróleo (como la vaselina, el aceite para bebé o el aceite para masajes) dañan los condones de látex, por lo que nunca deben usarse juntos.

Estos son ejemplos de lubricantes compatibles con los condones de látex: “Wet Stuff”, “Pasante TLC”, “Liquid Silk” y “K-Y Jelly”. La mayoría de las farmacias y algunos supermercados grandes venden lubricantes, pero los sex shop suelen ofrecer una variedad incluso más amplia.

Nunca uses saliva como lubricante. De lo contrario, aumentarás el riesgo de que el condón se rompa, ya que la saliva se seca muy rápido. Nunca lubriques el pene antes de ponerte el condón porque esto puede aumentar el riesgo de que el condón se salga.

Condomes y lubricante gratis

Los lugares que enumeramos a continuación ofrecen condones y lubricantes gratis. Si no puedes acercarte a ninguno de estos lugares pero igual te gustaría obtener condones y lubricante gratis, no dejes de contactarte con nosotros.

Instituciones de educación superior

La Union of Students in Ireland (USI, en inglés) ofrece condones y lubricante gratis a través de sus oficinas de centros estudiantiles.

PPE

PPE contra el VIH: lo que tienes que saber

Durante el encuentro sexual, es posible que el condón se rompa o se salga, o quizá ni siquiera usaron condón. Tal vez estabas bajo los efectos del alcohol o de las drogas y no estás seguro de si usaste condón. Sin importar el motivo, tú y tu pareja pueden haberse expuesto al VIH durante el encuentro sexual. Pero no entres en pánico: hay un tratamiento disponible llamado PPE que puede evitar que el virus del VIH se arraigue en tu torrente sanguíneo. Lo que tienes que hacer es acudir a una clínica especializada en ITS y MGU o a un servicio de urgencias y hablar con un profesional sanitario para saber si debes tomar la PPE. Tal vez la información que presentamos a continuación les resulte útil a ti, a una pareja sexual o a un amigo más adelante.

Lo que tienes que saber

La PPE puede evitar que el VIH se replique en el cuerpo una vez que el virus ya ingresó en el organismo:

1. La PPE es una medida de emergencia si te has expuesto al VIH.
2. Si estuviste expuesto al VIH, cuanto antes tomes la PPE, mejor. Si has tenido un contacto sexual riesgoso en las últimas 72 horas (3 días), es importante que busques ayuda de inmediato (consulta la lista de los lugares donde puedes conseguir la PPE aquí). Es fundamental que la medicación se administre dentro de las 72 horas (3 días) a partir de una posible ex

- posición al virus; de lo contrario, no surtirá efecto. Por lo tanto, no esperes a que transcurran las 72 horas o casi.
3. Solo un médico puede prescribir la PPE, siempre y cuando se cumplan ciertos criterios. <http://www.hpsc.ie/a-z/EMI Toolkit/appendices/app7.pdf>
 4. La mayoría de las clínicas especializadas en ITS o MGU tienen PPE a disposición, al igual que los servicios de urgencias (ED, en inglés) y las unidades contra agresiones sexuales (solo en el caso de agresión sexual).
 5. La PPE es gratuita en todas las clínicas públicas especializadas en ITS y MGU. No obstante, en el caso de algunos servicios de urgencias, y si no tienes una carta de derivación, deberás pagar la tasa de asistencia obligatoria de € 100 (es posible que algunos hospitales te cobren más si no eres ciudadano de la Unión Europea).
 6. Las clínicas públicas especializadas en ITS y MGU que aparecen debajo brindan atención gratuita.

¿Qué es la PPE?

Pos = posterior.

Exposición = situación en la que el VIH tiene la oportunidad de acceder al torrente sanguíneo de una persona.

Profilaxis = tratamiento para frenar el desarrollo de una infección.

La PPE es una combinación de medicamentos antirretrovirales. Es un tratamiento de pastillas que se deben administrar durante 28 días (4 semanas), el cual se prescribe a una persona si ha estado expuesta al VIH.

Para ser eficaz, la PPE debe comenzar tan pronto como sea posible luego de la exposición y antes de que pasen 72 horas (3 días). Así que cuanto antes comiences el tratamiento después de la exposición, mejor será el resultado.

Es fundamental que recuerdes tomar la medicación cada día durante las 4 semanas. Si olvidas tomar alguna de las dosis o no completas el tratamiento, esto aumentará en gran medida las probabilidades de que la PPE no surta efecto.

¿Cómo obtengo la PPE?

La PPE está disponible gratis en todas las clínicas especializadas en ITS y MGU, así como en servicios de urgencias (es posible que te cobren una tasa de € 100 para ingresar en un servicio de urgencias si no tienes una carta de derivación).

La PPE solo se le entrega a quienes cumplen con las pautas nacionales para su uso: <http://www.hpsc.ie/a-z/EMIToolkit/appendices/app7.pdf>.

Las pautas nacionales ayudan a que los médicos decidan quién puede recibir el tratamiento con PPE. Estas son algunas de las preguntas que suelen formularse a los posibles pacientes:

¿Conoces tu estado de VIH?

- ¿Con quién tuviste relaciones sexuales? ¿Qué probabilidades hay de que esa persona tenga VIH?
- ¿Qué tipo de encuentro sexual tuvieron (vaginal, oral o anal)?
- Si estás seguro de que la otra persona tenía VIH, ¿cuál era su carga viral (si la conoces)?

Una vez que el médico haya considerado el riesgo, decidirá si puede administrarte la PPE o no. También te harán análisis de sangre para tomar esta decisión. De esta manera, el profesional podrá asegurarse de que no tengas ya el VIH: según el resultado, continuarás con el tratamiento con PPE o no.

El mejor lugar para conseguir PPE es la clínica especializada en ITS y MGU más cercana. Consulta la lista. Si necesitas PPE un fin de semana, fuera del horario de atención de la clínica especializada en ITS y MGU o en un día feriado, lo mejor es acercarte al servicio de urgencias del hospital más cercano. La mayoría de estos servicios permanecen abiertos las 24 horas, aunque algunos servicios comunitarios abren hasta la medianoche (consulta la lista "Dónde conseguir la PPE"). La PPE no se puede obtener en el médico de cabecera ni en farmacias.

En los servicios de urgencias y en algunas clínicas especializadas en ITS y MGU, recibirás un "paquete para comenzar con la PPE". Esto quiere decir que si el médico decide prescribirte PPE luego de haber evaluado tu situación, recibirás una pequeña cantidad de PPE para tomar durante cuatro a seis días. Este no es el tratamiento completo. Si recibes un paquete para comenzar con la PPE, te derivarán a otra clínica para que se continúe evaluando tu situación según los resultados de tus análisis de sangre y para continuar con el tratamiento, si corresponde.

Algunas personas suelen toparse con ciertos obstáculos al solicitar la PPE. Esto pasa porque, a veces, el personal médico o

las recepcionistas no conocen la PPE, o tal vez te dan información incorrecta, por ejemplo, podrían decirte que la PPE no está disponible para el público en general.

Ante un caso así, solicita hablar con el “médico responsable”: él estará al tanto de las pautas sobre la PPE. “No entres en pánico”. Revisa la lista para ver las opciones cerca de ti. También te recomendamos consultar la sección de asistencia para conocer las líneas telefónicas a las que puedes llamar si necesitas ayuda y asesoramiento.

¿Cómo tomo la PPE?

En 2017, la medicación combinada que se utiliza como PPE contra el VIH es una pastilla llamada Truvada® (que contiene tenofovir y emtricitabina) y, junto con ella, dos pastillas Isentress® (que contienen Raltegravir), o una llamada Tivicay® (con Dolutegravir). Estos son los medicamentos antirretrovirales que se suelen utilizar para tratar el VIH.

Para que la PPE funcione de la mejor forma posible, debe tomarse exactamente como lo prescriba el médico y durante 28 días.

Si te prescriben la PPE, seguramente recibirás información impresa sobre el tipo de pastillas que debes tomar, qué hacer si olvidas tomar una dosis, los posibles efectos secundarios y qué otros medicamentos o tratamientos con hierbas pueden afectarte. A continuación te dejamos un esquema útil:

Si omites ciertas dosis o no tomas todas las pastillas del mes completo, esto puede generar que la PPE no funcione: si no tomas tus dosis por más de 48 horas (2 días), debes avisarle al profesional que te las prescribe, ya que es posible que te recomiende suspender el tratamiento.

Si olvidas tomar tus pastillas de PPE, sigue este procedimiento:

1. Si te acuerdas dentro de las 12 horas en el caso de Truvada o dentro de las 6 horas en el caso de Isentress, contadas desde el momento en que deberías haber tomado el medicamento, toma la dosis que olvidaste y vuelve a respetar el horario habitual para la siguiente.
2. Si han pasado más de 12 o 6 horas (según el medicamento), contadas desde el momento en que tendrías que haber tomado la dosis, espera y toma la dosis en el horario habitual. No tomes pastillas adicionales para compensar con ellas la dosis omitida.

Dado que las drogas recreativas pueden provocar interacciones peligrosas con la medicación antirretroviral, es recomendable no consumirlas mientras completas el tratamiento con PPE.

Cuéntale al médico que te atienda sobre todo medicamento prescrito, drogas recreativas, tratamiento con hierbas o medicamentos de venta libre que estés tomando.

Si sufres efectos secundarios a causa de la PPE, es probable que sean leves y que los tengas solo los primeros días. Por ejemplo, podrías sufrir náuseas, dolores de cabeza, mareos o fatiga (es probable que desaparezcan al cabo de un día o dos).

Una vez que termines el tratamiento con PPE, te harán una nueva prueba de VIH cuatro semanas más tarde.

El médico te recomendará hacerte un análisis de sangre y pruebas de ITS de seguimiento tres meses después.

PPrE: lo que tienes que saber

¿Qué es la PPrE?

La PPrE es un tratamiento antirretroviral que se administra en el caso de personas seronegativas antes y luego de tener sexo para reducir las probabilidades de infección por VIH.

Varias investigaciones han revelado que la PPrE puede reducir significativamente el riesgo de infección por VIH, sin mayores efectos secundarios.

La medicación utilizada para la PPrE es una pastilla que contiene tenofovir y emtricitabina (a veces conocida con el nombre comercial de Truvada).

¿Cómo funciona la PPrE?

La PPrE es un tratamiento antirretroviral que se administra en el caso de personas seronegativas antes y luego de tener sexo para reducir las probabilidades de infección por VIH.

Varias investigaciones han revelado que la PPrE puede reducir significativamente el riesgo de infección por VIH, sin mayores efectos secundarios.

La medicación utilizada para la PPrE es una pastilla que contiene tenofovir y emtricitabina (a veces conocida con el nombre comercial de Truvada).

¿Cómo funciona la PPrE?

Tomar PPrE antes y después de exponerse al VIH hace que haya suficiente medicación en tu organismo para bloquear el VIH si este entra en tu cuerpo (antes de que tenga la oportunidad de infectarte).

¿Con qué frecuencia debes tomarla?

La PPrE está autorizada para administrarse diariamente, pero algunos estudios han demostrado que puede ser eficaz si se la toma para situaciones específicas.

Estas son las dos formas de administrar la PPrE:

- Tomarla regularmente (una pastilla por día).
- Tomarla solo cuando sea necesario (dos pastillas 2 horas antes de tener relaciones sexuales, una pastilla 24 horas después del encuentro sexual y una última pastilla 48 horas después del sexo). Esta segunda forma se suele llamar dosis “por en cargo” o “por caso”.

Se ha comprobado que ambos métodos son eficaces. Si la PPrE comienza a estar disponible en Irlanda, es probable que ambos métodos se utilicen, según el que sea más conveniente.

¿Quién podría tomar la PPrE?

Las personas que estén en alto riesgo de infección por VIH. Esto incluye a gays y bisexuales, minorías étnicas, personas trans y toda persona que se encuentre en una relación con alguien seropositivo que no esté haciendo un tratamiento exitoso.

Por otro lado, hay otros factores relacionados con un mayor riesgo de contagio. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- una ITS reciente (en especial infecciones rectales o sífilis);
- uso reciente de PPE (profilaxis posexposición);
- consumo de algunas drogas recreativas para el sexo (meta de cristal, mefedrona o GHB), conocidas por ser las drogas utilizadas para las sesiones de ChemSex.

Cualquiera de estos factores implica que te beneficiarías incluso más al tomar la PPrE.

¿Dónde consigo la PPrE?

Por el momento, no está disponible en Irlanda.

En Irlanda es ilegal proporcionar medicación a través de pedidos por correo, incluso si se hacen por Internet. La Health Products Regulation Authority (autoridad que regula los productos destinados a la salud) ofrece información al público sobre cómo obtener medicamentos a través de Internet. Puedes consultar la información disponible aquí.

Recientemente, hemos actualizado nuestra información sobre la forma de obtener PPrE en línea. Puedes leerla aquí. Hace poco que la PPrE está disponible en Escocia. Para obtener más información sobre la PPrE, te recomendamos que consultes el sitio web prep.scot.

¿Qué tienes que hacer antes de tomar la PPrE?

Consulta con un asesor de salud, enfermero o médico en una clínica. Estas personas pueden ayudarte si estás considerando tomar la PPrE o si ya lo estás haciendo.

Es muy importante que te hagas una prueba de VIH antes o al comenzar.

Solo puedes usar la PPrE si eres seronegativo. Si ya eres seropositivo y no te has dado cuenta, podrías generar resistencia a medicamentos que necesitarás para tratarte.

Solicita un análisis de sangre para detectar el VIH de “cuarta generación”. También se llama prueba “combinada de detección de antígenos y anticuerpos”. De este modo, podrás conocer tu estado de VIH de hace aproximadamente cuatro semanas. Actualmente, la mayoría de las pruebas por punción capilar son de “tercera generación”. Estas pruebas te permiten conocer tu estado de VIH de hace aproximadamente tres meses. Por eso, no te bases solo en una prueba por punción capilar antes de iniciar el tratamiento preventivo con PPrE.

Si acabas de comenzar con la PPrE y participaste en una situación riesgosa en las últimas cuatro semanas, hazte otro análisis de sangre de VIH de cuarta generación cuatro semanas posteriores a haber iniciado el tratamiento, solo para estar seguro de no haber pasado por alto una infección anterior. No comiences a tomar la PPrE si presentas síntomas parecidos a los de la gripe y participaste en una situación de riesgo de contagio de VIH recientemente. Esto servirá para asegurarte de que los síntomas no están relacionados con una infección por VIH (es decir, la seroconversión).

Si vas a comenzar con la PPrE luego de haber hecho un tratamiento con PPE, es mejor comenzar de inmediato si aún participas en situaciones de riesgo. Lo ideal es que te hagas un análisis de sangre para detectar el VIH alrededor de la fecha en que termines el tratamiento con PPE y comiences el nuevo tratamiento con PPrE, además de otro análisis de sangre para detectar el VIH cuatro semanas después de haber comenzado con este segundo tratamiento.

Recuerda que tomar la PPrE al tener sexo sin protección reducirá el riesgo de infección por VIH, pero no disminuirá el riesgo de infección por otras ITS. Para reducir el riesgo de infección por otras ITS, debes usar condones.

También tendrás que hacerte una prueba para revisar la función renal. El control de los riñones requiere un análisis de sangre en busca de creatinina y un análisis de orina en busca de proteína. Lo ideal es que estos análisis se hagan justo antes de comenzar o el mismo día que empieces.

¿Qué tienes que hacer mientras tomas la PPrE?

Una vez que hayas comenzado el tratamiento con PPrE, es importante que te hagas controles.

Cada 3-4 meses:

- Hazte un análisis de sangre para detectar el VIH de “cuarta generación”. También se llama prueba de sangre de VIH “de detección de antígenos y anticuerpos”.
- Hazte una revisión completa en busca de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Hazte un análisis con una tira reactiva de orina en busca de proteína cuando te hagas un control en busca de ITS; si hay más de un rastro, te harán otro análisis de sangre u orina para revisar la función renal.

Cada 12 meses:

- Hazte un análisis de sangre para revisar la función renal.

¿Qué pasa con las otras infecciones de transmisión sexual?

La investigación ha demostrado que la PPrE es sumamente eficaz para prevenir el VIH, siempre y cuando la medicación se tome siguiendo las instrucciones.

No obstante, la PPrE no te protege de otras infecciones de transmisión sexual (ITS), mientras que el uso de condones sí. Si estás usando PPrE, es importante hacerte pruebas de ITS cada tres meses para que puedas tratar otras infecciones si es necesario.