

¿QUÉ ES EL VIH?

El VIH es el **virus de la inmunodeficiencia humana**. Este virus infecta las células del sistema inmunitario, llevando a la supresión del mismo, por lo que estas personas son más susceptibles de contraer **infecciones oportunistas**. La palabra **SIDA** corresponde a un estado avanzado de la infección, donde el sistema inmunitario se encuentra dañado gravemente.

¿QUÉ SÍNTOMAS DA EL VIH?

Tras el contagio, a las 2-4 semanas puede aparecer síntomas leves como una gripe. Sin embargo, el virus puede estar **latente** durante años mientras se va produciendo una debilidad progresiva del sistema inmunitario. Durante ese tiempo puedes **contagiar** el VIH, aunque no tengas síntomas.

DATOS DE INTERÉS

Hasta **38 millones de personas en el mundo** tienen VIH y se estima que solo el 81% tiene conocimiento de ello. En España hay entre 140.000 y 170.000 portadores de VIH en un rango de edad de entre 25-39 años, siendo la transmisión más frecuente la vía sexual.

¿CÓMO SE PUEDE TRANSMITIR?

El VIH puede transmitirse por tres vías: sexual, sanguínea y de madre a bebé.

- **Vía sexual:** En las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. La penetración anal es la práctica de mayor riesgo. Deben entrar en contacto fluidos como semen y secreciones vaginales con las mucosas. En el sexo oral aumenta el riesgo con la eyaculación en la boca.
- **Vía sanguínea:** Al compartir jeringas, agujas o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada.
- **Vía madre-hijo/a:** Cuando la mujer tiene el VIH, la transmisión del virus puede tener lugar durante el embarazo, el parto o la lactancia.

¿CÓMO NO SE TRANSMITE?

El **VIH no se transmite** en los contactos cotidianos: besos, caricias, WC públicos, duchas, tos, estornudos, vasos, cubiertos, alimentos, lugares de trabajo, colegios, gimnasios, piscinas etc. Tampoco se transmite a través de la saliva, las lágrimas o el sudor, ni por picaduras de insectos o por el contacto con animales domésticos.

¿LO PUEDO PREVENIR?

Elige actividades sexuales con poco o nada de riesgo y siempre utilizando **preservativo**:

- El sexo oral sin que implique la eyaculación en la boca.
- Las caricias o masturbación conjunta es una práctica de bajo o nulo riesgo para contraer VIH.
- Utilizar siempre el preservativo en tus relaciones sexuales.
- Realiza controles rutinarios si tienes prácticas de riesgo.

¿DEBO HACERME LA PRUEBA DEL VIH?

Todas las personas con una vida sexual activa deberían hacerse una prueba al menos **una vez en la vida**. Las personas con ciertos factores de riesgo deben hacerse la prueba si:

Ha tenido relaciones sexuales sin preservativo de riesgo, compartido juguete sexuales con otras personas sin protección, ha sido diagnosticado de otra ITS o practicado sexo bajo el efecto de las drogas.

Recuerda que **“Cuando te acuestas con alguien, también te acuestas con su pasado”**

¿QUÉ ES LA PEP?

La **Profilaxis Posterior a la Exposición (PEP)** es la utilización a corto plazo de antirretrovirales con el fin de reducir la probabilidad de contraer el VIH después de una posible exposición. Cuando se inicia hasta 72 horas después de la exposición de riesgo se **reduce en más de 80% el riesgo** de contraer el VIH. El cumplimiento de un ciclo completo de 28 días es fundamental para que la intervención sea eficaz. Este tratamiento se puede ofrecer en los centros de Urgencias Hospitalarios.