

## **VIH y SIDA: lo básico**

### **VIH y SIDA no son la misma cosa...**

VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un virus que debilita y penetra el sistema inmunológico del cuerpo. Cuando el sistema inmunológico se debilita, perdemos nuestra protección contra enfermedades y podemos contraer serias infecciones y cánceres, generalmente mortales. SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es el nombre para la condición que las personas desarrollan después de tener una o más de las serias infecciones relacionadas con el VIH o cuando las pruebas de sangre muestran que el sistema inmunológico ha sido severamente afectado por el virus.

Generalmente tarda varios años hasta que el VIH quiebra la resistencia del sistema inmunológico y cause el SIDA. Muchas personas tienen pocos o ningún síntoma varios años después de estar infectados. Pero una vez que el VIH entra en el cuerpo, puede "escondarse" por meses o años y durante ese tiempo puede estar haciendo un daño serio al sistema inmunológico. Personas que parecen perfectamente saludables pueden tener el virus, sin saberlo, y pasarlo a otras personas. Los científicos aún no saben exactamente cuánto tiempo tiene que pasar para que una persona caiga enferma y desarrolle SIDA después de ser infectada con el VIH.

### **Transmisión del VIH**

Las personas que tienen VIH pueden transmitirlo cuando alguno de sus fluidos corporales (sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna) entra en el cuerpo de otra persona. Existen tres formas principales en que nuestros fluidos corporales pueden entrar en el cuerpo de otra persona:

1. teniendo sexo sin protección (sexo sin condón);
2. compartiendo parafernalia (agujas y jeringuillas, calentadores, algodones y agua) cuando se inyectan drogas u otras sustancias; y
3. de madre a hijo antes del nacimiento, durante el nacimiento o la lactancia.

El VIH entra en el cuerpo humano a través de las paredes del recto, las paredes de la vagina, a través del contacto directo con el torrente sanguíneo o raramente, a través del interior de la boca y la garganta. El virus no puede entrar a través de la piel a no ser que la piel esté desgarrada o cortada. No existe evidencia de que el VIH se contagie por la saliva, lágrimas o sudor.

No existe absolutamente ningún riesgo por contacto casual con personas con VIH. El VIH no puede vivir fuera del cuerpo humano, por lo cual no puedes infectarte a través de los asientos de inodoros, teléfonos o fuentes de agua. El virus no se transmite por el aire al toser o estornudar. No puedes infectarte por mosquitos o la picadura de cualquier otro insecto o animal. No puede contraerse VIH por compartir utensilios o comida o por tocar. Vivir con una persona infectada con VIH no te pone en ningún peligro a no ser que tengas sexo sin protección o compartas agujas con él o ella.

### **¿Quién está en riesgo?**

Cualquiera puede contraer VIH — jóvenes y mayores, hombres y mujeres, heterosexuales, gays y bisexuales, ricos y pobres y todas las razas y grupos étnicos — pero no todos enfrentan el mismo riesgo.

### **¿Cómo evito contraer el VIH o contagiárselo a otros?**

Si no entra en tu cuerpo sangre de una persona infectada, semen o leche materna de una mujer infectada, no contraerás el VIH. Eso no es siempre fácil. Mantenerse a salvo implica pensar, planear y consistencia. A menudo significa hablar sobre cosas que te incomodan.

### **Evitando compartir jeringuillas**

Compartir jeringuillas con una persona infectada durante la inyección de drogas u otras sustancias, como hormonas o esteroides, es uno de los medios más directos de infectarse con el VIH. Nunca debes compartir parafernalia usada para inyectarte drogas, incluyendo agujas, agua, algodón o calentadores.

### **Evita el Sexo con Riesgo**

Una forma común de transmisión del VIH es durante el acto sexual sin protección ya sea por sexo vaginal o a través de sexo anal (el pene de un hombre dentro del recto de un hombre o una mujer). En general, es más fácil que la persona "pasiva" (aquella persona que recibe el pene dentro de la vagina o el recto) se infecte durante el sexo sin protección. Pero también sabemos que un hombre no infectado puede contraer el VIH al poner su pene dentro de la vagina o el recto de alguien infectado con el VIH.

**Sexo Oral.** Muchas personas se preocupan por el riesgo de poner su boca en el pene de un hombre ("mamar") o en la vagina de una mujer. Aunque no sabemos todo acerca del sexo oral, sabemos que el sexo oral es mucho menos probable que transmita el VIH comparado con el sexo anal o vaginal sin usar condones. Sin embargo, el sexo oral no es 100% seguro. Tu riesgo

de contraer el VIH puede ser mayor si tienes heridas, cortes, ampollas o quemaduras en la boca o en el pene o vagina. El sexo oral muy fuerte, prolongado o repetido, puede herir tu boca, garganta, pene o vagina y aumentar tu riesgo a contraer el VIH. El sexo oral con una mujer infectada tiene más riesgo si está menstruando, ya que la sangre de la menstruación puede contener el VIH.

**Sexo Oral-Anal** ("comer culo"). No existe ningún estudio que pruebe este riesgo; aunque comer culo te expone a contraer hepatitis, parásitos y otras enfermedades. El besar, la masturbación mutua y el recibir el semen de otra persona sobre tu piel no transmiten el VIH.

#### **Manteniéndose más seguro: herramientas de trabajo**

Jeringuillas limpias y lejía. Usar una jeringuilla nueva y limpia es definitivamente la mejor protección contra el virus si te estás inyectando drogas.

**Paso 1:** Empieza por llenar totalmente tu jeringuilla con agua limpia, sacúdela y expulsa el agua. Repite este proceso tres veces.

**Paso 2:** Haz lo mismo dos veces con lejía pura. Trata de dejar la lejía dentro por un total de 30 segundos o más.

**Paso 3:** Finalmente, enjuaga de nuevo tres veces con agua limpia. Limpia el calentador o cuchara enjuagándolo bien con lejía y nunca compartas o rehúses algodón — no es posible limpiarlo efectivamente.

Los condones de látex previenen la infección del VIH. Usar un condón puede no ser siempre fácil, pero puede salvar tu vida o la de otra persona. Cuando se usa correctamente, los condones muy rara vez se rompen, cortan o se resbalan.

**Paso 1:** Después de desenrollar el condón sobre el pene, pon bastante lubricante soluble en agua en la parte de afuera.

**Paso 2:** Usa solamente lubricantes solubles en agua (como K-Y) en los condones. Los lubricantes a base de aceites, como Vaselina, y lociones de mano, hacen que los condones se rompan.

**Paso 3:** Después de eyacular, el hombre debe sostener la base del condón y retirar el pene (si el pene se queda dentro de su pareja, el condón puede resbalarse y salirse dentro). También puedes usar un condón seco, o uno con sabor, para el sexo oral, o cortar un condón por la mitad y abrirlo para usarlo para sexo oral-anal o sexo oral-vaginal.

Los envoltorios de plástico y las barreras dentales detienen el VIH cuando son usados para sexo oral con una mujer o para sexo oral-anal. Las barreras dentales son cuadrados de látex disponibles en locales de productos médicos y en algunos locales de productos para adultos. Algunas personas encuentran más fácil usar un pedazo largo de envoltorio de plástico. Asegúrate de que la barrera o el envoltorio de plástico cubren completamente la vulva (clítoris o entrada vaginal) y de que lo sostienes por los dos extremos. Ten cuidado de no dar la vuelta a la barrera dental o el envoltorio de plástico mientras los usas.

El "condón femenino" es una envoltura de plástico que las mujeres pueden insertarse en la vagina y usarlo para protección contra el VIH. El condón femenino puede ser insertado hasta 8 horas antes de la actividad sexual, tiene anillos en ambos extremos para mantenerlo en su lugar y puede ser lubricado con lubricantes a base de aceite que se mantienen húmedos por más tiempo. El uso de este tipo de condones requiere práctica y es más costoso que un condón de látex.

#### **¿Hacerse la prueba o no?**

Puede que dé miedo el considerarlo, pero hacerse la prueba del VIH es una de las mejores formas de combatir el SIDA. Saber que tienes el VIH puede ser un paso importante en el cuidado de tu salud y en la planificación del futuro. Saber que no tienes el VIH, también puede ayudarte a planear la forma de mantenerte así. Lo mejor es hacerse la prueba en una situación en que ésta sea voluntaria, anónima o confidencial y donde se ofrezca consejería antes y después de la prueba.