

## ¿Qué es VIH/SIDA y cómo se transmite?

El Virus de Inmunodeficiencia Humana, mejor conocido como VIH, es una enfermedad mortal que afecta a un estimado de 39 millones de personas en todo el mundo. Por lo general se transmite por contacto sexual, pero también por otros medios. Aquí te contamos de qué se trata el VIH, qué es el SIDA y cómo se transmite.

Esta enfermedad puede desarrollarse en cualquier persona y se puede adquirir de otras formas además del contacto sexual con una persona infectada. Es importante saber que simplemente cuidándose mediante la práctica de sexo seguro, se puede prevenir esta enfermedad.

Desde 1981, cuando el VIH/SIDA fue reconocido por primera vez como una nueva enfermedad, los científicos han aprendido mucho acerca de cómo una persona se contagia con esta infección por el VIH. El virus se transmite al estar en contacto con los líquidos corporales de la persona infectada, en especial por medio de la sangre, el semen y el líquido vaginal.

Pero, ¿qué es el VIH? ¿qué pasa en el cuerpo cuando éste lo contrae? ¿Es VIH lo mismo que SIDA?

El Síndrome de Inmunodeficiencia adquirida mejor conocido como SIDA, es una enfermedad crónica causada por el VIH. El VIH daña el sistema inmunológico del cuerpo, es decir, perjudica la capacidad que tiene el organismo para combatir los virus, las bacterias y los hongos que causan infinidad de enfermedades. Por lo tanto el VIH te hace más susceptible a desarrollar infecciones que tu cuerpo en condiciones normales sería capaz de resistir, como por ejemplo una neumonía o una meningitis. El VIH también hace que quien lo padezca pueda ser más susceptible a contraer ciertos tipos de cáncer. En resumidas cuentas, el VIH es el nombre de un virus y de un tipo de infección, y el SIDA es una de las fases más serias o de las etapas más avanzadas del VIH.

### ¿Cómo se transmite el VIH?

Por contacto sexual: Puedes resultar infectado por el virus si tienes sexo vaginal, anal u oral con una persona infectada con el VIH si su sangre, semen o secreciones vaginales entran en tu cuerpo a través de heridas o cortes que se pueden producir durante el acto sexual. También puedes resultar infectado con el virus a través de juguetes o dispositivos sexuales que no sean lavados o cubiertos con un condón. Si ya tienes otra enfermedad de transmisión sexual o ETS, el riesgo de contraer VIH es mucho mayor.

- **Por sangre contaminada:** En algunos casos, muy desafortunados, el VIH puede ser transmitido por medio de transfusiones de sangre contaminada. Esto sucede cuando alguien en un hospital necesita sangre y la sangre que le ponen resulta estar contaminada con VIH. Debido al número de casos que se presentaron y con el fin de evitar más, desde 1985 los hospitales y los bancos de sangre en Estados Unidos hacen una prueba de VIH

previa a los donantes de sangre. Esto ha reducido considerablemente la transmisión del VIH por transfusiones.

- **Por agujas contaminadas:** Las personas que usan drogas y se inyectan, comparten jeringas y agujas. En estos casos, puede ser que se de el contagio del virus de persona a persona. También existe la posibilidad, de que los profesionales de la salud se contagien accidentalmente de pacientes que son VIH positivo o viceversa, aunque este riesgo ha disminuido considerablemente por las precauciones que se han tomado al respecto.
- **De madre a hijo:** Durante el embarazo, parto o a través de la lactancia, una madre que es VIH positiva puede contagiar a su hijo. Se estima que aproximadamente 600,000 niños son infectados cada año con el virus. En Estados Unidos, la mayoría de las mujeres embarazadas son sometidas a un examen del VIH y existen medicamentos anti-retrovirales que pueden ayudar a reducir el riesgo de contagio. Sin embargo, en otras naciones menos desarrolladas donde el tratamiento contra el VIH no existe, muchos bebés continúan siendo contagiados por sus madres. En los casos en los que no hay medicamentos disponibles, se recomienda que el parto sea por cesárea en lugar de parto vaginal.

Otras formas de transmisión, aunque sucede en raras ocasiones, incluyen el transplante de órganos o transmisión a través de instrumentos de cirugía contaminados.

## PREVENCIÓN

La infección por VIH puede contagiarse de una persona a otra de la siguiente manera:

- Relación sexual sin protección (heterosexual o homosexual)
- Practicar sexo oral con una persona infectada
- Transfusión de sangre contaminada (poco común en los Estados Unidos desde 1985, cuando se comenzaron a examinar los suministros de sangre para descartar la posibilidad de VIH)
- Compartir agujas (los drogadictos que se inyectan por vía intravenosa y pueden estar infectados)
- Exposición en el trabajo (un pinchazo de una aguja con sangre infectada)
- Inseminación artificial con semen infectado
- Transplante de órganos proveniente de un donante infectado por el VIH
- Las mujeres pueden transmitir el virus al recién nacido antes o durante el nacimiento, o al amamantarlo.

No hay evidencia de que el VIH se pueda contagiar de la siguiente manera: a través de un beso, al compartir utensilios, toallas o ropa de cama; al compartir piscinas; al utilizar los asientos de los retretes (escusados), al utilizar teléfonos o a través de picadura de mosquitos u otros insectos.

A pesar de que se están analizando varias vacunas contra el VIH, todavía no se ha aprobado ninguna. Usted puede disminuir sus riesgos de contraer el VIH evitando las conductas de alto riesgo. Para prevenir el riesgo de infección por VIH:

- Evite tener relaciones sexuales, o sólo tenga relaciones sexuales con un compañero que se comprometa a tener sexo solo con usted.
- Use condones en cada relación sexual.
- Si usa drogas intravenosas, nunca comparta las agujas.
- Si es un proveedor de salud, siga estrictamente las precauciones universales (los procedimientos establecidos para el control de infecciones para evitar el contacto con líquidos corporales).
- Si es mujer y piensa quedar embarazada, hágase una prueba del VIH antes, en especial si tiene antecedentes de conductas que la pusieron en riesgo de infección por VIH. Las mujeres embarazadas que son VIH positivas necesitan un cuidado prenatal especial y medicamentos para disminuir el riesgo de contagio a sus bebés con el VIH.
- Si tú conoces a alguien que tiene VIH, o tú mismo(a) lo padeces, también es bueno que sepas cómo NO se transmite. El abrazar, besar, tomarle la mano o bailar con alguien que está infectado con el Virus de Inmunodeficiencia Humana no implica riesgos. Recuerda que para contraer el VIH es necesario que entren a tu cuerpo sangre, semen o secreciones vaginales de alguien que sea VIH positivo.

La mejor manera de prevenir el contagio del VIH es a través de la prevención y la educación. Es muy importante que lleves una vida sexual segura, es decir, que te protejas cuando tienes relaciones sexuales usando condón, que evites tener relaciones con demasiadas personas (no importa si eres heterosexual, homosexual o bisexual, el riesgo es igual de alto) y además, que no uses drogas que implican compartir agujas con otras personas. La sexualidad responsable es la principal arma con la que contamos para evitar el contagio, no sólo del VIH, sino de otras enfermedades de transmisión sexual o ETS que te vuelven más vulnerable al VIH. Piensa que la prevención está en tus manos.