

21.5. VIH-sida

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida) es una enfermedad causada por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). El VIH debilita el sistema inmunológico del organismo causando infecciones difíciles de combatir.

A pesar de las medidas de prevención e información, continúan existiendo nuevos casos. El inicio de la enfermedad es muy lento, por lo que una persona puede estar infectada sin saberlo durante mucho tiempo hasta que aparecen síntomas de alguna infección o se practica un análisis por cualquier otro motivo.

¿Qué puede hacer?

- La mejor manera de prevenir la infección es estar bien informado sobre las situaciones o comportamientos que debe evitar y actuar en consecuencia.
- El VIH puede ser transmitido de persona a persona por medio de los fluidos del cuerpo, como la sangre, el semen, las secreciones vaginales y, en menor medida, la leche materna. Las formas más comunes por las que se transmite el VIH son:
 - Relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo con una persona infectada. Cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es el riesgo de contagio por VIH u otras infecciones de transmisión sexual.
 - Compartir jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. El VIH se puede transmitir al compartir los instrumentos que se usan para los tatuajes, la acupuntura, el *piercing* y la perforación de orejas.
 - Por vía materno-infantil. Una madre infectada por el VIH puede transmitir el virus a su futuro hijo durante el embarazo, parto o lactancia.
- Por lo tanto:
 - Use un preservativo (masculino o femenino) de forma correcta cada vez que vaya a tener una relación sexual con penetración con personas infectadas o de las que desconoce si lo están.
 - No comparta nunca agujas ni jeringas.
 - Si se practica un tatuaje o un *piercing*, hágalo sólo en lugares autorizados y controlados sanitariamente.
- El virus no se contagia por contacto con lágrimas, sudor, tos, estornudos, alimentos, ropa, cubiertos, teléfonos o por objetos de uso común en la vida escolar, laboral y social. Tampoco por



darse la mano, abrazarse o besarse, o compartir duchas o lavabos, en piscinas, instalaciones deportivas, lugares de trabajo o colegios. Hasta el momento no se ha demostrado que se pueda producir contagio por picaduras de animales domésticos, mosquitos u otros insectos, ni tampoco por donar sangre.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sospecha que puede haberse infectado, es conveniente realizar la prueba del VIH/sida. No obstante, sólo se puede estar seguro del resultado hasta que han pasado de 3 a 6 meses desde el posible contagio.
- La prueba es voluntaria y confidencial y, si se desea, anónima. Puede hacerse gratuitamente en los centros sanitarios de la red pública.
- Una prueba con resultado positivo al VIH significa que usted está infectado por el virus que causa el sida. Sin embargo, estar infectado por el VIH no significa tener el sida. En la actualidad, existen tratamientos que pueden evitar en gran medida la progresión de la infección a sida.

¿Dónde conseguir más información?

- En su comunidad autónoma hay asociaciones que le podrán informar y apoyar.
- Medline Plus:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/aids.html>