



# VIH y SIDA

## ¿Está Usted en Peligro?

### ¿Qué es el VIH y cómo puedo contagiarme?

El VIH - el virus de inmunodeficiencia humana - es un virus que mata las células "CD4" de su cuerpo. Las células CD4 (también llamadas células T) le ayudan a su cuerpo a combatir las infecciones y las enfermedades. El VIH se puede contagiar de persona a persona si alguien infectado con el VIH tiene actos sexuales o comparte agujas de inyección de drogas con otra persona. También puede contagiarse de la madre al bebé durante el embarazo o el parto o si lo amamanta.

### ¿Qué es el SIDA?

El SIDA - el síndrome de inmunodeficiencia adquirida - es una enfermedad que se adquiere cuando el VIH destruye el sistema inmunitario del cuerpo. Normalmente el sistema inmunitario le ayuda a uno a combatir las enfermedades. Cuando el sistema inmunitario falla, la persona puede enfermarse de gravedad y morir.

### ¿Qué necesito saber sobre el VIH?

Los primeros casos de SIDA fueron identificados en Estados Unidos en 1981, pero se cree que muy probablemente el SIDA existía aquí y en otras partes del mundo desde muchos años antes. En 1984 los científicos probaron que el VIH causa el SIDA.

Cualquier persona puede infectarse con el VIH. Lo más importante que usted debe saber es cómo puede contagiarse con el virus.

Usted puede contagiarse con el VIH:

- Por actos sexuales sin protección - actos sexuales sin condón - con alguien que tiene el VIH. El virus puede estar en la sangre, semen o secreciones vaginales de la persona infectada y puede entrar en su cuerpo a través de cortes pequeños o laceraciones en la piel, o en las paredes de la vagina, pene, o recto.
- Por compartir una aguja y jeringuilla para inyectarse drogas o compartir equipo usado para preparar drogas inyectables con alguien que tiene el VIH.
- Por una transfusión de sangre o de factor de coagulación sanguíneo que usted haya recibido antes de 1985. (Hoy día es improbable infectarse de esa manera debido a que, desde 1985, toda la sangre usada en transfusiones en Estados Unidos ha sido analizada para detectar el VIH).

Los bebés que nacen de mujeres con el VIH también pueden contagiarse durante el embarazo, el parto o al ser amamantados.

Usted no puede contagiarse con el VIH:

- Por trabajar con una persona que tiene el VIH o estar cerca de ella.
- Por el sudor, saliva, lágrimas, ropas, bebederos de agua, teléfonos, asientos de inodoros o mediante actividades diarias como compartir una comida.
- Por la picadura o mordedura de insectos.
- Por donar sangre.
- Por un beso con la boca cerrada (pero hay una posibilidad muy pequeña de contagiarse por un beso con la boca abierta o profundo con una persona infectada debido a la posibilidad de contacto con la sangre).

### ¿Cómo puedo protegerme?

- No comparta agujas y jeringuillas usadas para inyectar drogas, esteroides, vitaminas o para hacer tatuajes o perforaciones en el cuerpo. Tampoco comparta equipo (parafernalia) usada para preparar drogas inyectables. Muchas personas se han infectado con el VIH, hepatitis y otros gérmenes de esta manera. Los gérmenes de una persona infectada pueden permanecer en la aguja y ser inyectados luego en la siguiente persona que la usa.
- La forma más segura de evitar el contagio de una enfermedad de transmisión sexual es abstenerse de tener relaciones sexuales o estar en una relación monógama, a largo plazo, con una pareja que ya se sometió a las pruebas para detectar si tiene una ETS y que usted sepa que no está infectada.
- Para aquellas personas que tienen comportamientos sexuales que las colocan en riesgo de adquirir ETS, el uso correcto y constante del condón de látex para hombres puede reducir los riesgos de transmisión de estas enfermedades. Sin embargo, ningún método de protección es cien por ciento efectivo y el uso del condón no puede garantizar protección absoluta contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Los condones lubricados con espermaticidas no son más efectivos que otros condones con lubricación para

(continúa)

protegerse contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Los condones deben usarse en forma correcta y constante para que ofrezcan la mejor protección. El uso incorrecto del condón puede provocar deslizamientos o rupturas del mismo, disminuyendo su efecto protector. El uso inconstante del condón, por ejemplo, no utilizarlo cada vez que se tenga relaciones sexuales, puede provocar la transmisión de ETS debido a que el contagio se puede producir con un solo acto sexual.

- No comparta hojas de afeitar ni cepillos de dientes debido a la posibilidad de contacto con la sangre.
- Si usted está embarazada o cree que podría estarlo pronto, hable con un médico o con su departamento de salud local acerca de los análisis para detectar el VIH. Si usted tiene el virus, hay disponibles tratamientos con medicinas para ayudarla y reducir la posibilidad de contagiar el VIH a su bebé.

### ¿Cómo sé si tengo el VIH o SIDA?

Usted podría tener el VIH y sentirse perfectamente saludable. *La única manera de saber con certeza si usted tiene la infección o no es haciéndose un análisis.* Hable con un proveedor de cuidados médicos informado o con un consejero antes y después que se haga el análisis. Puede ir a su médico o a su departamento de salud para el análisis o comprar un equipo casero (para examen de anticuerpos del VIH) que se vende en muchas farmacias. Para saber a dónde ir en su área para conseguir asesoramiento y análisis del VIH, llame a su departamento local de salud o a la línea nacional de información del SIDA de los CDC, al **1-800-342-AIDS (2437)**.

Su médico o proveedor de cuidado de salud puede administrarle un análisis confidencial del VIH. La información sobre su análisis del VIH y los resultados de la prueba son confidenciales, al igual que toda su otra información médica. Esto significa que sólo puede ser compartida con personas autorizadas a ver su historial médico. Usted le puede pedir a su médico, proveedor de cuidado de salud o asesor del VIH en el lugar donde hacen el análisis, que le expliquen quien puede obtener esta información. Por ejemplo, usted puede preguntar si su compañía de seguros podría enterarse de su condición con respecto al VIH si usted presenta una solicitud de reembolso de gastos médicos o solicita seguro de vida o seguro de invalidez.

En muchos estados se puede hacer el análisis anónimamente. Estos exámenes se administran generalmente en lugares especiales conocidos como lugares de análisis anónimos. Cuando le administran un análisis del VIH anónimo, se registra solamente un número de código con el resultado del examen, no su nombre. Un consejero le da a usted el número cuando le toman sangre, saliva u orina para el análisis; después usted regresa al lugar del análisis (o quizás llama al lugar del análisis, por ejemplo si usa un equipo de examen casero) y les da su número o código para conocer el resultado de su examen.

Es más probable que el resultado de su análisis sea positivo (es decir, que está infectado) del VIH si usted:

- Ha compartido alguna vez agujas, jeringuillas o parafernalia de inyección de drogas.

- Ha tenido alguna vez actos sexuales sin condón con alguien que tenía el VIH.
- Ha tenido alguna vez una enfermedad venérea o transmitida sexualmente, como la clamidiosis o la gonorrea.
- Recibió una transfusión de sangre o de factor de coagulación sanguínea entre 1978 y 1985.
- Ha tenido alguna vez actos sexuales con alguien que haya hecho alguna vez cualquiera de estas cosas.

### ¿Qué puedo hacer si el análisis muestra que tengo el VIH?

Aunque el VIH es una infección muy grave, hoy día muchas personas con el VIH y el SIDA están conduciendo vidas más largas y saludables gracias a tratamientos nuevos y más eficaces. Es muy importante asegurarse de que tiene un médico que sabe cómo tratar el VIH. Si no sabe cuál médico usar, hable con un profesional del cuidado de la salud o con un asesor del VIH calificado. Esto es especialmente importante si usted está embarazada o tiene planes de estarlo.

También hay otras cosas que usted puede hacer para permanecer saludable. Estas son algunas de ellas:

- Siga las instrucciones de su médico. Mantenga sus citas. Su médico podría prescribirle medicinas. Tome sus medicinas de la manera indicada por su médico, porque tomar sólo algunas de ellas aumenta las posibilidades de que la infección con el VIH se extienda.
- Hágase vacunar para prevenir infecciones como la neumonía o la gripe. Su médico le dirá cuando debe hacerse vacunar.
- Si usted fuma o usa drogas no prescritas por su médico, deje de hacerlo.
- Coma alimentos saludables. Esto le ayudará a mantenerse fuerte, mantener su energía y su peso, y le ayudará a su cuerpo a protegerse.
- Haga regularmente ejercicios físicos para mantenerse fuerte y sano.
- Duerma y descanse lo suficiente.

### ¿Cómo puedo conocer más acerca del VIH y del SIDA?

Puede llamar a la línea Nacional de Información del SIDA de los CDC al **1-800-342-2437** (en Español: **1-800-344-7432**, acceso TTY para personas con problemas auditivos: **1-800-243-7889**).