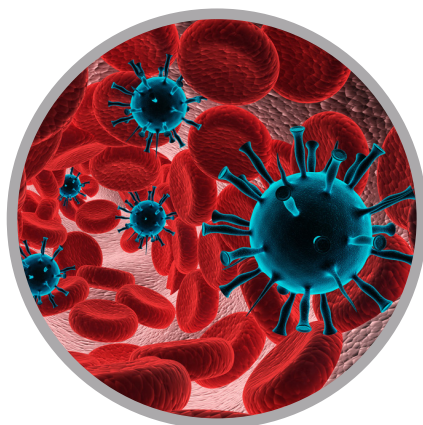


# DOCUMENTO INFORMATIVO SOBRE LA INFECCIÓN POR EL VIH



Grupo de Estudio de Sida de la SEIMC (GeSIDA)  
Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida (SEISIDA)



# 1. EL VIRUS Y LA INFECCION

El virus VIH es capaz de infectar y destruir unas células de defensa del sistema inmunitario llamadas linfocitos CD4. El recuento normal de linfocitos CD4 en sangre es entre 500 y 1600 células. A medida que avanza la infección, disminuye el número de linfocitos CD4 y aumenta el riesgo de sufrir infecciones y tumores. El tratamiento antirretroviral frena la reproducción del VIH y evita la destrucción de las células de defensa.

## EL ANÁLISIS DE CARGA VIRAL

Consiste en medir la cantidad de virus VIH en sangre. En los pacientes que inician tratamiento antirretroviral (TAR), si este es efectivo, se observa una rápida disminución de la carga viral hasta hacerse indetectable habitualmente en los primeros 2-6 meses de tratamiento. En caso contrario, cuando no se consigue la indetectabilidad de la carga viral en el periodo previsto o vuelve a detectarse el virus después de haber estado indetectable, podemos encontrarnos ante un fracaso del tratamiento. El fracaso del tratamiento puede ser debido a varias causas; sobre todo, al mal cumplimiento del tratamiento o a que el virus se ha hecho resistente al tratamiento.

## ¿QUÉ ES EL SIDA?

Es el conjunto de manifestaciones clínicas que aparecen en una fase avanzada de la infección por VIH. Estas manifestaciones (pérdida de peso, diarrea, fiebre, infecciones oportunistas, etc.) son debidas a la multiplicación incontrolada del virus y a la destrucción de las defensas del organismo. Es la expresión final de la enfermedad, caracterizada por la presencia de infecciones oportunistas y/o de ciertos tumores.

## ¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO DE LA INFECCIÓN POR VIH?

Se realiza mediante análisis de laboratorio con muestras de sangre o saliva.

## ¿A QUIÉN HAY QUE REALIZAR LA PRUEBA DEL VIH?

- A todas las personas que lo soliciten.
- Si está, o piensa quedarse embarazada.
- Ante cualquier sospecha de una exposición de riesgo por relaciones sexuales con pareja con VIH o con pareja que desconoce si tenía VIH.
- Si ha padecido alguna infección de transmisión sexual: gonococia, sífilis, clamidias...
- Si tiene una pareja estable y quiere dejar de usar el preservativo en sus relaciones sexuales.
- Si procede de algún país de alta prevalencia de VIH (% persona infectadas en la población >1%).
- Si ha tenido relaciones sexuales sin protección con personas de países de alta prevalencia.
- Si es pareja sexual de una persona con VIH.
- Si usa o ha usado drogas, inyectadas o no (también sus parejas sexuales).

- Si es un hombre que mantiene relaciones sexuales con hombres (HSH).
- Si ejerce la prostitución (mujeres, hombres y transexuales). También sus clientes.
- Si es una persona heterosexual con más de una pareja sexual y/o prácticas de riesgo en los últimos doce meses.
- Si ha sufrido una agresión sexual.
- Si ha tenido una exposición de riesgo ocupacional al VIH.
- Si presenta signos o síntomas que le parece que pueden ser debidos a la infección por el VIH.

Siempre es necesario obtener el consentimiento de la persona (vale oral) antes de realizar la prueba.

## ¿DÓNDE SE DEBE ACUDIRÁ REALIZAR LA PRUEBA DE VIH?

Se puede realizar a través del médico de familia, en los centros de prevención de enfermedades de transmisión sexual o en cualquier consulta de cualquier médico. También se realiza en algunas farmacias o en ONGs.

# 2. LA TRANSMISION Y LA PREVENCIÓN

## ¿CÓMO SE TRASMITE EL VIH?

La sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de las personas infectadas contienen elevada cantidad de virus. La transmisión se puede producir cuando una cantidad suficiente de virus (contenido en esos líquidos) llega hasta la sangre de otra persona a través de heridas o pinchazos en la piel, o cuando alguno de esos fluidos entra en contacto directo con mucosas corporales (vaginal, anal, conjuntival, oral), aunque éstas no tengan heridas.

### Vía sexual

La transmisión se produce al mantener relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo con una persona VIH. Una vez que una persona tiene el VIH, aunque no tenga síntomas, puede transmitirlo a otras durante el resto de su vida si presenta virus activo en la sangre o en los fluidos genitales. Cuantas más relaciones sexuales se tengan sin protección, mayor es la probabilidad de transmisión, pero recuerda: "una sola relación puede ser suficiente para transmitir el virus".

### Vía sanguínea

La transmisión se produce:

- Al intercambiar o compartir agujas y utensilios utilizados para inyectarse drogas (cucharillas, filtros...), que se contaminan en contacto con la sangre, aunque no la veas a simple vista.
- Al compartir objetos, como cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, o juguetes sexuales que se pueden contaminar con sangre.
- Al usar instrumentos para perforar la piel (tatuajes, agujas de acupuntura, perforación de orejas/piercing, ...), si éstos no están adecuadamente esterilizados.

---

## ¿CÓMO NO SE TRASMITE EL VIH?

---

- La saliva, el sudor y las lágrimas no transmiten el VIH.
- El contacto habitual con personas con VIH (en el hogar, en el trabajo, en la escuela, en locales públicos, lavabos, etc.) no suponen riesgo de infección.
- Cuidar a una persona enferma siempre que no exista exposición accidental a sus fluidos en una zona de mucosas o piel con heridas.
- No se ha descrito casos por contacto cutáneo, por la tos o por picadura de mosquito.

---

## ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE CONTRAER LA INFECCIÓN POR EL VIH?

---

El uso del preservativo masculino o femenino, tanto para el sexo vaginal como anal, previene la infección por VIH y la gran mayoría de las ITS, y es la medida más segura para evitar la infección por VIH durante las relaciones sexuales. A pesar de ello, no siempre se tiene acceso al preservativo, o simplemente no es una alternativa realista para algunas personas. Incluso en estos casos, diversas medidas pueden reducir (aunque no evitar) el riesgo de transmisión del VIH:

- Realizando prácticas sexuales que no impliquen penetración desprotegida.
- Practicando sexo oral en vez de sexo vaginal o anal.
- Utilizando lubricante a base de agua o silicona para las penetraciones vaginales y anales, con el fin reducir el impacto de la penetración en la cavidad vaginal y/o anal (trauma en la piel y los tejidos), y disminuir la presencia de potenciales puertas de entrada para el VIH.
- Practicando sexo sin eyaculación en lugar de con eyaculación.
- Reduciendo el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.

Por vía sanguínea, la única manera de evitar la infección por VIH implicaría utilizar exclusivamente agujas y material de inyección esterilizados, y no compartir estos utensilios con otras personas.

## 3. LOS CUIDADOS

Para las personas VIH cuidarse puede significar muchas cosas: cuidarse en sus relaciones sexuales, cuidar la infección (esto significa realizar seguimiento médico, tomar tratamiento...), cuidar la alimentación y también disfrutar de la vida.

---

## ¿QUÉ MÉDICO ATIENDE LA INFECCIÓN POR EL VIH?

---

Una vez diagnosticada la infección por el VIH, el seguimiento se realiza en el hospital. Esto se debe sobre todo a que el tratamiento solo se dispensa en las farmacias de los hospitales y a que las unidades especializadas en la infección por VIH se encuentran en centros hospitalarios.

---

## CONSEJOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

---

- La dieta equilibrada es especialmente importante en las personas VIH.
- Lo recomendable es realizar 5-6 comidas diarias. Un desayuno completo, una comida a mediodía y la cena que sea más ligera. Además de dos tentempiés a media mañana y media tarde si es posible. No es bueno pasar muchas horas seguidas sin comer.
- La dieta debe ser variada y contener verduras, frutas, cereales, productos lácteos, carnes y pescados. Además, es recomendable beber agua en una cantidad de 6-8 vasos al día.
- Disminuir la ingesta de alcohol, café y evitar el tabaco.

---

## CONSEJOS SOBRE LA HIGIENE

---

- Es necesario ducharse una vez al día, usando un jabón de pH neutro para evitar que la piel se irrite, y cepillarse los dientes de forma regular después de cada comida, limpiar la lengua con el cepillo, usar seda dental y colutorios para completar la higiene bucal.
- Es importante no consumir drogas.
- El consumo de pastillas para dormir y otros fármacos psicótrópos puede interactuar con los medicamentos antirretrovirales y siempre debe consultarse con su médico.
- Es importante realizar un ejercicio físico adecuado.

---

## RECOMENDACIONES PARA VIAJEROS CON VIH-SIDA

---

- Antes del viaje, es fundamental acudir con tiempo a una Unidad de Atención al Viajero, por lo menos un mes antes, independientemente del tipo de viaje. Hay que actualizar el calendario de vacunación y valorar si son necesarios otros tratamientos preventivos.
- Cuando ya se está de viaje, es conveniente mantener el horario de los medicamentos.
- Una vez ya en el país de destino, hay que seguir también las mismas recomendaciones que cualquier viajero: Cuidar la higiene de los alimentos, evitando comer verduras crudas y beber agua no embotellada o bebidas con cubitos, para evitar diarreas infecciosas y evitar picaduras de insectos utilizando repelentes y ropa adecuados.

## 4. TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

El tratamiento antirretroviral inicial más común consiste en una combinación de tres fármacos, la llamada "triple terapia". Estos fármacos tienen muy pocos efectos secundarios y son fáciles de tomar, suelen estar "concentrados" en 1-2 pastillas al día.

---

## ¿CUÁNDO SE DEBE INICIAR EL TRATAMIENTO?

---

Debe proponerse a todos los pacientes tras el diagnóstico de la infección VIH. No obstante, antes del inicio, es muy importante que el paciente esté plenamente convencido y a su vez comprometido para realizarlo correctamente.

---

## ¿ES IMPORTANTE HACER BIEN EL TRATAMIENTO?

---

La toma adecuada del tratamiento es la clave del éxito del tratamiento antirretroviral. El cumplimiento irregular favorece la progresión de la infección y la disminución de los linfocitos CD4. Además, aumenta el riesgo de que virus se haga resistente a los fármacos antirretrovirales, disminuyendo las opciones de encontrar un tratamiento eficaz. Por tanto, debes seguir las indicaciones de tu equipo médico.

---

## TERAPIAS ALTERNATIVAS

---

Con frecuencia, se plantea el uso de otros fármacos o productos de herboristería, como tratamiento para combatir la infección. No existen evidencias científicas que apoyen este tipo de productos. Algunas plantas (hipérico o "Hierba de San Juan", equinácea, ajo, ginseng y uña de gato), o el zumo de pomelo, incluso puede ser peligrosos ya que interactúan y alteran la eficacia del tratamiento. Es recomendable que antes de iniciar el consumo de productos naturales/herboristería, consultes con tu médico para confirmar su seguridad.

---

## 5. LA CONSULTA

---

---

### VALORACIÓN INICIAL

---

En la valoración inicial o primera visita debes colaborar para que se establezca una sólida relación con tu médico, que es clave para el correcto seguimiento de tu proceso. Se realizará una entrevista minuciosa, incluyendo una historia clínica detallada y exploración física y se solicitarán estudios de laboratorio de sangre y orina. Hay dos determinaciones que nos ayudan a valorar la evolución de la infección y que son los linfocitos CD4 (defensas) y la carga viral (actividad del VIH). También se recomienda que te realicen una prueba para saber si has estado en contacto con la tuberculosis y programar las vacunas que sean necesarias. Si eres mujer es importante la visita al ginecólogo para la realización de una citología de cuello de útero. Si eres hombre y tienes relaciones con otros hombres es muy conveniente una exploración del canal anal. También recibirás información sobre aspectos básicos de la infección VIH, modos de transmisión, evolución de la enfermedad, formas de prevenirla y las distintas opciones del tratamiento. Es importante que te prepares para la visita con tu médico: anotar tus dudas y todo aquello que quieras consultar y aprovechar la consulta para preguntar y recibir la información que necesites.

---

### EL SEGUIMIENTO

---

En las visitas de seguimiento se te preguntará sobre la adherencia al tratamiento y los efectos secundarios, prácticas de riesgo y se te darán consejos para prevenir la transmisión, así como promover hábitos saludables. También se valorará tu estado psicológico y el apoyo familiar del que dispones para poder aportar soluciones. Si tienes dificultades para acudir a la cita, es importante que avises siempre que sea posible.

---

## 6. ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES DEL VIH

---

---

### CONFIDENCIALIDAD DEL DIAGNÓSTICO Y DERECHO A LA INTIMIDAD

---

Ser diagnosticado de VIH forma parte de la vida íntima de las personas, por lo que las personas VIH tienen derecho a que el diagnóstico sea confidencial, es decir a que el profesional sanitario mantenga el secreto. El derecho a la confidencialidad implica que aquellas personas que conozcan tus datos íntimos no puedan revelarlos ni utilizarlos sin tu autorización expresa.

¿Quiénes deben respetar el derecho a la confidencialidad del diagnóstico?

El sistema sanitario y los profesionales que por su actividad conocen la identidad de las personas VIH. La legislación española sobre protección de datos considera que los datos de salud son datos sensibles que merecen la máxima protección. Por este motivo, las personas VIH tienen derecho a que se respete el carácter confidencial de sus datos y a que nadie pueda acceder a ellos sin previa autorización amparada por la ley.

---

### ENSAYOS CLÍNICOS. CONSENTIMIENTO INFORMADO

---

La participación de seres humanos en ensayos clínicos está regulada por la ley y debe realizarse siempre cumpliendo con preceptos éticos y de buena práctica clínica. Cuando te propongan participar en un ensayo clínico, los profesionales sanitarios te darán toda la información que necesites y te propondrán firmar el consentimiento informado. El consentimiento informado se ampara en tu derecho a la información.

---

### RESPONSABILIDAD EN LA TRANSMISIÓN DE LA ENFERMEDAD

---

En España, las personas VIH no tienen la obligación legal de revelar a sus parejas sexuales esporádicas o estables, su condición de seropositividad, pues la simple puesta en peligro no está, en principio, considerada ni como delito ni como falta administrativa. En nuestro país solo se castiga penalmente la transmisión del VIH a una tercera persona cuando ésta no ha sido previamente informada y, por tanto, no ha podido consentir en asumir un riesgo en la relación sexual. También se castigan conductas sexuales realizadas con intención manifiesta de transmitir el VIH, tal como refleja la inclusión en el Código Penal de una regulación que, en principio, castiga las acciones que como resultado causen lesiones a terceras personas, no obstante, nadie está obligado a decir a un tercero que tiene el VIH, aunque sea una relación estable siempre y cuando ponga los medios adecuados para evitar la transmisión. La ley también apunta que, en caso de que se produzca una situación de riesgo, y previamente no se haya revelado el estado serológico, la persona VIH debe declarar el estado serológico para que se puedan adoptar las medidas de profilaxis post exposición o para que la pareja sexual asuma el riesgo de la infección por el virus.