

## **INFORMACIÓN SOBRE VIH (SIDA)**

### **¿QUÉ ES LA INFECCIÓN POR VIH Y EL SIDA?**

La palabra sida corresponde a las iniciales de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El sida es un estado avanzado de la infección causado por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), que provoca la destrucción progresiva del sistema inmunitario.

En una primera fase, el VIH se multiplica activamente en las células infectadas. El sistema inmunitario responde disminuyendo la presencia del virus en la sangre, aunque no impide que los virus sigan presentes y continúen afectando a otros órganos. Durante varios años el organismo puede permanecer en situación de aparente equilibrio, pero el VIH se sigue multiplicando en las células e infectando otras nuevas. Finalmente, si no accede al tratamiento se produce un debilitamiento paulatino de las células del organismo. Aparecen entonces los signos y síntomas propios de la enfermedad que define el sida.

### **¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?**

Cuatro fluidos, la sangre, el semen, las secreciones vaginales y la leche materna de las personas infectadas tienen una concentración suficiente de virus como para transmitirlo. Ello significa que el VIH puede transmitirse por tres vías: sexual, sanguínea y de madre a hijo/a.

Además, para que se produzca la infección es necesario que el VIH penetre en el organismo y entre en contacto con la sangre o mucosas (revestimiento interior de la boca, vagina, pene y recto) de la persona.

- Vía sexual: en las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. La penetración anal es la práctica de más riesgo, seguida de la vaginal. Cuando una persona presenta otras infecciones de transmisión sexual (ITS) el riesgo de infección por VIH aumenta. Las relaciones sexuales orales tienen mucho menor riesgo, especialmente sin eyaculación.
- Vía sanguínea: al compartir jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada. El intercambio de instrumentos punzantes y cortantes no esterilizados para perforaciones en la piel como los utilizados para tatuajes, "piercing", acupuntura, perforación de orejas, etc. supone también un riesgo.
- Vía madre-hijo/a: cuando la mujer es seropositiva, la transmisión del virus puede tener lugar durante el embarazo, el parto o la lactancia.

### **¿CÓMO NO SE TRANSMITE EL VIH?**

El VIH no se transmite en los contactos cotidianos, besos, caricias, WC públicos, duchas, tos, estornudos, vasos, cubiertos, alimentos, lugares de trabajo, colegios, gimnasios, piscinas...

Tampoco se transmite a través de la saliva, las lágrimas o el sudor; ni por picaduras de insectos o por el contacto con animales domésticos.

La donación de sangre no comporta riesgo alguno de infectarse.

### **¿CÓMO SE PREVIENE LA TRANSMISIÓN DEL VIH?**

- Manteniendo relaciones sexuales sólo con una pareja que no esté infectada por el VIH y que a su vez, dicha pareja, no mantenga relaciones sexuales con otras personas.
- Usando correctamente un preservativo (masculino o femenino) cuando mantenga relaciones sexuales con penetración (vaginal, anal u oral) con personas infectadas o de las que se desconozca si lo están.
- Conociendo el estado serológico de su pareja.
- Conociendo el grado de exposición de las distintas prácticas sexuales.
- Utilizando siempre material estéril y evitando el uso compartido de jeringuillas, agujas y otros útiles de inyección si consume drogas inyectadas.
- Utilizando instrumentos para perforar la piel de un sólo uso o estériles. No compartiendo cuchillas de afeitar ni cepillos de dientes.