



INFORMACIÓN

**PREVENCIÓN DEL VIH:
¿CÓMO SE TRANSMITE
EL VIH?**

Spanish | Español

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

El VIH puede transmitirse cuando un fluido corporal con una cantidad suficiente del virus sale del cuerpo de una persona y entra en el de otra.

Los únicos fluidos corporales que pueden contener suficiente VIH son:

- La sangre
- El semen (y el líquido preseminal)
- La secreción vaginal
- Leche de pecho

Los fluidos corporales como la saliva, el sudor y la mucosidad nasal no contienen suficiente cantidad de VIH como para transmitir el virus. Esto significa que el **VIH NO se puede transmitir** con un contacto cotidiano como toser, estornudar, abrazar, besar o compartir utensilios. Tampoco se puede transmitir a través de picaduras de mosquitos ni de animales.

Las actividades que presentan riesgo de transmitir el VIH son:

- El sexo anal o vaginal
- El embarazo, el parto, la lactancia o dar el pecho
- Compartir agujas para consumir drogas, hacerse tatuajes o *piercings*

¿QUÉ ES LA CARGA VIRAL Y CÓMO INFLUYE EN LA TRANSMISIÓN DEL VIH?

La carga viral es la cantidad de virus del VIH que está dentro del organismo. Cuanto mayor sea la carga viral, mayor será la probabilidad de transmitir el VIH. Sin tratamiento, las personas que viven con el VIH suelen tener una carga viral alta. Esto significa que su sangre, semen, secreciones vaginales y leche de pecho pueden contener una cantidad suficiente del virus como para transmitir el VIH.

Los tratamientos actuales contra el VIH son muy efectivos para mantener un buen estado de salud y frenar la transmisión del virus. El tratamiento del VIH reduce la carga viral. **La supresión viral** se produce cuando la cantidad de VIH en el organismo es tan baja que no hay posibilidad de transmitirlo a otra persona por vía sexual.

Muchos años de investigaciones médicas han demostrado que una persona con VIH y **supresión viral** no puede transmitir el virus a sus parejas sexuales. Esto significa que, si ha presentado una carga viral inferior a 200 copias/ml durante al menos seis meses y sigue tomando su medicación (según lo recomendado por su médico), no hay riesgo de transmitir el VIH a su pareja sexual.

La supresión viral a veces se denomina **carga viral indetectable**. De ahí el famoso eslogan *Indetectable = Intransmisible* o *I=I*.

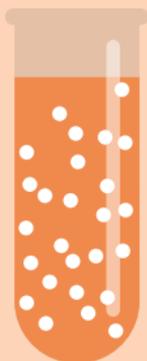
Las pruebas científicas han demostrado que una **carga viral inferior a 200 c/ml no es suficiente para transmitir el VIH**.

Carga viral y transmisión sexual

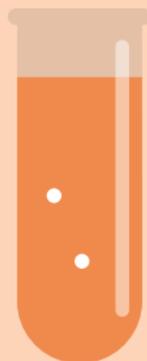
Carga viral alta
Alto riesgo de transmitir
el virus



Carga viral baja
Riesgo de transmitir
el virus



**Supresión viral/carga
indetectable <200 c/ml**
Sin riesgo de transmitir
el virus



¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR EL VIH?

Prevención en la transmisión sexual

El VIH puede transmitirse si cualquiera de las personas en la pareja tiene VIH. Sin embargo, existen varias formas muy eficaces para evitar la transmisión del VIH a las parejas sexuales.

I=I o tratamiento como prevención

Si tiene VIH y supresión viral (indetectable), no puede transmitir el VIH a su pareja o parejas sexuales. Esto se conoce como «tratamiento como prevención» o «Indetectable = Intransmisible».

Preservativos y lubricantes

Si no hay supresión viral o no se está seguro del estado de la pareja, entonces se puede prevenir la transmisión del VIH utilizando preservativos en todas las relaciones sexuales que se practiquen por vía anal y vaginal. Los preservativos reducen significativamente el riesgo de transmisión del VIH. Recuerde usar un lubricante a base de agua para evitar roturas.

PrEP

La profilaxis previa a la exposición (PrEP por sus siglas en inglés) consiste en un medicamento que lo toman las personas VIH negativas para así evitar contraer el virus. Es sumamente efectivo cuando se toma de manera constante según lo indicado por el médico. Hable con un compañero guía o con un profesional de la salud sobre si la PrEP podría estar indicada en el caso de que su pareja no tenga VIH.

¿Qué pasa con la transmisión durante el embarazo, el parto y al dar el pecho?

Cuando se está en tratamiento y hay supresión viral (indetectable) durante todo el embarazo, el riesgo de que el bebé nazca con el VIH es extremadamente bajo (menos del 1 %). La mayoría de los tratamientos contra el VIH son seguros durante el embarazo. Hable con su médico especialista en VIH si está pensando en quedarse embarazada o si ya está embarazada.

Las últimas investigaciones han demostrado que, si se está en tratamiento antirretroviral contra el VIH y hay supresión viral, el riesgo de transmisión del virus a través de la leche de pecho es muy bajo. Aunque la pauta médica actual en Australia es alimentar al bebé con leche artificial para evitar cualquier posibilidad de transmisión, puede tomar la decisión de amamantar o dar el pecho.

Visite Positive Women Victoria para obtener más información sobre la lactancia materna o dar el pecho, o escanee el código QR al final del documento en el apartado «*Más información*».

¿Sigue siendo arriesgado compartir agujas u otros objetos punzantes?

El VIH se puede transmitir al compartir agujas para inyectarse drogas, hormonas o medicamentos, y al compartir materiales para hacerse tatuajes o *piercings*. La supresión viral reduce en gran medida el riesgo de transmisión del VIH al compartir inyecciones o materiales para hacerse tatuajes o *piercings*, aunque no sabemos hasta qué punto.

Se recomienda usar agujas y jeringuillas nuevas cada vez para evitar la transmisión del VIH y de otros virus que se transmiten por la sangre. En Victoria, Los Needle and Syringe Programs (Programas de agujas y jeringuillas o NSPs en inglés) ofrecen materiales de inyección estériles y servicios de eliminación gratuitos para todas las personas.

¿QUÉ DEBE HACER CUALQUIER PERSONA QUE HAYA ESTADO EXPUESTA AL VIH?

Si alguien ha estado expuesto al VIH, se recomienda iniciar la PEP, la profilaxis posterior a la exposición al virus usando ciertos medicamentos. La PEP reduce la posibilidad de infección por VIH. Es importante comenzar la PEP lo antes posible, lo ideal es al cabo de 2 horas y en un máximo de 72 horas (3 días) desde de la exposición.

Para encontrar el punto más cercano desde el que acceder a la PEP, llame a la línea telefónica de PEP en el **1800 889 887** o visite la página web **www.getpep.info**.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

