

VIH-SIDA

En este documento profundizaremos en las diferentes formas de transmisión:¹

Transmisión sexual

A través de relaciones sexuales con penetración vaginal o anal, heterosexuales u homosexuales.

Los contactos oro-genitales (contacto boca-órgano genital) pueden transmitir el VIH si hay lesiones en cualquiera de las dos zonas.

Todas las prácticas sexuales que favorecen las lesiones y las irritaciones aumentan el riesgo de transmisión.

Las relaciones anales son las más infecciosas porque son las más traumáticas y la mucosa anal es más frágil que la mucosa vaginal.

El riesgo de infección aumenta con el número de relaciones sexuales, pero una sola puede ser suficiente. El riesgo de transmisión es mayor en el sentido hombre-mujer que en el contrario, mujer-hombre.

El riesgo aumenta si la mujer tiene la regla (a causa del flujo de sangre)

Los besos profundos y la masturbación entre la pareja no transmiten el SIDA siempre que no existan lesiones sangrantes que puedan poner en contacto sangre contaminada con lesiones del eventual receptor.

Conductas de riesgo:

- *Las prácticas homosexuales son las que se asocian con mayor riesgo de padecer la infección sobre todo las relaciones ano-genitales siendo el compañero receptivo el más expuesto. En las prácticas heterosexuales el riesgo es bidireccional pero la probabilidad de transmisión hombre-mujer podría ser hasta 20 veces mayor que la de transmisión mujer-hombre. En todos los casos el riesgo se incrementa cuando se padece alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS) y cuando existen múltiples parejas.*
- *En la prostitución se suman estos factores y en muchos casos su relación con la drogodependencia.*
- *También son comportamientos de riesgo el turismo sexual y los 'ligues' de bares, discotecas, etc.*

Este riesgo de transmisión sexual decrece cuando:

- *Existen prácticas sexuales seguras o teóricamente seguras.*
- *Se evita la promiscuidad y las relaciones sexuales con desconocidos.*
- *Se utilizan preservativos de látex.*

¹Francisco Javier Pardo1996-1998. [Http://www.ctv.es/USER/fpardo/hom2.htm](http://www.ctv.es/USER/fpardo/hom2.htm)

VIH-SIDA

Transmisión sanguínea

La transmisión del VIH por la sangre es, en la actualidad, el principal modo de transmisión del SIDA en España ya que la mayoría de portadores de anticuerpos VIH son UDVP (usuarios de drogas por vía parenteral). Las jeringuillas y agujas contaminadas que son compartidas pueden transmitir el VIH; además los objetos que se utilizan para la preparación de la droga también pueden estar contaminados.

La transmisión del VIH por transfusiones o inyecciones de productos derivados de la sangre es en la actualidad prácticamente nula ya que existe la obligatoriedad de detectar anticuerpos anti-VIH en todas las muestras de sangre desde 1.987 y para estos fines sólo se utilizan muestras que son seronegativas.

Toda persona que piense que ha tenido un comportamiento de riesgo en los últimos meses debe de abstenerse de dar sangre u órganos. Los elementos de cuidado corporal (tijeras, hojas de afeitar, cepillo dental, pinzas, etc.) presentan un riesgo teórico de transmisión del VIH ya que pueden entrar en contacto con la sangre. Su empleo exige la limpieza con una solución desinfectante o su calentamiento.

Uso compartido de jeringas

La transmisión por la sangre es en la actualidad la vía de transmisión más importante del virus del SIDA en España a expensas de los sujetos que se drogan por vía intravenosa.

Pero no sólo el compartir las agujas o jeringuillas es un comportamiento de riesgo; el virus se puede transmitir por cualquier objeto que se utilice para preparar la droga.

A su vez los usuarios de drogas intravenosas son un factor muy importante en la transmisión heterosexual del SIDA.

El uso de cualquier droga puede afectar la capacidad del individuo para tomar medidas de protección aumentando así el riesgo de infección

Transmisión madre - hijo

Puede producirse durante el embarazo, a través de la placenta, o en el momento del parto.

Se desaconseja a la mujer seropositiva que se quede embarazada.

Amamantar al recién nacido es una potencial vía de transmisión; por lo tanto también se desaconseja la lactancia materna cuando la madre es seropositiva.

El riesgo es mayor cuanto más deteriorada está la salud de la madre.

VIH-SIDA

¿Cómo NO se transmite el VIH ?

El virus también se encuentra en las lágrimas, el sudor y la saliva, pero su concentración en estos medios suele ser tan baja que no se transmite la infección.

El VIH se ha encontrado en diferentes líquidos corporales como saliva, lágrimas, orina, pero su presencia, quizá por su baja cantidad, no ha permitido constatar que permitan la transmisión del virus del SIDA por lo que los besos, vasos, cucharas, agua, ropa interior, etc. no suponen una fuente de transmisión del VIH.

Por lo tanto la saliva, el sudor, las lágrimas y los utensilios sucios no transmiten el virus del SIDA.

El virus de SIDA es débil y sobrevive mal fuera del cuerpo por lo que debe penetrar en el interior del organismo. El virus no penetra en nuestro cuerpo a través de la piel (si no existen heridas o cortes) o por el aire.

Del mismo modo tampoco se transmite por picaduras de mosquitos ni de otros insectos y tampoco es transmitido por los animales domésticos ya que no son portadores del virus.

Cuando se toman precauciones de higiene básica el virus del SIDA no puede transmitirse por las agujas de acupuntura, los instrumentos de cuidados dentales, los utensilios de tatuaje, las perforaciones de las orejas, el instrumental de las barberías y peluquerías o el instrumental médico. Todos ellos deben ser estériles y si es posible de un sólo uso.

Parece que la transmisión requiere una cantidad mínima de virus.

¡ Recuerda que NO se transmite !

- Apretón de manos
- Besos profundos, besos en reuniones de amigos
- Por la comida, con los cubiertos, bebida o café en un bar
- Duchas, en piscinas o gimnasios
- En hospitales o visita del médico
- En salas de espectáculos
- En lugares de trabajo
- En la escuela, con los contactos cotidianos
- En transportes públicos o taxis
- Al abrir puertas
- Donando sangre
- Teléfonos públicos

VIH-SIDA

¿Que pasa cuando una persona se infecta con el virus?

Se puede convertir en persona portadora o en persona enferma. ²

Las personas estará enferma de SIDA cuando el virus comienza a destruir a los linfocitos. Nuestro sistema defensivo falla y aparecen diferentes enfermedades.

Las personas será portadora del SIDA cuando tienen el virus "dormido" dentro de sus linfocitos. La enfermedad no se ha desarrollado. la persona no tendrá los síntomas de la enfermedad pero lo podrá contagiar.

En esta segunda situación el sujeto presenta anticuerpos frente al virus del SIDA, por este hecho **es seropositivo**, el sujeto ha entrado en contacto con el VIH y está infectado por él por lo que debe considerarse portador del virus y por lo tanto lo puede transmitir a otras personas.³

Sin embargo la seropositividad no indica que se padece SIDA ni predice la evolución hacia la enfermedad.

Todo sujeto seropositivo permanece infectado, probablemente, de por vida; por ello debe tomar precauciones que disminuyan los riesgos de evolución hacia SIDA y eviten que otras personas se expongan al virus.

Para evitar contagiar la persona seropositiva debe:

1. Protegerse de una reinfección por VIH manteniendo unas relaciones sexuales protegidas y evitando el uso compartido de jeringuillas y agujas.
2. Dejar de consumir drogas ya que pueden ser una fuente de reinfección del VIH si se consumen por vía parenteral mediante uso compartido de utensilios de preparación e inyección, y porque todas las drogas favorecen las infecciones al disminuir las defensas orgánicas.
3. Evitando las infecciones de cualquier tipo ya que activan el sistema inmunitario donde se encuentra 'a la espera' el VIH. Las infecciones activan los linfocitos T4 y favorecen la multiplicación del VIH.
4. Teniendo unos hábitos de 'vida sana' que incluyen una alimentación adecuada, una correcta higiene individual, evitar el estrés y disminuir al consumo de alcohol y tabaco.
5. Visitar a su médico con regularidad lo que le permitirá seguir su estado de salud, recibir tratamientos precoces o profilaxis adecuadas y mantenerse informado de la evolución de su enfermedad y los avances que sobre la misma se puedan producir.

² La Mujer y el SIDA. Salud VII. Comunidad de Madrid. Dirección General de la Mujer. Instituto de la Mujer. MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES. 1993

³ Francisco Javier Pardo 1996-1998. [Http://www.ctv.es/USER/fpardo/hom2.htm](http://www.ctv.es/USER/fpardo/hom2.htm)

VIH-SIDA

Por otra parte, una persona seropositiva puede infectar a otras a través de su sangre y secreciones sexuales por lo que debe adoptar medidas eficaces para evitar el contagio del SIDA a otros/as.

1. No donando sangre, órganos, tejidos ni semen.
2. Informando a las parejas sexuales de su estado de seropositividad y en caso de mantener relaciones sexuales, evitando la penetración y si hay penetración utilizando preservativos de látex.
3. No compartiendo utensilios de preparación e inyección de drogas.
4. Informando a los médicos, dentistas, acupuntores, etc. para que utilicen elementos desechables, esterilicen su material y tomen las medidas de protección adecuadas.
5. Evitando el embarazo ya que existe riesgo de transmisión al feto.
6. Limpiando todas las superficies manchadas de sangre con lejía (1 parte de lejía por 9 de agua: dejar actuar al menos 30 minutos).
7. Lavando la ropa manchada de sangre o secreciones sexuales a alta temperatura, en seco o con lejía.
8. No compartiendo los utensilios de aseo personal que puedan entrar en contacto con sangre, como cepillo dental, hojas y maquinillas de afeitarse, tijeras y demás objetos cortantes.
9. Cubriendo las heridas y rasguños con un apósito hasta que curen.

*Fuera de los mecanismos de transmisión conocidos el sujeto **seropositivo** no puede de ninguna forma transmitir el VIH.*

En las relaciones familiares los contactos cotidianos no transmiten el VIH y fuera de la transmisión sexual o la transmisión madre-feto no se debe temer infectar a los familiares.

En las relaciones laborales normales no existe ningún riesgo de transmisión del VIH por lo que no existe ninguna razón para excluir a una persona seropositiva de su trabajo, siempre que mantenga una actitud responsable frente a los demás, ya que es suficiente con tomar medidas de higiene general. El uso común de los aseos, duchas, vestuarios o comedores no constituyen por sí solos una situación de riesgo; tampoco el compartir herramientas, teléfonos, asientos, máquinas, etc.

La proximidad de una persona seropositiva no supone ningún riesgo.

¿Quién debe realizarse la prueba de detección?

La prueba de detección de anticuerpos anti-VIH es obligatoria cuando se hace donación de sangre, órganos, tejidos, semen u óvulos.

En el resto de situaciones la realización de la prueba es una decisión voluntaria y exige el consentimiento del sujeto para su realización.

Es aconsejable realizarse la prueba cuando:

- Han existido o existen comportamientos de riesgo.
- Se inicia una nueva relación amorosa.
- Se desea tener hijos.

Aunque la prueba se realice de una manera periódica, y sea negativa, se deben tomar todas las medidas preventivas cuando se expone a situaciones de riesgo.

Es fundamental el uso de los preservativos y el evitar compartir agujas y jeringuillas. Tanto más cuando la prueba es positiva.

VIH-SIDA

¿Dónde se puede realizar la prueba?

La realización de la prueba de detección se puede solicitar en la mayoría de los centros de atención primaria y en las consultas externas de los hospitales.

También se puede realizar en los centros de enfermedades de transmisión sexual o en centros específicos para la información y prevención del SIDA.

En los centros públicos la prueba es gratuita.

Finalmente, recuerda que

la PREVENCIÓN sigue siendo el mejor medio de lucha contra la infección VIH.

¿Que síntomas presenta la enfermedad?⁴

La primera fase puede presentarse mucho tiempo después del contagio a través de una serie de síntomas como:

- Fatiga inexplicable, cansancio
- Fiebre de más de 38° durante varias semanas
- Adelgazamiento
- Diarrea crónica
- Infecciones en la boca (hongos)
- Tuberculosis pulmonar
- Herpes
- Ganglios aumentados de tamaño

Estos síntomas no son muy específicos y se pueden encontrar en otras enfermedades diferentes del SIDA. El SIDA sólo puede ser diagnosticado a través de las pruebas adecuadas.

En la Segunda fase, se desarrolla el SIDA con todos los síntomas y enfermedades asociadas (infecciones graves, cáncer de piel, etc...), que finalmente conducen a la muerte.

⁴ La Mujer y el SIDA. Salud VII. Comunidad de Madrid. Dirección General de la Mujer. Instituto de la Mujer. MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES. 1993