

## 21.5. VIH-sida

El **sida**, síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es la etapa final de una enfermedad causada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Este daña el sistema inmunitario y ello hace que la persona tenga un mayor riesgo de contraer infecciones graves y distintos tipos de cáncer. No todas las personas con VIH desarrollan sida. A pesar de las medidas de prevención e información, continúan existiendo nuevos casos. Inicialmente, los síntomas pueden ser similares a los de otras enfermedades y la persona puede pasar mucho tiempo infectada sin saberlo hasta que aparecen síntomas graves o se práctica un análisis por cualquier otro motivo. El diagnóstico se efectúa mediante prueba rápida en muestras de sangre (punción en dedo) o secreción bucal, que determina la presencia de anticuerpos frente al VIH (elaborados por el cuerpo en respuesta a la infección); no obstante, al principio pueden no detectarse porque el sistema inmunitario necesita tiempo para producirlos. Esta prueba no es útil en menores de 18 meses por el paso de anticuerpos de la madre con VIH al bebé de forma pasiva, existiendo otras pruebas de laboratorio que detectan el material genético del virus en sangre extraída en vena. En la actualidad no hay cura ni vacuna para VIH/sida, pero sí hay opciones de tratamiento efectivas que pueden mantener la infección de VIH bajo control y ayudar a prevenir el sida. Las personas con VIH que reciben tratamiento antirretroviral y han suprimido su carga vírica no transmiten el virus a su pareja sexual no infectada.

### ¿Qué puede hacer?

La **prevención** es siempre la mejor opción. Estar **informados** y **evitar** comportamientos o situaciones de riesgo.

- El VIH se encuentra en sangre, tejidos, órganos y ciertos fluidos corporales (semen, fluido vaginal, mucosa anal). Las formas más comunes de transmisión son:
  - Relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) sin preservativo. Tener múltiples parejas sexuales, relaciones con trabajador/a sexual o usuarios de drogas intravenosas. Los hombres que tienen sexo con hombres y las personas que tienen sexo anal corren más riesgo de infectarse. También en niños y adolescentes, inicio del sexo precoz o tener pareja sexual mayor.
  - Es más fácil si se tienen infecciones de transmisión sexual (ITS), como herpes, sífilis, clamidias, gonorrea, virus del papiloma humano, hepatitis y tricomonas.
  - Compartir jeringas, agujas, otro material de inyección o cualquier instrumento cortante que haya estado en contacto con sangre infectada.
  - Pincharse con una aguja u otro objeto punzante contaminado por VIH. Este riesgo en trabajadores sanitarios y socio-sanitarios.
  - Transmisión de madre a hijo durante el embarazo, parto o lactancia.
  - Excepcional en España por recepción de órganos trasplantados infectados o hemoderivados, debido al análisis riguroso al que son sometidos los mismos.
- Para **evitar** contraer la infección:



- **Practicar sexo seguro.** Utilizar preservativo (masculino/femenino) de forma correcta cada vez que vaya a tener relación sexual con penetración con personas infectadas o de las que desconoce si lo están.
- No compartir **nunca** agujas ni jeringas.
- Realización de tatuajes, acupuntura, *piercing* o perforación de orejas en lugares **autorizados** y **controlados** sanitariamente.
- Existe **tratamiento** para **prevenir** el VIH. Previo a la exposición al VIH (personas que no tienen el VIH, pero que tienen un elevado riesgo de contraerlo) o posterior a la exposición (personas que con elevada probabilidad han estado expuestas al VIH). En el primer caso, se tomará a diario el tratamiento y puede reducir el riesgo y, en el segundo caso, se administrará dentro de las 72 horas posteriores a la posible exposición.
- **No hay evidencia** de que el VIH se contagie por el contacto con lágrimas, saliva, sudor, heces, orina, estornudos, compartir cubiertos o vajilla, toallas, ropa de cama, manteles, alimentos, objetos de uso común en la vida escolar, familiar, laboral o social, duchas, piscinas, lavabos, inodoros, instalaciones deportivas, darse la mano, abrazarse o besarse con la boca cerrada. Tampoco por picaduras de mosquitos u otros insectos, animales domésticos ni por donar sangre.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si sospecha que puede estar infectado, es conveniente realizar la **prueba de VIH/sida** (en sangre venosa/capilar y saliva). No podemos dar un resultado como negativo hasta pasadas 6-12 semanas. Cualquier resultado positivo requiere de **confirmación**.
- El **autotest de VIH** requiere de confirmación.
- La solicitud de la prueba debe ir acompañada de **asesoramiento** (información), **confidencialidad** (no compartir información), **consentimiento verbal informado** y **cautela** (descartar falsos positivos, negativos y confirmar resultado). Todos estos principios están asociados a la asistencia y el tratamiento.

- El **diagnóstico precoz** ayuda a evitar que las personas infectadas desarrollen sida y reduce el riesgo de infección a otros.
- La infección por VIH se ha convertido en una **enfermedad crónica**, que permite a las personas que conviven con el virus tener una vida larga y saludable.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/hiv aids.html>
- <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/hiv/informacion>
- [http://www.who.int/topics/hiv\\_aids/es/](http://www.who.int/topics/hiv_aids/es/)
- <https://es.familydoctor.org/condicion/vih/>
- <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html>