

## 1.-¿QUÉ SON LA INFECCIÓN POR EL VIH Y EL SIDA?

La palabra **sida** corresponde a las iniciales del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida. El sida es un estado avanzado de la infección causada 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 de virus en la sangre. Durante varios años el organismo puede permanecer en esta situación de aparente equilibrio, pero el **VIH** se sigue multiplicando en las células e infectando otras nuevas. Finalmente, si no se accede al tratamiento se produce un debilitamiento paulatino de las defensas del organismo. Aparecen entonces los signos y síntomas propios de la enfermedad que definen el **sida**.

## 2.-¿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.

- Vía sexual: en las relaciones sexuales con penetración (anal, vaginal u oral) **sin preservativo**. La penetración anal es la práctica de mayor riesgo, seguida de la vaginal.
- 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.

## 3.-¿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.

## 4.-¿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, oral) con personas infectadas o de las que desconoce si lo están. El preservativo impide la transmisión del VIH, otras infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados.
- Conociendo su estado serológico y el de su pareja. Hacerse la prueba.
- Conociendo el riesgo 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 siempre instrumentos para perforar la piel (agujas de acupuntura, tatuajes o el piercing) de un solo uso o estériles. No compartiendo cuchillas de afeitarse ni cepillos de dientes.
- Si está embarazada y tiene el VIH, hay tratamientos que reducen eficazmente el riesgo de transmisión del virus a su futuro hijo o hija durante el embarazo y parto. Una madre infectada no debe dar el pecho a su bebé.

Contenido extraído de:

<https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/enfLesiones/enfTransmisibles/sida/queesSidaVih.htm>