

# Hablemos de VIH y sida

Guía de información básica





# Hablemos de VIH y sida

Guía de información básica



Hablar de VIH y sida no es fácil porque significa, en algún momento, hablar de sexualidad, de parejas, de embarazo, de drogas... Y es natural que estos temas provoquen vergüenza, miedos, incomodidad e inseguridad.

Pero aunque sea difícil, hay que hacer el esfuerzo de encarar el asunto. Pensar que el sida es "cosa de otros" no va más: sólo en la ciudad de Buenos Aires viven casi 25 mil personas infectadas con el VIH.

Si bien es cierto que el sida es una enfermedad producida por un virus, también se trata de una preocupación social, un tema que aparece en las conversaciones y en los medios de comunicación, algo sobre lo que casi todos tienen una opinión. A veces, estas opiniones ayudan a cuidarse; otras, son una traba para la prevención.

Este cuadernillo brinda información confiable, simple y probada científicamente. Sin embargo, y a pesar de ser información muy valiosa, su sola lectura no alcanza para responder de manera adecuada a la epidemia. Lo más importante es enfrentar el tema de manera más humana, intentando no juzgar, no condenar, no censurar.

Si el objetivo es que cada vez se infecte menos gente y que las personas con VIH-sida tengan una buena calidad de vida, hay que ganarles a la discriminación y a los prejuicios, que son los verdaderos obstáculos para la prevención.

Por eso es importante que la lectura de este cuadernillo convoque a reflexionar sobre las propias creencias, a analizar "esas cosas" que siempre se dan por sentadas.

## Coordinación Sida

Ministerio de Salud  
Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

Todos convivimos  
con el virus,  
dentro o fuera de  
nuestro cuerpo.



## ¿Qué es el sida desde el punto de vista biológico?

El sida es una etapa avanzada de la infección producida por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). Por eso lo correcto es hablar de la infección por VIH y tener en cuenta que es algo que puede cambiar con el tiempo. Este virus va debilitando las defensas del organismo porque ataca a las células encargadas de proteger al cuerpo de las enfermedades. Puede afectar a cualquier persona que no adopte las medidas preventivas y, por el momento, si bien existen tratamientos, no hay cura definitiva.

## ¿Es una enfermedad contagiosa?

El sida es una enfermedad transmisible pero no es contagiosa. La diferencia es que las enfermedades contagiosas pueden pasar de una persona a otra por un simple contacto (como en el caso de la gripe, las paperas, la tuberculosis). En cambio, el VIH no se transmite por abrazar, besar, compartir vasos y cubiertos, tomar mate o intercambiar ropa. Tampoco por compartir el baño, la pileta o dormir en una misma cama. Los insectos no lo transmiten; el sudor y las lágrimas de las personas infectadas, tampoco. En una palabra: querer y apoyar a quienes tienen VIH-sida no sólo no trae riesgos, sino que, además, tiene efectos positivos sobre su salud y la de quienes los rodean.

Los que rechazan a las personas que viven con VIH-sida ignoran las verdaderas características de la enfermedad y se dejan llevar por prejuicios y falsas creencias. Estar informado ayuda a prevenirse y a no discriminar a las personas afectadas por el virus.

## ¿Cuáles son las vías de transmisión del VIH?

El virus se transmite únicamente a través de:

- la sangre
- el líquido preseminal y el semen
- los fluidos vaginales
- la leche materna

## ¿Y cómo puede entrar en el cuerpo?

- Al tener relaciones sexuales sin preservativo.
- Al compartir agujas, jeringas y elementos para aspirar cocaína o fumar pasta base.
- Al recibir una transfusión de sangre no debidamente controlada.
- En el caso de las mujeres embarazadas que están infectadas, el virus puede pasar al bebé mientras está en la panza, en el momento del parto o cuando se le da el pecho.



Es importante no dejarse llevar por los prejuicios y falsas creencias.

## ¿Qué diferencia hay entre VIH y sida?

Es importante conocer la diferencia entre tener el VIH y estar enfermo de sida. Son dos cosas diferentes que muchas personas confunden, aun en las instituciones de salud. Se dice que una persona vive con el VIH cuando está infectada pero no presenta síntomas de alguna enfermedad ocasionada por la disminución de sus defensas. La expresión “persona que vive con sida” se utiliza para quien ha desarrollado alguna enfermedad porque sus defensas están debilitadas. Se puede estar infectado con el VIH –o sea, ser “VIH positivo” o “seropositivo”– y no haber desarrollado el sida.

La sigla SIDA significa Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. Es decir que alguien ha desarrollado el sida cuando presenta un conjunto de signos y síntomas (Síndrome) que indica que sus defensas están disminuidas (Inmuno Deficiencia) porque contrajo el virus (Adquirida).

En esta etapa aparecen las llamadas “enfermedades oportunistas o marcadoras” que se desarrollan aprovechando la caída de las defensas. Las más frecuentes son afecciones pulmonares, de la piel y algunos tipos de cáncer. A ello se suman los efectos directos del virus en el organismo, que incluyen trastornos del sistema nervioso y del aparato digestivo.

La existencia de medicación muy efectiva permite que personas con sida recuperen sus defensas y vuelvan a la etapa asintomática; es decir, a vivir con VIH.

Desde que el virus entra en el cuerpo hasta que aparecen los síntomas pueden pasar muchos años, sobre todo si se realiza el tratamiento adecuado de manera temprana.

## ¿Qué es una reinfección?

Como ocurre con otros virus, el VIH “muta”. Esto quiere decir que hay distintos tipos de VIH. Una persona seropositiva puede infectarse por vía sexual o sanguínea con un virus de características diferentes al que tiene en su organismo. A esto se llama reinfección y es algo que puede complicar el tratamiento.

## ¿Qué significa la expresión “portador sano”?

Suele llamarse “portadores sanos” a aquellas personas que viven con VIH pero que no presentan síntomas de esta infección. Sin embargo, la expresión es confusa, ya que puede hacer pensar que las personas que viven con el virus no pueden reinfecarse o transmitirlo, y esto es un error.

Si bien no están enfermos de sida, pueden infectarse con otra cepa y también transmitir el virus.

Hay estudios para detectar la presencia del virus. Esto permite iniciar oportunamente los tratamientos y tomar medidas para evitar la reinfección y la transmisión del virus. Con la medicación actual se retrasa y, en la mayoría de los casos, se evita la aparición de las enfermedades marcadoras y, por lo tanto, del sida.

## ¿Cuándo hacerse el test de VIH?

Mantener relaciones sexuales sin preservativo, compartir una jeringa y recibir una transfusión de sangre no debidamente controlada son situaciones que justifican hacerse el test de VIH. Pensar en tener un hijo o estar embarazada son también buenas oportunidades para hacerse el test, no sólo por la salud de los futuros papá o mamá, sino para cuidar al bebé.



El test es voluntario, gratuito y confidencial.



## ¿Cómo es el test?

El test de VIH es un análisis de sangre voluntario, gratuito y confidencial que se realiza en los hospitales y centros de testeo (ver lista de instituciones al dorso). Sólo se puede hacer si la persona está de acuerdo (debe firmar un consentimiento informado) y el resultado siempre tiene que darse en privado. Nadie puede recibirla en nombre de otra persona.

En el caso de los menores de edad, en la Ciudad de Buenos Aires no se precisa autorización de los padres para que se hagan el test ni para retirar el resultado.

La Ley de Sida prohíbe revelar públicamente, a los médicos o a cualquier otra persona que por su ocupación se entere, los resultados del test.

El análisis, que se llama ELISA, detecta los anticuerpos producidos por el organismo para defenderse del VIH. De encontrarlos, se realiza una prueba confirmatoria llamada Western Blot.

## ¿Qué es el período ventana?

Hay un período –desde que el virus entra en el cuerpo hasta aproximadamente dos meses después– en el que las pruebas de laboratorio no pueden detectar los anticuerpos: es el llamado “período ventana”.

Pero más allá de que no se detecten los anticuerpos, en este primer momento de la infección el virus se está multiplicando rápidamente.

Si creés que pudiste infectarte, es recomendable dejar pasar dos meses desde ese momento para hacerte el test.

## ¿Qué son los estudios de “carga viral” y “CD4”? ¿Para qué sirven?

Son estudios que se hacen periódicamente las personas que viven con VIH para saber cuál es el estado del sistema inmunológico. Para esto se utilizan el recuento de linfocitos CD4 (que indican la capacidad de defensa del organismo) y la carga viral, que mide la cantidad de virus en sangre.

A menor carga viral y más defensas (CD4), son menores las posibilidades de que aparezcan las enfermedades que conforman el sida.

Con estos estudios los médicos y los pacientes tienen más información para decidir cuándo comenzar un tratamiento, para conocer cómo es la evolución, o bien para modificarlo si no estuviera funcionando.

## ¿Es posible tratar la enfermedad?

Los tratamientos antirretrovirales, aunque no eliminan el virus, hacen más lenta su multiplicación. De este modo, frenan la destrucción de las defensas del organismo y, por lo tanto, evitan el desarrollo de enfermedades oportunistas. Los avances logrados en la medicación han hecho que sean cada vez más las personas que viven con el virus sin tener sida. Hoy, los especialistas coinciden en comenzar un tratamiento con, por lo menos, tres tipos de drogas (lo que se conoce como “cóctel”). Si bien hay muchas combinacio-

nes efectivas, la elección de las drogas a utilizar dependerá de la evaluación que cada persona haga con su médico.

Una vez iniciado el tratamiento, es muy importante seguirlo rigurosamente, porque abandonar la medicación o no tomarla en las dosis y horarios indicados permite que el virus se haga “resistente”, es decir, que las drogas no surtan más efecto.

Las leyes nacionales establecen que la atención, los estudios y la medicación son gratuitos en los hospitales públicos y deben brindarse sin costo adicional alguno en las obras sociales e instituciones de medicina prepaga.



## ¿Existe una vacuna?

No existe una vacuna que evite la infección. En la actualidad se están llevando a cabo investigaciones sobre dos tipos diferentes de vacunas: unas, para aplicar a las personas que ya tienen el VIH (como un tratamiento) y otras, para evitar que las

personas se infecten (como las vacunas tradicionales que se dan a los chicos). Sin embargo, no existen resultados científicamente probados que permitan su aplicación en personas de manera masiva.

## ¿Cómo prevenir las infecciones por VIH?

Dado que se sabe cómo se transmite, se sabe también cómo prevenir infecciones o reinfecciones.

## Transmisión sexual

Entre 2003 y 2007, el 88% de las personas diagnosticadas con VIH en la Ciudad se infectaron a través de relaciones sexuales sin preservativo. Para prevenir la transmisión del virus por esta vía es importante:

- Usar correctamente el preservativo. Correctamente significa usarlo siempre que se mantengan relaciones sexuales con penetración (oral, anal, vaginal). Es muy importante ponerlo de manera adecuada desde el comienzo de la penetración, sacándole el aire de la punta, ya que prácticamente todas las roturas del preservativo se deben a que no está bien colocado.
- Usar un preservativo nuevo y en buen estado en cada ocasión (hay que verificar la fecha de vencimiento y el sello de la ANMAT en el sobre de los preservativos nacionales).

- En el caso de usar lubricantes, utilizar los conocidos como “íntimos” o “personales”, que son a base de agua. La vaselina o las cremas humectantes arruinan el preservativo.
- El calor también lo arruina, por eso no conviene llevarlo en los bolsillos ajustados del pantalón ni dejarlo en lugares expuestos al aumento de temperatura.
- La presencia de otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y de lastimaduras en los genitales aumentan las probabilidades de transmisión del VIH, por lo que tratarlas es también una medida de prevención.



Es indispensable chequear la fecha de vencimiento del preservativo y abrirlo con cuidado, sin usar los dientes ni tijeras.



Poner el preservativo sobre el pene duro apretándole la punta para sacar el aire. Debe usarse desde el inicio de la relación sexual, ya sea oral, vaginal o anal.



Desenrollarlo hasta la base del pene. Cuando termine la relación, retirarlo antes de perder la erección.



Conocer estas medidas es fundamental; pero lo más difícil es evitar el dejarse llevar por los prejuicios, superar la vergüenza y el temor que significa hablar de sexo en la pareja, entre padres e hijos o con amigos. Todavía existe mucho machismo, mucho miedo a lo diferente. Aceptar y respetar los distintos modos de vivir la sexualidad, entender que la vida sexual puede cambiar con el tiempo, nos permitirá comprender más y juzgar menos para poder cuidarse mejor.

Más del 80% de las nuevas infecciones se produjeron por vía sexual.



En la ciudad hay más de 350 lugares que distribuyen preservativos en forma gratuita.

[www.salud.buenosaires.gov.ar](http://www.salud.buenosaires.gov.ar)

## Transmisión por sangre

Aunque cada vez son menos las personas que se infectan por vía sanguínea, si se mira la historia de la epidemia se observa que el 33% de quienes enfermaron de sida habían compartido agujas o jeringas. Para prevenir la transmisión del virus por esta vía es necesario:

- Usar un equipo nuevo en cada inyección. Es la forma más eficaz de prevenir la transmisión del VIH y las hepatitis B y C por vía sanguínea.
- No compartir el elemento con el que se aspira o se fuma algún tipo de sustancia.
- No compartir máquinas de afeitar, alicates, cepillos de dientes ni instrumentos que pinchen o corten en general.

En el caso de los tatuajes, verificar que se usen agujas descartables o llevar cada uno sus propias agujas.

En el caso de una intervención quirúrgica, al recibir sangre o un trasplante de órgano, cualquier persona tiene derecho a exigir que la sangre, sus derivados y los órganos estén efectivamente controlados.

El instrumental que se use debe ser descartable o estar debidamente esterilizado. Es necesario no delegar toda la responsabilidad en los profesionales y técnicos cuando se trata del propio cuerpo. Los trabajadores de la salud, a su vez, deben reclamar el cumplimiento de las normas de bioseguridad correspondientes.

Hay formas muy efectivas de prevenir la transmisión madre-hijo.

## Transmisión madre-hijo

La probabilidad de que el virus pase de la madre al hijo, si no se realiza ningún tratamiento, es de alrededor del 30%. En cambio, con la medicación y los controles adecuados, esta probabilidad baja a menos del 2%.

- Si una pareja espera un hijo, es importante que los dos se hagan el test. Porque si la mujer está infectada puede empezar un tratamiento para ella y evitar que el bebé nazca con el virus. Y si el infectado es el varón, además de iniciar un tratamiento, puede usar preservativos para no reinfecarse y evitar la infección de su mujer.

- Como la leche materna puede transmitir el virus, se recomienda que las madres que tienen VIH no den el pecho a sus bebés. En los hospitales de la Ciudad se entregan inhibidores de la producción de leche para las mamás y leche maternizada en forma gratuita para los primeros seis meses del bebé.

## ¿Por qué cuesta cuidarse?

Cambiar actitudes, opiniones y sobre todo prácticas, es difícil. El VIH-sida plantea interrogantes y desafíos para los que no siempre se tienen respuestas. El temor a lo desconocido, los prejuicios, las creencias y valores a los que la mayoría de las personas está aferrada explican en gran medida las dificultades para cambiar.

- En general, hay miedo a lo desconocido. Sigue en cualquier terreno, y en el de la salud y el sida, también. Lo mejor es informarse, preguntar y sacarse las dudas con gente que sepa del tema (ver teléfonos atrás).
- La confianza. Confianza significa compartir y poder hablar de todo, incluido el sida. No sirve usar la confianza para no preguntar, no dialogar o para olvidarse de los riesgos propios y de la pareja.



• En cada sociedad hay una manera dominante de entender lo femenino y lo masculino, que muchas veces es un obstáculo para llevar adelante una vida sexual segura. Por ejemplo, la idea de que el varón, además de ser heterosexual, debe estar “siempre listo” y demostrar su masculinidad, lo lleva a no poder rechazar una relación sexual aun cuando pueda ser riesgosa. En cambio, a la mujer se le suele adjudicar un rol pasivo –de inexperiencia o inocencia– por el cual no debería llevar preservativos ni proponer su uso. Contradicatoriamente, recae en ella la responsabilidad de adoptar métodos anticonceptivos. Esta representación social de lo femenino reduce la sexualidad de las mujeres a la función reproductiva, quitándoles la posibilidad de pensar su cuerpo desde el placer, privilegio reservado sólo a los varones.

• Aunque a veces pasen desapercibidas, las palabras que se usan muchas veces encierran prejuicios. Hay términos que, gracias al trabajo de sensibilización de las personas que viven con VIH y sus organizaciones, evolucionaron desde el inicio de la epidemia. Por ejemplo, la expresión

“persona que vive con VIH” ha reemplazado a “portador” y la categoría “grupo de riesgo” (que asociaba la infección a las trabajadoras sexuales, a los homosexuales o a los usuarios de drogas) fue desplazada por la de “vulnerabilidad frente al VIH”, que se refiere a las situaciones concretas en las que cualquier persona tiene posibilidad de infectarse. Creer que el sida es un problema de “homosexuales”, “drogadictos” o “prostitutas” no sólo es negar los hechos, sino que es seguir fomentando la discriminación. La falsa seguridad de quienes se sienten “normales” es uno de los principales obstáculos para la prevención.

El VIH plantea desafíos  
y no siempre tenemos  
respuestas.





# Centros especializados donde podés hacerte el test y pedir información:

**Centro de Salud Nº 2**  
Terrada 5850  
4572-9520 / 6798

**Centro de Salud Nº 5**  
Av. Piedrabuena 3200  
4687-0494 / 1672

**Centro de Salud Nº 7**  
2 de abril de 1982 y Montiel  
4602-5161

**Centro de Salud Nº 9**  
Irala 1254  
4302-9983

**Centro de Salud Nº 13**  
Av. Directorio 4210  
Parque Avellaneda / 4671-5693

**Centro de Salud Nº 15**  
Humberto 1° 470 / 4361-4938

**Centro de Salud Nº 18**  
Miralla esq. Batlle y Ordóñez  
4638-7226

**Centro de Salud Nº 19**  
Curapaligüe 1901 / 4925-0992

**Centro de Salud Nº 20**  
Ana María Janer y Charrúa  
4919-2144

**Centro de Salud Nº 21**  
Calles 5 y 10 (Barrio Retiro)  
4315-4414

**Centro de Salud Nº 22**  
Guzmán 90 / 4855-6268

**Centro de Salud Nº 24**  
Calle L sin número entre M. Castro y Laguna  
Barrio R. Carrillo / 4637-2002

**Centro de Salud Nº 33**  
Av. Córdoba 5741 / 5197-5079

**Centro de Salud Nº 35**  
Osvaldo Cruz y Zavaleta  
4301-8720

**Centro de Salud Nº 40**  
Bonorino 1729 / 4631-4554

**Hospital Fernández**  
Servicio de Infectología  
Cerviño 3356 / 4808-2626

**Hospital Muñiz**  
Uspallata 2272  
Cons. Externos 4304-2180, int 222  
Cons. Externos - Sala 17  
4304-3332

**Hospital Promoción y Protección de la Salud**  
4305-0847

**Hospital Ramos Mejía**  
Servicio de Inmunocomprometidos  
Urquiza 609 / 4931-5252 / 4127-0276

**Hospital Piñero**  
Av. Varela 1301 / 4634-3033

**Hospital Tornú**  
Av. Combatientes de Malvinas 3002  
4521-8700 / 3600 / 4485

**UTE-CTERA Capital**  
Virrey Liniers 1043 / 4957-6635

**Grupo Nexo**  
Callao 339 5º piso / 4374-4484/ 4375-0359

Para más información:

**Coordinación Sida**  
**Carlos Pellegrini 313, 9º piso / Tel. 4323-9053/9029**

Lunes a viernes de 9 a 18 h

**www.salud.buenosaires.gov.ar**

**0800 333 3444** / Ministerio de Salud de la Nación

Ministerio de Salud



**Buenos Aires**  
Gobierno de la Ciudad