

¿QUÉ HACER? UN MANUAL PARA COMPRENDER LA SALUD Y EL VIH

POR



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATION™

AIDS
United

Índice

INTRODUCCIÓN	2
PRIMERA PARTE	5
¡Comencemos por los puntos básicos!	6
Etapas del VIH	8
¿Cómo contraen las personas el VIH?	10
Rutas de transmisión	11
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	14
Puntos importantes	16
SEGUNDA PARTE	17
Conoce tu estatus	18
Comprender el período ventana o silente	20
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	22
Puntos importantes	24
TERCERA PARTE	25
Obtener el resultado	26
Resultado negativo	27
Resultado no concluyente	28
Resultado positivo	29
Revelar tu estatus de VIH	32
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	35
Puntos importantes	36
CUARTA PARTE	37
Sexo, sexualidad y salud sexual	38
Estrategias de prevención basadas en la conducta	41
Estrategias de prevención basadas en el tratamiento	43
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	48
Puntos importantes	49
Glosario	51
Recursos de HRC	52
Recursos adicionales	53
Referencias	54
Agradecimientos	55

Introducción



**1 DE CADA 7 NO CONOCE SU
ESTATUS DE VIH**

50,000

**NUEVAS INFECCIONES
CADA AÑO**



**1 DE CADA 4 OCURRE ENTRE
JÓVENES DE 13 A 24 AÑOS**

De los 1.2 millones de personas que viven con el VIH en Estados Unidos, aproximadamente una de cada siete no conoce su propio estatus de VIH. Todavía ocurren 50,000 nuevas infecciones cada año; y una de cada cuatro nuevas infecciones ocurre entre los jóvenes de 13 a 24 años. Los hombres gays y bisexuales y las mujeres transgénero, en especial los/las que son de color, siguen siendo los más afectados por el VIH.

Aun con nuestros extraordinarios avances en la lucha por la igualdad para las personas LGBT, ¿por qué todavía debemos enfrentarnos a tasas alarmantes de VIH? La información errónea, el estigma persistente y las barreras sociales, tales como la discriminación y la pobreza, son algunas de las principales causas. Además, muchas personas simplemente desconocen todo lo que hemos aprendido desde que el VIH apareció por primera vez hace 35 años.

El propósito de este manual es brindar información actualizada, fácil de leer y práctica acerca de la prevención, el tratamiento y el cuidado del VIH.

En la Primera Parte, brindamos una descripción sencilla pero completa del VIH y sus modos de transmisión. En la Segunda Parte, nos centramos en la prueba del VIH y la importancia de que conozcas tu estatus. En la Tercera Parte, explicamos los significados del resultado de la prueba del VIH, y qué se puede esperar en los diferentes casos. En la Cuarta Parte, ofrecemos orientación sobre cómo darle importancia a tu salud sexual de manera que sea sexualmente positiva y libre de vergüenza.

Cada parte incluye una sección titulada *Conoce los Hechos — Ignora los Mitos*, que fue creada para corregir o desmentir las ideas erróneas más comunes sobre el VIH y el SIDA. ¡Asegúrate de leerla! Por último, puedes encontrar un glosario de términos clave y recursos adicionales cerca del final de la guía.

Este manual solo será eficaz junto con tu participación activa.

Ayúdanos a desmantelar el estigma en torno al VIH, promover el sexo más seguro y mantener un diálogo abierto y honesto. Lee este manual y compártelo con tus parejas sexuales, seres queridos, amigos, familiares y redes sociales. El VIH es un problema de la comunidad que requiere una respuesta compartida y contribución sostenida de todos nosotros, no importa cuál sea tu estatus.

Y recuerda, esta es solo una guía de recursos. No sustituye al asesoramiento médico, ¡y los ejemplos presentados no cubren todas las situaciones posibles!

Te alentamos a buscar recursos adicionales de otras organizaciones comunitarias y, lo más importante, habla con un experto de la salud antes de tomar ninguna decisión médica.

No importa cuál sea tu estatus de VIH, todos tenemos la responsabilidad de aprender, compartir y actuar.



1

PRIMERA PARTE

¡Comencemos por los puntos básicos!	6
Etapas del VIH	8
¿Cómo contraen las personas el VIH?	10
Rutas de transmisión	11
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	14
Puntos importantes	16

¡Comencemos por los puntos básicos!



El VIH es un virus.

El VIH actúa atacando el sistema inmunológico de tu cuerpo, lo que es crucial para luchar contra las infecciones y las enfermedades. Si se ignora, el VIH puede generar un **diagnóstico de SIDA**.

El VIH puede ocultarse en tu cuerpo sin producir síntomas reconocibles. Sin embargo, esto no significa que el virus no esté dañando tu salud. La única manera de saber si tienes el VIH es hacer una prueba de detección (ver la Segunda Parte).

Tu cuerpo no puede deshacerse del VIH por sí mismo. Por suerte, en este momento hay varias maneras de prevenir o tratar el VIH.

Y con la ayuda de un experto de la salud, puedes llevar una vida larga y sana, no importa cuál sea tu estatus de VIH (ver la Tercera y Cuarta Partes).



Etapas del VIH

1

EXPOSICIÓN

- El VIH entra en el cuerpo.

2

PRIMARIA/AGUDA

- Algunas personas, **pero no todas**, padecen síntomas similares a los de la gripe.
- Si aparecen síntomas, estos generalmente surgen en un período de entre dos y cuatro semanas después de que el VIH entre en el cuerpo.
- Estos síntomas similares a los de la gripe son la respuesta natural del cuerpo al VIH. Sin embargo, es importante tener presente que muchas enfermedades pueden causar síntomas similares a los de la gripe.
- La única manera de saber si has estado expuesto al VIH es hacerte la prueba.

3

LATENTE

- Las personas en esta etapa no tienen ningún síntoma observable a pesar de que el virus se está reproduciendo lentamente.
- Las personas en esta etapa **que conocen su estatus de VIH** y toman sus medicamentos consistentemente pueden vivir sin síntomas durante mucho tiempo. También es menos probable que estas personas transmitan el VIH.
- Las personas en esta etapa **que no conocen su estatus de VIH**, o que no toman sus medicamentos consistentemente, podrían quedar en esta etapa durante un tiempo antes de pasar a una etapa más seria del VIH.

4

SIDA

- Las personas que viven con el VIH que no toman sus medicamentos consistentemente probablemente pasen a esta etapa. En esta etapa, el cuerpo no está tan capacitado para luchar contra las enfermedades.
- Como el VIH debilita mucho el sistema inmunológico del cuerpo, pronto pueden aparecer otras enfermedades. Incluso un resfrío común puede causar serios problemas en esta etapa. Este tipo de enfermedades se llaman “infecciones oportunistas”, y afectan a individuos con sistemas inmunológicos débiles de manera más grave y con mayor frecuencia.
- Por suerte, las personas que viven con el VIH pueden evitar llegar a esta etapa si conocen su estatus, ven a un experto de la salud y toman sus medicamentos consistentemente.

¿Cómo contraen las personas el VIH?

El VIH se transmite por medio de los siguientes fluidos corporales:

- **Sangre**
- **Semen** (es decir, eyaculación)
- **Líquido preseminal** (es decir, pre-eyaculación)
- **Secreción vaginal**
- **Secreción anal**
- **Leche materna**



Es importante saber que tú no puedes contraer el VIH por besar, abrazar o tener otro tipo de contacto físico no sexual.

Rutas de transmisión

Si bien el VIH puede transmitirse en cualquier etapa, lo más común es la transmisión a través de personas que contrajeron el VIH recientemente y todavía no conocen su estatus. Es raro que alguien que vive con el VIH y que toma consistentemente sus medicamentos pase el virus a otra persona.

Para que la transmisión ocurra, los fluidos corporales de una persona que está viviendo con el VIH deben entrar en el cuerpo de la persona que es VIH negativa. Esto puede suceder de las siguientes maneras:

Lo más común es que el VIH se transmita por **relaciones sexuales anales o vaginales sin condón**.¹ En general:

ALTO RIESGO

La relación sexual anal sin condón (p. ej., a pelo o *barebacking*) es considerada la actividad sexual de mayor riesgo, seguida de cerca por la relación sexual vaginal sin condón.

La pareja receptiva (p. ej., pasivo) es más propensa a contraer el VIH que la pareja que inserta (p. ej., activo).

BAJO RIESGO

Si bien la relación sexual oral sin condón es considerada una actividad sexual de bajo riesgo, puede ocurrir la transmisión. Además, debe tenerse en cuenta que las relaciones sexuales orales incluyen cualquier actividad que implique usar la boca en el pene, la vagina o el ano (es decir, el beso negro o *rimming*). Además, el riesgo aumenta después de usar hilo dental, cepillarse los dientes o cualquier otra cosa que pueda irritar las encías.

¹ En este manual, "sexo sin condón" se refiere al sexo sin condón o sin el uso diario de medicamentos del VIH antes de un encuentro sexual (es decir, PrEP).

DATOS CLAVE:

SOBRE EL VIH Y EL SEXO:

- Tener otra infección de transmisión sexual (ITS), como sífilis o herpes genital, puede aumentar tu riesgo de contraer el VIH. Por lo tanto, es importante **hacer regularmente pruebas de detección de otras ITS** además del VIH.

- La mejor manera de protegerte del VIH y otras ITS es usar una combinación de **prácticas sexuales seguras**, que incluyan condones y/o medicamentos del VIH usados antes de un encuentro sexual (es decir, PrEP).

- Las personas que viven con el VIH y que regularmente toman sus medicamentos pueden **reducir la probabilidad** de pasar el virus a su(s) pareja(s) sexual(es) en por lo menos un 96%.



Las personas también pueden contraer el VIH **por compartir agujas y jeringas** para uso de drogas, inyecciones de hormonas o de esteroides. Los que usan drogas sin inyecciones también son particularmente propensos a contraer el VIH.

DATOS CLAVE:

SOBRE LAS INYECCIONES Y EL VIH:

- **Compartir tu frasco de hormonas, esteroides o insulina** con otras personas puede aumentar la posibilidad de transmisión del VIH incluso si usas tu propia aguja.

- **Usar equipo** como “calentadores” y “filtros” con otras personas puede aumentar la posibilidad de transmisión de VIH incluso si no compartes las agujas o las jeringas.

El VIH puede transmitirse, de manera menos común:

- Al nacer de una madre que tiene el VIH. El VIH puede pasarse **de la madre al bebé** durante el embarazo, el parto o la lactancia materna. Pero con cuidados médicos, existen ahora intervenciones que pueden reducir este riesgo a menos del 5%.
- Ser pinchado con una **aguja u otro objeto filoso** que ha sido usado por alguien que vive con el VIH. Esta preocupación afecta principalmente a los trabajadores en el cuidado de la salud.

Conoce los Hechos — Ignora los Mitos

La comunidad científica y el público del país han aprendido mucho acerca del VIH y el SIDA desde la década de 1980. Sin embargo, persisten varias ideas erróneas. Estos mitos no solo crean un estigma en las personas que viven con el VIH, sino que a menudo las disuaden de hacerse la prueba del VIH o recibir tratamiento en primer lugar. Busca esta sección a lo largo de la guía, en la cual desenmascaramos mitos comunes acerca del VIH y el SIDA. Y comparte la información con amigos, familiares, seres queridos y parejas sexuales. Conoce los Hechos — Ignora los Mitos.

MITO:

“No importa lo que digan, el VIH es una sentencia de muerte”.

HECHO:

Si bien el VIH es una condición médica de largo plazo que puede causar graves problemas si se la ignora, no es una sentencia de muerte. Con los recientes avances en el tratamiento del VIH, es totalmente posible que las personas que viven con el VIH puedan tener una vida larga y saludable si consultan con un experto de la salud y toman consistentemente sus medicamentos.

MITO:

“Seamos honestos, el VIH es solo un problema de hombres gays, mujeres transgénero y drogadictos de heroína. Solo ‘esas personas’ corren el riesgo de contraerlo”.

HECHO:

Al VIH no le importa quién eres. Al VIH le importa lo que haces. Cualquiera — sin importar raza, orientación sexual, identidad de género o estatus de capacidad — puede contraer el VIH si se involucra en conductas que probablemente transmitan el virus.

MITO:

“Puedo darme cuenta que alguien es VIH positivo solo con mirar a la persona”.

HECHO:

Algunas personas pueden vivir con el VIH más de 10 años sin mostrar señales ni síntomas. No importa lo que diga la gente, no hay manera de saber si alguien vive (o no) con el VIH solo por mirar a la persona.

Puntos importantes

El VIH es una condición médica de **largo plazo** que puede causar **graves problemas** si se ignora.



Los que viven con el VIH y toman sus medicamentos para el VIH consistentemente pueden tener una **vida larga y saludable** y **reducen la probabilidad** de pasar el virus a otros en por lo menos

96%

El VIH **puede tratarse** consultando con un experto de la salud y tomando consistentemente los **medicamentos para el VIH.**



La única manera de saber si tienes el VIH es

**HACERTE
LA PRUEBA.**



SEGUNDA PARTE

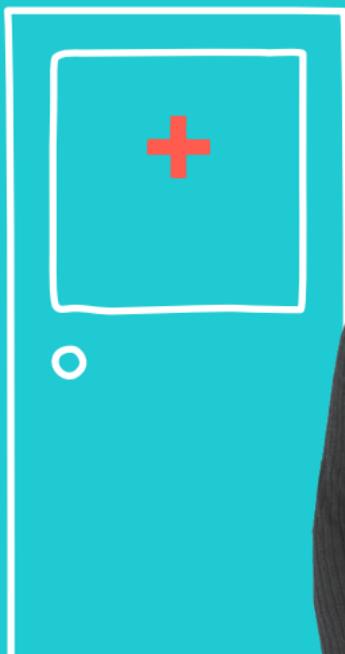
Conoce tu estatus	18
Comprender el período ventana o silente	20
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	22
Puntos principales	24

Conoce tu estatus

Desde la creación de la primera prueba de detección del VIH en 1985, los funcionarios de salud pública han repetido este mensaje: **Conoce tu estatus de VIH**. La prueba de detección del VIH es una poderosa herramienta de prevención, y puede hacerse en la oficina del médico, en organizaciones comunitarias o incluso en pruebas en el hogar.²

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER TU ESTATUS?

- Te brinda tranquilidad.
- Te da el beneficio de un tratamiento temprano.
- Ayuda a prevenir la propagación del VIH.



2 Visita locator.aids.gov para ubicar un sitio de pruebas o tratamiento del VIH gratis o de bajo costo cerca de ti.

¿QUIÉN DEBE HACERSE LA PRUEBA DEL VIH?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas entre 13 y 64 años se hagan la prueba de detección por lo menos una vez como parte del cuidado médico de rutina (p. ej., anualmente) y que algunas personas la hagan más a menudo. Por ejemplo, los hombres gays y bisexuales y las mujeres transgénero deben considerar hacer la prueba del VIH y otras ITS cada tres a seis meses, dado que el VIH es especialmente predominante en esas comunidades. La mayoría de los adultos que nunca se hacen la prueba dicen que se debe a que no creen que sea probable que contraigan el VIH. Sin embargo, considera las siguientes situaciones:

¿ALGUNA VEZ HAS...

- tenido relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón?
- tenido relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón con alguien que recién conociste, por ejemplo, en un bar, por la Internet o por medio de una aplicación para móvil como Grindr?
- tenido relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón con alguien cuyo estatus de VIH no conocías?
- intercambiado sexo por drogas, dinero, vivienda o comida?
- tenido resultado positivo en una prueba de ITS, hepatitis o tuberculosis?
- compartido agujas o equipo de inyecciones con otra persona?
- tenido relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin condón con personas que podrían haberse involucrado en alguna de las conductas listadas arriba?

Ten en cuenta que todas estas actividades pueden aumentar tus posibilidades de contraer el VIH.

Comprender el período ventana

El período ventana es el tiempo que le toma a una prueba del VIH detectar si ha ocurrido una infección. El tiempo que toma detectar el VIH varía según la prueba y en parte según la persona.

La prueba del VIH durante el período ventana puede arrojar un resultado falso, especialmente si estuviste involucrado en conductas de alto riesgo en las semanas o meses anteriores a la prueba.

De todos modos, si crees que has estado expuesto al VIH recientemente, es importante consultar con un médico o proveedor de atención médica lo antes posible. Existen medicamentos que puedes tomar inmediatamente después de la exposición para reducir las chances de contraer el VIH.

CONSIDERA LA SIGUIENTE SITUACIÓN:

- Hoy recibes un resultado negativo en la prueba del VIH.
 - Tu médico utilizó una prueba con un período ventana de tres meses.
 - El significado del resultado: muy probablemente eras VIH negativo hace tres meses.
-

EN DEFINITIVA:

- Si el resultado de tu prueba del VIH es negativo pero continúas con actividades de alto riesgo, debes repetir la prueba periódicamente.
 - Pregunta a un experto de la salud o consejero de prueba del VIH acerca del período ventana de tu prueba del VIH y qué significa para ti.
 - El resultado de tu prueba del VIH caduca cada vez que te involucras en conductas que probablemente resulten en transmisión.
-



Conoce los Hechos — Ignora los Mitos

MITO:

“¡Tengo más de 50 años! No debo preocuparme por el VIH”.

HECHO:

Recuerda, la transmisión del VIH depende de la conducta, no de la edad. Es más, en este país, las personas de más edad tienen más probabilidad de recibir un diagnóstico de VIH en una etapa más avanzada de la enfermedad.

MITO:

“Soy monógamo. No tengo que preocuparme por el VIH”.

HECHO:

De todos modos es importante hacer la prueba del VIH incluso si estás en una relación monógama. De acuerdo con las estimaciones más recientes, el 68% de las nuevas infecciones de VIH entre los hombres gays y bisexuales ocurrió en el contexto de una relación primaria (p. ej., novio, amigo con beneficios). Es sumamente importante hablar abierta y honestamente con tu pareja acerca de la salud y las prácticas sexuales de ustedes. Pueden considerar ir juntos a hacer la prueba de detección del VIH y otras ITS.

MITO:

“Veo a mi médico todos los años para un chequeo físico completo. Estoy seguro de que la prueba del VIH está incluida”.

HECHO:

Las pruebas de detección del VIH deberían ser parte de tu chequeo anual, pero eso no siempre sucede. Asegúrate de preguntarle a tu proveedor de atención médica por la prueba para estar seguro. Las personas que son especialmente propensas a contraer el VIH deben considerar hacerse la prueba cada tres a seis meses. ¡Habla con tu médico o proveedor de atención médica!

MITO:

“La prueba me dio negativa para el VIH. No tengo que preocuparme por nada”.

HECHO:

La prueba del VIH durante el período ventana puede dar un resultado falso, especialmente si estuviste involucrado en conductas de alto riesgo en las semanas o meses anteriores a la prueba. ¡Habla con tu médico o proveedor de atención médica!

Puntos importantes

Todos, a partir de los

13

años deben hacer la

PRUEBA

del VIH por lo menos una vez como parte del cuidado de la salud de rutina (p. ej., anualmente). Algunas personas, entre ellas hombres gays y bisexuales y mujeres transgénero, deben considerar hacerse la prueba más a menudo.

La detección temprana

del VIH es importante para beneficiarse del tratamiento temprano y prevenir pasar el virus a otros.



Ten presente el

PERÍODO VENTANA

que puede **variar de una prueba a otra.**

¿Qué viene luego?

Tu prueba del VIH tuvo resultado positivo. ¿Y ahora qué?

Tu prueba del VIH tuvo resultado negativo. ¿Y ahora qué?

3

TERCERA **PARTE**

Obtener el resultado	26
Resultado negativo	27
Resultado no concluyente	28
Resultado positivo	29
Revelar tu estatus de VIH	32
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	35
Puntos importantes	49

Obtener el resultado

Hay muchos tipos diferentes de pruebas del VIH y pueden basarse desde muestras bucales a un pinchazo en el dedo a un análisis de extracción de sangre. Y según la prueba, tu resultado podría estar listo en tan solo 20 minutos.

No importa el tipo de prueba que hagas, es una buena idea saber **qué pasa luego**, independientemente del resultado.



El resultado de tu prueba puede ser negativo, no concluyente o positivo.



Resultado negativo



¿QUÉ SIGNIFICA?

La prueba no encontró indicios del VIH en tu cuerpo. Si han pasado por lo menos entre tres y seis meses desde que estuviste involucrado en conductas de alto riesgo (ver la Segunda Parte), entonces probablemente no tengas el VIH.

¿QUÉ HAGO AHORA?

Tienes dos tareas importantes: mantenerte VIH negativo y considerar estrategias de prevención adicionales.

- Ten presente las maneras en que se transmite el VIH y hazte pruebas regularmente.
- Habla con alguien de tu confianza — ya sea un experto de la salud o un educador de la comunidad — para determinar la estrategia, o la combinación de estrategias, que tiene más sentido para ti (ver la Cuarta Parte).

¿QUÉ DEBO ESPERAR?

Algunas personas sufren estrés relacionado con las prácticas sexuales más seguras. Usar una o más estrategias de prevención del VIH adicionales puede dar lugar a relaciones sexuales más placenteras y libres de estrés.

Resultado no concluyente



¿QUÉ SIGNIFICA?

A veces el resultado de la prueba puede ser ni positivo ni negativo. Esta situación ocurre por varias razones, entre ellas, un defecto en la prueba del VIH o un error humano.

¿QUÉ HAGO AHORA?

Una prueba del VIH no concluyente puede causar estrés y ansiedad. Trata de mantenerte calmado y ser paciente, ya que tu médico o consejero de la prueba del VIH probablemente pidan pruebas adicionales para determinar tu estatus de VIH. Es muy importante que sigas las instrucciones de tu proveedor de atención médica en ese tiempo para eliminar la posibilidad de no detectar una infección muy temprana del VIH.

¿QUÉ RETOS DEBO ANTICIPAR?

Tu proveedor de atención médica te dirá si hacen falta más muestras de sangre, y cuándo serían necesarias. Es tu responsabilidad volver para una prueba de seguimiento.

Resultado positivo



¿QUÉ SIGNIFICA?

Un resultado positivo de la prueba siempre debe seguirse con una prueba de confirmación. Si el resultado de esta segunda prueba también es positivo, significa que el VIH está en tu cuerpo.

¿QUÉ HAGO AHORA?

Muchas personas no se hacen la prueba del VIH justamente para evitar recibir estas noticias. Pero tú diste el primer paso, que es increíblemente importante y te da la oportunidad de conectarte con el cuidado cuanto antes, así te puedes beneficiar del tratamiento temprano.

Si bien ahora el VIH es una condición de largo plazo que puede manejarse, muchas personas que reciben un diagnóstico de VIH positivo reportan sentirse confundidas, aisladas y asustadas. Estas son respuestas naturales y puede ser difícil controlarlas. Pero recuerda, el VIH no es una sentencia de muerte. ¡Tampoco es algo que deba dar vergüenza! Muchas personas con el VIH pueden gozar de vidas largas y saludables con cuidado médico adecuado y el apoyo de sus seres queridos. De hecho, hay más de 1 millón de personas en Estados Unidos que viven con el VIH.

Ten en cuenta lo siguiente:



Tiempo. Está bien tomarse algo de tiempo para afrontar el diagnóstico y examinar tus emociones. El resultado positivo de una prueba del VIH no siempre es algo fácil de aceptar. Debes sentirte libre de tomar unos días para ti si crees que te ayudará a responder más eficientemente.



Doctor. Encuentra un doctor o proveedor de atención médica con licencia para ejercer en tu área con experiencia en tratar a personas que viven con el VIH. Debes sacar cita médica con esa persona en las dos semanas después de recibir el resultado positivo de la prueba del VIH. La persona que te hizo la prueba podría proporcionarte una lista de referencias. También puedes usar la Internet. Si no te gusta el médico de la referencia, está bien: podrás cambiarlo en el futuro. Sin embargo, debes aprovechar cualquier oportunidad para ver a alguien inmediatamente.



Seguro. Si no tienes seguro de salud, o tu seguro cubre poco o eres indocumentado, díselo a la persona que hizo la prueba. Hay programas que dan seguro de salud gratis o subsidiado a personas que viven con el VIH, sin importar el estatus migratorio.



Información. Cuánto más sepas acerca del VIH, más fácil te será controlar tu diagnóstico. Lee libros y folletos, habla con consejeros del VIH y educadores de la salud, sigue las noticias y novedades sobre tratamientos y conéctate con organizaciones que promueven la conciencia del VIH en los medios sociales, como TheBody.Com, AIDSMeds, Greater Than AIDS y AIDSMap.



Chequeos. Controla tu cuerpo. Tu médico te pedirá análisis de laboratorio periódicos para estudiar tu sistema inmunológico y ver si mantiene al virus bajo control. Familiarízate con el significado de tus resultados y no canceles los chequeos regulares.

6

Apoyo. Busca apoyo en amigos, familiares y seres queridos de confianza. Pídele a la persona que te hizo la prueba que te refiera a terapeutas, trabajadores sociales, manejadores de caso y grupos de apoyo para personas que viven con el VIH. Existe una amplia variedad de recursos. Nuevamente, considera usar la Internet para ayudarte a establecer estas importantes conexiones.

7

Drogas. Si crees que las drogas fueron un factor que te llevó al diagnóstico de VIH, díselo a la persona que te hizo la prueba o a tu manejador de caso. Esa persona probablemente pueda conectarte con servicios de apoyo social que te ayudarán a tratar el problema si estás listo. Ten en cuenta que tratar los problemas de abuso de sustancias solo generará mejores resultados de salud a largo plazo.

Hay por lo menos dos cosas que debes seguir haciendo para mantener una vida larga y saludable con el VIH:

- Ver a tu médico regularmente
- Tomar tus medicamentos como los han recetado.

El principal objetivo del tratamiento del VIH es mantener la cantidad de VIH en tu cuerpo (es decir, la carga viral) a niveles indetectables. Las investigaciones muestran que tener cargas virales indetectables les ayuda a los pacientes a tener vidas más largas y saludables y reduce mucho la probabilidad de transmitir el VIH a otra persona.

¿QUÉ RETOS PUEDO ANTICIPAR?

Conectarse con un médico o experto de la salud ayudará mucho a mitigar los retos relacionados con la salud que surgen de vivir con el VIH.

Revelar tu estatus de VIH

La comunicación abierta, segura y honesta acerca de tu estatus de VIH, ya sea positivo, negativo o desconocido, es crucial para mantener la salud personal y comunitaria.

Revelar — contarle a otra persona tu estatus de VIH — a menudo promueve la intimidad así como la seguridad.



Si bien pueden suceder muchas cosas buenas al revelar tu estatus de VIH, el estigma que sigue existiendo en torno al VIH puede generar situaciones problemáticas.³ Esto es particularmente cierto si vives en un estado en el cual la revelación del VIH es obligatoria por ley.⁴

FACTORES QUE PUEDEN AFECTAR LA DIVULGACIÓN:

1. Quién.

Piensa en los diferentes tipos de relaciones que tienes con las personas antes de decidir a quién contarle. Considera de qué serviría que le reveles tu estatus de VIH a esa persona en particular. Generalmente, se recomienda que se lo reveles a los que están cerca de ti y que pueden brindarte amor, apoyo y comprensión.



3 Bajo la Ley para Personas con Discapacidades (ADA), el HIV y el SIDA califican como discapacidad, aun cuando sean asintomáticos y los empleadores tienen prohibida la discriminación por ese motivo. Debes contactar a la oficina de la Comisión de Igualdad de Oportunidades en el Empleo (EEOC) más cercana a ti (www.eeoc.gov) dentro de los 180 días desde que ocurrió el evento discriminatorio.

2. Cuándo

Evita revelarlo en un “momento acalorado”, por ejemplo, cuando estás enojado, molesto o si no te sientes bien. La revelación es un viaje personal que a veces puede incluir obstáculos.

3. Dónde.

Ten en cuenta el entorno. En general, lo mejor es revelarlo en un espacio íntimo y tranquilo que te permita expresar tus sentimientos y mostrar tus emociones. Sin embargo, si temes que alguien pueda reaccionar violentamente, quizás convenga que lo hagas en un espacio público.

4. Cómo.

No existe una práctica óptima para hablarle a alguien de tu estatus de VIH. Alguien en tu equipo médico debería poder conectarte con grupos de apoyo que puedan ayudarte a aprender habilidades de comunicación específicas para esto. También podrías practicar con tu médico o con un amigo que ya conoce tu estatus.

5. Por qué.

Hay varios motivos por los cuales puede valer la pena revelar tu estatus de VIH a alguien:

- Darles a parejas sexuales anteriores y actuales la oportunidad de hacerse la prueba.
- Reducir el riesgo de transmisión.
- Obtener apoyo.
- Tener acceso a cuidado médico.
- Obedecer las leyes.⁴
- Luchar contra el estigma.

Decidir a quién revelar tu estatus de VIH (y cuándo) es una decisión muy personal y parte de un proceso en curso que se desarrolla con el tiempo.

⁴ Más de 30 estados tienen leyes según las cuales es ilegal ocultar tu estatus de VIH de tus posibles parejas sexuales. Muchas leyes incluyen referencias a conductas que no pueden transmitir el virus, como escupir o morder. Si bien originalmente estas leyes procuraban promover la revelación del estatus de VIH de una persona, muchas organizaciones comunitarias y de salud pública han cuestionado su eficacia y utilidad. Busca asesoramiento legal inmediatamente si has sido acusado de infectar a alguien con el VIH. Visita Sero Project (www.seroproject.com) o Lambda Legal (www.lambdalegal.org) para obtener más información acerca de la criminalización del VIH.

Conoce los Hechos — Ignora los Mitos

MITO:

“Los medicamentos del VIH son veneno. Van a destruir tu cuerpo”.

HECHO:

Al principio de la epidemia de VIH, los medicamentos de VIH eran difíciles de tomar y tenían efectos secundarios debilitadores. Desde entonces, los científicos han creado medicamentos que tienen menos efectos secundarios y que son más fáciles y seguros de usar.

MITO:

“No estoy preocupado por el VIH. Leí en la Internet que los científicos están muy cerca de encontrar cura”.

HECHO:

Si bien ha habido un avance tremendo en el mundo del tratamiento del VIH, lo que les ha permitido a las personas que viven con el VIH gozar de vidas más largas y saludables, actualmente no hay cura para el VIH.

Puntos importantes

Conoce tu estatus y responde de manera acorde.



Si eres **VIH negativo**, sigue así y

ADOPTA ESTRATEGIAS

de prevención para evitar el VIH en el futuro.

Si eres **VIH positivo**, **mantente optimista**. Tus médicos y sus equipos, en colaboración con muy buenas opciones de tratamiento, te pueden ayudar a gozar de una vida larga y saludable.



Toma tus medicamentos de VIH todos los días como te los recetan y **mantente conectado con el cuidado**.



¿Qué viene luego?

Salud sexual
Uso de condones
PEP y PrEP



CUARTA PARTE

Sexo, sexualidad y salud sexual	38
Estrategias de prevención basadas en la conducta	41
Estrategias de prevención basadas en el tratamiento	43
Conoce los Hechos — Ignora los Mitos	48
Puntos importantes	49

Sexo, sexualidad y salud sexual

**¡El sexo debe ser divertido!
Debe ser una experiencia placentera y libre de estrés.**

Una parte crucial de tener relaciones sexuales agradables es mantener tu salud sexual.



La salud sexual se refiere a tu bienestar físico, emocional y mental en lo relacionado con tu sexualidad. A menudo las personas solo piensan en la salud sexual en términos negativos (p. ej., evitar las ITS). ¡Pero es mucho más que eso!

La salud sexual significa que cada persona debería poder tener relaciones sexuales seguras, placenteras y consensuales libre de sentimientos negativos, violencia o coerción.

Una manera de mantener tu salud sexual en excelente estado es elegir estrategias de sexo más seguro que funcionen para ti y tus parejas sexuales. Debes elegir estrategias de sexo más seguro que te permitan tener una experiencia sexual divertida y saludable a la vez que reduces al mínimo la propagación del VIH y otras ITS.



Todos nosotros debemos estar atentos a nuestra salud sexual, no importa cuál sea el estatus del VIH.

Hay dos tipos de estrategias de sexo más seguro que pueden reducir al mínimo la propagación del VIH.

1

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN BASADAS EN LA CONDUCTA.

Estas son estrategias de sexo más seguro cuya finalidad es reducir el riesgo de contraer o transmitir el VIH preparando a las personas para afrontar situaciones que presentan retos. Incluyen:

- Educación de la salud sexual
 - Negociación sobre condones
 - Asesoramiento sobre la reducción del riesgo
 - Revelación
-

2

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN BASADAS EN EL TRATAMIENTO.

Estas estrategias de sexo más seguro requieren tomar medicamentos para el VIH antes y después de la exposición para reducir el riesgo de contraer o transmitir el VIH. Incluyen:

- Profilaxis posexposición (es decir, PEP)
 - Profilaxis preexposición (es decir, PrEP)
 - Tratamiento como prevención (es decir, “citas con indetectables”)
-

Estrategias de prevención basadas en la conducta

Condomes

El uso constante y correcto de los condones y de otras barreras de látex (p. ej., barreras dentales, fundas para el dedo, guantes de látex) es una manera comprobada, eficaz y económica de prevenir la propagación del VIH y otras ITS. Los condones existen en muchas formas, tamaños, colores y sabores. Están al alcance de todos y a menudo son gratis en los centros, bares y clubes LGBT.

Los condones de látex deben usarse correctamente durante cada encuentro sexual. Si encuentras difícil usar condones de manera correcta y constante, piensa en agregar otras estrategias de sexo seguro, como PrEP.



Otras estrategias de prevención basadas en la conducta

1

Usa lubricante.

Usa cantidades abundantes de lubricante con base de agua o silicona, sobre todo durante el sexo anal. Evita usar lubricantes con base de aceite, como la Vaselina o el aceite para bebés, porque puede dañar los condones. A menudo las partes del cuerpo no están suficientemente lubricadas para la penetración y por eso las membranas pueden rasgarse, facilitando la propagación de muchas ITS, entre ellas el VIH. Siempre considera usar lubricante para el sexo vaginal y anal.

3

Cambia jeringas.

Si te inyectas hormonas, drogas o esteroides, usa tus propias jeringas limpias y otro equipo de inyección. Consulta la sección de “Recursos adicionales” para encontrar un programa de intercambio de jeringas limpias cerca de ti.

2

Ten en cuenta el uso de drogas y alcohol.

El alcohol y las drogas pueden aumentar el riesgo de contraer el VIH directamente al compartir agujas, o indirectamente haciendo que las personas usen el sexo como una manera de apoyar su adicción o porque les afecta el juicio. Si crees que tu consumo de alcohol y drogas es problemático, considera tener una conversación sincera con tu médico, consejero o terapeuta.

4

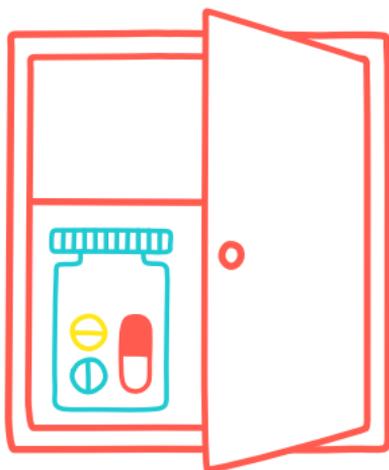
Haz las pruebas de ITS y sigue el tratamiento.

Tener una ITS activa, o incluso un historial de ITS, puede hacerte más propenso a contraer el VIH. Haz pruebas regularmente si eres sexualmente activo y busca tratamiento inmediatamente si el resultado de una prueba de ITS es positivo.

Estrategias de prevención basadas en el tratamiento

Profilaxis preexposición (PrEP)

PrEP es la abreviatura de profilaxis preexposición. Es una estrategia de prevención del VIH que actualmente requiere tomar una píldora diariamente para reducir el riesgo de contraer el VIH. Al momento de publicarse este manual, la única píldora aprobada por la FDA para la PrEP es un medicamento recetado que se vende bajo la marca Truvada®. Las personas que usan la PrEP deben comprometerse a tomar el medicamento cada día y ver a su proveedor de atención médica para dar seguimiento y hacer pruebas adicionales cada tres meses.



La PrEP la deben usar individuos que son VIH negativos y que estén en riesgo de exponerse al VIH, entre ellos, las personas que están en una relación estable con una pareja que vive con el VIH, que no usan condón constantemente cuando tienen relaciones sexuales o que comparten equipo de inyección de drogas u hormonas.

DATOS CLAVE:

SOBRE PREP

- La PrEP **es segura** y puede ser efectiva en más del 90% cuando se la toma como la receta un experto de la salud.
- Cada vez que empieces la PrEP, recuerda que se tarda por lo menos **siete días** de uso diario para llegar a una eficacia plena.
- Al momento de publicarse este manual, **Truvada®** es el único medicamento para el VIH que es aprobado por la FDA para la PrEP. La píldora debe tomarse **cada día** para que sea efectiva.
- Los que usan la PrEP deben continuar **usando condones** mientras la usan, porque les dará un nivel adicional de protección contra las ITS y los embarazos.
- La PrEP solo puede ser recetada por un **proveedor de atención médica con licencia**, que insistirá en pruebas regulares de VIH y probablemente te ofrezca asesoramiento para reducción del riesgo, programas de adherencia y pruebas de laboratorio de rutina.

-
- Algunas personas que usan PrEP han reportado **efectos secundarios leves**, como dolor de estómago, dolor de cabeza y pérdida de peso, especialmente al principio del régimen. Los problemas de riñón y de hueso son posibles, pero raros. Habla con tu proveedor de atención médica inmediatamente si crees que hay algún problema.
-

-
- La PrEP **no es apropiada para todas las personas**. Las personas interesadas en la PrEP deben hablar con un experto de la salud para ver si les sirve.
-

- Puedes **empezar o dejar** la PrEP en cualquier momento, pero lo debes hacer en consulta con tu proveedor de atención médica.
-

Profilaxis posexposición (PEP)

PEP es la abreviatura de profilaxis posexposición. Es una estrategia de prevención del VIH que requiere tomar medicamentos para el VIH inmediatamente después de un solo evento de alto riesgo, como el sexo sin condón y sin el uso de PrEP. Estos medicamentos no dejan que el VIH haga copias de sí mismo y se propague por todo tu cuerpo. La PEP debe comenzarse lo antes posible para ser efectiva, pero no más de 72 horas después de que hayas estado expuesto al VIH.

DATOS CLAVE:

SOBRE PEP

- El tiempo es crítico cuando se trata de la PEP. La estrategia funciona mejor cuando se la comienza **lo antes posible** (pero no más de 72 horas después de la exposición) y **se la continúa durante 28 días**.
 - La PEP se recomienda si hubo un **riesgo de exposición** significativo. Cada caso se evalúa individualmente, pero algunos ejemplos son rotura del condón y violación. Las personas que usan PEP deben tomar el medicamento exactamente como lo **recetó** su proveedor de atención médica.
 - **Los efectos secundarios**, a menudo más fuertes con la PEP, incluyen diarrea, dolores de cabeza, náusea y vómitos.
 - Al final de los 28 días, tienes que **darle seguimiento** con tu proveedor de atención médica para asegurar que el **tratamiento funcionó**.
 - La PEP no te hace **inmune** al VIH.
 - **La PEP es segura**. Sin embargo, no garantiza que alguien expuesto al virus no se vuelva VIH positivo. En cambio, reduce las chances de que eso ocurra.
-

¿CÓMO PAGO POR LA PEP Y LA PREP?

La PEP y la PrEP están cubiertas por muchos planes de seguro de salud privados y por programas estatales de Medicaid. En algunas áreas, existen programas que te pueden ayudar a obtener PEP y PrEP incluso si no tienes seguro o eres indocumentado. Además, los servicios de PEP son a menudo gratis para sobrevivientes de ataques sexuales y violaciones. Pregúntale a tu consejero de prueba del VIH o proveedor de atención médica por las opciones y recursos en tu área.

Citas con “indetectables”

Una de las maneras más eficaces de prevenir la propagación del VIH es salir con personas que viven con el VIH que constantemente toman sus medicamentos y han logrado una carga viral indetectable.

La investigación muestra que las personas que viven con el VIH y que toman los medicamentos constantemente pueden reducir la probabilidad de pasar el virus en por lo menos 96%.

96%



Conoce los Hechos — Ignora los Mitos

MITO:

“Yo tomo la PrEP. No necesito usar condones”.

HECHO:

Tomar la PrEP como la recetó un experto de la salud provee un alto nivel de protección contra el VIH. Sin embargo, la PrEP no protege contra otras ITS o embarazos. Usar un condón brinda protección adicional contra ambas cosas.

MITO:

“La PrEP es para personas que tiene mucha actividad sexual y no quieren usar condones”.

HECHO:

Hay muchos motivos para que alguien quiera aprovechar la PrEP. Quizás están en una relación con una persona que vive con el VIH. Quizás tienen problemas para usar condones constantemente. Cualesquiera sean los motivos, la PrEP es una estrategia de prevención del VIH segura y efectiva que debe verse como una adición bien recibida en la caja de estrategias de prevención del VIH.

Puntos importantes

El **sexo** debe ser una experiencia placentera y

**LIBRE DE
ESTRÉS.**

Promueve la salud sexual eligiendo una **estrategia de prevención del VIH**, o una combinación de estrategias, que funcione mejor para ti y tus parejas sexuales.



Usa condones y otras barreras de látex constantemente y correctamente.



Toma los **medicamentos del VIH** como los han **recetado**.



Si eres **VIH positivo**, mantente **INDETECTABLE** siguiendo las recomendaciones de tu médico.

Si eres **VIH negativo**, piensa en usar medicamentos de prevención del VIH, como



la PrEP, como una forma de **protección adicional** contra el VIH.

Glosario

Carga viral:

la concentración del VIH en el cuerpo.

Condón:

cubierta flexible, generalmente hecha de goma fina o látex, diseñada para cubrir el pene o la vagina durante las relaciones sexuales a fin de prevenir el embarazo o las infecciones de transmisión sexual.

Indetectable:

término usado para describir qué sucede cuando la concentración del VIH en el cuerpo de una persona no puede detectarse por medio de las pruebas estándar del VIH (es decir, carga viral indetectable).

Infección de transmisión sexual (ITS):

infección que puede transmitirse durante el contacto sexual oral, anal o vaginal por medio de líquidos corporales o contacto genital de piel con piel.

Infección oportunista:

término para describir una enfermedad que aparece durante la etapa más grave del VIH que generalmente no causaría enfermedad en una persona con un sistema inmunológico sano.

Período ventana o silente:

período de tiempo que le toma a una prueba del VIH detectar si ocurrió la infección.

Profilaxis preexposición (PrEP):

estrategia de prevención del VIH que actualmente requiere tomar una píldora diariamente para reducir el riesgo de contraer el VIH.

Profilaxis posexposición (PEP):

estrategia de prevención del VIH que requiere tomar medicamentos para el VIH inmediatamente después de un solo evento de alto riesgo, como sexo sin condón y sin uso de PrEP.

Sexo sin condón:

un término usado para describir el sexo sin condones o el sexo sin el uso de medicamentos de VIH antes de un encuentro sexual (es decir, PrEP).

SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida):

la etapa más avanzada de la infección por VIH.

VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana):

un virus que ataca el sistema inmunológico del cuerpo. El sistema inmunológico es crucial para combatir las infecciones y enfermedades.

Transmisión:

la acción o el proceso por medio del cual algo (p. ej., un virus) se pasa a otra persona.

Recursos de HRC

HRC brinda muchos recursos gratis sobre salud LGBT en general y sobre el VIH específicamente. Visita www.hrc.org/hiv para consultar (en inglés):

Informe temático: VIH y SIDA en la comunidad LGBT

Preguntas frecuentes sobre el VIH

Refutando los mitos comunes acerca del VIH

Profilaxis preexposición 101

¿Cómo hablo con mi proveedor de atención médica sobre la PrEP?

Profilaxis posexposición 101

Documento de política sobre PrEP de HRC

Personas transgénero y VIH: Lo que sabemos

Índice de igualdad en el cuidado de la salud

VIH y SIDA y la discriminación en el empleo

Recursos adicionales

Localizadores de sitios de cuidado y pruebas de VIH

locator.aids.gov

gettested.cdc.gov (Español: gettested.cdc.gov/es)

www.freehivtest.net

Guía de proveedores que comprenden las necesidades LGBT

www.glma.org

Línea estatal de asistencia inmediata para asuntos de VIH y SIDA

hab.hrsa.gov/gethelp/statehotlines.html

PrEP

www.projectinform.org

www.prepwatch.org

www.prepfacts.org

www.nmac.org/prepareforlife

PEP

www.avert.org/post-exposure-prophylaxis-pep.htm

www.who.int

Departamentos de Salud locales

www.naccho.org/about/lhd

Estigma/Criminalización del VIH

www.seroproject.com

www.lambdalegal.org (Español: www.lambdalegal.org/es)

Intercambio de jeringas

www.nasen.org/programs

Seguro

www.healthcare.gov (Español: www.cuidadodesalud.gov/es/)

Referencias

La información contenida en esta guía está actualizada a la fecha de abril de 2015. Visita los siguientes sitios para ver las novedades y cambios en el contenido.

AIDS.gov — Acceso a información sobre VIH y SIDA del gobierno de Estados Unidos

www.aids.gov

AIDS Info — Ofrece información relativa al tratamiento, prevención e investigación del VIH y el SIDA

aidsinfo.nih.gov (Español: <https://infosida.nih.gov/>)

AVERT — Evitar el VIH y el SIDA

www.avert.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades — VIH y SIDA

www.cdc.gov/hiv

(En español: www.cdc.gov/hiv/spanish/default.html)

Administración de Recursos y Servicios de Salud — Programas de VIH y SIDA

hab.hrsa.gov/

www.cdc.gov/hiv

(Español: www.cdc.gov/hiv/spanish/default.html)

NAM AIDSmap:

VIH y SIDA — compartiendo conocimientos, cambiando vidas

www.aidsmap.com/

Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York — Nuevas maneras de prevenir el VIH

www.nyc.gov/html/doh/html/living/prep-pep.shtml

Agradecimientos

SE AGRADECE MUY ESPECIALMENTE a Renato Barucco, MS, por su experiencia y asesoramiento; Janice Hughes, Robert Villaflor y Mirna Morphis por la guía de recursos con un excelente diseño; y a los individuos que generosamente aceptaron permitirnos usar sus fotos en esta guía.

Si bien muchos contribuyeron a la creación de esta guía, deseamos agradecer a las siguientes organizaciones, en particular, por su apoyo:

GMHC

446 West 33rd St., New York, NY 10001
www.gmhc.org

NAESM — National AIDS & Education Services for Minorities

2140 Martin Luther King, Jr. Dr., NW, Atlanta, GA 30310
www.naesm.org

NASTAD — National Alliance of State & Territorial AIDS Directors

444 North Capitol St., NW, Suite 339, Washington, DC 20001
www.nastad.org

NMAC

1931 13th St., NW, Washington, DC 20009
www.nmac.org

The Red Door Foundation, Inc.

1750 Madison Ave., Suite 600, Memphis, TN 38104
www.trdfmemphis.com

Whitman-Walker Health

1701 14th St., NW, Washington, DC 20009
www.whitman-walker.org (Español: www.whitman-walker.org/es)

YBGLI — Young Black Gay Men's Leadership Initiative

www.ybgli.org

HUMAN RIGHTS CAMPAIGN FOUNDATION

Human Rights Campaign Foundation mejora las vidas de las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero (LGBT) mediante su esfuerzo por aumentar la comprensión y alentar la adopción de políticas y prácticas que incluyan a la comunidad LGBT. Desarrollamos apoyo para las personas LGBT entre familiares y amigos, colegas y empleadores, pastores y feligreses, doctores y maestros, vecinos y el público en general. A través de varios programas y proyectos, estamos mejorando las experiencias vividas por las personas LGBT y sus familias al cambiar los corazones y las mentes en Estados Unidos y en el mundo.

AIDS UNITED

La misión de AIDS United es acabar con la epidemia del SIDA en Estados Unidos. Procuramos cumplir con nuestra misión mediante la concesión estratégica de subvenciones, el desarrollo de las capacidades, políticas públicas y campañas de apoyo, asistencia técnica e investigaciones formativas.

Para obtener más copias de esta guía, recursos adicionales de prevención y tratamiento del VIH o para más información acerca de Human Rights Campaign, sírvase contactarnos a www.hrc.org o 1640 Rhode Island Ave, N.W., Washington, DC, 20036.



HUMAN
RIGHTS
CAMPAIGN
FOUNDATION™

