



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

## VIH / SIDA

**Con** el nombre de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o SIDA se describen los diversos síntomas e infecciones causados por el virus de la Inmunodeficiencia Humana. Conocido con el nombre de VIH. Para detener la difusión del VIH/SIDA son de importancia crítica la prevención, la formación y el tratamiento. Para combatir la enfermedad puede ser útil comprender los hechos fundamentales y saber lo que puede esperarse de los servicios de atención de salud de la comunidad.

### ¿Cuál es la diferencia entre VIH y SIDA?

Cuando alguien se contagia con el VIH puede desarrollar, o no, el SIDA. Algunas personas contagiadas con el VIH permanecen sanas durante meses o años. Otras muestran síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y de las articulaciones, dolor de estómago, inflamación de las glándulas linfáticas, o erupciones.

Cuando las infecciones llegan a ser graves y difíciles de tratar, es cuando el VIH pasa a ser SIDA. El SIDA es diferente en cada persona infectada. Algunas enfermedades relacionadas con el SIDA pueden comportar graves pérdidas de peso, neumonía o cáncer.

Si no se trata, el VIH puede multiplicarse rápidamente en el cuerpo y agotar poco a poco el sistema inmune. Cuando el sistema inmune está dañado, pueden causar enfermedades muy graves los virus, parásitos, hongos y bacterias que generalmente no causan problema ninguno. Son las llamadas "infecciones oportunistas".

### ¿Cómo puede una persona infectarse con el VIH?

El VIH no se transmite fácilmente de una persona a otra. Una persona puede infectarse por sangre, fluido vaginal, semen y leche materna contaminados con el VIH. Esto puede ocurrir durante la actividad sexual, cuando se comparte el instrumental de inyección de drogas, a través de lesiones o heridas abiertas, o por la leche de una mujer infectada.

Por toser o estornudar, compartir el instrumental de la casa, o nadar en la piscina con alguien que tiene el VIH, éste no se contagia. Los besos en la boca comportan un riesgo muy pequeño. No se han hallado pruebas de que el virus se difunda por la saliva.

Recuerde que puede contraerse HIV de una persona infectada que no parece enferma ni ha dado positiva en las pruebas todavía. Las transfusiones de sangre solían ser una de las maneras en que las personas contraían el VIH/SIDA. Averigüe si en su comunidad la sangre se analiza para detectar el VIH.

### Factores de riesgo

El sexo entre hombres y las inyecciones de drogas solían ser los principales factores de la epidemia. Sin embargo, puede contraer el VIH cualquier persona que corre riesgos en su comportamiento sexual. En algunos países, aumenta el número de jóvenes infectados por mantener relaciones heterosexuales sin protección. En otros países, aumenta el número de mujeres y trabajadores del sexo a los que se diagnostica el virus.



## **¿Cuándo hay que pensar en hacerse pruebas de VIH?**

Las pruebas del VIH son la única manera de saber si una persona está contagiada. Si tiene cualquier síntoma inexplicable o cree que puede haber estado expuesto al VIH, póngase en contacto con su profesional de atención de salud y prepárese para las pruebas. Si es usted una mujer embarazada o que prevé quedarse embarazada, las pruebas pueden ayudarle a adoptar las medidas necesarias para reducir el riesgo de transmitir el VIH a su recién nacido.

Con las pruebas de VIH se buscan anticuerpos en la sangre, saliva u orina. Esos anticuerpos son proteínas que produce nuestro sistema inmune para combatir el VIH. Si las pruebas se hacen demasiado pronto, puede ser que no se obtengan resultados positivos, y quizá las pruebas hayan de repetirse. Para obtener unos resultados precisos, las pruebas deben hacerse dos meses y seis meses después de la exposición. Un resultado positivo no significa necesariamente que la persona tenga el SIDA. Si los síntomas son graves y el virus está multiplicándose rápidamente, el profesional de atención de salud puede recomendar el tratamiento.

## **Entender las opciones de tratamiento**

El tratamiento contra el retrovirus, más conocido como medicación ARV, puede ayudar a las personas seropositivas a vivir una vida más larga, más sana y más productiva. Sin embargo, esa medicación ARV no cura el SIDA; sólo hace que el crecimiento del virus sea más lento. La persona que esté tomando medicación ARV puede, aun así, transmitir el virus a otros.

Hay muchos tipos de medicación ARV. Para obtener los mejores resultados, se recomienda una combinación de tres o más tipos de medicamentos. Hay consideraciones especiales para el tratamiento de las mujeres embarazadas, los adolescentes, los que toman drogas y las personas con infecciones como la hepatitis y la tuberculosis. Tratar el VIH/SIDA puede ser complicado. Una relación franca con el profesional de atención de salud puede ayudar a encontrar el tratamiento adecuado.

La medicación ARV puede tener efectos secundarios, de los que algunos pueden ser graves.

El ARV interactúa también con otra medicación, drogas de consumo ocasional, productos herbáceos o determinados alimentos y causa enfermedades graves. Si el tratamiento se interrumpe, el virus puede desarrollar resistencia al ARV. Hable con su médico, si Ud. desea interrumpir el tratamiento o cambiarlo.

Las terapias alternativas, tales como la homeopatía y las hierbas, la acupuntura y las técnicas de relajación, no están pensadas para tratar el VIH. Ciertas terapias pueden hacer que el enfermo se sienta mejor, pero otras pueden ser peligrosas. Hable con su médico antes de optar por una terapia alternativa.

Su profesional de atención de salud deseará conocer el estilo de vida de usted: sea usted sincero. Fumar, tomar drogas de manera ocasional y consumir alcohol deben evitarse porque pueden debilitar el sistema inmune y causar infecciones. La nutrición, el ejercicio físico, las pautas de trabajo y el respeto de la medicación son aspectos importantes de los que Ud. debe hablar y planificar con su profesional de atención de salud,

## **Embarazo y VIH**

Se Ud. está embarazada y es seropositiva, puede reducir el riesgo de infectar a su bebé tomando medicación contra el retrovirus y evitando el amamantamiento. Su profesional de atención de salud debe facilitar a Ud. una adecuada dirección obstétrica, tratamiento contra el retrovirus y asesoramiento.

## **Actuar para detener la difusión del SIDA**

Establecer colaboraciones entre personas, comunidades y países es esencial para luchar contra el VIH/SIDA. Sea Ud. seropositivo o no, puede desempeñar una función capital actuando más en su comunidad.

Los programas de formación y de prevención del VIH pueden ayudar a las personas a cambiar sus modos de proceder, a establecer sus límites y a respetar los de los demás.

Ayudar a otras personas y confiar en quienes pueden ayudar a Ud. son actuaciones prioritarias contra el SIDA. Infórmese de lo que tiene a disposición en su comunidad. Algunas comunidades tienen programas especiales, como los de cambio de agujas, y programas contra la drogodependencia que tienen por objeto dar tratamiento a las personas y reducir el ritmo de la infección por VIH.

Si es Ud. seropositivo, protéjase. Cualquier otra infección de transmisión sexual o infecciones por cepas de VIH diferentes pueden hacer que su estado de seropositividad pase al de SIDA. Para detener la difusión del VIH, tanto las personas infectadas como las que no lo están deben:

- Practicar la abstinencia o la fidelidad sexual;
- Utilizar condones masculinos y femeninos;
- No compartir el equipo de inyección de drogas; y

- Proteger las heridas abiertas, los ojos y la boca contra todo contacto con sangre.

El estigma y la discriminación relacionados con el VIH/SIDA impiden frecuentemente que las personas descubran su condición de seropositivos y busquen tratamiento. En efecto, eso no hace sino ampliar la difusión de la enfermedad. Con programas de formación y de concienciación del público puede capacitarse a los que aprenden, a los adultos y a las personas seropositivas a hacer frente a los problemas de discriminación y estigmatización.

Puede hallarse más información sobre el VIH/SIDA en los sitios web siguientes:

[www.unaids.org](http://www.unaids.org)

[www.aids.org](http://www.aids.org)

[www.fhi.org](http://www.fhi.org)

[www.hivnetnordic.org](http://www.hivnetnordic.org)

[www.avert.org](http://www.avert.org)

 **Johnson & Johnson** apoya esta iniciativa