

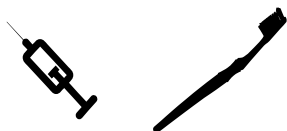
En esta ficha podrás encontrar información básica sobre cómo se transmite el VIH, cómo se previene y cómo reducir el riesgo de la transmisión en las relaciones sexuales independientemente de si vives o no con VIH.

¿Cómo se transmite el VIH?

Por vía sexual: Penetración vaginal, anal y oral sin protección.



Por vía sanguínea: Compartir jeringuillas, material de uso personal cortante que contenga sangre; utilizar utensilios no esterilizados para tatuajes o *piercings*.



De madre a hijo: Durante el embarazo, el parto o la lactancia.



¿Cómo NO se transmite el VIH?

NO se transmite el VIH por dormir en la misma cama, compartir la comida y utilizar el mismo WC.



NO se transmite el VIH al dar la mano, abrazar y besar a una persona infectada.



NO se transmite el VIH por trabajar, ir a la escuela o practicar deporte junto a personas infectadas.



NO se transmite el VIH por la picadura de un mosquito.



¿Qué fluidos muestran mayor potencial para transmitir el VIH?

- Sangre (incluida la sangre menstrual)
- Semen
- Fluidos vaginales
- Leche materna

¿Qué fluidos NO pueden transmitir el VIH?

- La saliva, la orina, el sudor y las lágrimas no presentan un riesgo de transmisión del VIH.
- El líquido preseminal puede contener virus pero no en cantidad suficiente como para transmitirlo.

¿Cómo se produce la transmisión del VIH?

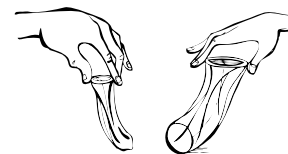
La transmisión sexual del VIH se produce cuando existe un nivel suficiente de virus en la sangre, el semen y los fluidos vaginales para entrar en el torrente sanguíneo de una persona, normalmente a través de las membranas mucosas o pequeñas lesiones en la vagina, el ano, el recto, la boca o la piel.

El VIH no puede atravesar la piel. Sin embargo, debido a su pequeño tamaño, hay partes del cuerpo recubiertas por membranas mucosas (como por ejemplo, el ano y el recto, la vagina, el pene, la boca y los ojos) que el VIH podría atravesar y alcanzar así el torrente sanguíneo.

Una vez que el VIH se expone al aire o al agua, no puede sobrevivir en el exterior del organismo. Por lo tanto, el virus NO puede adquirirse en los lavabos ni por utilizar cubiertos, vasos, toallas o sábanas que hayan sido usados previamente por una persona con VIH.

¿Cómo prevenir la transmisión?

Empleo del condón masculino y femenino.



Si se usan correctamente y no se rompen, los preservativos masculinos y femeninos son herramientas de probada eficacia para prevenir la transmisión del VIH y la mayoría de infecciones de transmisión sexual.



La utilización de lubricantes solubles en agua reduce el riesgo de roturas de los condones y facilita la penetración, lo que la hace, para muchas personas, más confortable y placentera.



Riesgo de transmisión

Algunas prácticas se consideran de mayor riesgo que otras, como por ejemplo la penetración sexual sin preservativo o compartir jeringuillas frente al empleo del condón en las prácticas sexuales o el uso personal de jeringuillas nuevas o esterilizadas. Una buena forma de entender el riesgo de transmisión del VIH es considerar la siguiente ecuación (ésta ayuda a ilustrar qué tres condiciones se requieren para que se produzca una posible transmisión del virus).

Fluidos corporales con niveles altos de VIH

- Sangre (incluida la sangre menstrual)
- Semen
- Fluidos vaginales
- Leche materna



Práctica /Situación

- Penetración anal o vaginal no protegida
- Uso compartido de jeringuillas
- Embarazo
- Parto
- Lactancia



Acceso directo de entrada del virus al torrente sanguíneo

- Mucosa de la vagina
- Mucosa del ano
- Mucosa de la uretra (en el pene)
- Cortes y heridas abiertas
- Otras mucosas corporales
- Lesiones producidas por otras ITS
- Puntos de inyección de jeringuillas

⊞ Riesgo de transmisión del VIH

Las tres condiciones necesarias que incrementan el riesgo de transmisión del VIH son:

- Un fluido corporal con una alta concentración de VIH.
- Una actividad o situación a través de la cual el fluido que contiene el virus entre en contacto con el cuerpo de otra persona.
- Acceso directo de entrada del fluido corporal en el cuerpo de otra persona.

¿Qué prácticas sexuales muestran mayor potencial para transmitir el VIH?

De alto riesgo

- Penetración anal sin preservativo
- Penetración vaginal sin preservativo
- Penetración vaginal o anal con uso de preservativo de forma irregular
- Sexo vaginal o anal con empleo incorrecto de preservativo
- Compartir juguetes sexuales sin preservativo para cada nuevo uso o sin limpiarlos suficientemente

De bajo riesgo

- Sexo oral sin condón practicado a un hombre, con o sin eyaculación. El riesgo de transmisión se incrementa si existen lesiones en la mucosa oral de la persona que practica sexo oral.
- Sexo oral sin protección practicado a una mujer
- Sexo oro-anal sin protección

¿Cuál es la probabilidad de transmisión del VIH?

Es difícil calcular el riesgo exacto de transmisión del VIH para cada persona en cualquier situación dada. La ecuación de la transmisión detallada arriba puede ser una herramienta útil para valorar el riesgo individual de infección. También es importante tener en cuenta que algunos factores podrían incrementar el riesgo de infección por VIH:

- Tener una infección de transmisión sexual (incluso sin síntomas) aumenta el riesgo de transmitir o contraer el VIH en una relación sexual.
- Las personas con una infección reciente por VIH tienen niveles más elevados del virus en la sangre y, por lo tanto, hay una mayor probabilidad de transmisión del VIH durante

la fase aguda de la infección (si no se toman las medidas preventivas adecuadas).

- Las personas que mantienen relaciones sexuales sin protección con más de una pareja en un breve intervalo de tiempo tienen más probabilidades de transmitir o contraer el VIH.
- Biológicamente, las mujeres son más vulnerables frente al VIH que los hombres en las prácticas sexuales.

Reducir el riesgo de transmisión del VIH

Aunque utilizar preservativo constituye la herramienta más segura para prevenir la transmisión del VIH, no siempre es una alternativa realista o deseable para algunas personas. Incluso en esas ocasiones, existe todavía la posibilidad de reducir el riesgo de transmisión o reinfección por VIH. Disminuir el riesgo es una alternativa a no tomar ninguna precaución para personas que no usan preservativos o no lo hacen siempre.

En situaciones en que no se dispone de preservativo es preferible:

- Realizar otras prácticas sexuales que no comporten penetración, como las masturbaciones mutuas.
- Practicar sexo oral en vez de penetración vaginal o anal.
- Utilizar lubricante en la penetración.
- Practicar penetración insertiva en vez de receptiva.
- Practicar sexo sin eyaculación en lugar de con eyaculación.
- Reducir el número de veces en que se eyacula en la penetración.
- Reducir el número de veces en que se practica sexo sin protección con la misma pareja.
- Reducir el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.

Más información:

Si necesitas más información sobre prevención del VIH y otras infecciones de transmisión sexual, puedes llamar a los teléfonos gratuitos siguientes:

- Cruz Roja Española: 900 111 000
- 900 Rosa: 900 601 601

Fuentes: *gTt / Aids Vancouver / Canadian AIDS Society.*