

La prevención del VIH

Soy VIH positivo y no quiero infectar a otras personas. ¿Qué debo hacer?

El entender cómo se transmite el VIH es un paso importante hacia la prevención. Hable con el médico acerca de cómo se transmite el VIH y qué puede hacer usted para prevenir infectar a otras personas. Cada vez que vaya a consulta con el médico, háblele de su comportamiento de alto riesgo, como sexo sin protección o uso compartido de agujas y jeringas.

Tal vez no le entusiasme la idea de hablar con el médico acerca de su comportamiento altamente riesgoso. Puede ser difícil cambiar el comportamiento, aun si uno lo desea. Sin embargo, es importante que sea honesto con el médico acerca de sus actividades riesgosas. Juntos pueden plantear maneras de disminuir el riesgo de infectar a otras personas.

Si usted es mujer, puede conversar con el médico acerca de formas de prevenir el embarazo. Si desea quedar embarazada, pueden hablar acerca de lo que debe hacer para prevenir la transmisión del VIH al bebé (vea la [hoja de datos sobre el VIH y el embarazo](#)).

¿Cómo puedo prevenir infectar a otra persona?

Un tratamiento contra el VIH exitoso puede disminuir la carga viral, lo que puede reducir el riesgo de la transmisión del VIH. Sin embargo, existen otros factores que influyen en la transmisión del VIH, tales como:

- la presencia de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- la irritación genital
- la menstruación
- en el caso de los hombres, el no estar circuncidado
- las píldoras anticonceptivas
- el desbalance hormonal
- la deficiencia de vitaminas y minerales

Siempre utilice estrategias de prevención, como condones y prácticas sexuales prudentes. Si se inyecta drogas, no comparta sus cosas con nadie. Hable con el médico si tiene problemas cumpliendo con estas estrategias de prevención. Juntos pueden encontrar formas de cambiar su comportamiento riesgoso por uno de menor riesgo.

¿Debo decirle a mis compañeros que tengo el VIH?

Sí. Es muy importante que les diga a sus compañeros sexuales y a las personas con las que ha compartido drogas inyectadas que pueden haber estado expuestos al VIH y que deben hacerse la prueba. Converse con el médico acerca de la mejor manera de decírselo a sus compañeros. Algunos departamentos de salud y clínicas del VIH tienen sistemas anónimos de notificación al compañero – les dicen a sus compañeros que han estado expuestos, pero no les dicen quién les dio los nombres o cuándo fueron expuestos.

Es importante usar estrategias de prevención contra el VIH aun cuando su compañero también esté infectado por el virus. Su compañero puede tener una cepa diferente del virus que puede actuar de diferente manera en su organismo o puede ser resistente a diferentes medicamentos contra el VIH.

Estoy tomando medicamentos contra el VIH y no se me detecta carga viral. ¿Estoy curado? ¿Puedo infectar a otras personas?

Una carga viral indetectable no significa que usted está curado. Significa que la cantidad del virus en la sangre es tan baja que las pruebas de carga viral no lo pueden detectar. Todavía está infectado por el VIH y puede infectar a otros. Debe seguir usando las estrategias de prevención e ir a consulta médica con regularidad.

Para información adicional:

La Red Nacional de Información sobre Prevención (NPIN), de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), brinda información acerca de la prevención de infecciones por el VIH, otras enfermedades de transmisión sexual y tuberculosis.

Si tiene preguntas acerca de las formas de prevenir la transmisión del VIH, hable con el médico o comuníquese con un especialista en información de la NPIN del CDC: 1-800-344-7432; le atenderán en español. En Internet <http://cdcpin.org>.