



## INFORMACION PARA PACIENTES

### Conceptos básicos sobre la prevención de la infección por el VIH

#### Puntos importantes

- El VIH se propaga solo a través de ciertos fluidos corporales de una persona con el VIH. Estos fluidos son sangre, semen, líquido preseminal, secreción rectal, secreción vaginal y leche materna.
- En los Estados Unidos, el VIH se propaga sobre todo por medio de las relaciones sexuales o del uso compartido de equipo de inyección de drogas, como agujas, con una persona seropositiva.
- Para reducir el riesgo de infección por el VIH, use condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales por vía vaginal, oral o anal. No se inyecte drogas. Si lo hace, use solamente equipo de inyección y agujas esterilizados, y nunca comparta su equipo con otras personas.
- Si usted no tiene el VIH pero corre un alto riesgo de infección por este virus, hable con su proveedor de atención médica acerca de la profilaxis preexposición (PrEP). La profilaxis preexposición involucra tomar un medicamento específico contra el VIH todos los días para reducir el riesgo de dicha infección.

### ¿Cómo se propaga la infección por el VIH?

La propagación del VIH de una persona a otra se conoce como transmisión del VIH. El VIH se propaga (transmite) solo a través de ciertos fluidos corporales de una personas con el VIH:

- Sangre
- Semen
- Líquido preseminal
- Secreciones rectales
- Secreciones vaginales
- Leche materna

En los Estados Unidos, el VIH se propaga principalmente por:

- Tener sexo anal o vaginal con alguien que tiene el VIH sin usar un condón o tomar medicamentos para prevenir o para tratar el VIH.

- Compartir el equipo para inyectarse drogas, como agujas, con alguien que tiene el VIH. El VIH puede también propagarse de una mujer infectada por el VIH a su niño durante embarazo, el parto (también llamado trabajo de parto y parto) o mediante la leche materna. Esta propagación del VIH se conoce como transmisión maternoinfantil del VIH.

En el pasado, algunas personas se infectaron por el VIH después de recibir una transfusión de sangre o trasplante de un órgano o tejido de un donante VIH-positivo. Hoy, este riesgo es muy bajo porque en los Estados Unidos la sangre, los órganos y los tejidos donados se analizan detalladamente.

Usted no puede contagiarse del VIH por un contacto casual con una persona infectada por el VIH, por ejemplo por un apretón de mano, un abrazo o un beso con la boca cerrada. Tampoco puede contraer el VIH por contacto con objetos como asientos de inodoros, pomos de las puertas o platos usados por una persona con el VIH. Para propagar este mensaje, utilice la infografía de *infoSIDA*: [No hay peligro de transmisión por medio de ... de alguien con el VIH.](#)

## ¿Cómo puedo reducir el riesgo de contraer la infección por el VIH?

Cualquier persona puede contraer la infección por el VIH; sin embargo, usted puede tomar medidas de protección.

- **Hágase la prueba y conozca el estado de su pareja relacionado con el VIH.** Hable con su pareja sobre la prueba del VIH y hacerse la prueba antes de tener relaciones sexuales. Para encontrar un sitio cercano donde realizan pruebas del VIH, use este [localizador de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).
- **Tenga relaciones sexuales menos riesgosas.** El VIH se propaga principalmente por tener sexo anal o vaginal sin condón o sin tomar los medicamentos para prevenir o tratar dicha infección.
- **Use condones.** Use un condón correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales por vía vaginal, anal u oral. Lea la siguiente hoja informativa de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre [la forma de usar condones correctamente](#).
- **Limite su número de parejas sexuales.** Entre más parejas tenga, más probabilidad de que una de ellas tenga el VIH y no esté bien controlado o de tener una pareja con una [enfermedad de transmisión sexual \(ETS\)](#). Estos dos factores pueden incrementar su riesgo de transmisión del VIH. Si tiene más de una pareja sexual, hágase la prueba del VIH con regularidad.
- **Hágase las pruebas y los tratamientos para las enfermedades de transmisión sexual.** Insista para que sus parejas se hagan las pruebas y reciban tratamiento

también. Tener una ETS puede incrementar su riesgo de infección por el VIH o de propagación a otros.

- **Hable con su proveedor de atención de salud sobre la profilaxis preexposición (PrEP).** La profilaxis preexposición (PrEP por sus siglas en inglés) es una opción para prevenir el VIH para las personas que no tienen el virus pero que corren un alto riesgo de contraerlo. La PrEP involucra tomar un medicamento específico contra el VIH todos los días. La PrEP debe combinarse siempre con otras opciones de prevención, como el uso de condones. Para información adicional, lea la hoja informativa sobre la [profilaxis preexposición \(PrEP\)](#) de *infoSIDA*.
- **No se inyecte drogas**, pero si lo hace, utilice solamente equipo de inyección y agujas esterilizados y nunca comparta su equipo con otras personas.