

Prevención de la transmisión del VIH

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite (se propaga) por medio de la sangre, el semen y las secreciones genitales o la leche materna de una persona infectada. La propagación se llama **transmisión del VIH**. Las formas más comunes de contraer la infección por el VIH son las siguientes:

- Tener **relaciones sexuales sin protección** con una persona infectada por el VIH.
- Compartir agujas o jeringas para inyección de drogas con una persona infectada por el VIH.

Las mujeres infectadas por el VIH pueden transmitir el virus a sus bebés durante el embarazo, el parto o la lactancia materna. Si usted es mujer VIH-positiva, hable con su proveedor de atención de salud sobre las formas de evitar el embarazo. Si está embarazada o tiene pensado quedar en ese estado, pregúntele a su proveedor de atención de salud cómo puede proteger a su bebé contra la infección por el VIH. (Véase la hoja informativa sobre [La infección por el VIH y el embarazo](#)).

Tomo medicamentos contra el VIH y mi carga viral es indetectable. Aun así, ¿puedo infectar a otra persona con el VIH?

Sus medicamentos contra el VIH han surtido efecto para controlar la infección. La concentración de ese virus en la sangre es tan baja que una prueba de la carga viral no permite detectarlo. Sin embargo, el hecho de tener una carga viral indetectable no significa que esté curado. Todavía está infectado por el VIH. Aunque una carga viral indetectable reduce el riesgo de transmisión del VIH, aun así puede infectar a otra persona con el virus.

¿Cómo puedo evitar la transmisión del VIH?

Para evitar la infección de otra persona con el VIH:

- Use preservativos cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Si se inyecta drogas, no comparta sus agujas ni jeringas.
- No comparta su cuchilla de afeitar, cepillo de dientes ni otros artículos en los que pueda haber dejado sangre.
- Tome sus medicamentos contra el VIH según las indicaciones de su proveedor de atención de salud.
- Si es madre infectada por el VIH, no amamante a su bebé.

Términos empleados en esta hoja informativa:

Transmisión del VIH: La propagación del VIH de una persona infectada por el VIH a otra persona por medio de la sangre, el semen, las secreciones genitales o la leche materna de la persona seropositiva.

Infecciones de transmisión sexual (ITS): Infecciones que suelen propagarse durante el contacto sexual.

Tuberculosis: Enfermedad causada por gérmenes que se propagan por el aire cuando una persona con la forma activa de la enfermedad tose, estornuda o habla. Suele afectar los pulmones.

Carga viral indetectable: Concentración del VIH en la sangre de una persona que es demasiado baja para detectar con una prueba de la carga viral.

Relaciones sexuales sin protección: Relaciones sexuales sin uso de preservativos.

Carga viral: Concentración del VIH en la sangre. Una de las metas del tratamiento antirretroviral es reducir la carga viral.

Hable con su proveedor de atención de salud sobre cómo se transmite el VIH y cuáles son las formas de evitar su propagación. En cada consulta, discuta con su proveedor de atención de salud sobre cualquier patrón de comportamiento de alto riesgo (como tener relaciones sexuales sin protección o compartir agujas de inyección de drogas).

Puede ser difícil hablar de los patrones de comportamiento de alto riesgo. No siempre es fácil hacer cambios, aunque se quiera. Sin embargo, es importante ser sincero con su proveedor de atención de salud con respecto a cualquier actividad de alto riesgo. Hablar sobre las formas de prevenir la transmisión del VIH puede reducir las posibilidades de infectar a otra persona con el virus.

¿Puedo exponer a riesgo a mi pareja que también está infectada por el VIH?

Es importante usar preservativos y no compartir agujas de inyección de drogas aunque su pareja también esté infectada por el VIH. Usted y su pareja pueden tener diferentes cepas del virus. El VIH de su pareja puede obrar de manera diferente en su cuerpo o restar eficacia a los antirretrovirales que usted toma. La cepa del VIH que usted tiene puede causar los mismos efectos en su pareja.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la prevención del VIH?

La Red Nacional de Información sobre Prevención (National Prevention Information Network, NPIN) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ofrece información sobre la forma de prevenir la infección por el VIH, otras **infecciones de transmisión sexual (ITS)** y la **tuberculosis**.

Si tiene alguna pregunta sobre la transmisión del VIH llame a CDC-INFO al teléfono 1-800-232-4636 o visite el sitio: <http://www.cdc.gov/hiv>.

Para más información:

Comuníquese con un especialista en información de salud de *info*SIDA llamando al teléfono 1-800-448-0440 o visite el sitio: <http://aidsinfo.nih.gov>. Solicite asesoramiento médico a su proveedor de atención de salud.