

MÁS INFORMACIÓN

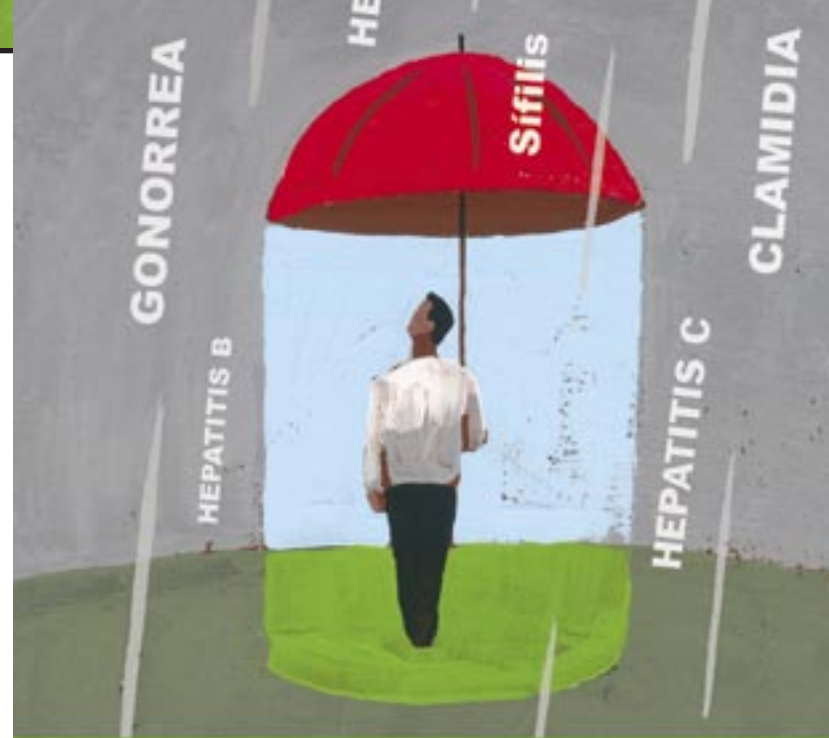
Si desea más información sobre cómo protegerse y cómo proteger a los demás, comuníquese con CDC-INFO por correo electrónico dirigido a

cdcinfo@cdc.gov, o por teléfono al **I-800-CDC-INFO (232-4636)**

en inglés o en español,
24 horas al día,
7 días a la semana.

El número para las llamadas TTY es **I-888-232-6348**.

La llamada es gratuita y confidencial. También puede obtener más información sobre el VIH en **www.cdc.gov/PreventionIsCare**



Si tiene el VIH y no se protege, podría estar viviendo con mucho más.

Protégete. Protege a los demás.

Datos importantes

Se calcula que en Estados Unidos viven entre 1,039,000 y 1,185,000 personas con el VIH y que cada año contraen el virus cerca de 40,000 personas más. Cada nueva infección por el VIH proviene de otra persona que ya lo tiene. Si tiene el VIH, es importante recordar que sus acciones afectan su propia salud y la salud de los demás.

Protégete Protege a los demás

Gracias a la existencia de nuevas medicinas, ahora usted puede vivir con el VIH por más tiempo y con una mejor calidad de vida que en el pasado. Lo más importante es que tome decisiones que lo mantengan sano y protejan a los demás.

Decisiones acertadas

- Usar condones siempre que tenga relaciones sexuales
- Tomar las medicinas contra el VIH según las instrucciones de su médico
- No compartir agujas ni ningún otro utensilio para la preparación de drogas
- No compartir afeitadoras, cepillos de dientes ni otros artículos que pudieran tener su sangre

Glosario

Herpes genital: enfermedad de transmisión sexual causada por un virus. Las lesiones (úlceras) asociadas al herpes son muy contagiosas. El virus también puede propagarse aun cuando no pueda verse ninguna lesión.

SIDA: síndrome de inmunodeficiencia adquirida. El SIDA es una enfermedad que debilita el sistema inmunológico y aumenta el riesgo de contraer ciertas infecciones y ciertos tipos de cáncer.

Sífilis: enfermedad de transmisión sexual. Si no se le trata, la sífilis puede causar problemas cardíacos y cerebrales, parálisis, ceguera y hasta la muerte.

Sistema inmunológico: defensa del organismo contra las infecciones y enfermedades.

Utensilios para la preparación de drogas: instrumentos y materiales tales como agujas, jeringas, cucharas, filtros, algodón, hisopos y torniquetes.

VIH: virus de inmunodeficiencia humana. El VIH es el virus que causa el SIDA. El que una persona tenga el VIH no significa que tenga el SIDA.

Glosario

Carga viral: se refiere a la cantidad de virus presente en la sangre.

Clamidia: enfermedad de transmisión sexual causada por bacterias. Si no se le trata con los antibióticos adecuados, la clamidia puede producir infertilidad (inhabilidad para tener hijos). Puede ser transmitida de madre a hijo durante el parto.

Conteo de CD4: examen de sangre que mide la cantidad de linfocitos T (o CD4+). Estas células forman parte del sistema inmunológico. El riesgo de contraer infecciones aumenta al disminuir el conteo de CD4.

Gonorrea: enfermedad de transmisión sexual que afecta el área genital y las vías urinarias. Es posible tener gonorrea sin tener ningún síntoma.

Hepatitis B y Hepatitis C: virus que afectan el hígado. Se propagan a través de la sangre y otros líquidos corporales que pasan de una persona a otra durante una relación sexual sin protección o por compartir agujas y otros utensilios para la preparación de drogas. Una madre infectada puede pasar los virus a su bebé durante el parto.

No se exponga a riesgos

La infección por elVIH debilita las defensas de su organismo. Por lo tanto, contraer otra infección puede perjudicar tu salud.

Recuerde

- Mantener relaciones sexuales sin protegerse (es decir, sin usar condones) lo expone al riesgo de contraer otras enfermedades de transmisión sexual (ETS), como la sífilis, la gonorrea, la clamidia, la hepatitis B y la hepatitis C
- Usar agujas o cualquier otro utensilio no esterilizados también lo expone al riesgo de contraer la hepatitis

No ponga a los demás en peligro

ElVIH se propaga a través de líquidos corporales tales como la sangre, el semen, las secreciones vaginales y anales y la leche materna. Para proteger a los demás, asegúrese de que no entren en contacto con sus líquidos corporales y manténgase sano. Si tiene elVIH además de otra ETS o de la hepatitis, la probabilidad de que transmita elVIH a otra persona es de tres a cinco veces más alta que si solo tuviera elVIH.

Protéjase durante las relaciones sexuales

Por supuesto, abstenerse de tener relaciones sexuales es la mejor manera de evitar contraer otras ETS y propagar el VIH. Pero si tiene relaciones sexuales, es importante que sepa que algunos tipos de actividades sexuales — y la decisión de no usar el condón — aumentan considerablemente la probabilidad de propagar el VIH.

Tenga en cuenta las siguientes consideraciones

- La relación sexual oral insertiva con condón es la que supone el menor riesgo de transmisión del VIH. En comparación, el riesgo de transmitir el VIH es 400 veces más alto en las relaciones sexuales vaginales receptivas sin el uso del condón con una pareja infectada por el VIH, y 2,000 más alto en las relaciones sexuales anales receptivas sin el uso del condón con una pareja infectada por el VIH
- Tener relaciones sexuales sin protección con muchas parejas aumenta la probabilidad de que usted transmita el VIH y contraiga otras ETS

Las decisiones que tome en cuanto a las relaciones sexuales y al uso del condón influyen fuertemente en el riesgo de propagación del VIH. Por esta razón, es muy importante protegerse durante las relaciones sexuales y pensar muy cuidadosamente en el tipo de actividad sexual que tendrá.

Usted puede transmitir el VIH aun cuando su carga viral sea baja

Si tiene el VIH, existe el riesgo de que lo transmita a otras personas a través de acciones peligrosas. El VIH puede vivir en los líquidos corporales y los tejidos de la garganta, aun cuando su carga viral sea baja. Y mientras más alta sea la carga viral, mayor será el riesgo. **La enfermedad puede ser transmitida incluso por personas con cargas virales por debajo de 3,500.**

Manténgase sano

Es importante que tome las medicinas contra el VIH exactamente de la manera como se lo indique el médico. Si no lo hace, puede disminuir el conteo de las células CD4 y aumentar su carga viral. Si no toma las medicinas según las instrucciones médicas, el virus puede hacerse resistente y, en consecuencia, las medicinas ya no podrán ayudarlo. Infórmele al médico si las medicinas le hacen sentirse mal. Él podrá ayudarlo a controlar los efectos secundarios y a sentirse mejor. No deje de tomar sus medicinas.