

**HABLEMOS SOBRE ESTO**



***Sexo más seguro:  
Se trata de  
mucho más que de condones***

SEPA CUÁLES SON TODAS LAS FORMAS EN QUE LAS PERSONAS CON EL VIH PUEDEN PROTEGER SU SALUD Y PREVENIR TRANSMITIR EL VIH A LOS DEMÁS

## ***Las decisiones que tome son importantes***

---

En la actualidad, las personas con el VIH pueden vivir vidas más largas y más saludables con los medicamentos adecuados y atención médica continua.

Y además, hay más estrategias que nunca para ayudar a prevenir la transmisión del VIH a las parejas sexuales. Cualquiera de estas estrategias sola puede reducir sus probabilidades de transmitir el VIH, pero usted puede reducirlas aún más si toma varias medidas. Cuantas más medidas tome, más seguro puede estar.

En las siguientes páginas encontrará respuestas a preguntas que frecuentemente hacen las personas con el VIH y, además, consejos y recursos para ayudarlo a aprender todas las formas en que puede proteger su propia salud y ayudar a prevenir la transmisión del VIH a los demás.

***Hable con su proveedor de atención médica para elegir las estrategias que sean prácticas para usted y su pareja sexual.***

A woman with long brown hair and glasses, wearing a purple sweater and light-colored pants, is sitting and hugging a black and white dog. The dog is looking towards the woman. The background is slightly blurred, showing a window and a patterned curtain.

***“El VIH infecta a uno de nosotros,  
pero nos afecta a todos.”***

*Elizabeth, de Boston, Massachusetts  
Vive con el VIH desde el 2001.*

## **P.** ¿Qué tienen que ver mis medicamentos para el VIH con las relaciones sexuales?



**R.** Para las personas con el VIH, tomar los medicamentos del VIH, que se llaman **terapia antirretroviral, o TARV**, de manera sistemática y correcta es lo más importante que pueden hacer. La TARV reduce la cantidad de virus que hay en la sangre; esta cantidad se llama "carga viral." La terapia antirretroviral es extremadamente eficaz y puede reducir el VIH en la sangre a un nivel tan bajo que las pruebas para el VIH actuales no lo pueden detectar. Esto se llama "carga viral indetectable." Tener una carga viral indetectable no significa que la persona ya no tenga el VIH.

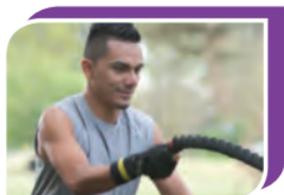
Tener una carga viral indetectable es importante para la salud general de las personas VIH positivas. También reduce muchísimo la probabilidad de transmitir el virus a las parejas sexuales VIH negativas.

Sin embargo, esto solamente es así si la persona logra y mantiene una carga viral indetectable. Un ejemplo de algo que puede aumentar su carga viral es no tomar los medicamentos para el VIH sistemáticamente y correctamente. Debido a que todavía pueden haber probabilidades de transmitir el VIH cuando está tomando TARV, podría considerar adoptar estrategias de prevención adicionales, como usar condones o que su pareja VIH negativa tome PrEP, para reducir aún más las probabilidades de transmitirlo

## **P. Si accidentalmente expongo a alguien al VIH, ¿puedo darle mis medicamentos para el VIH?**

**R.** No. Usted necesita su TARV para su propia salud. Sin embargo, hay medicamentos que las personas VIH negativas pueden tomar para ayudar a prevenir infectarse si estuvieron expuestas. Estar expuesto es, por ejemplo, tener relaciones sexuales con alguien que es VIH negativo y que el condón se rompa. Las probabilidades de que exponga a su pareja al VIH son mucho más bajas si usted toma la TARV de manera sistemática y correcta, especialmente si su carga viral es indetectable.

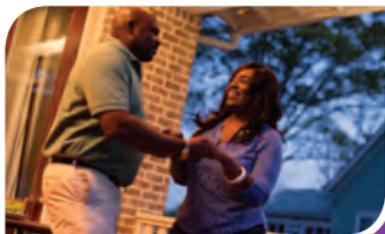
La **profilaxis posexposición, o PEP**, es recetada por un proveedor de atención médica o médico de la sala de emergencias para la prevención del VIH, y se debe comenzar a tomar lo más pronto posible después de la exposición, y siempre dentro de las 72 horas. La PEP implica tomar medicamentos una o dos veces al día por 28 días, según las indicaciones de un proveedor de atención médica. Cuanto antes comience su pareja con la PEP, mejor. Cada hora que pasa cuenta.



**P. Me han dicho que hay medicamentos que mi pareja VIH negativa puede tomar todos los días para ayudar a prevenir el VIH. ¿Cuáles son?**

**R.** Estos medicamentos se llaman **profilaxis preposición (o PrEP)**, y son recetados a las personas VIH negativas que están en alto riesgo de contraer el virus para reducir sus probabilidades de contraerlo. Los medicamentos de

la PrEP solamente los puede recetar un proveedor de atención médica y se deben tomar todos los días para prevenir la infección por el VIH.



Tomar TARV sistemáticamente y correctamente es bueno para su salud en general y reduce

ampliamente sus probabilidades de transmitir el VIH a sus parejas sexuales y compañeros de consumo de drogas. Tomar medidas adicionales, como usar condones o hacer que su pareja tome PrEP, brinda protección extra.



La PrEP puede ser una opción para algunas de sus parejas sexuales. La **PrEP brinda un alto nivel de protección** contra el VIH si se toma sistemáticamente y correctamente.

### ***Datos breves sobre la prevención del VIH con la PrEP***

- Se requiere que antes de comenzar a tomar PrEP las personas se hagan la prueba del VIH (para estar seguros de que sigan siendo VIH negativas) y luego cada 3 meses mientras sigan este tratamiento.
- La PrEP se toma todos los días, y el tratamiento debe ser vigilado regularmente por un proveedor de atención médica.
- La PrEP es más eficaz cuando se toma sistemáticamente y correctamente.
- El costo de la PrEP está cubierto por algunos seguros médicos. Asimismo, puede haber disponibles programas de asistencia para los medicamentos (vea Recursos en el dorso de este folleto).

A man with a beard and short hair, wearing a light pink button-down shirt, is smiling and looking down at a table. The table is set with a vase of bright yellow sunflowers, a lit candle in a glass holder, and a wine glass. In the background, there are string lights and a blurred outdoor setting with greenery.

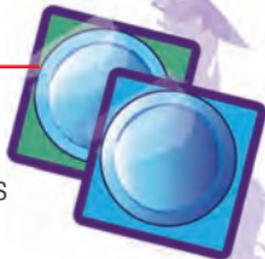
***“Yo me aseguro de que él tome sus medicamentos para tratar el VIH, y él se asegura de que yo siga tomando los míos para ayudar a prevenir contagiármelo.”***

*Aaron, de St. Louis, Misuri  
Vive con el VIH (y con Phil) desde el 2011.*



## **P. Si estoy tomando TARV, ¿debo seguir usando condones?**

**R.** Usar condones puede beneficiarlos tanto a usted como a sus parejas sexuales y esto tiene dos razones principales.



### **1. Los condones los protegen tanto a usted como a sus parejas contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS)**

Las ETS pueden tener consecuencias en la salud a largo plazo, especialmente para las personas que tienen el VIH. Pero las ETS, como la sífilis, la clamidia y la gonorrea, también pueden aumentar la carga viral en sus secreciones genitales (secreciones vaginales y rectales y el semen) y aumentar las probabilidades de que les transmita el VIH a sus parejas sexuales. Además, si sus parejas sexuales VIH negativas tienen una ETS, tienen más probabilidades de contraer el VIH de usted. Y como las ETS no siempre producen signos o síntomas, muchas personas no saben que las tienen.

Usar condones es la única estrategia de prevención que puede prevenir muchas ETS aparte del VIH. Pero no lo protege automáticamente. Es posible que no sepa siempre si su pareja tiene sexo fuera de la relación o si hace otras cosas que aumentan su riesgo de contraer ETS.

Si es sexualmente activo, hágase la prueba para la detección de ETS al menos una vez al año, y no deje de usar condones.

## ***2. Aunque su carga viral sea indetectable, usted sigue teniendo el VIH***

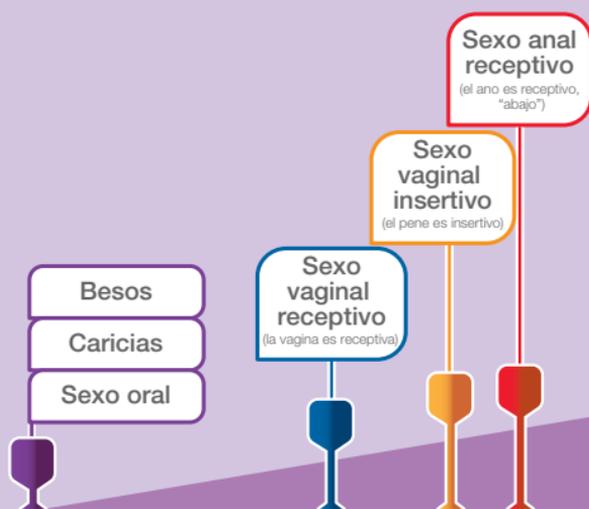
- ▶ La prueba de carga viral solo mide los niveles de virus en la sangre. Sin embargo, el VIH puede estar presente en los líquidos corporales, como el semen y las secreciones vaginales, incluso cuando no se pueda detectar en la sangre.
- ▶ Su carga viral puede aumentar de una prueba a otra. Cuando esto sucede, pueden aumentar las probabilidades de transmisión del VIH a sus parejas sexuales. Su carga viral puede aumentar y usted no darse cuenta porque no siente nada diferente.



Tener una carga viral indetectable es bueno para su salud y reduce enormemente las probabilidades de que transmita el virus a sus parejas VIH negativas. Pero, si toma otras medidas, como usar condones sistemáticamente y correctamente, puede reducir aún más sus probabilidades de transmitir el VIH.

## **P.** Además de los medicamentos y los condones, ¿qué más puedo hacer para prevenir transmitir el VIH?

**R.** Recuerde, el VIH se transmite durante las relaciones sexuales a través de los líquidos corporales, como el semen, el líquido preseminal y las secreciones vaginales y rectales. No se transmite por el sudor,



**Poco a ningún riesgo**

las lágrimas ni la saliva. Por lo tanto, algunas actividades sexuales suponen menor riesgo de transmitir el VIH que otras. Use esta tabla para ver cómo puede modificar su vida sexual para reducir las probabilidades de transmitir el VIH a una pareja sexual VIH negativa durante las relaciones sexuales.

Este cuadro muestra los diferentes riesgos de transmisión del VIH de una pareja sexual VIH positiva a una negativa, según diferentes actividades sexuales. Hay menos riesgo de transmitir el VIH cuando la persona que tiene el VIH es la pareja receptiva.

*Diferencia en el riesgo de transmisión del VIH a parejas sexuales VIH negativas según sus conductas sexuales.*

**Sexo anal insertivo**

(el pene es insertivo, "arriba")

**Alto riesgo**

## **P. ¿Cómo hablo sobre tener relaciones sexuales más seguras y relaciones saludables con mis parejas?**

**R.** Lo más probable es que si lo hace con confianza e inicia la conversación sin juzgar, su pareja estará dispuesta a dialogar. Por lo que sabe, su pareja podría estar tan preocupada como usted sobre cómo iniciar la conversación. Recuerde que casi todas las personas que tienen relaciones sexuales tendrán esta conversación en algún momento y que muchas otras antes que usted, ya la han tenido.

## **P. ¿Qué tienen que ver las drogas y el alcohol con la transmisión del VIH?**

**R.** Las personas que toman alcohol y usan drogas pueden estar en mayor riesgo de contraer o transmitir el VIH u otras ETS. Por ejemplo, cuando está borracho o drogado, es más probable que tome decisiones que lo ponen en riesgo de contraer el VIH, como tener relaciones sexuales sin condón o compartir agujas o materiales para inyectarse drogas.



Tenga en cuenta que la TARV puede tener interacciones graves con otras sustancias, como el alcohol, medicamentos de venta libre, drogas recreativas o "de fiesta," vitaminas y otros medicamentos. Por esa razón, es muy importante que sea sincero con su proveedor de atención médica y farmacéutico sobre el alcohol que toma o las drogas que consume, además de tomar la TARV. Si no está seguro, ¡pregunte!

## **P.** *¿Qué pasa si estoy deprimido?*



**R.** La depresión y otros problemas de salud mental pueden llevar a las personas a hacer cosas que aumentan su riesgo de contraer o transmitir el VIH, como tener relaciones sexuales sin condón, tener más parejas sexuales, intercambiar favores sexuales por dinero o inyectarse drogas y compartir las agujas.

Las personas con el VIH están en mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental. Por lo tanto, si tiene el VIH, su atención médica regular debe incluir evaluaciones de salud mental (y tratamiento, si fuera necesario).

A close-up photograph of a Black man with a mustache, wearing a grey and white plaid button-down shirt. He is looking slightly to the right of the camera with a serious expression. The background is blurred, showing what appears to be an indoor setting with warm lighting. The text is overlaid on the lower half of the image.

***“Si se da cuenta de que no se comunica bien con su doctor, puede buscar otro. Creo que debe tener una relación en la que se sienta cómodo.”***

***Reggie, de Atlanta, Georgia  
Vive con el VIH desde 1985.***

***P. ¿Cómo hablo con mi proveedor de atención médica sobre todas estas cosas? ¡Es incómodo!***

---

***R.*** Sí, puede ser incómodo hablar sobre el sexo con cualquier persona, especialmente su proveedor de atención médica. La siguiente información lo ayudará a sentirse más cómodo.

- ▶ El trabajo del proveedor de atención médica es cuidar de su salud en general, incluida su salud sexual.
- ▶ La mayoría de los proveedores de atención médica quieren ayudarlo, no juzgarlo. Si encara la conversación abierta y sinceramente, lo más probable es que ellos también.
- ▶ No importa lo que usted tenga para decirle, lo más seguro es que su proveedor de atención médica ya haya tenido la misma conversación con otra persona antes que usted. Y es posible que tenga muy buenas sugerencias para hacerle.

***Su proveedor de atención médica quiere ayudarlo a vivir una vida más larga y más saludable. Por eso, inicie la conversación ¡hoy!***

## **Glosario**

---

- ***Terapia antirretroviral (TARV):***

Es una combinación de medicamentos que previene el crecimiento y la multiplicación del VIH.

- ***Felación:***

El acto de estimular el pene con la boca para dar placer sexual.

- ***Profilaxis posexposición (PEP):***

Medicamentos para el VIH que se toman dentro de las 72 horas siguientes a una exposición al virus para reducir el riesgo de infectarse. Estos medicamentos son recetados por un proveedor de atención médica y se deben tomar por 28 días.

- ***Líquido preseminal:***

Líquido claro, incoloro que sale del pene durante la excitación sexual y antes de eyacular (tener un orgasmo).

- ***Profilaxis preexposición (PrEP):***

Medicamentos para el VIH que se pueden recetar a las personas VIH negativas que están en alto riesgo para reducir su riesgo de infección. La PrEP debe tomarse todos los días, y las personas deben regresar a su proveedor de atención médica cada 3 meses para que vigile el tratamiento y les haga seguimiento.

- **Profilaxis:**

Medidas para prevenir o controlar la propagación de una infección o enfermedad.

- **Enfermedades de transmisión sexual (ETS):**

Enfermedades que se pasan de una persona a otra a través del contacto sexual. Hay más de 20 tipos de ETS, entre ellas, clamidia, gonorrea, herpes genital, VIH/SIDA, virus del papiloma humano (VPH), sífilis y tricomoniasis.

- **Carga viral indetectable:**

El punto en que la cantidad de VIH en la sangre es demasiado baja para poder medirla con los métodos de hoy.

- **Carga viral:**

El nivel de VIH en la sangre.



# Recursos



## [cdc.gov/hivtreatmentworks](http://cdc.gov/hivtreatmentworks)

Un sitio web diseñado para las personas que viven con el VIH, que incluye información sobre el VIH y presenta a personas de la vida real de diferentes partes de los Estados Unidos que hablan sobre cómo el mantenerse en tratamiento las ayuda a estar saludables, vivir vidas más largas y más saludables y a prevenir la transmisión del virus.

## [cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/together/index.html](http://cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/together/index.html)

Está diseñada para todas las personas que sean VIH positivas, sus amigos y familiares, y presenta a celebridades y otras personas que viven con el VIH.

## [cdc.gov/actagainstaids/campaigns/starttalking](http://cdc.gov/actagainstaids/campaigns/starttalking)

Tiene información orientada hacia los hombres homosexuales (gay) y sobre cómo hablar con la(s) pareja(s) sobre el sexo.

## [ashsexualhealth.org/sexual-health/all-about-condoms/talking-to-a-partner-about-condoms](http://ashsexualhealth.org/sexual-health/all-about-condoms/talking-to-a-partner-about-condoms)

Tiene información sobre cómo hablar con la pareja acerca de usar condones.

## [cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html](http://cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html)

Proporciona información importante para sus parejas VIH negativas o compañeros de inyección de drogas.

## [cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html](http://cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html)

Proporciona información sobre medicamentos para las personas VIH negativas accidentalmente expuestas (por ejemplo, si se rompe el condón).

## [truvada.com/truvada-patient-assistance](http://truvada.com/truvada-patient-assistance)

Explica cómo obtener ayuda para pagar por la PrEP.

## **1-800-662-4357**

Ofrece servicios de salud mental, o de abuso de alcohol o drogas.

## **1-800-CDC-INFO (232-4636)**

Para obtener información general sobre el VIH y su tratamiento.

