

# Entender el VIH

(Virus de inmunodeficiencia humana)



# Hoy hablaremos de...



- ✓ Información básica sobre el VIH: ¿Qué necesitas saber?
- ✓ Pruebas y tratamiento: Tomar el control de tu salud
- ✓ Prevención del VIH: Pasos que puedes tomar para protegerte
- ✓ Entender y acabar con el estigma asociado al VIH
- ✓ Compartir tu estado de VIH: Qué debes tener en cuenta
- ✓ Encontrar ayuda y apoyo para el VIH

# ¿Qué es el VIH?



**El VIH ataca tu sistema inmunitario**

**El sistema inmunitario protege  
tu cuerpo de las enfermedades**

**El VIH puede causar enfermedades  
graves si no se trata**

# ¿El VIH y el SIDA son lo mismo?

- ✓ Son diferentes.
- ✓ SIDA significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- ✓ El SIDA se produce cuando el sistema inmunitario está muy dañado.
- ✓ El SIDA te pone muy enfermo..

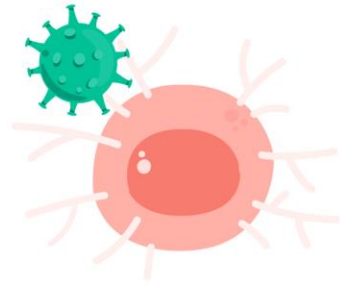
**Sin tratamiento, el VIH puede causar SIDA**



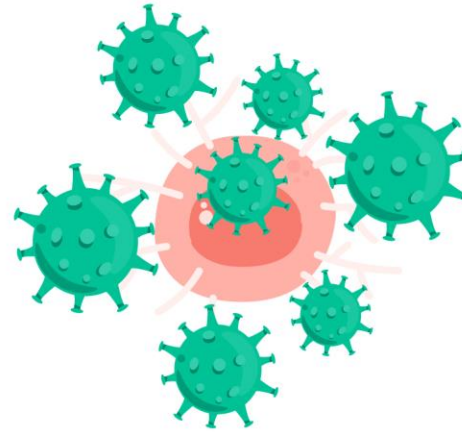
# ¿Cómo afecta el VIH a tu cuerpo?



Tu sistema inmunitario te protege de las infecciones y te mantiene sano



El VIH ataca las células de tu sistema inmunitario (células CD4), que ayudan a combatir los gérmenes



**Sin tratamiento,** el VIH debilita el sistema inmunitario y puede causar SIDA



**Con tratamiento,** el VIH se controla y el sistema inmunitario se mantiene resistente

# ¿Cómo se contagia el VIH?

El VIH se encuentra en los fluidos corporales, como la sangre, la leche materna, el semen y los fluidos vaginales. Se transmite cuando los fluidos corporales de una persona con VIH entran en el cuerpo de otra persona.



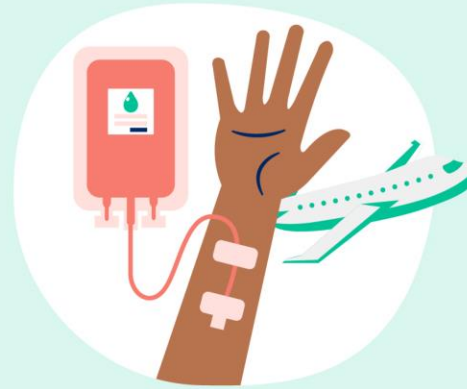
Tener relaciones sexuales sin condón



Compartir agujas y otros equipos para inyectarse drogas



Hacerse "piercing" (perforaciones) o tatuajes con material no esterilizado



Transfusiones de sangre y procedimientos médicos no esterilizados hechos en algunos países



De una madre VIH positiva a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia



# No puedes contagiarte VIH por...



Toser o  
estornudar



Besar, abrazar o  
llorar



Compartir una cama con  
alguien que tiene VIH



Compartir comida con  
alguien que tiene VIH



Compartir un inodoro, una  
bañera o una ducha con  
alguien que tiene VIH



Picaduras de mosquitos o  
de otros insectos

# ¿Cuáles son los síntomas de VIH?

Puede que no tengas síntomas cuando recién te contagias el VIH.

Los **síntomas iniciales** pueden parecerse a la gripe e incluyen:

- ✓ Sentirse mal
- ✓ Cansancio

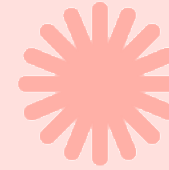
**Más adelante**, pueden aparecer **síntomas** como:

- ✓ Dolores y molestias
- ✓ Fiebre
- ✓ Sudores cuando estás en la cama a la noche
- ✓ Erupciones en la piel





# Pruebas para el VIH



## Análisis de sangre

### Análisis de VIH en la sangre (anticuerpos)

- Pequeña muestra de sangre
- La sangre se envía a un laboratorio para el análisis
- Los resultados están listos en 1 a 3 días y muestran si tienes VIH

**Tu médico**  
**Clínicas de salud sexual**  
**Centros de planificación familiar**

## Análisis de sangre con un pinchazo en el dedo

### Prueba rápida de VIH

- Gota de sangre de tu dedo tomada por un enfermero
- El resultado está listo en 30 minutos

**En una clínica [de pruebas]**

### Prueba con muestra de sangre seca (DBS)

- Gotas de sangre de tu dedo en una tarjeta de muestra (recogidas por ti mismo)
- La sangre se envía a un laboratorio para el análisis
- El resultado está listo en una semana

**Un kit de autoprueba pedido por Internet y enviado a tu domicilio**

### Autoprueba de VIH MyTest

- Gota de sangre de tu dedo (recogida por ti mismo)
- El resultado está listo en 15 minutos

**Registrarse por Internet y recoger un kit de prueba de una máquina expendedora**

# ¿Quién debería hacerse la prueba?

Deberías hacerte la prueba si:



- ✓ Eres un hombre que tiene relaciones sexuales con otros hombres
- ✓ Has tenido más de una pareja sexual y no siempre usaste condón
- ✓ Tienes una pareja que vive con VIH
- ✓ Tienes una pareja que vive con VIH y quieres tener un bebé
- ✓ Compartiste agujas u otros equipos para inyectarte drogas o esteroides
- ✓ Recibiste inyecciones, tatuajes, "piercing" (perforaciones), procedimientos dentales o médicos en el extranjero.

# ¿Cuál es el tratamiento

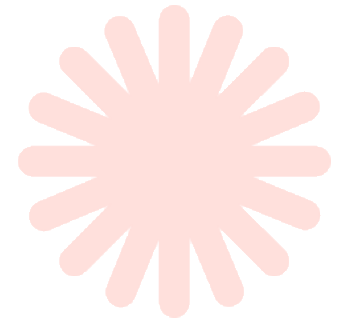
## para el VIH?



El VIH se trata con medicamentos llamados antirretrovirales (TAR).

Los tratamientos para el VIH son muy efectivos y de por vida.

Cuanto antes empieces el tratamiento para el VIH, mejor será para tu salud

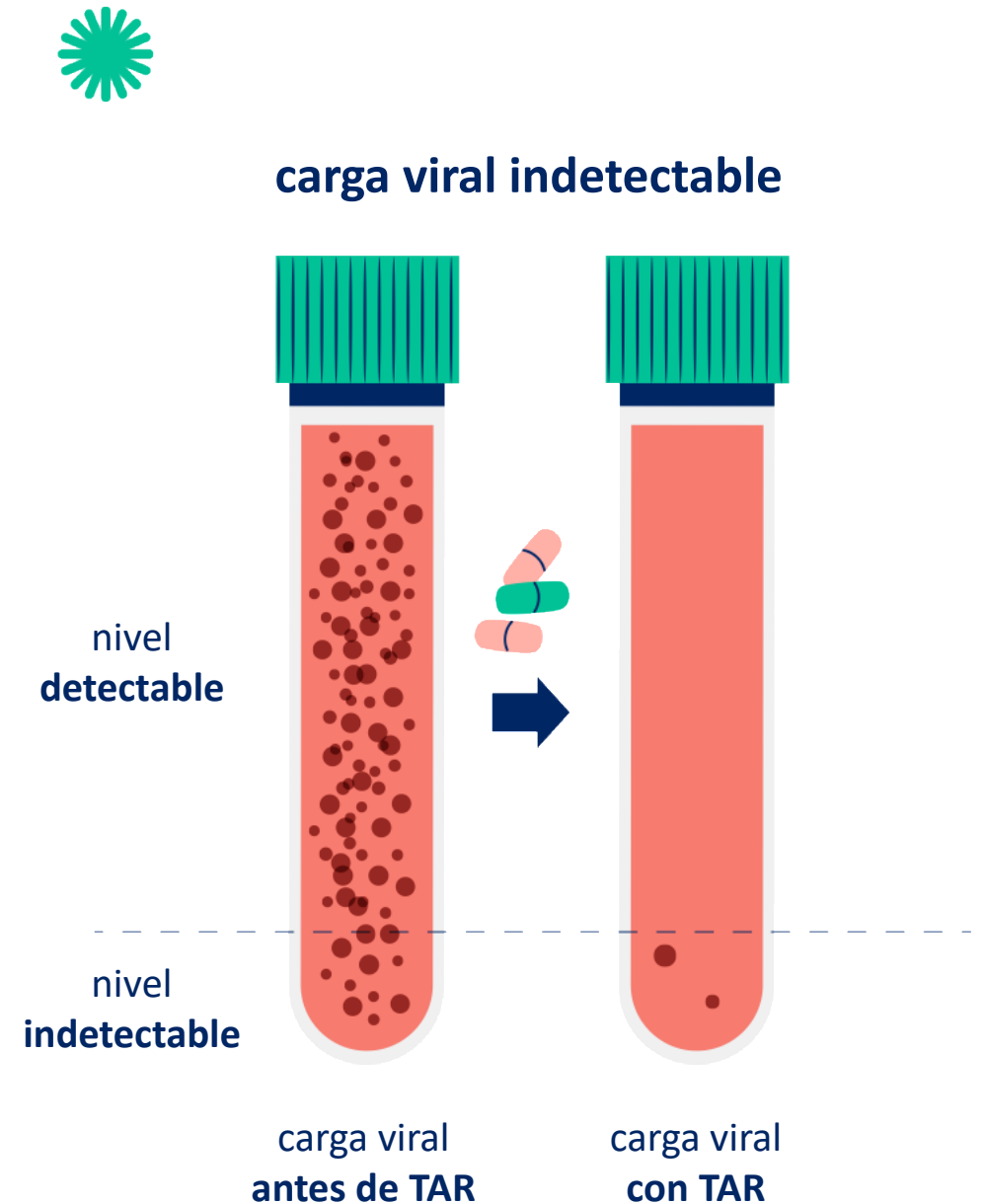


# ¿Cómo funciona el tratamiento para el VIH?

## Los tratamientos para el VIH:

- ✓ Impiden que el virus dañe tu sistema inmunitario, al reducir la cantidad de virus en la sangre (carga viral)
- ✓ La carga viral indica cuánto VIH tienes en la sangre
- ✓ Debes seguir el tratamiento de manera regular para reducir la carga viral.

**Una carga viral indetectable significa que no puedes contagiar el VIH.**



# ¿Cómo me protejo para no contagiarme el VIH?

- ✓ Condones y lubricantes a base de agua, que te protegen a ti y a los demás contra el VIH
- ✓ PrEp (Profilaxis preexposición): tratamiento para el VIH para protegerte de contraer el VIH .
- ✓ PEP (Profilaxis postexposición): tratamiento para VIH que se toma después de haber estado en contacto con el VIH, para ayudar a protegerte de contraer el virus.
- ✓ Usar equipo limpio para inyectarse drogas (no compartir agujas) .
- ✓ Hacerse pruebas del VIH de manera regular.



# Entender el estigma asociado con el VIH



**El estigma afecta a quienes viven con el VIH, especialmente en las relaciones, el sexo y la sexualidad.**

Muchas personas que viven con el VIH se ven afectadas por el estigma por:

- ✓ Suposiciones sobre cómo se contagiaron el VIH
- ✓ Comportamientos asociados con el VIH.

**Estas suposiciones pueden influir en que una persona decida revelar que tiene VIH.**

**El estigma puede crear barreras para el cuidado de la salud y el apoyo.**



# ¿A quién contarle y a quién no?

En Nueva Gales del Sur, por ley, no necesitas decirle a alguien que tienes VIH antes de tener relaciones sexuales, siempre y cuando tomes "precauciones razonables".

Las precauciones razonables incluyen:

- ✓ Usar condón
- ✓ Tener una carga viral indetectable (por estar en tratamiento para el VIH)
- ✓ Asegurarte de que tu pareja sexual esté tomando PrEP.



# ¿Dónde puedo recibir ayuda?



**Multicultural HIV and Hepatitis Service (Servicio Multicultural para el VIH y la Hepatitis)** - [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au) | (02) 9515 1234 | Forest Lodge

**ACON** - [www.acon.org.au](http://www.acon.org.au) | 1800 063 060 | Surry Hills  
(02) 4962 7700 | Newcastle | (02) 6622 1555 | Lismore

**Positive Life NSW (Vida Positiva, Nueva Gales del Sur)**  
[www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au) | 1800 245 677 | Surry Hills

**Pozhet (Heterosexual HIV Service NSW) (Servicio heterosexual para el VIH de Nueva Gales del Sur)** - [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au) | Forest Lodge

**Sexual Health InfoLink (Servicio de salud sexual)**  
[www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au) | 1800 451 624

**Bobby Goldsmith Foundation (BGF) (Fundación Bobby Goldsmith)**  
[www.bgf.org.au](http://www.bgf.org.au) | (02) 9283 8666 | Darlinghurst and Parramatta

**HIV/AIDS Legal Centre (HALC) (Centro legal para el VIH/SIDA)**  
[www.halc.org.au](http://www.halc.org.au) | (02) 9492 6540 | Surry Hills

**Sex Workers Outreach Project** | [www.swop.org.au](http://www.swop.org.au) | (02) 9184 9466

# Dónde obtener ayuda en tu idioma

Si necesitas ayuda para hablar con tu médico o proveedor de servicios de salud en tu idioma:

- ✓ Llama al Servicio de Traducción e Interpretación (TIS), en el 13 14 50
- ✓ El servicio es gratuito y confidencial
- ✓ Pide a la recepcionista que te reserve los servicios gratuitos de un intérprete.



# ¿Qué aprendimos hoy?

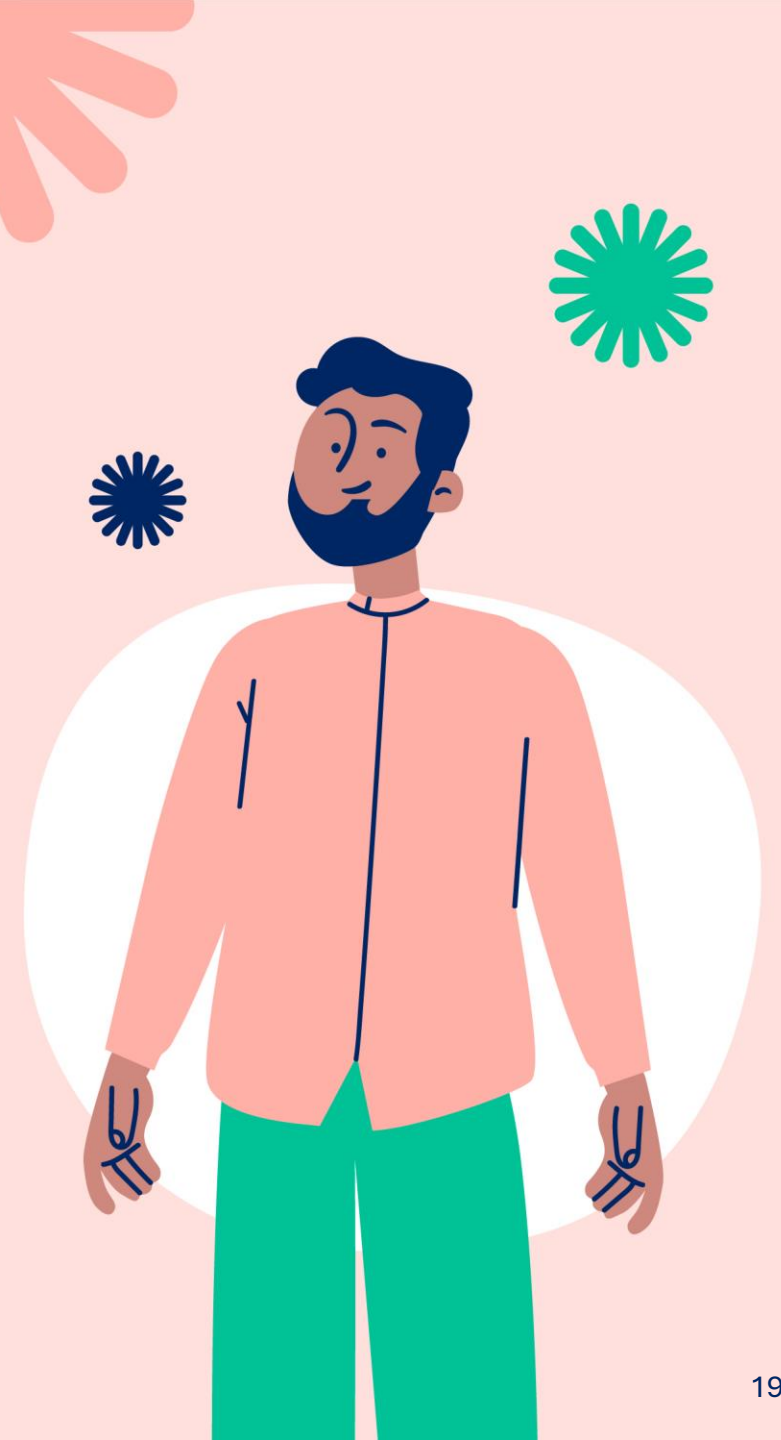
## ¿Verdadero o falso?

1. Puedes contagiarte el VIH al compartir un inodoro con alguien que vive con VIH.
2. El VIH puede transmitirse por picaduras de mosquitos.
3. Una persona con VIH que tiene una carga viral indetectable no puede transmitir el virus.
4. Puedes contagiarte el VIH por besar a alguien que es VIH positivo.
5. Las personas con VIH que están en tratamiento pueden vivir vidas largas y saludables.
6. El VIH se puede evitar usando condones o tomando PrEP.



# Mensajes importantes para recordar

- ✓ La única manera de saber si tienes VIH es hacerte pruebas.
- ✓ Es importante hacerse pruebas para el VIH de manera regular.
- ✓ El VIH se puede controlar eficazmente con tratamiento.
- ✓ Comenzar el tratamiento temprano es muy importante para tu salud.
- ✓ Seguir el tratamiento exactamente como lo prescribieron.
- ✓ Si necesitas apoyo o enfrentas discriminación, busca ayuda legal y servicios de apoyo.





¿Preguntas?



August 2025



Desarrollado por:

# NSW Multicultural HIV and Hepatitis Service (Servicio Multicultural de Nueva Gales del Sur para el VIH y la Hepatitis)

(MHAHS) [mhaahs.org.au](http://mhaahs.org.au)

