



# Prevención del VIH/sida

Por Luis Alfonso Guadarrama Rico

En 1988, la Asamblea General de las Naciones Unidas y la Asamblea Mundial de la Salud apoyaron la propuesta de la Organización Mundial de la Salud para que cada 1° de diciembre se recordara a la población que vivimos una lucha contra la epidemia del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida). Aquella primera edición se conoció como “Año de la Comunicación y la Cooperación sobre el Sida”, mientras que esta edición (2019) se denomina “Las comunidades marcan la diferencia”.

Hasta 2018, 38 años después de que en Estados Unidos se conocieran los primeros casos de un “cáncer raro” que afectaba únicamente a homosexuales, han fallecido más de 32 millones de personas por causa del virus de inmunodeficiencia humana (VIH) (ONUSIDA, 2019).

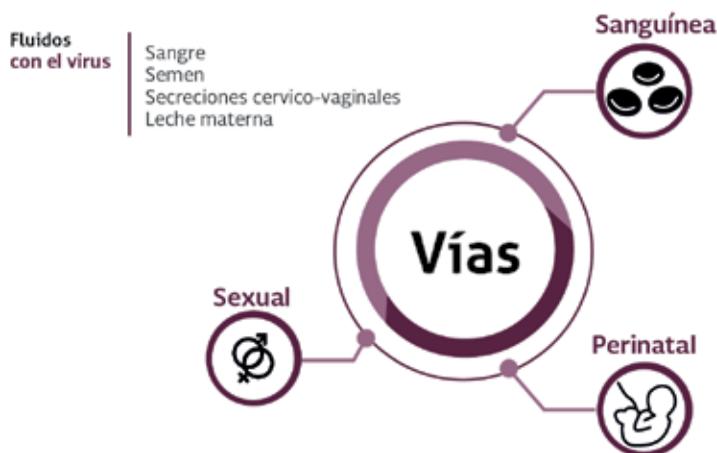
Frecuentemente se olvida, pero el VIH es una de las infecciones de transmisión sexual (ITS) que no tiene cura ni se ha creado una vacuna para prevenirla; quienes adquieren el virus sólo pueden recibir tratamiento para mantenerse en condiciones aceptables de salud y no llegar a la fase letal: sida (Grmek, 2004).

## ¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Este virus se transmite por tres vías: sexual, sanguínea y perinatal, debido a prácticas de riesgo como relaciones sexuales sin protección, uso compartido de jeringas o agujas (especialmente entre adictos a drogas inyectables, sitios donde se realizan tatuajes o perforaciones sin control sanitario y personal de salud), carencia de atención prenatal o desconocimiento de las condiciones de lactancia para prevenir el paso del virus entre madre e hijo; no obstante, las pruebas de detección y las campañas de difusión han ayudado a generar mayor conciencia sobre el cuidado y el estigma.

Debe recordarse que las personas con VIH/sida lo tienen en la sangre y en otras secreciones corporales (semen, fluidos vaginales y leche materna), de ahí que no hay impedimento para convivir con las personas que viven con VIH.

## Transmisión del VIH/sida



## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Actualmente se puede saber en pocos minutos si se tiene o no VIH; basta con acudir a uno de los Centros Ambulatorios para la Prevención y Atención en sida e Infecciones de Transmisión Sexual (CAPASITS), a los Servicios de Atención Integral Hospitalaria (SAIH) a otros centros de salud u hospitales de sostenimiento público, como IMSS ISSSTE, Issemym, o con algunas organizaciones de la sociedad civil acreditadas, para realizarse pruebas de diagnóstico inmediato.

Quienes tengan 13 años de edad en adelante pueden solicitar esta prueba rápida de detección (PRD/VIH); es posible sin consentimiento de los padres. Deben consultarse los numerales 6, 9 y 12 de la *Cartilla de Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes* (CNDH, 2016).

Las personas que son sexualmente activas y que no utilizan condón en cada uno de sus encuentros deberían hacerse esa misma prueba. La importancia de un diagnóstico temprano y oportuno marcará una diferencia significativa para mejorar la calidad de vida de quienes han adquirido el virus.

Para hacerse este examen no se necesita ir en ayunas, realizar determinados procesos previos ni llevar muestras de ninguna especie. En cualquier momento del día se puede solicitar una PRD/VIH, previa cita desde luego.

## LA PRUEBA RÁPIDA CONSISTE EN CUATRO PASOS:

- 1) El especialista de la salud realiza un piquete con un punzón nuevo y desechable en un dedo de la mano.
- 2) Se extraen una o dos gotitas de sangre que deben caer en una regleta donde se procesará la prueba.
- 3) A estas gotas se les agrega un reactivo.
- 4) Diez minutos más tarde se conocerá el resultado.

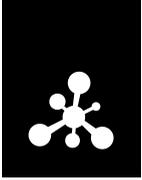
Con esto no sólo se sale de la duda, sino que se podrá actuar de manera oportuna. En caso de resultado reactivo con la PRD/VIH se deben realizar pruebas de laboratorio más robustas, como ELISA o Western Blot. Además, está en desarrollo una muestra de aliento (parecida al alcoholímetro), que con nanotecnología identificará la presencia de VIH en pulmones.

A quien vive con este virus también se le denomina seropositivo, en tanto que posee un determinado anticuerpo; en este caso, el retrovirus; por tanto, no debe utilizarse ningún término peyorativo o discriminatorio.

## TRATAMIENTO

La secuencia de estos pasos está registrada en el Diploma sobre Salud Sexual y Reproductiva de la Red Internacional FAMECOM:

- 1) Si la persona recibe un diagnóstico de VIH/sida, lo primero es recibir orientación médica y emocional sobre su salud, bajo los principios de confidencialidad y respeto a sus derechos como persona.
- 2) Recibir tratamiento a base de antirretrovirales. Actualmente son tres los medicamentos que se deben tomar diariamente, aunque pueden estar contenidos en dos o en una sola toma, ello depende del laboratorio o empresa que lo fabrica; por ejemplo, recientemente el Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida (Censida) compró Biktarvy, que concentra todos los medicamentos en un comprimido: bictegravir, emtricitabina y tenofovir alafenamida fumarato. Se espera que en 2020 estos pacientes reciban una inyección mensual de antirretrovirales.
- 3) Modificar su régimen dietético y de bebidas para mejorar la absorción de los antirretrovirales. No debe consumir carne, pollo ni mariscos crudos o poco cocinados. Tampoco debe beber leche entera o sus derivados, como quesos o crema. Puede beber jugos, siempre que estén pasteurizados. No debe comer germinados, huevos crudos y, consecuentemente, tampoco complementos como la mayonesa o la mostaza.
- 4) Utilizar condón en todas sus relaciones sexuales para protegerse a sí mismo(a) y a su(s) pareja(s). En caso tener contactos sexuales por vía anal, utilizar –además de condón masculino– lubricante a base de agua.
- 5) Acudir a las consultas programadas para realizarse las pruebas de laboratorio requeridas, a fin de evaluar la reducción o multiplicación del VIH.
- 6) Realizar las actividades físicas que el médico(a) tratante especifique.



## HACIA LA PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA

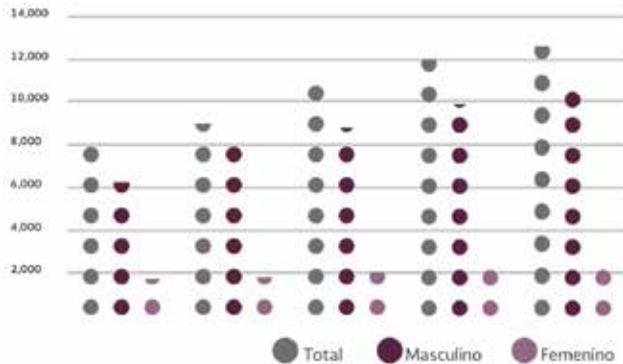
Durante las últimas décadas, los encuentros sexuales están iniciando a edades cada vez más tempranas. La mayoría de estas experiencias íntimas se efectúan sin la protección que brinda el condón masculino o femenino. Las personas sexualmente activas con pareja estable regularmente creen que la confianza, ligada al amor y a la promesa de fidelidad, evitará que adquieran VIH u otras ITS; sin embargo, las estadísticas muestran otro panorama.

En la gráfica (ver figura inferior) se puede apreciar que la presencia del virus está volviendo a crecer en México. En el 2014 se diagnosticaron casi ocho mil casos de personas que vivían con este retrovirus. Cuatro años más tarde, el número de nuevos casos, solamente en 2018, ascendió a más de 12 mil (Secretaría de Salud, 2018). La mayoría de ellos (ocho de cada 10) se detectaron en hombres.

Ante dicho panorama, es necesario que toda la población proteja su salud y continúe su proceso de desarrollo educativo, social e individual, en tanto el ejercicio de su erotismo, deseo y placer constituyen parte del sentido de realización y de felicidad. Enseguida seis recomendaciones:

1. No tener encuentros sexuales casuales sin protección; es decir, sin utilizar condón.
2. En caso de alguna conducta de riesgo, esperar el periodo de ventana (tres meses) antes de realizarse una prueba.
3. No compartir jeringas o agujas que hayan sido usadas por otra persona.
4. Si se tiene VIH, mantenerse en revisión o monitoreo médico frecuente y siempre utilizar condón.
5. Si se tiene una pareja estable, ambos deben ir a una prueba rápida para detección, como muestra de confianza, amor y responsabilidad.
6. Si se ha adquirido VIH, es importante informar al personal de salud antes de cualquier procedimiento médico. 

**Total de casos nuevos detectados de infección asintomática por virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) en México. Distribución porcentual según sexo y año de detección. Periodo 2014-2018**



Fuente: Elaboración propia con base en SINAVE/DGESalud 2018. Información preliminar, incluye casos probables.

### Referencias

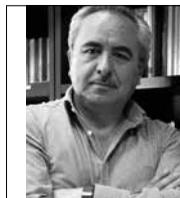
CNDH (Comisión Nacional de Derechos Humanos) (2016). *Cartilla de los Derechos Sexuales de Adolescentes y Jóvenes*. <<https://www.gob.mx/issste/articulos/cartilla-de-derechos-sexuales-de-adolescentes-y-jovenes?idiom=es>>.

Guadarrama, Luis Alfonso et al. (2019). *Infecciones de Transmisión Sexual*. Diplomado en línea sobre Salud Sexual y Reproductiva. México: Red Internacional FAMECOM A.C.

Grmek, Mirko (2004). *Historia del sida*. México. Siglo veintiuno editores.

Secretaría de Salud (2018). *Boletín epidemiológico. Sistema Nacional de Vigilancia Epidemiológica. Sistema Único de Información*, núm. 52, vol. 35, semana 52. Del 23 al 29 de diciembre. México: Dirección General de Epidemiología, SSA. <<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/425972/sem52.pdf>>.

ONUSIDA (2019). "Hoja informativa. Actualización global sobre el sida 2019". <[https://www.unaids.org/sites/default/files/media\\_asset/UNAIDS\\_Fact\\_Sheet\\_es.pdf](https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/UNAIDS_Fact_Sheet_es.pdf)>.



**Luis Alfonso Guadarrama Rico** es doctor en Comunicación, profesor de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UAEM, integrante del Sistema Nacional de Investigadores del Conacyt. Su producción académica se puede encontrar en [guadarramarico.mx](http://guadarramarico.mx).