

Día Mundial contra el Sida 2013: 'Llegar a cero: con cero nuevas infecciones por VIH, cero discriminaciones, cero muertes relacionadas con el sida'



Alexandra Seral Millán, Enfermera Residente de Enfermería Familiar y Comunitaria, actualmente rotando en el Servicio Territorial de Salud Pública nº 1. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

El día 1 de diciembre se celebra anualmente el Día Mundial contra el SIDA con el objetivo de sensibilizar, informar e impulsar la prevención y control de esta enfermedad. Según los últimos datos, en la Comunidad de Madrid, entre los años 2007 y noviembre de 2013 fueron diagnosticados de VIH 6.653 personas, y en el mundo se calcula que hay más de 33 millones de personas con el VIH.

El sida es una enfermedad que se produce por el virus de la inmunodeficiencia humana, conocido como **VIH**. Al entrar el virus en el cuerpo, generalmente no aparece ningún síntoma o éstos son inespecíficos, aunque la presencia del virus puede ser detectada por análisis. La enfermedad se presenta muchas veces al cabo de los años, cuando el virus ha destruido las defensas del organismo, con síntomas graves como tumores, infecciones y otras enfermedades.

La desigualdad social, la discriminación que sufren algunos colectivos, el rechazo de las personas afectadas o la pobreza, son factores determinantes que ponen en riesgo a las personas y grupos que se encuentran en una situación de mayor riesgo a la transmisión del virus.

El VIH se transmite de varias formas, por relaciones sexuales con penetración vaginal, anal y oral sin preservativo, compartiendo objetos punzantes sin esterilizar que haya estado en contacto con sangre infectada: jeringuillas, agujas, instrumentos para acupuntura, tatuajes, piercing, etc., y de una mujer con VIH a su hijo/a durante el embarazo, el parto o la lactancia. Hay que subrayar que **no se ha detectado la transmisión de la infección ni por el aire, el agua, las picaduras de insecto, la saliva, el sudor, las lágrimas o por convivir con personas en el hogar, el trabajo o la escuela.**

Uno de los problemas de la enfermedad es que se haga el diagnóstico cuando las personas llevan varios años infectadas con el virus. En este sentido realizar un diagnóstico precoz de la infección por VIH es muy importante porque así se consigue reducir contagios, comenzar cuanto antes el tratamiento y que éste sea más eficaz, aumentando las posibilidades de que este tratamiento sea un éxito

Para el diagnóstico hay una **prueba rápida de VIH** que consiste en la detección de anticuerpos en sangre a través de un ligero pinchazo en la yema del dedo con la que se obtienen resultados en 30 minutos, y en aquellos casos en los que el resultado es positivo, se realiza otra prueba de confirmación.

Es recomendable realizarse la prueba de VIH

- Si está embarazada o piensa estarlo.
- Si ha tenido relaciones sexuales con penetración sin preservativo con una mujer o un hombre con VIH, o con parejas de las que desconocía si estaban infectadas o no, también si es tu pareja.
- Si ha compartido material de punción o para administrar sustancias inyectadas o inhaladas.
- Si ha tenido o tiene alguna infección de transmisión sexual.
- Si tiene una pareja estable y quiere dejar de usar el preservativo en sus relaciones sexuales.
- O si se han tenido relaciones sexuales sin protección en países de alta prevalencia de infección por VIH.

Actualmente los tratamientos no son curativos, pero si ha conseguido mejorar considerablemente la calidad de vida de las personas con VIH, y se han reducido las cifras de VIH pediátrico. Por ahora tampoco se ha conseguido una vacuna eficaz contra esta enfermedad, pero en los últimos años se ha avanzado mucho en su investigación con resultados prometedores, queda mucho trabajo y será necesario tiempo para conseguirlo.

Pero con lo que **sí se cuenta es con una prevención eficaz** en la transmisión del virus. En primer lugar es importante destacar que el condón masculino y femenino han demostrado ser los métodos más útiles para evitar que se transmita el VIH y así no enfermar. Hay que recordar que además su utilización también es una forma muy eficaz para prevenir otras infecciones de transmisión sexual y que conviene utilizar el condón también con la pareja estable, a no ser que las dos personas sepan que no tienen el VIH. Por lo tanto, usarlo debería convertirse en un asunto de responsabilidad y afecto. Si junto a los preservativos se emplean **lubricantes**, se consigue disminuir el riesgo de transmisión del VIH en las relaciones sexuales porque disminuye la probabilidad de que se produzcan lesiones. Sería conveniente que las mujeres se acostumbrasen a llevar preservativos y acordasen un sexo más seguro.

Si se es usuario de drogas inyectadas, **no compartir agujas y jeringas** que hayan sido usadas por otra persona.

Hay que recordar que **todos los instrumentos que perforan la piel** (instrumentos para poner pendientes y piercing, para hacer tatuajes o las agujas de acupuntura, por ejemplo) **deben ser de un solo uso o deben poderse esterilizar**, por lo que se recomienda realizar estas prácticas únicamente en establecimientos autorizados.

Se pueden aclarar dudas, y hacerse la prueba del VIH en alguno de los centros sanitarios de la Comunidad de Madrid en los que se ofrece gratuitamente y que se puede consultar en la dirección Web de la Consejería de Sanidad: [Portal salud](#) .

También se puede tener más información sobre VIH/SIDA en los Centros de Salud y en otros centros sanitarios, asociaciones y ONG y por supuesto en el [Portal salud](#) o llamando al teléfono gratuito de Cruz Roja 900.111.000 donde además de información proporcionan direcciones de interés.