

Preguntas y respuestas acerca del VIH/SIDA



Índice

Parte I: Preguntas y respuestas para jóvenes y estudiantes	1
1. ¿Cuál es la historia del VIH/SIDA?	1
2. ¿Cuál es la diferencia entre el VIH y el SIDA?	2
3. ¿Qué debería saber sobre la prevención del VIH y las relaciones sexuales?	3
4. ¿Qué debería saber sobre la prevención del VIH y el consumo de sustancias?	4
5. Si debo escribir un informe sobre el VIH/SIDA, ¿dónde puedo hallar información y datos estadísticos?	4
6. ¿Qué es el New York State Youth Sexual Health Plan?	5
7. ¿Cómo puedo involucrarme para ayudar a otros y ser un líder?	5
8. ¿Alguna vez presenciaremos el final de la epidemia del VIH/SIDA?	5
Parte II: Preguntas y respuestas acerca del VIH	7
Transmisión	7
1. ¿Cómo se transmite el VIH?	7
2. ¿De qué maneras no se trasmite el VIH?	8
3. ¿Puede una mujer con VIH transmitir el virus a su bebé?	8
4. ¿Qué significa el lema "Indetectable = Intransmisible" (también conocido como I = I)?	8
Prevención	9
5. ¿Qué puede hacer una persona para evitar contraer el VIH a través de una actividad sexual?	9
6. ¿De qué manera puede una persona conseguir condones para prevenir el VIH?	10
7. ¿Qué puede hacer una persona para evitar contraer VIH a través del consumo de drogas?	11
8. ¿De qué manera puede una persona que se inyecta drogas u otras sustancias obtener dispositivos de inyección estériles?	11
9. ¿Qué pueden hacer las personas que tienen VIH para evitar transmitir el virus a otras personas?	12
10. ¿Qué debo hacer si creo que he estado expuesto/a al VIH?	12
Pruebas	13
11. ¿Por qué son importantes las pruebas de VIH?	13
12. ¿Cómo funcionan las pruebas del VIH?	13
13. ¿Dónde puedo hacerme una prueba del VIH?	14
14. ¿Con qué frecuencia una persona debería realizarse una prueba?	14
15. ¿Qué significa obtener un resultado negativo en una prueba?	14
16. ¿Qué significa que de la prueba se obtenga un diagnóstico de VIH?	16

Importancia del cuidado de la salud y del tratamiento 16

17. ¿De qué manera el VIH afecta la salud de una persona? 16

18. ¿Cuál es el tratamiento para el VIH? 17

19. ¿Cómo puede una persona recibir ayuda para pagar el
tratamiento de VIH? 18

20. ¿Cómo sabré si mi tratamiento para el VIH está
haciendo efecto? 18

Derechos humanos, el estigma y la confidencialidad. 19

21. ¿Existen leyes en el estado de Nueva York que protejan la
confidencialidad y los derechos humanos de las personas
que tienen VIH? 19

22. ¿Qué podemos hacer para reducir el estigma de las personas
que tienen VIH? 19

Glosario 21

Recursos. 25

Parte I: Preguntas y respuestas para jóvenes y estudiantes

Existen muchas razones por las que una persona joven puede querer obtener información sobre el VIH. Quizás debas realizar un proyecto escolar o puede ser que un amigo o familiar tuyo haya sido afectado por el virus. También puede suceder que te hayas dado cuenta de que es importante estar informado sobre el VIH porque tú eres responsable de tu propia salud y salud sexual. Independientemente del motivo por el cual desees saber más sobre el VIH, este documento es un buen lugar donde comenzar.

1. ¿Cuál es la historia del VIH/SIDA?

1981-1985

En 1981, se informó la existencia de una enfermedad desconocida que afectaba a hombres homosexuales en los hospitales de Los Ángeles y la Ciudad de Nueva York. En sus inicios, la enfermedad recibió el nombre de GRID (Gay-Related Immune Deficiency; en español, inmunodeficiencia asociada a la homosexualidad) y muchas personas morían debido a ella. Pronto el nombre se cambió por SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). En los primeros años, abundaban los sentimientos negativos (estigma) en torno al SIDA porque la gente le tenía miedo. Era una enfermedad letal y las personas no entendían cómo se transmitía de persona a persona. Cuando muchas personas contraen una enfermedad en una misma zona y al mismo tiempo, recibe el nombre de epidemia. Y por lo tanto se denominó la epidemia del SIDA.

En 1983, se descubrió que el VIH (virus de inmunodeficiencia humana) era el virus que causaba el SIDA. Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), o CDC, hallaron que el VIH solo se transmitía por medio del contacto con sangre, semen y fluidos vaginales. También se halló que el VIH podía transmitirse de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.

En 1983, el New York State Department of Health (Departamento de Salud del estado de Nueva York) comenzó a apoyar programas para educar a las personas sobre el VIH. También se crearon programas de respaldo dirigidos a personas afectadas por el VIH/SIDA. En 1985, la Food and Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos), o FDA, aprobó el primer análisis sanguíneo que podía detectar si una persona tenía VIH. Más tarde, el Departamento de Salud comenzó a ofrecer la prueba de VIH.

1986-1995

El VIH se halló en hombres y mujeres con estilos de vida diferentes. Surgieron muchos casos de VIH en personas que compartían jeringas para inyectarse drogas. Esto sucedía porque al usar la misma aguja, las personas entraban en contacto con la sangre del otro. Para 1990, más de 28,000 personas habían muerto de causas relacionadas con el SIDA en el estado de Nueva York. El VIH era una de las principales causas de muerte en hombres menores de 45 años. El tratamiento no era muy efectivo y los medicamentos provocaban muchos efectos secundarios. En los próximos 5 años, desde 1990 hasta 1995, más de 74,000 personas fueron diagnosticadas con SIDA y casi 50,000 murieron de causas relacionadas con el VIH en el estado de Nueva York.

1995-2014

A fines de 1995, se comenzaron a ofrecer medicamentos nuevos que cambiaron el curso de la epidemia. Por primera vez, en 1996, el número de personas que morían de SIDA finalmente había comenzado a disminuir. Mirando hacia atrás, ese fue el verdadero punto de quiebre. Ya que con los nuevos tratamientos que combinaban medicamentos diferentes, menos personas morían a causa del VIH. Los programas que entregaban agujas estériles a las personas que consumían drogas lograron reducir el número de casos nuevos entre los consumidores de drogas. Otra gran victoria fue el uso de medicamentos para prevenir la transmisión del VIH entre madre e hijo.

2015-actualidad

En la actualidad, aún no existe una vacuna contra el VIH, ni una cura, pero el tratamiento es muy efectivo. Para muchas personas, el tratamiento para el VIH tiene menos efectos secundarios, o incluso ninguno, y es tan sencillo como tomar un comprimido al día. Hoy se considera al VIH como una enfermedad crónica o a largo plazo que puede controlarse. Esto significa que las personas que tienen VIH viven vidas plenas y saludables, tal como las personas que no lo tienen. Aún resta mucho por hacer para acabar la epidemia del SIDA y desterrar el estigma asociado con el VIH. Para conocer más sobre el plan de Nueva York para acabar la epidemia, consulta la pregunta 8. Para obtener la historia completa del VIH/SIDA, visita:

<https://www.aids.gov/hiv-aids-basics/hiv-aids-101/aids-timeline/>

2. ¿Cuál es la diferencia entre el VIH y el SIDA?

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es un virus que solo afecta a los seres humanos. Una persona desarrolla el VIH si el virus se introduce en su torrente sanguíneo y comienza a multiplicarse o reproducirse. Algunas personas con VIH pueden no presentar síntomas durante 10 años o más. Es posible que ni siquiera sepan que portan el virus. Una prueba de VIH es la única manera de descubrir si una persona tiene VIH.

Una vez que la persona contrae el VIH, este ataca al sistema de defensa del cuerpo, conocido como sistema inmunológico. Si no reciben tratamiento, la mayoría de las personas con VIH no pueden combatir los gérmenes y otros tipos de virus, por lo que pueden enfermarse gravemente.

El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es una etapa tardía de la enfermedad del VIH. Según los CDC, una persona que porta el VIH tiene SIDA cuando:

- posee un sistema de defensa muy debilitado, o
- desarrolla una enfermedad grave que sabemos que puede ser causada por el VIH.

Para obtener una lista de estas enfermedades, visita:
www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5710a2.htm.

3. ¿Qué debería saber sobre la prevención del VIH y las relaciones sexuales?

La adolescencia es una etapa de crecimiento entre la niñez y la adultez. A medida que sucede este cambio, los adolescentes pueden adquirir mayor interés en el sexo. Así como también pueden tener preguntas sobre las relaciones. Es muy importante que ellos puedan hallar buenas fuentes de información, tales como un proveedor de atención de la salud, el padre o la madre, un miembro de la familia, un maestro o consejero.

Definición de salud sexual

La salud sexual hace referencia al sentimiento de bienestar asociado con la sexualidad que aplica a todas las personas independientemente de su edad. La salud sexual es física, emocional, mental y espiritual. Es un elemento central de la salud humana. Esta se basa en poseer una perspectiva positiva, igualitaria y respetuosa de la sexualidad, las relaciones y la reproducción. Las relaciones sanas se basan en la libertad de elección, y en ellas no hay miedo, violencia, discriminación, estigmas o vergüenza. La salud sexual abarca: 1) la capacidad para comprender los beneficios, los riesgos y las responsabilidades de la actividad sexual; 2) la prevención y cura de enfermedades y otras experiencias negativas; y 3) la posibilidad de mantener relaciones sexuales satisfactorias.

Una buena fuente de información sobre salud sexual es la campaña *Take Control!* (en español, ¡Tomen el control!). *Take Control!* promueve la toma de decisiones responsables con respecto a la salud sexual. Esta campaña ofrece condones e información sobre el VIH y las enfermedades de transmisión sexual (STD), y fomenta la adquisición de habilidades de comunicación con las parejas. Las metas de *Take Control!* son:

- promover la salud sexual positiva de los adolescentes y adultos jóvenes de Nueva York;
- conectar a los usuarios con los recursos locales;
- fomentar una comunicación abierta y honesta con las parejas y los referentes de confianza;
- fomentar el conocimiento y la prevención de las STD, el VIH y los embarazos no deseados; y
- promover comportamientos que reduzcan la incidencia de las STD, el VIH y los embarazos no deseados.

La campaña *Take Control!* posee un sitio web que fue realizado en asociación con ACT for Youth Center of Excellence at Cornell University (Coalición de Recursos del Centro de Excelencia para Jóvenes de Cornell University), que puedes visitar en www.nysyouth.net/sexual_health, y una página de Facebook, www.facebook.com/takecontrol.

4. ¿Qué debería saber sobre la prevención del VIH y el consumo de sustancias?

Tomar decisiones saludables con respecto al consumo de sustancias es muy importante para los jóvenes. Un joven puede estar expuesto a muchas drogas o sustancias diferentes por medio de sus amigos, en la escuela o, incluso, en el hogar. Entre ellas podemos mencionar:

- Alcohol
- Marihuana
- Marihuana sintética (a veces llamada K2)
- Opioides de venta con receta médica como la codeína, el OxyContin, la hidrocodona, entre otros
- Éxtasis
- Medicamentos para el trastorno de déficit de atención (ADD y ADHD)
- Cocaína
- Heroína

Al comienzo, el consumo indebido de medicamentos de venta con receta médica, especialmente los analgésicos, o cualquier otra sustancia puede generarte bienestar. Sin embargo, esto puede producir efectos negativos en tu salud con rapidez. Además, puede dañar tus relaciones con amigos y familiares. El consumo de sustancias puede afectar tu juicio y llevarte a participar en actividades sexuales que te ponen en riesgo de contraer el VIH u otras STD. Demasiados jóvenes creen que tomar opioides de venta con receta médica es una práctica segura, pero esto puede llevar rápidamente a la adicción y a la inyección de drogas. Existen algunos buenos recursos informativos sobre los jóvenes y el consumo de sustancias. Consulta los recursos disponibles en: www.oasas.ny.gov.

5. Si debo escribir un informe sobre el VIH/SIDA, ¿dónde puedo hallar información y datos estadísticos?

La segunda parte de este documento contiene mucha información sobre el VIH. Al igual que el sitio web del Departamento de Salud, www.health.ny.gov. Allí podrás hallar información médica, recursos comunitarios y datos estadísticos. El Departamento de Salud lleva un registro de la cantidad de casos de VIH, ya que es importante conocer cuántas personas tienen VIH en las diferentes áreas. El Departamento de Salud lleva un registro de la cantidad de casos de VIH según el sexo, la raza, etnia y edad. La persona que estudia las cifras de las afecciones de salud es un epidemiólogo. El Departamento de Salud prepara informes sobre el VIH y el SIDA que pueden utilizarse en un informe escolar. Puedes obtener más información en www.etedashboardny.org o ver los informes en www.health.ny.gov/diseases/aids/general/statistics/annual/.

Si buscas información o vocabulario específico sobre el VIH/SIDA, te recomendamos que consultes el Glosario.

6. ¿Qué es el New York State Youth Sexual Health Plan?

El New York State Youth Sexual Health Plan (Plan de Salud Sexual de los Jóvenes del estado de Nueva York) es una guía que fue creada para garantizar que todos los jóvenes del estado de Nueva York tengan acceso a la información correcta sobre salud sexual y a los servicios de salud adecuados. El Youth Sexual Health Plan fue desarrollado por el Departamento de Salud del estado de Nueva York junto con otros organismos estatales. Este plan ofrece ideas para las escuelas, los líderes comunitarios, los padres, los proveedores de atención de la salud y otras personas. También ofrece ideas sobre maneras en las que los jóvenes pueden educarse entre sí y ayudar a sus comunidades. Si deseas conocer más acerca del plan, échale un vistazo en: www.health.ny.gov/community/youth/development/docs/nys_youth_sexual_health_plan.pdf.

¡Tú puedes ser un líder en tu comunidad!

¿Te apasiona ayudar a los demás o notas que algo en tu comunidad debe cambiar? Involúcrate con los demás y toma la iniciativa. Puedes descubrir que eres capaz de cumplir o incluso superar tus objetivos.

7. ¿Cómo puedo involucrarme para ayudar a otros y ser un líder?

La ACT for Youth Network (Red de Coalición de Recursos para Jóvenes) brinda ayuda a los jóvenes de todas partes del estado de Nueva York que quieren mejorar su salud y bienestar, así como las de otras personas que viven en su comunidad. La ACT for Youth Network:

- Crea métodos para que quienes toman decisiones escuchen a los jóvenes;
- Conecta a los legisladores con las ideas y el conocimiento de los jóvenes;
- Promueve la salud y el liderazgo entre los jóvenes;
- Pone en contacto a los jóvenes para que compartan ideas, desafíos y estrategias.

Puedes obtener más información en www.nysyouth.net/.

8. ¿Alguna vez presenciaremos el final de la epidemia del VIH/SIDA?

En el 2014, el gobernador del estado de Nueva York, Andrew Cuomo, anunció un plan para poner un fin a la epidemia del SIDA para fines del 2020. El objetivo es reducir el número de casos nuevos de VIH a menos de 750 por año. Otros objetivos que el estado de Nueva York ha establecido es que no surjan casos nuevos de VIH debido al uso de drogas inyectables y que ya no se registren muertes a causa del SIDA. El plan requiere un mejor acceso a los recursos de prueba, tratamiento y prevención del VIH. Estas iniciativas para dar fin a la epidemia del SIDA pueden llevar a los jóvenes, como tú, a ser parte de la primera generación libre de SIDA. Puedes aprender más sobre las iniciativas para dar fin a la epidemia del sida en www.etedashboardny.org o en www.health.ny.gov/ete. También puedes aprender sobre los diferentes programas y servicios disponibles para abordar la temática del VIH visitando la sección About the AIDS Institute (Acerca del Instituto para el SIDA).

En la próxima sección, encontrarás información más detallada sobre la transmisión, prevención y prueba del VIH, así como de la importancia de la atención médica y el tratamiento, y los derechos humanos, el estigma y la confidencialidad. Esta es un poco más explícita y está destinada a adolescentes de mayor edad o adultos.

¡Ya has comenzado a contribuir al final de la epidemia del SIDA! Al leer al menos una parte de este documento, estás recibiendo la información correcta, lo cual ayuda a poner un fin al estigma y promover una comunicación saludable. Al final de este documento, encontrarás un glosario y una lista de recursos que pueden ayudarte si necesitas más información para ti o para un informe escolar. Si tienes preguntas, puedes conversar con tu padre o madre, un proveedor de atención médica (médico o enfermero), un docente o cualquier adulto de confianza.

Parte II: Preguntas y respuestas acerca del VIH

Transmisión

1. ¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se trasmite cuando la sangre, el semen o los fluidos vaginales de una persona con VIH que no ha alcanzado la supresión viral se introducen en el torrente sanguíneo de otra persona. Estos fluidos corporales están presentes durante la actividad sexual, lo cual explica por qué el VIH puede transmitirse de una persona a otra durante diferentes actividades sexuales. El riesgo de transmisión depende de la conducta sexual. El sexo oral, es decir, cuando una persona coloca su boca en los genitales de otra persona, supone un riesgo bajo de transmisión del VIH. Las relaciones sexuales vaginales, es decir, cuando un hombre introduce el pene en la vagina de una mujer, es una actividad con un riesgo más alto de transmisión de VIH. La actividad sexual que supone el mayor riesgo es la relación sexual anal, es decir, cuando un hombre introduce el pene en el ano de otro hombre o mujer. Si cualquiera de los participantes tiene VIH, el virus puede transmitirse, especialmente si se produce sangrado durante la relación sexual. El riesgo de transmisión para cualquiera de estas actividades puede disminuirse de diferentes maneras, por ejemplo:

- Usando un condón (consulte la pregunta 5)
- Que la persona con VIH siga el tratamiento antirretroviral (ART)
- La Profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), es un medicamento que la persona que no tiene VIH puede tomar para protegerse del contagio (consulte la pregunta 14).

Una persona que tiene VIH, que sigue un tratamiento del VIH y ha alcanzado la supresión viral por 6 meses o más ya no conlleva un riesgo de transmisión del VIH a una pareja mediante el sexo.

Transmisión mediante el uso de sustancias: Compartir agujas y accesorios al inyectarse drogas es una conducta de alto riesgo de transmisión de VIH de una persona a otra. Dado que la aguja, la jeringa, el calentador o el agua utilizados durante la inyección pueden tener sangre, el VIH puede transmitirse con facilidad cuando se comparten estos dispositivos. Utilizar siempre dispositivos de inyección estériles y no compartirlos puede ayudar a proteger a las personas que se inyectan drogas de contraer el VIH. Cuando un menor de 18 años que se inyecta drogas solicita inscribirse a los Syringe Exchange Programs (SEP o Programas de Intercambio de Jeringas) se debe llevar a cabo una evaluación especial. Visite www.thepointny.org para hallar programas de intercambio de jeringas cerca suyo. Las personas que se inyectan drogas también pueden considerar tomar la PrEP, un medicamento diario que puede prevenir que una persona sin VIH lo contraiga. Consulte las preguntas 6 y 7 para obtener más información sobre cómo protegerse y obtener dispositivos de inyección nuevos en el estado de Nueva York.

Transmisión de madre a hijo: El VIH también se puede transmitir de madre a hijo. Consulte la pregunta 3 para obtener más información.

Transfusión de sangre: Al comienzo de la epidemia del SIDA, algunas personas obtuvieron diagnósticos de VIH por haber recibido una transfusión de sangre. Debido a que en 1985 se comenzó a analizar el suministro de sangre, ya no existe el riesgo de contraer VIH al recibir una transfusión.

2. ¿De qué maneras no se transmite el VIH?

La infección por VIH es diferente a la de una gripe o un resfrío. No se transmite por medio del contacto casual ni por estar cerca de un portador. Es decir, no se transmite a través de la saliva, el contacto de las manos, los besos, las picaduras de mosquitos, tampoco por vivir en la misma casa que un portador, ni compartir utensilios o vasos, baños, piscinas, bañeras de hidromasaje o bebederos.

3. ¿Puede una mujer con VIH transmitir el virus a su bebé?

Sí. Una mujer con VIH puede transmitir el virus a su bebé durante:

- el embarazo
- el parto
- la lactancia materna

Hay medicamentos que una mujer con VIH debe tomar durante el embarazo, el trabajo de parto y el parto a fin de proteger su salud y *reducir significativamente* la posibilidad de transmitirle el virus a su bebé. También se administran medicamentos al bebé apenas nace y durante las primeras semanas de vida. Es muy importante que todas las mujeres conozcan su estado con respecto al VIH antes de que queden embarazadas o en las etapas tempranas del embarazo, para que puedan aprovechar al máximo estos medicamentos y tomar decisiones informadas. Además, se recomienda que la madre se realice una segunda prueba de VIH a finales del embarazo para identificar si ha estado expuesta al virus durante el embarazo. Debido a que el VIH también se encuentra en la leche materna, las mujeres que tienen VIH no deben amamantar a sus bebés.

4. ¿Qué significa el lema "Indetectable = Intransmisible" (también conocido como I = I)?

I = I significa Indetectable = Intransmisible. I = I fue un término establecido por la Prevention Access Campaign (Campaña de Acceso a la Prevención) (<https://www.preventionaccess.org/undetectable>). La Prevention Access Campaign es una iniciativa de equidad sanitaria que tiene como objetivo poner fin a la epidemia del VIH y los estigmas asociados al virus a través del empoderamiento de las personas que tienen y son vulnerables al VIH al brindarles información precisa y significativa sobre su salud social, sexual y reproductiva.

Para desarrollar el término I = I, la Prevention Access Campaign revisó datos de varios estudios a gran escala y recopiló los hallazgos en una declaración que muchos científicos destacados y organizaciones de salud pública han respaldado.

La declaración del consenso sobre I = I dice:

Las personas que portan el VIH, reciben un ART y presentan una carga viral indetectable en la sangre suponen un riesgo insignificante de transmisión del VIH por vía sexual. Dependiendo de los medicamentos administrados, la carga viral puede tardar hasta 6 meses en volverse indetectable. Para alcanzar una supresión continua y confiable del VIH se requiere una selección de agentes adecuados y una adhesión perfecta al tratamiento. La supresión viral del VIH debe monitorearse a fin de garantizar la salud de la persona y los beneficios para la salud pública.

Al tomar decisiones con respecto a la prevención del VIH, las personas y las parejas deben explorar qué tan cómodos se sienten con las diferentes opciones de prevención y decidir si emplearán el I = I, condones o la PrEP.

Prevención

5. ¿Qué puede hacer una persona para evitar contraer el VIH a través de una actividad sexual?

No existe una vacuna que prevenga el VIH, pero existen muchas maneras en las que una persona puede evitar con seguridad la transmisión del virus por medio de la actividad sexual. Practicar la abstinencia, es decir, no mantener relaciones sexuales vaginales o anales, es una manera de protegerse del VIH. Cuando las personas se acurrucan, abrazan, besan o masturban mutuamente no corren riesgos de transmitirse el VIH entre sí. Practicar la monogamia mutua, en la que ambas personas se han realizado las pruebas y conocen que no son portadoras de VIH y no mantienen relaciones sexuales con otras personas, también brinda protección.

A continuación, se enumeran otras opciones que algunas personas implementan para evitar contraer el VIH. Estos enfoques brindan un nivel muy elevado de protección:

- Si tiene una pareja que tiene VIH y esta sigue un tratamiento efectivo y mantiene una carga viral indetectable (es decir, la persona ha alcanzado la supresión viral) por 6 meses o más, el riesgo de transmisión a través de las relaciones sexuales es insignificante.
- Usar un condón de manera consistente y correcta cada vez que se tienen relaciones sexuales brinda una protección efectiva contra el VIH.
- Profilaxis previa a la exposición (PrEP): PrEP es un comprimido de administración diaria que las personas que no tienen VIH toman para prevenir el contagio del virus. Se ha demostrado que la PrEP reduce el riesgo de contraer el VIH en un 92 %-99 % cuando se la administra de manera consistente.
- Dar o recibir sexo oral se considera una actividad de bajo riesgo de transmisión del VIH.

Si una persona tiene relaciones sexuales vaginales o anales sin utilizar condones o sin tomar la PrEP, aún existen maneras importantes de reducir el riesgo de la transmisión del VIH. Estas se consideran estrategias de reducción del daño, dado que aún existe riesgo de contagio de VIH si una de las personas porta el virus y no ha alcanzado la supresión viral.

El uso de lubricante: La lubricación adicional, como el lubricante KY, puede reducir la posibilidad de que se produzcan cortes o rasgaduras en la piel o las membranas mucosas del pene, el recto o la vagina. Esto disminuye la probabilidad de que haya sangre, por lo que reduce la posibilidad de que el VIH ingrese al cuerpo.

- El posicionamiento estratégico: Durante la relación sexual anal, hay un participante penetrante (“el de arriba”) y un participante receptor (“el de abajo”). Ser la persona que realiza la penetración conlleva un riesgo menor de adquirir el VIH que ser el participante receptor. Sin embargo, ambas posiciones conllevan un nivel de riesgo.
- La evaluación y el tratamiento frecuente de las STD: Una úlcera o la inflamación producto de una STD puede permitir que el VIH ingrese al cuerpo de una persona que no porta el virus; lo que no sucedería si la piel estuviese intacta. Tener una STD/infección de transmisión sexual (STI) puede aumentar las posibilidades de que una persona con VIH transmita el virus a otras.

6. ¿De qué manera puede una persona conseguir condones para prevenir el VIH?

Una persona puede conseguir condones de diferentes maneras. Los siguientes programas ofrecen condones de manera gratuita.

NYS Condom Access Program (Programa de Acceso a los Condones del estado de Nueva York): El Departamento de Salud distribuye condones gratuitos a las organizaciones elegibles que luego se encargan de entregárselos al público. Para obtener más información acerca de las organizaciones cercanas, visite: <http://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/condoms/nyscondom.htm> o envíe un correo electrónico a: nyscondom@health.ny.gov. Llame o visite la organización para obtener más información acerca de cómo conseguir los condones y cuántos condones se distribuyen por día.

New York City: NYC Condom (Condones de la Ciudad de Nueva York): Condones masculinos y femeninos y lubricante gratis. Para obtener más información, marque 311 o visite <https://a816-healthpsi.nyc.gov/CondomOrder/>.

Condom Access in Schools (Acceso a los Condones en las Escuelas): Los distritos escolares pueden facilitar el acceso a condones a los estudiantes como parte del programa de instrucción del VIH/SIDA del distrito. El New York State Education Department (NYSED, Departamento de Educación de Nueva York) ha establecido un proceso y un conjunto de instrucciones de evaluación (<http://www.p12.nysed.gov/sss/documents/NYSED-CAP-update.4.25.14.pdf>) para la creación del Condom Availability Program (CAP, Programa para la Disponibilidad de Condones); estos deberán ser completados y enviados al NYSED para su revisión y aprobación. Tras conseguir la aprobación, los distritos escolares pueden solicitar condones a través del programa NYS Condom (que se encuentra disponible en <https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/condoms/nyscondom.htm>).

Los condones también se distribuyen a través de la **Statewide Hotline (Línea Directa Estatal) (800-541-2437)** o la **HIV Counseling Hotline (Línea Directa de Asesoría sobre el VIH) (800-872-2777)**. En la actualidad, tienen como reglamento limitar los pedidos a un máximo de 10 condones por llamada de personas mayores de 18 años y que residan únicamente dentro del estado de Nueva York.

Asimismo, Medicaid cubre el costo de los condones. Los proveedores pueden entregar prescripciones, pero para ello las personas deben solicitarlo a su proveedor de atención médica. También se puede comprar condones en los almacenes, kioscos o por Internet.

7. ¿Qué puede hacer una persona para evitar contraer VIH a través del consumo de drogas?

Las personas que consumen drogas siempre deben utilizar agujas, jeringas y accesorios nuevos y deben evitar compartirlos. Si obtener dispositivos nuevos no es una posibilidad, las personas que se inyectan drogas pueden reducir el riesgo de contraer VIH al limpiar las agujas y accesorios con cloro inmediatamente después o justo antes de su uso.

Instrucciones para limpiar las jeringas:

Paso 1: Enjuague la jeringa con agua estéril.

Paso 2: Enjuague la jeringa con cloro.

Paso 3: Vuelva a enjuagarla con agua estéril.

El estado de Nueva York ofrece muchas maneras de obtener jeringas nuevas y limpias, consulte la pregunta 7.

8. ¿De qué manera puede una persona que se inyecta drogas u otras sustancias obtener dispositivos de inyección estériles?

Se alienta a las personas que se inyectan drogas que busquen Syringe Exchange Programs a fin de recibir jeringas estériles gratuitas para prevenir la transmisión del VIH entre sí mismos y sus pares.

En el estado de Nueva York, existen tres maneras de obtener jeringas nuevas y estériles:

1. En un Syringe Exchange Program o SEP, también llamado Needle Exchange Programs (Programas de Intercambio de Agujas): En los SEP (que se encuentran ubicados en algunas áreas del estado de Nueva York) las personas que consumen drogas pueden intercambiar jeringas usadas por jeringas estériles y nuevas. Para hallar un SEP, comuníquese con la New York State HIV/AIDS Hotline (Línea Directa sobre VIH/SIDA del estado de Nueva York) llamando al 1-800-541-AIDS (inglés) o al 1-800-233-7432 (español). Visite <http://www.thepointny.org/> para hallar centros de intercambio de jeringas cerca suyo.
2. En una farmacia: En el estado de Nueva York, el Expanded Syringe Access Program (ESAP, Programa de Acceso a Jeringas Expandido) permite que las farmacias registradas vendan hasta 10 jeringas por vez, sin receta médica, a adultos mayores de 18 años. Para encontrar farmacias que forman parte del ESAP o para obtener respuestas a preguntas relacionadas con el VIH/SIDA y sobre cómo desechar jeringas y agujas de manera segura, comuníquese con la línea directa sobre VIH/SIDA del estado de Nueva York llamando al 1-800-541-AIDS (inglés) o al 1-800-233-7432 (español).
3. A través de su proveedor de atención médica: Mediante el ESAP, los centros de atención médica y los médicos, además de otros proveedores de atención médica, pueden recetar jeringas y brindar jeringas sin una receta. Hable con su médico sobre las maneras en las que puede acceder a agujas y jeringas estériles.

Para encontrar las farmacias que participan en el programa ESAP, visite: https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/prevention/needles_syringes/esap/provdirect.htm.

9. ¿Qué pueden hacer las personas que tienen VIH para evitar transmitir el virus a otras personas?

Existe una serie de pasos que las personas pueden seguir para evitar transmitir el VIH a otras personas. Para evitar transmitir el virus a otras personas, se alienta a las personas que tienen VIH a que visiten a su proveedor de atención médica con regularidad. Cuando una persona recibe atención médica de manera continua y toma su medicación, tiene mayores posibilidades de alcanzar la supresión viral (también conocida como el estado "indetectable"). Indetectable significa que el virus está presente a un nivel tan bajo que no puede detectarse en la sangre. Poseer una carga viral indetectable de manera constante a lo largo de 6 meses o más disminuye de manera significativa las posibilidades de transmitir el virus a parejas sexuales que no tienen el VIH. Debido al lema "I = I" (Indetectable = Intransmisible), en la actualidad sabemos que el riesgo de transmisión del VIH por vía sexual de una persona que haya alcanzado la supresión completa de la carga viral del VIH es insignificante, lo cual significa que es tan pequeño que no vale la pena tomarlo en consideración. Según el nivel de comodidad de cada participante, también se pueden emplear otros métodos de prevención, como usar condones o emplear la PrEP (**para obtener más información sobre la PrEP, consulte la pregunta 14**).

10. ¿Qué debo hacer si creo que he estado expuesto/a al VIH?

Las HIV Clinical Guidelines (Guías Clínicas del VIH) recomiendan la Profilaxis posterior a la exposición no ocupacional (nPEP o PEP, por sus siglas en inglés) en determinados momentos cuando sea probable que una persona haya estado expuesta al VIH; por ejemplo, cuando se haya roto un condón, haya ocurrido una agresión sexual, se hayan compartido agujas o accesorios o durante otros tipos de exposición a la sangre u otros fluidos corporales potencialmente infectados. La PEP implica tomar una combinación de medicamentos para el VIH por 28 días. La administración de PEP debe comenzar tan pronto como sea posible, idealmente dentro de las 2 horas posteriores a la exposición. La decisión de iniciar la administración de la PEP después de que se haya cumplido un plazo de 36 horas, pero no más de 72 horas, a partir de la exposición, se tomará según cada caso; y, para ello, se tendrá en cuenta que la medicina será más efectiva cuanto más próxima de la exposición pueda administrarse.

El Departamento de Salud ofrece una hoja informativa que una persona que ha estado expuesta al VIH puede llevar consigo a la sala de emergencias para explicar sus necesidades especiales. Puede encontrar esta hoja informativa en: https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/prep/docs/fact_sheet.pdf.

Para que la PEP surta efecto, se deben tomar todas las dosis de los medicamentos recetados durante el plazo completo. La PEP puede ser costosa y la cobertura de las aseguradoras puede variar; sin embargo, existen opciones de asistencia de pago que se pueden hallar en el sitio web del Departamento de Salud del estado de Nueva York en:

https://www.health.ny.gov/diseases/aids/providers/standards/docs/payment_options_npep.pdf.

Esta asistencia de pago está disponible para las víctimas de agresión sexual. Si cree que ha estado expuesto/a al VIH, hable sobre el tema con su proveedor de atención médica o con un médico de la sala de emergencias.

Pruebas

11. ¿Por qué son importantes las pruebas del VIH?

Hacerse las pruebas es importante porque es la única manera de saber si tiene VIH. Cuanto antes se detecte el VIH, más pronto puede comenzar la atención médica. Recibir tratamiento temprano para el VIH lo ayudará a mantenerse saludable y a evitar que el VIH afecte su tiempo de vida o su calidad de vida.

12. ¿Cómo funcionan las pruebas del VIH?

La mayoría de las personas que viven con VIH tendrá una prueba reactiva, es decir que la prueba detectó evidencia de VIH, en el lapso de un mes después de la transmisión. El tiempo que transcurre después de la transmisión, antes de que la prueba de VIH resulte reactiva, se llama «período de ventana». Cuando se produce la transmisión por primera vez, el virus comienza a reproducirse y el organismo fabrica anticuerpos para combatir el VIH. Cuando ya hay suficiente cantidad de virus presente o se han desarrollado suficientes anticuerpos, la prueba de VIH resulta reactiva. La mayoría de las personas que viven con VIH desarrollarán suficientes anticuerpos o tendrán suficiente cantidad de virus presente como para ser detectado por la tecnología de prueba más reciente de dos a cuatro semanas después de la exposición. Prácticamente todos los casos de VIH pueden detectarse en el plazo de tres meses después de que se produce la transmisión.

Para realizar una prueba de VIH estándar, se toma una muestra de sangre o de fluido oral y se envía a un laboratorio. Deberá llamar o regresar en aproximadamente una semana después de la prueba para retirar el resultado. En algunas clínicas o consultorios médicos, puede realizarse una prueba rápida de VIH, que le dará un resultado preliminar ese mismo día. La prueba demora aproximadamente 20 minutos. Si su prueba rápida de VIH resulta reactiva (es decir que se detectó virus o anticuerpos del VIH), deberá someterse a pruebas adicionales que se envían a un laboratorio. Mientras espera el resultado final de la prueba, debe poner en práctica técnicas de prevención del VIH para proteger a sus parejas. Cuando tenga el resultado final de la prueba, recibirá información acerca de lo que significa el resultado y será vinculado con la atención, según sea necesario.

El **kit de prueba casera para VIH** es de venta libre en farmacias y en otras tiendas. Con el kit de prueba casera, usted toma una muestra de sangre de la yema del dedo y la envía a un laboratorio. Más tarde, llama al laboratorio para conocer el resultado de la prueba por teléfono, usando un número de código anónimo. Haga un seguimiento con un proveedor de atención médica si tiene una prueba reactiva o si tiene alguna pregunta acerca del resultado.

Si el resultado de su prueba es negativo, consulte la pregunta 14 para obtener más información.

Si el resultado de su prueba es reactivo, consulte la pregunta 15 para obtener más información.

Para saber más acerca de la prueba, llame a su proveedor de atención médica, 1-800-541-AIDS (inglés)/ 1-800-233-7432 (español) o visite:

www.hivtestny.org.

13. ¿Dónde puedo hacerme una prueba de VIH?

Muchas personas tienen un proveedor de atención primaria al que ven regularmente. Al menos una vez en el curso de su atención médica regular, se le debe ofrecer una prueba de VIH, si tiene más de 13 años de edad. Si no le ofrecen realizarse una prueba de VIH, usted puede solicitarla.

Si desea realizarse una prueba de VIH pero no tiene un proveedor de atención primaria, hay muchos lugares a donde puede acudir para realizarse la prueba. Puede programar una cita con un médico de atención primaria, ir a una organización comunitaria que realice pruebas de VIH, ir a su departamento de salud local, a una clínica de planificación familiar o buscar una clínica móvil en algún evento comunitario donde se realicen pruebas de VIH. Para conocer acerca de los lugares que realizan pruebas de VIH, visite www.hivtestny.org.

14. ¿Con qué frecuencia una persona debería realizarse una prueba?

Los proveedores de atención médica deben realizar la prueba a todos los pacientes, al menos una vez, como parte de su atención médica de rutina. Sin embargo, si continúa teniendo relaciones sexuales sin protección o compartiendo dispositivos de inyección de drogas, debe realizarse una prueba al menos una vez al año. A los hombres homosexuales o bisexuales que sean sexualmente activos puede convenirles realizar la prueba con mayor frecuencia (por ej., cada 3 a 6 meses). Si cree que ha estado potencialmente expuesto al VIH, puede considerar PEP y realizarse una prueba tan pronto como sea posible. Si el resultado de su prueba es negativo, puede considerar PrEP (**consulte la pregunta 13 para obtener más información sobre PrEP**).

15. ¿Qué significa obtener un resultado negativo en una prueba?

Un resultado negativo en una prueba generalmente significa que usted no tiene VIH. Sin embargo, si recientemente ha estado expuesto puede estar en el «período de ventana». El período de ventana es el que transcurre entre la potencial exposición al VIH y el momento en que la prueba es capaz de detectarlo. Si el primer resultado es negativo y todavía hay preocupación, puede volver a realizarse la prueba a los 3 meses después de la última posible exposición para estar seguro.

Las personas que obtienen un resultado negativo en una prueba pero desean reducir el riesgo de VIH pueden considerar Profilaxis antes de la exposición (PrEP). La PrEP es una pastilla diaria que toman las personas para reducir su preocupación por contraer VIH y evitar que el VIH ingrese en su organismo.

Puede considerar tomar PrEP si usted:

- es un hombre homosexual o bisexual que tiene relaciones sexuales sin protección;
- es una mujer transgénero que tiene relaciones sexuales con hombres;
- tiene una relación con una persona que tiene VIH;
- tiene relaciones sexuales sin preservativo con distintas parejas;
- le han diagnosticado una enfermedad de transmisión sexual en los últimos seis meses;
- se inyectó drogas en los últimos seis meses y compartió agujas o jeringas;
- está considerando quedar embarazada y su pareja tiene VIH.

Si se toma diariamente, PrEP funciona muy bien para evitar contraer VIH. Las personas que deseen tomar PrEP deben ver a su proveedor de atención médica para que les dé una receta y hacer un seguimiento con pruebas cada 3 meses. Muchos planes de seguro de salud, incluido Medicaid y seguros de salud privados, cubren el costo de PrEP. Visite el sitio web del DOH para conocer información sobre cómo pagar la PrEP, incluido el DOH PrEP-Assistance Program (PrEP-AP, Programa de asistencia de profilaxis antes de la exposición) en: https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/prep/prep-ap_provider.htm

Entre los programas que ayudan a pagar el PrEP se encuentran:

- Programa de asistencia para medicamentos de Gilead, para personas que no tienen cobertura de salud; visite <http://www.truvada.com/truvada-patient-assistance> o llame al 1-855-330-5479.
- Tarjeta de Cupones de Copago del fabricante de medicamentos; si tiene cobertura de salud pero le resulta difícil costear los copagos de medicamentos, puede ser elegible para recibir una. Para obtener más información visite <http://www.gileadcopay.com/> o llame al 1-877-505-6986.
- Fondo de Ayuda de Copago de Patient Advocate Foundation (Fundación para la Defensa del Paciente); proporciona asistencia financiera para copagos, coseguros y deducibles para pacientes financieramente y médicamente calificados. Los pacientes, sus proveedores de atención médica o sus farmacéuticos pueden enviar solicitudes las 24 horas del día a través del portal de solicitud en línea en www.copays.org/gateway o por teléfono, de lunes a viernes, de 8:30 a. m. a 5:30 p. m., hora del este, al (866) 512-3861.

- Partnership for Prescription (Alianza para la Asistencia con los Medicamentos Recetados): diseñado para ayudar a los estadounidenses sin seguro a obtener los medicamentos recetados que necesiten de forma gratuita o a bajo costo. Visite www.pparx.org, ingrese los nombres de los medicamentos que toma y responda algunas preguntas para determinar cuáles son las opciones disponibles. Llame al número gratuito si tiene algún problema para acceder al sitio web. Llame sin costo al 1-888-4PPA-NOW (1-888-477-2669) para que un especialista capacitado responda sus preguntas y lo ayude con la solicitud.
- PrEP-AP: un programa del Departamento de Salud del Estado de Nueva York que ayuda a las personas sin seguro o subseguradas con el costo de las consultas de atención médica o de las pruebas de laboratorio que necesiten mientras están tomando PrEP.

16. ¿Qué significa que de la prueba se obtenga un diagnóstico de VIH?

Si el resultado de la prueba indica un diagnóstico de VIH, recibirá información acerca del significado de este resultado y de la importancia de la atención médica. El tratamiento para el VIH es eficaz, fácil de tomar y tiene pocos o ningún efecto secundario. El proveedor de la prueba de VIH programará sin demoras una cita para la atención médica del VIH.

Si usted tiene VIH, es importante que reduzca el riesgo de transmitir el virus a otras personas.

El proveedor de la prueba de VIH hablará con usted acerca de la importancia de informar a sus parejas sobre la posible exposición al VIH y de la importancia de realizarse la prueba. El proveedor informará al Departamento de Salud acerca de las parejas y cónyuges conocidos. Sin embargo, las personas a las que se les diagnostique VIH pueden elegir entre las siguientes opciones a fin de informar a sus parejas que han estado expuestas a VIH:

- Un asesor del PartNer Assistance Program (PNAP, Programa de Ayuda para Notificar a la Pareja) o del Contact Notification Assistance Program (CNAP, Programa de Ayuda para Notificación) en la ciudad de Nueva York, ambos pertenecientes al Departamento de Salud del Estado de Nueva York, puede informar a la pareja de la situación sin revelar la identidad de la persona.
- La persona puede hablar con la pareja, con ayuda del proveedor de atención médica o del asesor de los programas PNAP o CNAP.
- La persona puede hablar con la pareja directamente.

La ayuda de los programas PNAP/CNAP es gratuita. Si necesita más información, comuníquese con la línea directa de VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York (**consulte la sección de Recursos**). En la ciudad de Nueva York, llame al CNAP al 1-212-693-1419.

Importancia del cuidado de la salud y del tratamiento

17. ¿De qué manera el VIH afecta la salud de una persona?

Los signos y síntomas de la infección aguda del VIH pueden empezar de dos a cuatro semanas después de que se produce el contagio. Durante las primeras semanas después del contagio, aproximadamente el 80 % de las personas tienen síntomas similares a los de la gripe. Esto puede incluir síntomas como fiebre, cansancio, dolor de garganta, dolor de cabeza e inflamación de los ganglios linfáticos. Si bien muchos de los síntomas son similares, existen algunas diferencias entre el VIH y la gripe. La etapa temprana del VIH puede causar urticaria y úlceras bucales. Los signos de gripe que varían pueden ser congestión nasal, tos y estornudos. Los síntomas pueden durar solo un par de días o semanas, y en casos raros, varios meses. Después de eso, la persona puede sentirse y verse bien durante algún tiempo. Una prueba de VIH es la única manera de saber si una persona tiene VIH.

Si no se trata el VIH, con el tiempo dañará gravemente el sistema inmunológico de la persona y la dejará expuesta a infecciones potencialmente mortales e incluso a la muerte. En las primeras etapas de la epidemia, antes de que estuvieran disponibles los tratamientos actuales, la mayoría de las personas que tenían VIH morían en el plazo de 12 a 15 años. Hoy, cuando una persona tiene un resultado reactivo en una prueba (es decir, que la prueba encontró evidencia de VIH), se vincula con un proveedor de atención médica que le brindará atención médica y le recetará los medicamentos que necesite. Con tratamiento, las personas con VIH pueden mantenerse saludables y vivir una vida plena. El VIH ya no es una sentencia de muerte. Actualmente, las personas que tienen VIH viven tanto tiempo como las que no lo tienen.

18. ¿Cuál es el tratamiento para el VIH?

El VIH se trata con una combinación de medicamentos. Diferentes medicamentos combaten el virus en las diferentes etapas. El proveedor de atención médica usará una prueba de laboratorio llamada prueba de genotipo o prueba de resistencia para determinar el régimen de tratamiento más eficaz para el paciente. La buena noticia es que las empresas farmacéuticas combinan los diferentes medicamentos antirretrovirales en un único comprimido. Esto significa que para muchas personas, el tratamiento para el VIH es tan sencillo como tomar un comprimido al día.

Es importante recibir tratamiento para el VIH tan pronto como sea posible. Recibir tratamiento temprano para el VIH ayudará a que las personas puedan mantenerse saludables y a evitar que el VIH afecte su tiempo de vida o su calidad de vida. Los comprimidos no tienen efectos secundarios o tienen efectos secundarios que pueden sobrellevarse fácilmente. Tomar los medicamentos en forma consistente es clave para mantenerse saludable y sentirse bien. Una vez que una persona comienza a sentirse bien, eso no significa que deba dejar de tomar los medicamentos. Para que los medicamentos para VIH sean eficaces, deben tomarse todos los días, aunque la persona se sienta saludable. Cuando las personas que tienen VIH visitan a su proveedor de atención médica periódicamente y toman los medicamentos todos los días, hay muchas probabilidades de que logren la supresión viral.

La supresión viral, que a veces se conoce como carga viral no detectable, es un objetivo importante del tratamiento. La supresión viral significa que la cantidad de virus en la sangre de una persona está por debajo del nivel que la prueba puede identificar.

Si una persona que tiene VIH no toma sus medicamentos regularmente, el tratamiento no funcionará con la misma eficacia y la cantidad de VIH en el organismo aumentará. Esto se llama tener una carga viral detectable. Con el tiempo, esto terminará dañando el sistema inmunológico de la persona y tendrá más probabilidades de enfermarse. Si las personas que tienen VIH no toman los medicamentos regularmente, puede también producirse lo que se conoce como resistencia al fármaco. Esto significa que el virus puede eludir el medicamento y es posible que el proveedor de atención médica tenga que recetar un nuevo plan de tratamiento que podría ser más complicado o podría tener más efectos secundarios.

19. ¿Cómo puede una persona recibir ayuda para pagar el tratamiento de VIH?

Si una persona ya tiene seguro de salud, el seguro probablemente cubra el costo de los medicamentos utilizados para tratar el VIH. Dependiendo del plan de atención médica, es posible que la persona tenga copagos. Si una persona no tiene seguro de salud, existen opciones para ayudarla a obtener los medicamentos sin costo o a un costo reducido.

El Instituto para el SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York ofrece cinco programas conocidos como los *HIV Uninsured Care Programs (Programas de Atención Médica para Pacientes con VIH sin Seguro)* para proporcionar acceso a la atención médica a las personas que tienen (o corren riesgo de contraer) VIH que están sin cobertura de seguro médico o no tienen suficiente cobertura:

- **ADAP** (AIDS Drug Assistance Program [Programa de Asistencia de Medicamentos para el SIDA]) paga los medicamentos utilizados para tratar el VIH/SIDA.
- **ADAP Plus** (Atención primaria) paga las consultas médicas y las pruebas de laboratorio en las clínicas, los hospitales y los consultorios de médicos privados inscritos.
- **El HIV Home Care Program** (Programa de Atención de VIH en el Hogar) paga la atención médica en el hogar.
- **APIC** (Continuación del seguro ADAP Plus) paga la prima para el seguro médico económico.
- **PrEP-AP** (Pre-Exposure Prophylaxis Assistance Program [Programa de asistencia de profilaxis antes de la exposición]) paga las pruebas médicas y los análisis de laboratorio relacionados con el uso de medicamentos de profilaxis previo a la exposición para evitar el VIH.

Cómo presentar una solicitud:

- Teléfono: 1-800-542-2437
- TDD: 1-518-459-0121
- Contamos con personal para responder sus preguntas. Hablamos español.
- Internet: www.health.ny.gov/diseases/aids/resources/adap/index.htm

20. ¿Cómo sabré si mi tratamiento para el VIH está haciendo efecto?

Una persona puede saber que el tratamiento para el VIH está haciendo efecto al ver los resultados de los análisis de sangre que miden la carga viral y el estado del sistema inmunológico. Un régimen de tratamiento para el VIH se considera eficaz si logra controlar el VIH al punto de que el virus sea «indetectable» o el recuento de CD4 esté cercano al rango normal o dentro de este. Aun cuando el tratamiento para el VIH sea eficaz, el virus seguirá presente pero el nivel de carga viral será lo suficientemente bajo como para que el VIH se considere controlado.

Derechos humanos, el estigma y la confidencialidad

21. ¿Existen leyes en el estado de Nueva York que protejan la confidencialidad y los derechos humanos de las personas que tienen VIH?

Sí. La ley New York State Public Health Law (Ley de Salud Pública del Estado de Nueva York) (Artículo 27F) protege la confidencialidad y privacidad de toda persona que:

- se haya hecho la prueba de detección del VIH;
- haya estado expuesta al VIH;
- haya recibido el diagnóstico de VIH o tenga una enfermedad relacionada con VIH/SIDA;
- haya sido tratada por una enfermedad relacionada con VIH/SIDA.

La discriminación contra una persona que tenga VIH en los ámbitos de empleo, vivienda, servicios públicos, atención médica y servicios sociales está prohibida por ley.

La ley Americans with Disabilities Act (Ley de Estadounidenses con Discapacidades o ADA) otorga derechos civiles a las personas con discapacidades del mismo modo que los otorga a las personas por cuestiones de raza, color de la piel, sexo, nacionalidad, edad y religión. Las personas con VIH, tanto sintomáticas como asintomáticas, están protegidas por la ley ADA debido a que el VIH se considera una discapacidad. La ley ADA también protege a las personas que sufren discriminación debido a que tienen antecedentes de VIH, se considera que tienen VIH o se sabe que mantienen una relación con una persona que tiene VIH. Las personas que sufran discriminación debido a que se considera que tienen VIH también están protegidas. Por ejemplo, la ley ADA protege a las personas a las que se les niega una licencia ocupacional o la admisión en una escuela porque existen rumores de que tiene VIH o SIDA o se supone que tiene VIH o SIDA, aun en los casos en que no lo tenga, así lo establece la ley.

La ley Fair Housing Act (Ley Federal de Vivienda Justa o FHA) prohíbe la discriminación de personas con discapacidades, incluidas las personas con VIH o SIDA. La ley FHA prohíbe la discriminación en la venta o alquiler de una vivienda (por ejemplo, apartamentos, casas, casas rodantes, hogares de ancianos, centros de vida asistida, hogares grupales, viviendas para estudiantes y refugios para personas sin hogar) y en otras transacciones inmobiliarias residenciales.

22. ¿Qué podemos hacer para reducir el estigma de las personas que tienen VIH?

Hay muchas formas de combatir el estigma de las personas con VIH en nuestras vidas y en nuestra comunidad, tanto si es usted una persona que tiene VIH o VIH negativo. En muchos casos, el estigma en torno al VIH existe junto con otras formas de estigma y discriminación; por ejemplo, la discriminación contra lesbianas, gays y bisexuales (llamada homofobia); la discriminación contra personas transgénero (transfobia) y la discriminación o estigma dirigido a personas que consumen drogas. El edadismo, o la discriminación de personas jóvenes o ancianas, también pueden estar relacionados con el estigma contra el VIH. Para abordar el estigma contra el VIH de manera efectiva, es importante abordar la homofobia, la transfobia, el estigma dirigido a personas que consumen drogas y el edadismo. Reducir el estigma contra el VIH también tiene que ver con promover una comunidad en la que las personas sean aceptadas por quiénes son y con celebrar nuestras semejanzas y diferencias.

Estas son algunas ideas acerca de cómo abordar el estigma:

- Opóngase a actitudes, creencias y conductas que contribuyan al estigma contra el VIH. No sea un testigo silencioso cuando ocurra a su alrededor.
- Rompa el silencio en torno al VIH en su comunidad. Acepte el VIH del mismo modo en que aceptaría otras enfermedades crónicas.
- Obtenga información sobre las pruebas de VIH y conozca su propia condición.
- Trate a las personas con VIH con compasión y aceptación.
- Aprenda a reaccionar en forma positiva cuando alguien le diga que tiene VIH.
- Eduque a su comunidad acerca de que el VIH no se transmite por contacto casual.
- Evite usar un lenguaje que estigmatice abiertamente a los demás.
- Trate a las personas con VIH como trataría a cualquier otra persona: con respeto, empatía y compasión.

Conozca acerca de la campaña HIV Stops with Me (El VIH se detiene conmigo) en <http://hivstopswithme.org/>. Esta es una campaña multifacética, nacional, de marketing social, destinada a evitar la propagación del VIH, promover los beneficios del tratamiento del VIH y reducir el estigma asociado con la enfermedad. La campaña muestra a personas reales que tienen VIH y que hablan acerca de los distintos problemas que enfrentan.

Glosario

Este glosario incluye definiciones de diferentes términos usados a lo largo de este documento. Al final de cada definición, entre paréntesis, encontrará el nombre o el acrónimo de la organización fuente de la definición. Para obtener más información, visite el sitio web de la organización.

Antirretroviral (ARV): Significa «contra el retrovirus»; el VIH es un retrovirus. Un antirretroviral es un fármaco que controla al retrovirus. (DOHMH DE NYC)

Carga viral: Medida de VIH en la sangre. Pruebas de amplificación de ácido nucleico (NAAT, por sus siglas en inglés) para detectar la carga viral, no la presencia de anticuerpos de VIH. (NYC DOHMH)

Conducta de riesgo: Actividad que hace que una persona sea más susceptible o tenga más probabilidades de estar expuesta a un peligro. Debido a que diferentes actividades tienen diferentes niveles de riesgo, las actividades generalmente se clasifican como de alto riesgo o de bajo riesgo. (DOHMH DE NYC)

Células T: Un tipo de células del sistema inmunológico que tiene un papel fundamental en realizar las actividades del sistema inmunológico. Algunas células T se llaman células T cooperadoras (o células CD4). (NYC DOHMH)

Edadismo: Discriminación contra una persona por razones de la edad de la persona

Enfermedad o infección de transmisión sexual (ETS o ITS): Cualquier enfermedad o infección que se transmita principalmente a través del contacto sexual. (DOHMH DE NYC)

Estigma: El estigma se produce cuando una persona o un grupo de personas es menospreciado porque se las asocia con ciertas enfermedades, conductas o prácticas. (ICRW)

Gay: Una persona que se siente emocionalmente o físicamente atraída hacia personas del mismo género. El término «gay» a menudo se usa para referirse a una persona identificada con el género masculino que se siente emocionalmente o físicamente atraída hacia otros hombres. El término «gay» no debe usarse en forma genérica para referirse a todas las personas lesbianas, gays, bisexuales y transgénero; el término «LGBT» es el más preciso e inclusivo. (GLSEN)

Indetectable: Cuando hay tan poca carga viral en la sangre de una persona que tiene VIH que no puede medirse mediante las pruebas de carga viral. Una carga viral indetectable se asocia con una mejor salud a largo plazo. La persona todavía es VIH positivo, pero el riesgo de infección es más bajo y las probabilidades de transmitir el virus a una pareja se reduce considerablemente. (NYSDOH)

Lesbiana: Una persona identificada con el género femenino y que se siente emocionalmente o físicamente atraída hacia otras mujeres. (GLSEN)

LGBTQ: Término genérico que se refiere a personas que se identifican como lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, homosexuales o indecisos. El acrónimo también puede incluir letras adicionales, en referencia a otras identidades. (GLSEN)

Orientación sexual: El sentimiento interno de hacia quién una persona se siente emocionalmente o físicamente atraída en relación con su propia identidad de género. Algunas personas pueden identificarse como «asexuales», «bisexuales», «gays», «lesbianas», «pansexuales», «homosexuales», «heterosexuales» y muchas más. (GLSEN)

Profilaxis antes de la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés): La Profilaxis antes de la exposición (PrEP), es un método de prevención del VIH en el que las personas que no tienen VIH toman un comprimido diario (medicamento antirretroviral para el VIH) para reducir el riesgo de infectarse. Con base en los estudios que muestran una considerable reducción de la adquisición de VIH entre personas VIH negativas que usan PrEP y reciben un paquete de servicios de prevención, atención y apoyo, la FDA de los EE. UU. aprobó una terapia antirretroviral (ART) combinada, para usar como PrEP entre adultos sexualmente activos con riesgo de contraer VIH. (NYSDOH)

Profilaxis después de la exposición (PEP, por sus siglas en inglés): Medicamentos antirretrovirales para el VIH que se toman menos de 36 horas después de una posible exposición a VIH para reducir las probabilidades de que el resultado de una prueba de VIH sea positivo. Por ejemplo, una persona que está teniendo relaciones sexuales y se rompe el condón debe consultar a su proveedor de atención médica acerca de si debe usar PEP. (NYSDOH)

Prueba de anticuerpos contra el VIH: La prueba más común utilizada para diagnosticar el VIH. No detecta la presencia de VIH, sino de anticuerpos contra el virus. La prueba puede realizarse con una muestra de sangre o fluido oral (raspado de las mejillas o encías). Las pruebas de orina también están disponibles pero no son tan efectivas para detectar anticuerpos. Generalmente, los resultados de la prueba de anticuerpos están disponibles en una semana; los resultados de la prueba rápida de anticuerpos contra el VIH están disponibles en media hora. En julio de 2012, la FDA aprobó el primer kit de prueba casera para VIH de venta libre. Consulte también EIA/ELISA. (DOHMH DE NYC)

Prueba de genotipo: mirar directamente el material genético del VIH en la sangre y darle información acerca de los fármacos para el VIH a los que es resistente su tipo de virus; es la prueba de resistencia usada más comúnmente. (AIDS.gov)

Reactivo: la prueba de VIH indica que se detectaron anticuerpos de VIH en la muestra de sangre o fluido oral.

Recuento de CD-4: Un recuento de CD4 es una prueba de laboratorio que mide la cantidad de linfocitos T CD4 (células CD4) que contiene la sangre. En las personas que tienen VIH, es el indicador de laboratorio más importante de qué tan bien está funcionando el sistema inmunológico y el pronosticador del avance del VIH más sólido. (AIDS.gov)

Relaciones sexuales sin penetración: Puede referirse a diferentes cosas para diferentes personas. Para algunas personas, este término puede referirse a cualquier tipo de actividad sexual sin penetración vaginal. Para otras, se refiere a actividad sexual sin ningún tipo de penetración — ni oral, ni anal ni vaginal. (Planned Parenthood [Planificación Parental])

Salud sexual: La salud sexual hace referencia al sentimiento de bienestar asociado con la sexualidad. Se aplica a todas las personas independientemente de su edad. La salud sexual es física, emocional, mental y espiritual. Es un elemento central de la salud humana. La salud sexual se basa en poseer una perspectiva positiva, igualitaria y respetuosa de la sexualidad, las relaciones y la reproducción. Esto está basado en la libertad de elección, y en ellas no hay miedo, violencia, discriminación, estigmas ni vergüenza. (NYS DOH AIDS Institute)

Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA): La fase más avanzada de la infección con VIH (virus de inmunodeficiencia humana) en la cual el sistema inmunológico se debilita. La persona se vuelve más susceptible a diversas infecciones (llamadas infecciones oportunistas) y a otras enfermedades como cáncer. El diagnóstico de SIDA se realiza con base en criterios clínicos o en los resultados de análisis de sangre. Específicamente, el SIDA se diagnostica cuando una persona que tiene VIH tiene un recuento de CD4 de menos de 200 células/mm³ o tiene una enfermedad que define al SIDA. (DOHMH DE NYC)

Terapia antirretroviral (ART): Terapia antirretroviral (abreviado ART): Tratamiento con fármacos diseñado para controlar el VIH. Para que la terapia para el VIH sea exitosa a lo largo del tiempo, el inicio de ART debe incluir tanto la selección del régimen más apropiado como la aceptación del régimen por parte del paciente, apuntalado por educación y asesoramiento sobre cumplimiento. Todo esto es crítico para lograr el objetivo de una supresión viral durable y completa. La conversación sobre el uso de ART debe producirse al inicio de la atención médica para todos los pacientes con VIH, independientemente del recuento de CD4. El clínico y el paciente deben analizar los beneficios de una terapia ART temprana y los factores individuales que pueden afectar la decisión de inicio, por ejemplo, la preparación o reticencia del paciente y los problemas de cumplimiento. (NYS HIV Guidelines Program [Programa de Pautas Clínicas para VIH del NYS])

Terminal: enfermedad que no puede ser curada ni tratada y llevará a la muerte lentamente. (Google)

VIH negativo: Una persona que es VIH negativo no tiene VIH. Si el resultado de una prueba de VIH es negativo significa que no se han detectado anticuerpos o antígenos de VIH en la muestra.

VIH perinatal: La transmisión del VIH de madre a hijo, que puede producirse durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto o la lactancia. (CDC)

VIH positivo: Una persona que es VIH positivo tiene VIH. Una serie de pruebas de laboratorio han dado como resultado el diagnóstico de VIH.

Virus de inmunodeficiencia humana (VIH): El VIH es un retrovirus que ataca el sistema inmunológico del organismo y hace que las personas con VIH sean potencialmente vulnerables a otras infecciones y enfermedades. Si no se trata con medicamentos antirretrovirales, el VIH puede avanzar hacia el SIDA (ver arriba). Las personas con VIH o SIDA pueden tener vidas saludables si reciben ART y atención médica apropiada de rutina. (DOHMH DE NYC)

Virus de la hepatitis C (VHC): El VHC generalmente se transmite a través de la sangre y rara vez a través de otros fluidos corporales, como el semen. El VHC avanza con mayor rapidez en las personas coinfectadas con VIH que en las personas que solo tienen VHC. (AIDSinfo)

Recursos

Línea directa de VIH/SIDA

Inglés: 1-800-541-2437

Español: 1-800-233-7432

Sistema de retransmisión para
personas con problemas de audición:

Llame al 1-800-421-1220

y pídale al operador que llame al 1-800-541-2437

Acceso a condones

New York State Condom Access Program (Programa de Acceso a Condones del Estado de Nueva York)

(solo organizaciones)

nyscondom@health.ny.gov

New York City Condoms (Condomes en la Ciudad de Nueva York)
(solo ciudad de Nueva York)

Marque 311

También disponible en:

<https://a816-healthpsi.nyc.gov/CondomOrder/>

Línea directa en todo el estado

(Debe tener más de 18 años de edad y vivir en el estado de Nueva York para recibir condones)

1-800-541-2437

Línea directa para asesoría sobre VIH

(Debe tener más de 18 años de edad y vivir en el estado de Nueva York para recibir condones)

1-800-872-2777

Condom Program (Programa de Condones)

<http://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/condoms/nyscondom.htm>

Condom Availability Program Rubric and Assessment

(Evaluación del Programa de Disponibilidad de Condones)

<http://www.p12.nysed.gov/sss/documents/NYSED-CAP-update.4.25.14.pdf>

Condoms for Schools (Condomes para las Escuelas)

<https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/condoms/nyscondom.htm>

Confidencialidad / Discriminación

Línea directa confidencial del estado de Nueva York
1-800-962-3934

Centro de Acciones Legales
(212) 243-1313

Departamento de Justicia
(Ley de Estadounidenses con Discapacidades)
www.ada.gov/HIV

Línea de información de ADA
1-800-514-0301

Materiales educativos sobre VIH/SIDA

Departamento de Salud del Estado de Nueva York
(sin cargo)
(518) 474-3045

El formulario de pedido se encuentra disponible en:
<https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/publications/orderinginfo.htm>

Lista de enfermedades que definen SIDA del CDC
<https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5710a2.htm>

Ending the Epidemic (Terminar con la Epidemia o ETE)

Tablero de Ending the Epidemic
www.etedashboardny.org/

Resumen del modelo de ETE
https://www.health.ny.gov/diseases/aids/ending_the_epidemic/docs/blueprint_summary.pdf

Información de ETE del NYSDOH
https://www.health.ny.gov/diseases/aids/ending_the_epidemic/

Información general sobre VIH

Disminuir el estigma
<http://hivstopswithme.org/>

Guía de recursos de ministerios y servicios religiosos
https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/faith_communities/directory_instruction.htm

Datos básicos sobre VIH
http://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/hiv_basics/index.htm

Informes de epidemiología del VIH
<https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/statistics/annual/>

Historia del VIH
<https://www.aids.gov/hiv-aids-basics/hiv-aids-101/aids-timeline/>

Mantenerse sano toda la vida: guía de recursos para las personas con VIH

<https://www.health.ny.gov/publications/0249.pdf>

Pruebas de VIH

New York City Testing Resource (Centro informativo sobre pruebas del VIH de la ciudad de Nueva York)

311

Ubicaciones cercanas en el estado de Nueva York para realizar la prueba

HIVtestNY.org

Línea directa sobre VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

1-800-541-AIDS (2437) (inglés)

1-800-233-SIDA (7432) (español)

HIVtestNY.org

Línea directa para asesoría sobre VIH

Lunes a viernes de 4 p. m. a 8 p. m.

Sábados y domingos de 10 a. m. a 6 p. m.

1-800-872-2777

Derechos Humanos/Discriminación

Legal Action Center (Centro de Acciones Legales)

(212) 243-1313

New York State Division of Human Rights (División de Derechos Humanos del Estado de Nueva York)

1-888-392-3644

New York City Commission on Human Rights (Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de Nueva York)

(212) 306-7450

Personas encarceladas:

Línea directa de la Prisión del Estado de Nueva York

Lunes a viernes: 12:00 p. m. a 8:00 p. m.

Sábados y domingos: 10:00 a. m. a 6:00 p. m.

Se aceptan llamadas por cobrar de los internos en las instalaciones del correccional del estado de Nueva York

(716) 854-5469

Seguro

HIV Uninsured Care Program (“ADAP”)

1-800-542-2437 (en el estado)

(518) 459-1641 (fuera del estado)

ADAP@health.ny.gov

Intercambio de agujas/jeringas/sobredosis de opioides

Puntos de eliminación de jeringas/entrega de medicamentos

<http://www.thepointny.org/>

Información de sobredosis de opioides

1-800-692-8528

Directorio de programas de prevención de sobredosis de opioides

https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/resources/oop_directory/index.htm

Prácticas seguras de inyección

<http://harmreduction.org/wp-content/uploads/2011/12/getting-off-right.pdf>

Reglamentaciones y pruebas de detección para recién nacidos

Ejemplos y guía para pruebas

(518) 474-2163

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Línea directa de información sobre el VIH/SIDA

1-800-369-2437

Notificación de parejas/cónyuges

Línea directa sobre VIH/SIDA del Estado de Nueva York

1-800-541-AIDS (inglés)

1-800-233-SIDA (español)

1-800-369-AIDS (sordos)

Ciudad de Nueva York (solo residentes de la

Ciudad de Nueva York)

(212) 693-1419

PrEP/PEP

Información general

1-800-541-AIDS (2437) (inglés)

1-800-233-SIDA (7432) (español)

HIVtestNY.org

Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Iniciativa de Formación Clínica para Proveedores de

Atención Médica sobre el Manejo de la PrEP

1-866-637-2342

Información sobre asistencia para PrEP

1-800-542-2437

Información personalizada sobre PrEP

Envíe 69866

Recursos de PrEP

www.PrEPforsex.org

Directorio de proveedores de PrEP

https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/prep/provider_directory.htm

Recursos para dejar de fumar

NYS Quitline (Línea para dejar de fumar del estado de Nueva York)
1-866-697-8487

Tobacco Control Program (Programa de Control del Tabaco)

https://www.health.ny.gov/prevention/tobacco_control/program_components.htm

Tratamiento por consumo de sustancias

New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services (Oficina de Servicios contra el Alcoholismo y el Abuso de Sustancias del Estado de Nueva York, OASAS)
Disponible 7 días a la semana, las 24 horas

1-877-8-HOPENY

1-877-846-7369

LIFENET

Solo en la ciudad de Nueva York, las 24 horas del día, 7 días a la semana. LIFENET también ofrece ayuda confidencial para la depresión y otros problemas de salud mental.

1-800-543-3638

Capacitación para proveedores de servicios de salud y humanos

Capacitación para proveedores de servicios humanos
(518) 474-3045

www.hivtrainingny.org

Capacitación para clínicos

1-800-233-5075

<https://www.ceitraining.org/>

Jóvenes

Act Youth Network (Red de Acción Juvenil)

<http://www.nysyouth.net/>

New York State Youth Sexual Health Plan (Plan de Salud Sexual de los Jóvenes del Estado de Nueva York)

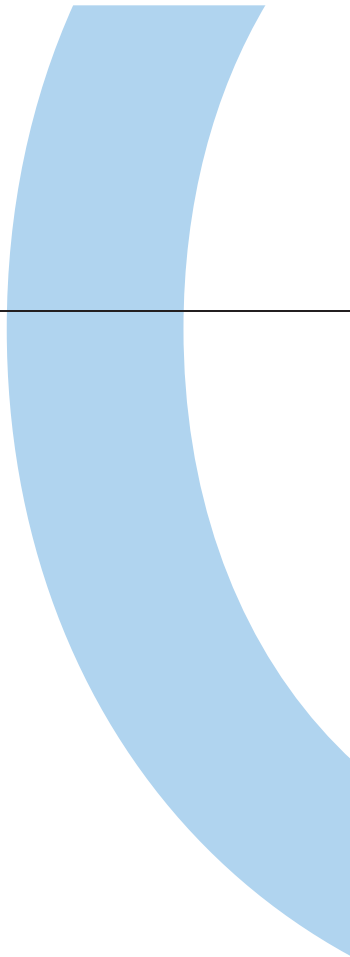
http://www.health.ny.gov/community/youth/development/docs/nys_youth_sexual_health_plan.pdf

Take Control! (¡Toma el control!) Facebook

www.facebook.com/takecontrol

Take Control!

http://www.nysyouth.net/sexual_health/



**Department
of Health**