



Las parejas  
a veces no son tan  
parejas.

Cuídate del VIH

Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad,  
visita la ventanilla de salud en el Consulado Mexicano.  
Los servicios son gratuitos y confidenciales.

**El virus  
de la inmunodeficiencia  
humana (VIH) debilita el sistema  
inmunitario del organismo,  
y en su etapa más avanzada  
causa SIDA.**

El VIH entra en contacto con la superficie mucosa del organismo, encuentra células blanco susceptibles y pasa al tejido linfático, donde inicia la reproducción masiva del virus, después pasa al torrente sanguíneo logrando una amplia propagación; en este estado **algunas personas pueden presentar síntomas parecidos a la influenza**, sin embargo es posible que **algunas personas no tengan síntomas**.

**El VIH desactiva y destruye las defensas del cuerpo, ocasionando SIDA.** Sin embargo una detección y tratamiento oportuno puede prolongar significativamente la vida de muchas personas que viven con el VIH.

El VIH se puede transmitir cuando el virus esta en contacto con una membrana mucosa, un tejido dañado o directamente con la sangre.

*Así, las tres vías de transmisión son:*

- **Sexual.** Contacto sexual (oral, vaginal o anal) sin protección, con una persona que vive con VIH
- **Sanguínea.** Transfusiones de sangre o sus derivados (plasma, plaquetas) que tienen VIH; trasplante de órganos con VIH; uso de equipo de inyección o instrumentos punzocortantes no esterilizados, que hayan sido usados por una persona con VIH
- **Perinatal.** Durante el embarazo, el parto (a través del canal vaginal por el contacto del bebé con las secreciones vaginales); por medio de la lactancia materna

El VIH NO puede transmitirse por el contacto casual o cotidiano como los abrazos, las caricias, los besos o por compartir utensilios para comer o de baño, ni por nadar en albercas. Tampoco se transmite a través de los animales, ni por picaduras de insectos.

Mujeres, hombres, jóvenes y niños que **se expongan a cualquiera de las formas de transmisión** (sexual, sanguínea o perinatal) sin importar raza, orientación sexual, nivel socioeconómico ni religión, pueden adquirir el VIH.

## Medidas de prevención del VIH

### • Vía Sexual

- Abstinencia sexual (no tener relaciones sexuales)
- Practicar sexo con protección: condón femenino o masculino, de manera correcta y constante
- Limitar el número de parejas sexuales. Cuantas más parejas tenga, mayor es la probabilidad de tener una pareja con el VIH

### • Vía Sanguínea

- Usar sangre y sus derivados seguros. Que hayan sido previamente analizados y estén libres de VIH
- Usar equipo de inyección nuevos o esterilizados en cada aplicación
- Usar guantes de látex o poliuretano siempre que se maneje sangre o secreciones corporales

### • Vía Perinatal

- Hacer la prueba de detección de VIH si se tiene un embarazo o se planea
- Si la madre tiene VIH, seguir las indicaciones y tratamiento que el médico especialista señale

**La única forma de saber si se tiene el virus es realizándose una prueba de detección de VIH**

Si se ha estado **expuesto a cualquier forma de transmisión**: debe realizarse la prueba del VIH.

*La prueba de detección de VIH contribuye a:*

- Saber si se tiene o no el VIH
- **Tomar decisiones informadas** sobre su conducta sexual y la forma de mantenerse protegido
- **Proteger al bebé** para que no contraiga el VIH en caso de estar embarazada o si planea estarlo
- **Reducir la probabilidad de transmitir** el VIH a otras personas

Detectar el VIH oportunamente aumenta la posibilidad de prolongar la vida, al comenzar un tratamiento adecuado y oportuno.

Para que una prueba sea confiable, deben transcurrir tres meses desde la última práctica de riesgo.

## Pruebas de detección de VIH durante el embarazo

Si se está embarazada o planea estarlo y ha estado expuesta a cualquier forma de transmisión de VIH, es aconsejable realizar la prueba de VIH; si el resultado es negativo, podrá tomar decisiones informadas sobre su conducta sexual y la forma de mantenerse protegida; si el resultado es positivo hay tratamientos que además de mejorar su salud, **reducen en un alto porcentaje las posibilidades de que el VIH se transmita al bebé antes, durante o después del parto.**



## Ante una prueba positiva de VIH

Si la prueba de inmunoensayo y la prueba confirmatoria resultan positivas, es importante buscar ayuda profesional e **iniciar el tratamiento a la brevedad**; un tratamiento temprano y un estilo de vida saludable, pueden **ayudar a mantener una vida plena y productiva**.

- Acudir a un médico especialista aunque no se sienta enfermo
- **Iniciar un tratamiento adecuado para detener el desarrollo del VIH**, siguiendo las indicaciones del médico especialista
- **Evitar prácticas de riesgo** que puedan reinfectar o adquirir otras infecciones de transmisión sexual
- Evitar la transferencia del VIH a otras personas a través de las medidas preventivas
- Realizar pruebas de detección de otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- **Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas ilícitas**, ya que podrían debilitar su sistema inmunitario
- **Informar** a sus parejas sexuales y/o, si es el caso, a las personas con las que usa drogas, que fueron expuestas al VIH, para que se hagan la prueba de detección

**Tener el VIH no significa que se tenga sida.** El sida es la etapa más avanzada del VIH; **un tratamiento y seguimiento adecuados pueden evitar el desarrollo del VIH, previniendo el sida.**

## Tratamiento

El **tratamiento para el VIH** puede retrasar o evitar la evolución del virus. El tratamiento es una combinación de antirretrovíricos que **evitan que el VIH se multiplique en el organismo**, dando oportunidad al sistema inmunitario a vivir más tiempo y proteger al organismo de las infecciones.



Para información y referencias a servicios de salud en tu comunidad, visita la **Ventanilla de Salud** dentro del Consulado Mexicano.

Las **Ventanillas de Salud** ofrecen de manera confiable y GRATUITA, información, orientación y la asesoría necesaria para el cuidado de la salud a las personas mexicanas que viven en Estados Unidos, sin importar su condición migratoria.

**El objetivo de las Ventanillas de Salud es promover una cultura de prevención de enfermedades, hábitos saludables y referir a las personas a servicios de salud.**

**Los principales servicios que ofrecen las Ventanillas De Salud son:**

- Proporcionar información, orientación y asesoría sobre temas de salud, como VIH/SIDA, nutrición, obesidad, diabetes, salud de la mujer, salud infantil, salud mental, adicciones, acceso a servicios, entre otros
- Realizar pruebas de detección de distintos padecimientos como cáncer de seno, análisis de VIH, índice de masa corporal, niveles de colesterol, glucosa y presión
- Aplicación de ciertas vacunas
- Hacer referencias a clínicas comunitarias cuando el servicio que se requiere es más especializado
- Difusión y pre-afiliación al Seguro Popular en México