

VIH Y SIDA. Un problema de salud prevenible que también afecta a niños y adolescentes

¿Qué es el VIH y el SIDA?

El VIH (*Virus de la Inmunodeficiencia Humana*) es un [virus](#) que daña el sistema inmunitario. Este virus hace que las defensas se debiliten y haya más riesgo de tener infecciones. Cuando la infección por el VIH avanza y se debilitan aún más las defensas se origina el SIDA (*Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida*).

El SIDA es una situación de debilitamiento intenso de la inmunidad que puede dar lugar a una infección o un cáncer que causen la muerte.

¿Qué puedo notar si me he infectado por el VIH?

Lo más común es que la infección por el VIH sea poco sintomática. A veces se asemeja a un [catarro](#) o un [cuadro gripal](#) tras 2 a 6 semanas desde el contagio. Luego pueden aparecer síntomas más persistentes: [ganglios](#) inflamados, [diarrea](#), pérdida de peso, [fiebre](#), tos, cansancio, [dolor de cabeza](#)...

¿Qué me puede ocurrir si tengo SIDA?

El SIDA es una situación de mayor riesgo de infecciones. Éstas pueden ser de cualquier tipo, pero hay un grupo de infecciones que caracterizan al SIDA por su mayor frecuencia en estos pacientes (infecciones oportunistas). Si al hacer una analítica de sangre hay menos de 200 linfocitos CD4+ (las células defensivas que se ven principalmente afectadas en el SIDA) también se puede hacer el diagnóstico de SIDA. La clínica del SIDA depende de la infección oportunista que aparezca. Se suele tener una pérdida de peso importante, cansancio intenso, dolores musculares, dificultad respiratoria, fiebre persistente...

¿Cómo se contagia?

El VIH se contagia siempre por contacto con fluidos corporales:

- Sangre
- Semen / Flujo vaginal
- Leche materna

No se transmite a través de saliva, sudor, esputo, lágrimas o contacto piel con piel.

La forma de transmisión es, por tanto:

- A través de relaciones sexuales no seguras
- Compartir agujas o jeringas utilizadas por otra persona con VIH
- Lactancia materna
- Durante el embarazo y el parto.

La forma más común de contagio es a través de [relaciones sexuales no seguras](#) con una persona infectada.

¿Qué puedo hacer para prevenir el contagio?

Las principales indicaciones para disminuir el riesgo de contagio son:

- No tener relaciones sexuales con una persona que tenga la infección ni que tenga relaciones con otras personas. Las relaciones más seguras son “aquellas que no se tienen”. Las relaciones sexuales con desconocidos pueden ser peligrosas.
- Usar [medios anticonceptivos](#) de barrera: condón masculino, condón femenino (menos eficaz que el masculino).
- Evitar el contacto de sangre, semen y/o flujo vaginal en vagina, ano o boca.
- No compartir agujas o jeringas.
- Retirar la lactancia materna (en caso de madre con infección VIH conocida).
- En el caso de embarazadas hay que cumplir bien el tratamiento médico para disminuir el riesgo de contagio al feto y/o recién nacido.

¿Qué debo hacer si creo que puedo tener la infección? ¿Cómo se diagnostica?

Has de ir inmediatamente a tu médico.

El diagnóstico de la infección por VIH y el SIDA se basa en analíticas de sangre. La prueba inicial es la determinación de anticuerpos contra el VIH. El problema es que hay un “*periodo ventana*” en el que los anticuerpos pueden ser negativos a pesar de estar infectados. Esto ocurre en las primeras semanas tras el contagio. Por ello, es importante decir la posible fecha de contagio. Si los anticuerpos son positivos (“seroconversión” o “VIH positivo”) hay que determinar la cantidad de virus en sangre (“carga viral”) y el estado de nuestras células defensivas (número de linfocitos T CD4+).

¿Qué tratamiento he de seguir?

La infección por el VIH es crónica, es decir, no hay tratamiento curativo hoy en día. El fin del tratamiento es conseguir que la infección por el VIH no evolucione a SIDA y, si lo hace, que lo haga de la forma más lenta posible. Hay muchos fármacos que se suelen tomar asociados entre sí para aumentar la eficacia de los mismos. El tratamiento es crónico y es importante que se tome regularmente para no disminuir su eficacia. Suele tener efectos secundarios (náuseas, vómitos, cansancio, alteraciones sensitivas...) que hace falta conocer para controlarlos. Si apareciese alguno no dudes en consultarlo con tu médico.

En el caso de las infecciones o problemas que pueden aparecer con el SIDA, el médico pautará el tratamiento oportuno sin suspender en ningún momento el resto del tratamiento.

Hay que llevar una alimentación variada y con aporte calórico aumentado. Esto mejorará el estado nutricional y se podrá mantener un mejor estado de salud.

¿Es necesario realizar algún seguimiento?

Por supuesto. El médico hará exámenes físicos y análisis periódicos con el fin de vigilar la evolución de la infección (mediante determinación de número de linfocitos CD4+) y la posible aparición de infecciones oportunistas que condicionen la aparición del SIDA.

Tu entorno cercano tiene que saber que estás infectado por el VIH. Esto es importante y permite un mejor control del contagio, ya que así todos podréis tomar las medidas necesarias para prevenirlo.

Si eres VIH positiva y estás embarazada hay que hacer un seguimiento especial del embarazo y el feto. Esto minimiza el riesgo de contagio vertical (de la madre al niño). Consulta con tu médico o ginecólogo.

Enlace de interés

- [El trabajo de UNICEF para proteger a la infancia del VIH / SIDA](#)

Fecha de publicación: 8-07-2014

Última fecha de actualización: 30-11-2020

Autor/es:

- [Carmelo Gutiérrez Abad](#). Pediatra.. Centro de Salud de las Huelgas. Burgos.
- [Raquel Sánchez Gutiérrez](#). Enfermera. Complejo Asistencial Universitario. Burgos

