

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 04, 2024

VIH: ¿qué es?

El VIH es un virus que daña el sistema inmunitario y dificulta la lucha contra las infecciones y las enfermedades. No hay cura para el VIH, pero existen tratamientos que debilitan el virus y ayudan a las personas infectadas a mantenerse sanas.

Qué es el VIH?

VIH significa **Virus de Inmunodeficiencia Humana**. La infección con el virus daña el sistema inmunitario y hace que sea más difícil combatir algunos tipos de infección. También facilita el desarrollo de algunas afecciones y cánceres.

Sin tratamiento, la infección por el VIH puede provocar el SIDA. SIDA son las siglas del **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**.

El SIDA es el nombre que se le da al grupo de infecciones y enfermedades que se desarrollan a medida que el VIH debilita gradualmente el sistema inmunológico. Sin tratamiento, el SIDA generalmente se desarrolla más de 10 a 15 años después de la infección por el VIH.

Las formas más comunes en que las personas pueden infectarse con el VIH son:

- A través del contacto sexual sin condón
- Infección que se transmite de la madre al bebé, ya sea en el útero o durante el parto o la lactancia, y
- Compartir agujas y jeringas infectadas cuando se inyectan drogas "callejeras".

Cúales son los síntomas?

Algunos de los síntomas de la infección por el VIH pueden parecerse un poco a un ataque de gripe que no desaparece. Es posible que experimente esto en las primeras semanas después de haber sido infectado con el virus. Estos síntomas pueden desaparecer durante varios años a medida que el cuerpo intenta controlar la infección. Esta es la razón por la que muchas personas con VIH ni siquiera saben que han sido infectadas. Pero cuanto más tiempo pase sin tratamiento, más probable será que los síntomas regresen a medida que su sistema inmunitario se debilita aún más.

VIH: ¿qué es?

Los síntomas que sugieren el VIH pueden incluir:

- Fiebre y sudores nocturnos
- Cansancio
- Sensación de malestar general
- Dolor de garganta e inflamación de los ganglios
- Pérdida de peso
- Erupciones cutáneas
- Una infección fúngica llamada candidiasis en la boca
- Aftas
- Diarrea
- Dolores de cabeza y musculares.

Si su médico cree que usted podría tener el VIH, le sugerirá que se haga una prueba del VIH.

Antes de la prueba, el médico podría hacerte preguntas sobre tus antecedentes médicos y tu estilo de vida. Esto le ayuda a usted y a su médico a entender qué tan probable es que tenga el VIH.

Por ejemplo, el médico podría preguntarle sobre las cosas que hacen que las personas sean más propensas a contraer el VIH, como las siguientes:

- Ya sea que se inyecte drogas ilegales
- Su vida sexual: por ejemplo, cuántas parejas sexuales ha tenido recientemente y si usa condones cuando tiene relaciones sexuales
- Ya sea (si eres hombre) tienes relaciones sexuales con otros hombres
- Si alguna de sus parejas sexuales tiene el VIH
- Cualquier infección de transmisión sexual (ITS) que haya tenido en el pasado, incluida la hepatitis.

Es posible que su médico también quiera examinarlo. Este examen puede incluir:

- Controlar su altura y peso
- Revisar la piel en busca de erupciones cutáneas y signos de infección fúngica
- Mirar dentro de la boca para comprobar si hay candidiasis
- Escuchar al corazón y a los pulmones
- Revisar el abdomen para ver si el hígado está inflamado
- Revisar los genitales en busca de signos de ITS.

A veces, las personas piden una prueba de VIH por razones distintas a los síntomas. Por ejemplo, es posible que quieran una prueba:

VIH: ¿qué es?

- Si creen que podrían haberse infectado a través de relaciones sexuales sin protección
- Después de una lesión accidental por pinchazo de aguja (esto a veces les sucede a los trabajadores de la salud), o
- Si se han inyectado drogas de manera insegura.

En la mayoría de los países, las mujeres embarazadas se someten a pruebas rutinarias de detección del VIH.

Si se hace una prueba de VIH, su médico debe explicarle lo que podría suceder si la prueba es positiva. Por ejemplo, deben explicarle qué tratamiento podría necesitar y cómo el hecho de tener el VIH podría afectar su vida. Su médico podrá responder cualquier pregunta que tenga.

Qué sucederá?

No es posible decir qué les sucederá a las personas con VIH.

Pero en la mayoría de las personas, la afección progresa lentamente. Esto significa que la mayoría de las personas no se enferman más de repente.

Y, con el tratamiento antirretroviral (TAR) moderno, el progreso de la enfermedad puede ralentizarse casi hasta detenerse, de modo que la mayoría de las personas pueden vivir una vida larga y saludable. Esto se debe a que debilita el virus hasta el punto en que ya no se puede detectar en un análisis de sangre (lo que se denomina carga viral indetectable).

Pero la terapia antirretroviral da los mejores resultados solo cuando usted toma sus medicamentos exactamente como se los recetaron. Su equipo médico le dará la información que necesita sobre cómo tomar sus medicamentos.

Gracias a la terapia antirretroviral, las personas con VIH viven mucho más tiempo de lo que solían vivir. En muchos países, la esperanza de vida media de las personas que inician el tratamiento antirretroviral a los 20 años se sitúa ahora entre los 63 y los 67 años.

Sin embargo, el VIH sigue siendo una enfermedad grave que puede causar dificultades de por vida para muchas personas. Las personas con VIH tienen una mayor probabilidad de tener otros problemas de salud graves, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, cáncer y algunos problemas óseos.

Si usted tiene el VIH, debe consultar a su médico con regularidad y estar atento a los síntomas de otros problemas que pueden ocurrir.

Para obtener más información, consulte nuestros prospectos *VIH: complicaciones a largo plazo* y *VIH: infecciones comunes en personas con VIH*.

Apoyo y consejos de estilo de vida

La mayoría de las personas descubren que vivir bien con el VIH es más fácil si cuentan con el apoyo de las personas más cercanas. Hablar sobre el VIH con sus seres queridos puede ser una parte importante para mantenerse sano.

VIH: ¿qué es?

Es importante que tus parejas sexuales sepan que tienes VIH. Si está ansioso por decírselo, hable con su médico. Es posible que su médico u otra persona (a veces llamada facilitador) pueda ayudarlo a hablar con ellos y con cualquier otra persona que le preocupe contárselo.

Practicar sexo seguro ayuda a mantener seguras a tus parejas sexuales. Eso significa usar condones e informarse sobre otras prácticas sexuales seguras. Sin embargo, los estudios han demostrado que las personas que toman el tratamiento antirretroviral según lo prescrito y que tienen una carga viral indetectable, no transmiten el VIH a sus parejas a través de las relaciones sexuales. Debe hablar con su médico sobre lo que es más seguro para usted y su pareja antes de tomar cualquier decisión.

Mantenerse saludable cuando se tiene el VIH no solo depende de tomar los medicamentos correctamente.

Una buena nutrición es crucial cuando se tiene una enfermedad que afecta a su sistema inmunológico.

También es más fácil mantenerse sano con el VIH cuando no se consumen drogas, no se bebe alcohol ni se fuma. Todas estas cosas pueden afectar su sistema inmunológico y debilitarlo.

Si no puedes dejar de inyectarte drogas, habla con tu equipo de tratamiento sobre cómo conseguir agujas y jeringas limpias. Es posible que tu médico pueda ayudarte a iniciar un programa de tratamiento contra las drogas.

Muchas organizaciones y grupos de apoyo ofrecen ayuda e información a las personas con VIH. Por ejemplo, en el Reino Unido, el Terrence Higgins Trust (tht.org.uk) ha estado proporcionando estos servicios durante muchos años. Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar apoyo en tu área, o puedes buscar en línea.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

