

Profundizando en la transmisión del VIH

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) **no se transmite fácilmente** y necesita condiciones muy específicas para infectar a una persona. **Fuera del cuerpo humano**, el virus pierde su capacidad de infección rápidamente (en minutos u horas), debido a factores como la temperatura, la humedad y la exposición al aire.

👉 Por eso, **el contacto casual con objetos contaminados no representa riesgo de transmisión**, y en estos casos **no es necesario hacerse la prueba del VIH**.

Fluidos que pueden transmitir el VIH

El VIH solo se encuentra en cantidades suficientes para ser infeccioso en los siguientes fluidos:

- Sangre
- Semen y líquido preseminal
- Fluidos vaginales
- Leche materna

Para que ocurra la transmisión, estos fluidos deben entrar en contacto con el torrente sanguíneo a través de:

- **Mucosas:** como las de la vagina, el recto, la boca o el glande del pene.
- **Heridas o cortes:** incluso pequeños, si la piel está dañada.
- **Vía directa:** por inyección.

Principales vías de transmisión

📌 *Vía parenteral (por sangre)*

- Uso compartido de agujas, jeringuillas u otros objetos punzantes (especialmente en consumo de drogas inyectadas).
- Tatuajes o piercings sin condiciones higiénicas adecuadas.
- Pinchazos accidentales o exposición directa a sangre infectada (principalmente en personal sanitario).

✂ **Transfusiones:** En España, las donaciones de sangre son seguras, ya que los bancos de sangre realizan análisis muy estrictos. **El riesgo por esta vía es prácticamente nulo.**

Vía sexual

Mantener relaciones sexuales sin preservativo con una persona con VIH puede suponer un riesgo de transmisión. La presencia de ITS o lesiones en las mucosas aumenta este riesgo.

Vía materno-infantil

Una mujer con VIH puede transmitir el virus a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

📌 **Buena noticia:** Con tratamiento antirretroviral y seguimiento médico durante el embarazo, el riesgo de transmisión al bebé se reduce a **casi cero**.

Prácticas sexuales y riesgo de transmisión

✅ *Uso del preservativo:* El **preservativo es la forma más eficaz de prevenir el VIH** en las relaciones sexuales con penetración anal o vaginal. Si se rompe, se debe cambiar de inmediato.

🌀 *Penetración anal o vaginal sin preservativo:* Estas prácticas conllevan el **mayor riesgo de transmisión** del VIH. Si se producen:

- Hazte la prueba del VIH y de otras ITS.
- En caso de penetración vaginal, considera anticoncepción de emergencia si hay riesgo de embarazo.
- Consulta con un profesional sanitario para valorar si está indicada la **Profilaxis Postexposición (PEP)**, un tratamiento para reducir el riesgo de infección si se inicia en las primeras 72 horas.

📌 *Sexo oral (felación, cunnilingus, anilingus)*

- **Felación:** riesgo mayor si hay eyaculación en la boca. Sin eyaculación, el riesgo es mucho menor. Si la persona con VIH es quien realiza la felación, el riesgo es casi inexistente.
- **Cunnilingus:** el riesgo es muy bajo, pero puede aumentar si hay sangrado menstrual o úlceras.
- **Anilingus:** el riesgo es muy bajo, aunque podría haberlo si hay contacto con sangre o heces.

📌 *Masturbación mutua:* El **riesgo es prácticamente nulo**, incluso si hay contacto con fluidos infectados, siempre que la piel esté sana. Solo habría riesgo teórico si hay heridas abiertas o sangrantes.

En resumen...

- El VIH se transmite fundamentalmente por relaciones sexuales sin protección.
- Usar preservativo en todas las relaciones sexuales es clave.
- Si tienes dudas, hazte la prueba del VIH y otras ITS.
- El tratamiento actual permite vivir con VIH sin transmitirlo: **una persona con VIH en tratamiento y con carga viral indetectable no transmite el virus.**