

# VIH y sexo



**Español**

Primera edición

2010

# Reconocimientos

Escrito por Michael Carter  
Primera edición en español - 2010

Adaptado de la cuarta edición en inglés - 2010



[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

Contenido y diseño financiado por el Programa de Prevención del VIH Pan-London del NHS (Reino Unido) y el Departamento de Salud del Reino Unido.

Traducción financiada por Merck, Sharp and Dohme (MSD).

Este folleto puede consultarse en letra de tamaño grande usando el fichero pdf de nuestro sitio web: **[www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)**.

La información de este folleto refleja la práctica recomendada para el tratamiento y atención del VIH en Europa.

# VIH y sexo

El objetivo de este folleto es ofrecer una introducción a la salud sexual para las personas con VIH. La primera parte examina esta cuestión desde una perspectiva amplia y explica por qué tener el VIH no implica que haya que dejar de practicar y disfrutar del sexo. En este documento se describe cómo la infección puede afectar a tus sentimientos sobre el sexo y se sugieren maneras de abordar cualquier problema o inquietud que puedas experimentar.

En la segunda parte, se explica por qué es importante que las personas que viven con VIH gocen de una buena salud sexual física, y se esbozan medidas que puedes adoptar para proteger tanto tu propia salud como la de otras personas. También se proporciona información referente al impacto que tiene el tratamiento anti-VIH sobre el riesgo de transmisión del virus.

La tercera parte ofrece información específica acerca de las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Con este folleto no se pretende reemplazar la comunicación con el médico o el equipo de atención sanitaria que te atienden, pero puede ayudarte a decidir qué dudas te gustaría que te resolvieran. Es posible que también desees debatir algunos de los temas aquí tratados con parejas, amistades u organismos de apoyo.

# Índice

---

<b>Parte I: VIH, sexo y tú</b>	<b>1</b>
● VIH, sexo y legislación	3
● ¿Cómo podrías sentirte respecto al sexo tras un diagnóstico de VIH?	5
● Ocuparse de los problemas sexuales	8
● ¿Qué causa los problemas sexuales?	10
● ... y ¿cómo enfrentarse a ellos?	12
● Relaciones con una pareja sin VIH	16

---

<b>Parte II: El VIH y la prevención de la transmisión sexual</b>	<b>20</b>
● Sexo anal	20
● Sexo vaginal	21
● Sexo oral	22
● Otras actividades sexuales	23
● Preservativos	24
● Carga viral indetectable y capacidad de infección	28
● Reinfeción	30

● Uso de fármacos anti-VIH para prevenir la infección: PPE y PPrE	31
● Anticoncepción, concepción y embarazo	33

---

### **Parte III: VIH y otras infecciones de transmisión sexual** **35**

● Exámenes de salud sexual	37
● Infecciones de transmisión sexual	38
● Clamidia	39
● Verrugas genitales y anales	41
● Gonorrea	44
● Hepatitis A	47
● Hepatitis B	49
● Hepatitis C	52
● Herpes	55
● LGV	59
● Uretritis no específica	61
● Piojos púbicos	63
● Sarna	64
● Sífilis	66
● Trichomoniasis	69
● Otras infecciones	71

---

### **Resumen** **71**

### Parte I: VIH, sexo y tú

El prestar atención a la salud sexual cuando se tiene VIH no se limita a adoptar medidas para evitar la transmisión del virus a terceras personas. Tampoco se trata únicamente de evitar adquirir alguna nueva infección de transmisión sexual. Disfrutar de una buena salud sexual va más allá de la mera salud física.

Las personas con VIH desean las mismas cosas que cualquier otra: amor, afecto, y el placer y la satisfacción que se pueden obtener (y proporcionar) a través de las relaciones sexuales.

Tu sexualidad forma parte de ti y es parte de lo que te hace un ser humano. Es probable que practicar sexo y mantener relaciones siga siendo

tan importante como siempre en tu vida. Vivir bien y mantenerse saludable con VIH supone cuidar de uno mismo, y eso incluye también tu parte emocional. El excluirse de proporcionar y recibir placer o del contacto y la interacción humana no es bueno para nadie. Puedes acabar convirtiéndote en una persona aislada o deprimida, y eso podría afectar de forma negativa a tu salud.

No hay ningún problema en elegir la soltería o el celibato, pero debería ser una decisión tomada por razones positivas. Por otro lado, no tiene por qué ser una opción permanente; puedes decidir no tener relaciones sexuales durante un tiempo, por ejemplo, mientras asimilas tu diagnóstico de VIH.

## Parte I: VIH, sexo y tú

---

Algunas personas consideran que no deberían mantener relaciones sexuales porque sienten ansiedad ante la posibilidad de transmitir el VIH, o porque piensan que ya no son deseables. Sin embargo, no tienes por qué abstenerte de tener relaciones sexuales únicamente por tener el virus.

Es importante recordar que hablamos sólo de una infección: el VIH es un virus, como el del resfriado común o el de la gripe. No es un juicio moral, ni debería ser considerado como un castigo.

El sexo puede hacerte sentir bien, te acerca a otras personas y permite satisfacer un poderoso deseo. Estos son motivos suficientes para seguir disfrutando del mismo tan a menudo como desees. No obstante, también hay otros beneficios para la salud bien documentados: El

sexo ayuda a relajarse y a dormir mejor, puede constituir un ejercicio muy bueno y es capaz de aliviar el dolor, mejorar la circulación y reducir los niveles de colesterol.

Por todas estas razones, resulta fundamental preguntar cualquier duda o exponer las inquietudes que puedas tener lo antes posible. Puedes plantear cuestiones relativas a la sexualidad a tu médico del VIH o al equipo sanitario del centro proveedor de tratamiento. Es posible que te preocupe que, por ejemplo, se puedan sorprender o decepcionar si has tenido relaciones sexuales sin protección. Sin embargo, estas personas están ahí para ayudarte con estos temas, facilitar información y, si carecen de la experiencia para proporcionarte ayuda, derivarte a alguien que sí lo haga. Asimismo,

## VIH, sexo y legislación

---

puedes buscar asesoramiento y ayuda sobre temas sexuales a los organismos de atención y apoyo, y quizá te resulte útil hablar con parejas, amistades y otras personas que han experimentado los mismos problemas.

### VIH, sexo y legislación

Es importante saber que se han producido casos de personas con VIH que fueron investigadas por la policía y, en ocasiones, condenadas por delitos relacionados con la transmisión del virus. La situación legal es diferente en cada país y, además, puede variar con el tiempo, por lo que resulta fundamental averiguar, en tu clínica o una organización local del VIH, cuál es la situación en el lugar donde te encuentras. Este tema puede afectar al modo en que enfocas tu vida sexual después del diagnóstico de VIH.

En muchos países, si sabes que tienes VIH y mantienes relaciones sexuales no seguras sin haberle dicho antes a tu pareja que tienes el virus y como resultado de ello esta se infecta, es posible que se puedan iniciar acciones legales contra ti. En algunos países, cabe la posibilidad de que se inicie una acción legal contra ti por practicar sexo no seguro sin antes haberle contado a tu pareja tu estado serológico al VIH, incluso en el caso de que esta persona no llegue a infectarse ('exposición al VIH'). Las investigaciones policiales pueden prolongarse durante meses y tienen un grave impacto sobre las vidas tanto de la persona acusada como de la que realiza la denuncia.

Es básico recordar que los preservativos, cuando se utilizan de forma correcta, suponen

## VIIH, sexo y legislación

---

una protección excelente frente al VIIH y la mayoría de las infecciones de transmisión sexual. En última instancia, es decisión tuya si vas a contar (y cuándo) a tus parejas sexuales que tienes el VIIH. Si decides hacerlo, procura pensar detenidamente cómo y cuándo lo harás. El personal de la clínica del VIIH o de las organizaciones de apoyo relacionadas con esta infección puede ayudarte a desarrollar técnicas sobre cómo contar tu estado serológico a terceros. También puede resultar de ayuda el hablar con otras personas que viven con VIIH acerca de los modos en que lo han explicado a sus parejas y de qué manera han lidiado con las respuestas.

Con frecuencia, las relaciones sexuales se producen en el calor del momento. Quizá

no sientas que haya una oportunidad para mencionar que tienes VIIH, o tu pareja podría no querer hablar del tema. Asimismo, es posible que tu pareja inicie una relación sexual sin protección. Procura pensar con antelación cómo responderías en estas situaciones. No des por sentado que tu pareja tiene VIIH sólo porque esa persona no quiera hablar del VIIH o esté dispuesta, o incluso deseosa, de practicar sexo sin protección.

A menudo, las personas sin VIIH (o las que no conocen su estado serológico) esperan que las personas seropositivas se lo digan antes de mantener relaciones sexuales sin protección. En consecuencia, suponen que si no se ha hablado del tema y se han tenido relaciones sexuales sin protección, su pareja tampoco tiene el virus.

## ¿Cómo podrías sentirte respecto al sexo tras un diagnóstico de VIH?

---

Al igual que las personas seropositivas tienen la responsabilidad de cuidar de su propia salud y de no transmitir el virus, aquellas sin VIH y las que desconocen su estado serológico tienen la responsabilidad de cuidar su propia salud y de protegerse frente a la infección. Sin embargo, tal y como está formulada actualmente la ley, implica que todo el peso de la responsabilidad recae sobre las personas seropositivas.

Si te están investigando, o si crees que alguien puede poner una denuncia contra ti, es importante que consigas un buen asesoramiento y apoyo por parte de una organización del VIH y que encuentres un buen abogado con experiencia de forma inmediata, antes de realizar cualquier declaración. Una organización local del VIH debería poder ayudarte a encontrar

estos recursos (puedes visitar **[www.aidsmap.com/e-atlas](http://www.aidsmap.com/e-atlas)** para buscar una organización próxima a ti). Tal vez, también desees ponerte en contacto con una organización de apoyo si eres tú el que está pensando en poner una denuncia.

### ¿Cómo podrías sentirte respecto al sexo tras un diagnóstico de VIH?

Aunque no siempre sucede así, muchas personas se encuentran con que sus sentimientos sobre el sexo cambian al enterarse de que tienen VIH. Podría ocurrir que tu interés por el sexo disminuya o desaparezca por completo durante parte (o todo) el tiempo o, por el contrario, que tu interés se haga más fuerte e intenso. Por supuesto, cualquiera de estos cambios podría explicarse simplemente por las fluctuaciones naturales en el deseo sexual, o

## ¿Cómo podrías sentirte respecto al sexo tras un diagnóstico de VIH?

---

por las oportunidades de mantener relaciones sexuales. Pero cabe la posibilidad de que dichos cambios en el deseo sexual te ocasionen problemas, sobre todo si te hacen sentir infeliz o interfieren con otros aspectos de tu vida.

El enterarte de que tienes VIH puede hacer que te sientas de forma diferente. El diagnóstico puede suponer un *shock* y podría hacer que abandones el sexo, al menos de forma temporal. Algunas personas con VIH afirman que se sienten menos deseables física y sexualmente que antes, y que tienen menos confianza con sus parejas sexuales.

La infección por VIH puede hacer que te veas a ti mismo/a y al sexo bajo un prisma negativo. Puede hacer que te sientas mal por el tipo de

sexo que practicabas (o practicas) o que te enfades contigo mismo/a o con la persona o personas que podrían haberte transmitido el virus.

El diagnóstico de VIH podría alimentar otros sentimientos negativos más amplios que tengas acerca de quién eres. Por ejemplo, el VIH ha sido utilizado como un motivo para estigmatizar aún más a algunos de los grupos de población más afectados en Europa: los hombres que practican sexo con hombres (HSH), las poblaciones emigrantes y los usuarios de drogas.

Quizá sientas ansiedad por la posibilidad de transmitir el VIH a tus parejas sexuales y esto puede acarrear un descenso de tu deseo o de tu rendimiento sexual.

## ¿Cómo podrías sentirte respecto al sexo tras un diagnóstico de VIH?

---

La idea de decirle a tus parejas sexuales anteriores, presentes o posibles que tienes VIH también puede ser motivo de ansiedad. Tienes que decidir por ti mismo/a si se lo dirás a todas, a alguna o a ninguna de tus compañías sexuales.

Aunque muchas personas con VIH tienen parejas estables u ocasionales que son seronegativas, hay veces en que son rechazadas por tener la infección. Esto puede resultar muy doloroso (o incluso, en algunas circunstancias, poner en riesgo la seguridad personal). Igualmente, puede preocuparte que alguien a quien le hayas contado tu estado serológico lo mantenga en secreto con otras personas.

Podrías tratar estos temas con un miembro del equipo sanitario que te atiende, como un asesor

de salud, una persona encargada del *counselling* o una organización de apoyo. Estas personas podrían ayudarte a pensar cómo y cuándo le explicarías a otros que tienes VIH y cómo responderías si alguien reacciona mal. Es posible que tus amistades más íntimas puedan ofrecerte su apoyo para que decidas sobre este tema.

Algunas personas con VIH deciden practicar sexo únicamente con otras personas infectadas. En ocasiones, se debe a que no desean correr ningún riesgo de transmitir el virus a terceros, pero otro motivo podría ser que prefieran mantener relaciones sexuales sin preservativo. Esto puede ser una experiencia placentera e íntima, pero existen otros riesgos sanitarios para las dos personas, como la posibilidad de adquirir otra infección de transmisión sexual o

## Ocuparse de los problemas sexuales

---

la hepatitis, por ejemplo. Estas enfermedades pueden tener un efecto negativo sobre tu salud y, posiblemente, sobre tu tratamiento anti-VIH. Además, también existe el riesgo (aunque mucho menor) de reinfección por otra cepa del VIH (que podría ser resistente a fármacos). En las siguientes páginas, trataremos con mayor detalle estos aspectos.

### Ocuparse de los problemas sexuales

El modo en que te sientas en torno al sexo y a tu capacidad para practicarlo se ve afectado por diversos factores, entre los que se incluyen aspectos psicológicos, tales como la manera en que te sientes respecto a tu persona y tu sexualidad, lo que crees que los demás pueden pensar de ti, tu deseo de tener hijos o la ansiedad y depresión generales.

Los factores físicos, asimismo, pueden afectar el rendimiento sexual; entre ellos estarían:

- Los niveles hormonales
- Los trastornos que afectan al flujo de sangre a los genitales
- El proceso de envejecimiento natural
- Los efectos secundarios de los fármacos tomados por problemas médicos
- Las interacciones entre fármacos
- El embarazo
- El consumo de alcohol y drogas recreativas
- La discapacidad física

Si estás experimentando algún problema sexual, es probable que no tenga una única causa, sino que más bien se deba a una

## Ocuparse de los problemas sexuales

---

combinación de los factores mencionados, tanto físicos como psicológicos.

Pese a que los problemas sexuales (a menudo denominados 'disfunción sexual') pueden suponer un problema para cualquier persona en diferentes momentos de su vida, es posible que las que viven con VIH se vean especialmente afectadas por ellos. La pérdida del impulso o deseo sexual (libido) puede tener un impacto significativo sobre tu calidad de vida, tus sentimientos de autoestima y las relaciones con tus parejas. Además, pueden alentar otros problemas emocionales como la ansiedad y la depresión.

Por lo común, los problemas sexuales surgen durante las experiencias estresantes de la

vida, como puede ser el recibir un resultado positivo en la prueba del VIH. Es probable que sea un momento de conmoción, preocupación, miedo e incredulidad, por lo que no resulta extraño que el deseo y rendimiento sexuales se vean afectados. La preocupación ante la posibilidad de infectar a las parejas sexuales también puede afectar al deseo de sexo e intimidad.

En general, se registran tres tipos de problemas sexuales:

- Problemas con el deseo: Habitualmente entrañan una pérdida de interés en el sexo, aunque a veces los deseos sexuales de una persona pueden aumentar de tal manera que se convierten en un problema.

## ¿Qué causa los problemas sexuales?

---

- Problemas con la excitación: Dificultades para conseguir o mantener una erección en el caso de los hombres, o para relajarse y lubricar, en el de las mujeres.
- Problemas con el orgasmo: No se experimenta ningún orgasmo o cuesta mucho tiempo conseguirlo. En los hombres, también puede producirse la eyaculación precoz.

### ¿Qué causa los problemas sexuales?

El modo en que te sientas en cuanto al sexo y a tu propia persona puede contribuir al desarrollo de problemas sexuales. Con frecuencia, el estigma vinculado a la infección por VIH -u otras cuestiones como la homofobia o la desaprobación del sexo fuera del matrimonio, en el caso de algunas personas- significa que

quienes tienen la infección sienten que su comportamiento sexual es, de algún modo, anormal o malo.

Asimismo, la manera en que interactúas con tu(s) pareja(s), junto con otros aspectos más amplios de tu relación (o relaciones), también puede afectar a tu rendimiento sexual.

Los aspectos físicos, igualmente, pueden ser importantes. Por ejemplo, a menudo, la disfunción sexual entre los hombres puede ser el resultado de una disminución en los niveles de testosterona (hipogonadismo), que también puede conducir a la aparición de fatiga y pérdida de la motivación y el deseo sexual. Se han descubierto unos niveles de testosterona inferiores a lo normal en personas con VIH,

## ¿Qué causa los problemas sexuales?

---

debidos a los efectos directos del virus o a un mal estado de salud crónico. Muchos hombres reciben un tratamiento con dicha hormona para aliviar estos problemas. Los varones que utilizan una terapia de reemplazo con testosterona suelen ganar masa muscular y experimentar tanto una mejora del estado emocional como un incremento de la libido. Es aconsejable debatir sobre esta terapia con un miembro del equipo médico que te atiende, antes de comenzarla. La terapia de reemplazo hormonal puede aumentar la libido de las mujeres después de que los niveles hormonales se hayan visto afectados por la menopausia.

En ocasiones, tanto el VIH como algunos tratamientos antirretrovirales pueden producir daños en los nervios (lo que se conoce como

neuropatía), lo que puede desembocar en problemas eréctiles. Algunos fármacos anti-VIH -como ddl (didanosina, *Videx/Videx EC*), raramente utilizado en la actualidad- pueden causar insensibilidad en el área genital, y esto puede hacer que sea difícil alcanzar o mantener una erección. Por otro lado, se sabe que, en ocasiones, los inhibidores de la proteasa también pueden producir impotencia. Los problemas sexuales, asimismo, pueden ser debidos a los efectos secundarios de otros medicamentos. Muchos de los fármacos empleados habitualmente para tratar la depresión -como por ejemplo fluoxetina (*Prozac*)- pueden causar problemas de erección o dificultad para llegar al orgasmo.

Por otra parte, una mala salud general puede conducir a la aparición de problemas sexuales,

## ... y ¿cómo enfrentarse a ellos?

---

ya sea provocando una pérdida de interés en el sexo o una incapacidad para funcionar sexualmente.

Un consumo excesivo de alcohol o de drogas recreativas también puede afectar tanto al deseo como a la capacidad para practicar el sexo. Asimismo, fumar puede producir disfunción eréctil.

Se ha comprobado que el uso de acetato de megestrol (*Megace*), un estimulante del apetito, ocasiona una pérdida de la libido.

Si tus problemas sexuales están presentes todo el tiempo y en todas las situaciones (por ejemplo, tanto con las parejas sexuales como al intentar masturbarte tu mismo/a), es probable que se deba a factores físicos, a los

efectos de las drogas recreativas o el alcohol, o a efectos secundarios del tratamiento. Si, por el contrario, tus problemas sólo se producen en determinadas circunstancias -por ejemplo, con una pareja en particular, o cuando practicas sexo en determinadas condiciones-, posiblemente la causa haya que buscarla en los factores psicológicos.

### ... y ¿cómo enfrentarse a ellos?

El primer paso es reconocer y aceptar que existe un problema. No es necesario avergonzarse o sentirse incómodo si no estás satisfecho/a respecto a cómo te sientes con relación al sexo, o a tu comportamiento o rendimiento sexuales.

El siguiente paso puede ser hablar sobre lo que estás sintiendo o experimentando con tu pareja

## ... y ¿cómo enfrentarse a ellos?

---

o una persona cercana y de confianza. Es posible que el médico del VIH pueda ayudarte o, en caso contrario, derivarte a otra persona que sí pueda hacerlo (un especialista, personal de enfermería, asesor de salud o personal de *counselling*).

Es posible también que tu médico te derive a una persona especializada en *counselling* del VIH, de modo que puedas exponer tus preocupaciones y problemas. En otros casos, lo adecuado podría ser una derivación a una terapia psicosexual (ofrecida en tu clínica del VIH) o a un servicio especializado en salud mental. Es posible que, como parte de una terapia cognitivo-conductual (TCC), se te ofrezca la posibilidad de realizar una 'terapia verbal', para ayudarte a reconocer y superar tus problemas sexuales.

Posiblemente, tu médico generalista (de cabecera) también pueda ayudarte con estos problemas, proporcionarte *counselling* en la consulta o derivarte a algún servicio local que ofrezca terapias verbales. Las organizaciones de apoyo relacionadas con el VIH pueden ser otro buen lugar donde buscar información y ayuda.

Si tienes dificultades para conseguir excitarte o eyacular, es importante identificar con exactitud el tipo de problema que estás experimentando y determinar sus posibles causas. Esto puede requerir la realización de un examen médico y algunas pruebas (tales como un simple análisis de sangre para comprobar los niveles hormonales, o para buscar otras dolencias que puedan ser las causantes).

## ... y ¿cómo enfrentarse a ellos?

---

En el caso de los hombres que sufren problemas de erección, existen varios medicamentos que pueden ser de ayuda. Si los análisis evidencian que tienes unos niveles bajos de testosterona, es posible que sea útil el uso de la terapia de reemplazo con testosterona. El equipo médico que te atiende la infección por VIH debería ser capaz de ofrecerte asesoramiento sobre este tema.

Si padeces problemas eréctiles en general, con tu pareja o parejas sexuales o al masturbarte, es probable que el empleo de fármacos como sildenafilo (*Viagra*), tadalafilo (*Cialis*) y vardenafilo (*Levitra*) suponga un tratamiento eficaz, ya que actúan aumentando el flujo de sangre al pene.

Sin embargo, existen contraindicaciones. Estos medicamentos deberían usarse con precaución si, además, se están tomando inhibidores de la proteasa, inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósido (ITINN), el fármaco antifúngico ketoconazol (*Nizoral*), itraconazol (*Sporanox*) o el antibiótico eritromicina, debido a posibles interacciones entre fármacos.

Las personas que toman la dosis completa de ritonavir (*Norvir*) tendrían que evitar por completo el empleo de *Levitra*, y sólo podrían tomar cantidades limitadas de *Viagra*.

Es importante que adviertas que estás tomando otros medicamentos al médico que te prescribe los fármacos para la disfunción eréctil.

## ... y ¿cómo enfrentarse a ellos?

---

Del mismo modo, no tendrían que tomarse las drogas recreativas denominadas poppers (nitritos de amilo) cuando se está usando *Viagra*, *Cialis* o *Levitra*, ya que pueden provocar un descenso peligroso de la tensión arterial.

La dificultad para alcanzar la eyaculación o el orgasmo puede deberse a un efecto secundario de algunos fármacos, especialmente los antidepresivos. Tendrías que avisar a tu médico si padeces, y te preocupan, estos efectos adversos, dado que puede haber otros medicamentos disponibles con menos probabilidad de provocar esos problemas. Algunas personas consideran que la disminución del deseo sexual se ve compensada por los beneficios de un tratamiento efectivo contra la depresión.

La diversidad de soluciones médicas para las mujeres con problemas sexuales es más limitada. No existen equivalentes a *Viagra*, *Cialis* o *Levitra*. Aunque existen datos que sugieren que estos fármacos pueden ofrecer ciertos beneficios a las mujeres, no hay una conclusión clara al respecto.

Si experimentas problemas, por cualquier motivo, siempre es una buena idea tratar estos temas con alguien del equipo sanitario que te atiende. Es posible que exista alguna dolencia física (por ejemplo, los efectos del VIH, la diabetes o la mala salud general) que esté contribuyendo en cualquier problema sexual, al igual que otros factores, como los efectos secundarios de la medicación, el daño en la zona genital o el consumo abusivo de drogas duras o alcohol.

## Relaciones con una pareja sin VIH

---

En el caso de las mujeres posmenopáusicas, la terapia de reemplazo hormonal puede contribuir al aumento de la libido y la reducción de la sequedad vaginal. El uso de un lubricante puede asimismo ser útil para aliviar el problema de la sequedad.

A menudo, los tipos de problemas sexuales declarados por las mujeres con VIH presentan unas causas psicológicas o sociales subyacentes (algunas de las cuales también pueden provocar problemas físicos). Con frecuencia, el hablar de estos temas, el *counselling*, la terapia cognitivo-conductual o la psicoterapia pueden resultar de ayuda y es posible que puedas acceder a estos servicios a través de la clínica del VIH o el médico generalista. Procura averiguar qué ayuda está disponible.

### Relaciones con una pareja sin VIH

De manera frecuente, las personas con VIH tienen parejas que no viven con el virus (a veces, se conocen como relaciones 'serodiscordantes').

En ocasiones, las relaciones entre personas de diferente estado serológico al VIH se consideran únicamente en términos de sexo y del riesgo de transmisión del virus.

El sexo es importante en muchas relaciones íntimas, pero pocas se basan sólo en el sexo a largo plazo. El aspecto sexual de las relaciones puede cambiar de forma significativa con el tiempo y su importancia varía para las parejas.

## Relaciones con una pareja sin VIH

---

No obstante, de un modo u otro, es probable que el hecho de tener el VIH llegue a afectar a la forma en que tu pareja y tú os sentís en torno al sexo y que tenga implicaciones sobre el tipo de relaciones que mantengáis. La presencia de cualquier enfermedad en una relación puede afectar a las relaciones sexuales. Esto resulta especialmente cierto en el caso del VIH, ya que se puede transmitir por contacto sexual.

En consecuencia, es muy recomendable que tu pareja y tú habléis de este tema. Es posible que desees debatir acerca de cómo te sientes al practicar juntos el sexo cuando existe el riesgo de que se transmita el VIH y sobre cómo esto puede afectar a tu intimidad, deseo y rendimiento sexual.

También es aconsejable debatir sobre los modos de evitar que tu pareja adquiriera el VIH.

Para muchas personas resulta difícil hablar de sexo, incluso con la persona más próxima a ellas. Si este es tu caso, probablemente desees debatir tus preocupaciones con alguien en tu clínica del VIH o en una organización de apoyo. Esto puede ayudarte a aclarar los pensamientos y a decidir qué te gustaría decir.

En ocasiones, el *counselling* para parejas puede ofrecerte la oportunidad de abordar con tu compañero o compañera temas difíciles gracias a la ayuda de un profesional capacitado. Es posible que en tu clínica o en una organización local del VIH sean capaces de facilitarte el que puedas acceder a estos servicios.

## Relaciones con una pareja sin VIH

---

Un buen modo de prevenir la transmisión del VIH es utilizar preservativos. Si se usan de forma correcta y constante, permiten prevenir otras infecciones de transmisión sexual, así como evitar los embarazos no deseados.

El uso correcto de los preservativos supone una solución para algunas parejas, pero a otras les resulta difícil emplearlos todo el tiempo (o ni siquiera en ocasiones), mientras que otras más deciden no usarlos.

A lo mejor, algunos de los problemas relacionados con el uso de condones se pueden solucionar hablando del tema con tu pareja. También podría ser útil hablar con alguien en tu clínica, como por ejemplo, un asesor de salud. Los problemas prácticos que pueda entrañar el empleo de los

preservativos resultan fáciles de resolver. Por ejemplo, en algunos casos, los preservativos masculinos de tamaño estándar se rompen porque son demasiado pequeños, o se deslizan porque son demasiado grandes, por lo que probar distintos tamaños permitiría encontrar una solución a estos problemas. El uso de condones femeninos (*Femidoms*) o de diferentes tipos de lubricantes puede dar variedad y mejorar la experiencia del empleo de preservativos. Los *Femidoms*, asimismo, pueden dar a las mujeres un mayor control para asegurarse de que se usa un preservativo.

Si te preocupa que pueda haberse producido una posible exposición al VIH (quizá porque se rompió o se salió el preservativo), existe la opción de la profilaxis post-exposición (PPE).

## Relaciones con una pareja sin VIH

---

Sin embargo, en ocasiones, las dificultades con la utilización de los preservativos están más relacionadas con los sentimientos en torno al VIH, la confianza y la intimidad, por lo que hablar sobre cómo te sientes con tu pareja, o con un profesional -como un asesor de salud o el personal de *counselling*-, puede ser de ayuda en estos casos.

Si no estáis usando condones, es importante que tu pareja y tú entendáis y aceptéis los posibles riesgos y hayáis considerado qué impacto tendría para los dos si la otra persona adquiere el VIH. En estos momentos, se está produciendo un gran debate acerca de la capacidad de infección de las personas con VIH cuando están tomando un tratamiento antirretroviral y su carga viral es indetectable. En la sección

dedicada a la capacidad de infección se tratará este tema en detalle.

Si tu pareja no tiene VIH, es posible que en tu clínica te puedan proporcionar un paquete de inicio de la profilaxis post-exposición para utilizar en caso de rotura o pérdida del preservativo. En la segunda parte de este folleto encontrarás más información sobre la PPE.

## Parte II: El VIH y la prevención de la transmisión sexual

### Sexo anal

Las relaciones sexuales anales sin protección (es decir, sin usar preservativo) constituyen una de las conductas que entrañan un mayor riesgo de transmisión del VIH.

Las posibilidades de que un hombre transmita el VIH durante una relación sexual anal sin protección es mayor cuando él es la pareja activa (la que introduce el pene). El riesgo resulta especialmente elevado si tiene una carga viral elevada, una infección de transmisión sexual [ITS] no tratada (ya que puede ocasionar una

inflamación o daño en los tejidos de la zona genital), si se produce eyaculación dentro del otro miembro de la pareja o si mantiene relaciones sexuales que provoquen lesiones en los tejidos.

El uso de *poppers* durante las relaciones sexuales aumenta de forma significativa la probabilidad de que la pareja pasiva o receptora se infecte (ya que esta droga parece aumentar el flujo sanguíneo en los tejidos del recto).

De igual modo, si una persona sin VIH presenta una ITS sin tratar, se incrementarían sus posibilidades de contraer el virus durante las relaciones sexuales sin protección.

Si durante las relaciones sexuales tú eres la pareja pasiva, o receptora, el riesgo de que transmitas el

## Sexo vaginal

---

VIH no es muy alto, pero no llega a desaparecer del todo, sobre todo si tienes una carga viral alta o una ITS no tratada.

### Sexo vaginal

Las relaciones sexuales vaginales sin preservativo implican un riesgo elevado de transmisión del VIH, tanto para el hombre como para la mujer, aunque es mayor en el caso de esta última, probablemente debido al tipo de tejido presente en el interior de la vagina y el cuello uterino (o cérvix). Sin embargo, el riesgo de que una mujer con VIH transmita el virus a su pareja masculina durante el sexo vaginal sin protección también es alto.

Si cualquiera de los dos miembros de la pareja presenta una infección de transmisión sexual, el

riesgo de transmisión del VIH podría aumentar (dado que las ITS pueden causar lesiones o inflamaciones del tejido en la zona genital), como ocurriría con cualquier otro problema que ocasione daños en los tejidos de la zona genital masculina o femenina. El riesgo, asimismo, aumenta si la persona con VIH tiene una carga viral elevada o si es el hombre el que tiene el virus y eyacula dentro de su pareja.

El sexo vaginal sin protección también puede provocar un embarazo no deseado. Si habéis mantenido relaciones sexuales sin protección y os preocupa la posibilidad de que se produzca un embarazo, se pueden encontrar anticonceptivos de emergencia sin receta tanto en las clínicas como en las farmacias.

## Sexo oral

---

### Sexo oral

El riesgo de transmisión del VIH a través de las relaciones sexuales orales está menos claro.

Se acepta de forma generalizada que el riesgo de transmitir el virus durante esta práctica sexual es mucho menor que durante las relaciones anales o vaginales sin protección. El sexo oral a un hombre (felación) implica un mayor riesgo para el que lo realiza que para el que lo recibe.

Existen algunos factores que se considera que aumentan el riesgo de transmitir el VIH durante el sexo oral:

- Si la persona que recibe el sexo oral tiene una carga viral muy alta o una infección de transmisión sexual sin tratar.

- Si un hombre con VIH eyacula en la boca de la persona que realiza la felación.
- Si un varón con VIH presenta cortes, llagas o irritaciones en el pene.
- Si a la persona que practica el sexo oral le sangran las encías o tiene llagas o heridas en la boca.
- Si la persona que realiza el sexo oral presenta dolor de garganta, o una inflamación o infección no tratadas en la boca.

Se considera que el riesgo de transmisión de una mujer con VIH a la persona que le practica el sexo oral (cunnilingus) es muy pequeño. No obstante, los niveles de VIH en el fluido vaginal

## Otras actividades sexuales

---

pueden variar y probablemente alcancen un valor máximo durante el período, cuando es más posible encontrar en dicho fluido células con VIH secretadas del cuello uterino, además de sangre. Por tanto, el sexo oral supondrá un mayor riesgo para la persona que lo practica durante la menstruación y también si le sangran las encías o presenta llagas o heridas, inflamación o infección no tratadas en la boca, o bien dolor de garganta. Se puede reducir el riesgo aún más mediante el uso de un protector dental (una lámina de látex) en la boca.

### Otras actividades sexuales

Existen numerosas actividades sexuales que resultan completamente seguras. Por ejemplo, los besos y las caricias no entrañan ningún riesgo de transmisión del VIH. La masturbación a una

pareja con VIH tampoco representa ningún riesgo, a menos que la otra persona presente un corte abierto, una llaga u otra herida en la mano.

Algunas actividades implican en sí mismas un riesgo muy pequeño de transmitir el VIH, pero existe la posibilidad de que dañen los tejidos del recto o la vagina, lo que aumenta el riesgo para la práctica de otras actividades. Por ejemplo, el *fisting* (introducción del puño en el recto o la vagina) supone un riesgo de transmisión muy bajo, pero puede causar lesiones en los tejidos de la zona, lo que a su vez aumenta el riesgo de infección durante las relaciones sexuales anales o vaginales sin protección.

El VIH puede transmitirse por compartir juguetes sexuales, a no ser que se recubran con

## Preservativos

---

preservativos o se desinfecten antes de que lo usen personas distintas. También pueden ocasionar daños en los tejidos.

Aunque algunas de las actividades sexuales presenten un riesgo bajo de infección por VIH, pueden entrañar un mayor riesgo de adquirir otras infecciones de transmisión sexual (véase la información sobre las ITS en la tercera parte de este folleto).

### Preservativos

Los preservativos masculinos y femeninos ofrecen una excelente protección frente al VIH y la mayoría de las otras infecciones de transmisión sexual, si bien, para ser eficaces, deben utilizarse de forma correcta.

La mayor parte de los preservativos masculinos están hechos de látex, una especie de goma. Algunas personas son alérgicas a esta sustancia; para ellas, los condones de poliuretano (un tipo de plástico) constituyen una alternativa segura. Los preservativos femeninos suelen fabricarse de poliuretano o nitrilo, aunque existe una versión más reciente hecha de látex.

Siempre que sea posible, procura elegir un preservativo con un marchamo oficial de calidad.

No utilices preservativos viejos o que hayan estado expuestos a la luz solar directa durante algún tiempo.

## Preservativos

---

### Usar el preservativo masculino de forma correcta:

- Los condones vienen en un envoltorio de plástico o de papel metalizado. Al abrirlo, procura tener cuidado de no romperlo.
- Deberías poner el preservativo cuando el pene está erecto, pero antes de realizar la penetración. Una vez que el pene está rígido, se pone el preservativo desenrollándolo a lo largo del falo, justo hasta abajo del todo.
- Los preservativos pueden terminar en un pequeño depósito o tener un extremo liso. En cualquier caso, es importante dejar espacio suficiente para que el semen llene el extremo del condón. Asegúrate de que no quede aire en el preservativo al ponerlo, apretando el

depósito o el extremo con el pulgar y el dedo índice mientras desenrollas el condón sobre el pene. Si dejas aire dentro del extremo del condón, se puede romper al eyacular.

- El uso de un lubricante hace menos probable la rotura del preservativo y también puede aumentar la comodidad de la persona penetrada. El lubricante debe aplicarse en la parte exterior del condón y, en caso necesario, se puede volver a aplicar durante el sexo. Con los preservativos se debería utilizar un lubricante de base acuosa, ya que los derivados del petróleo (como el aceite para bebés, la gelatina de petróleo [*Vaselina*] o la loción corporal) pueden corroer los condones con mucha rapidez, lo que hace que sean más propensos a romperse.

## Preservativos

---

- Si el hombre pierde la erección, el condón puede deslizarse fuera y esta es la principal causa de fallo del preservativo. Se puede sujetar la base del preservativo para ayudar a mantenerlo en su posición.
- Si el condón se resbala o se rompe, deberías retirarlo inmediatamente y usar uno nuevo.
- Después de la eyacuación, procura retirar el pene pronto, antes de que pierda la erección. Deberías sujetar la base del preservativo al hacerlo.
- Jamás reutilices los preservativos. Tampoco es aconsejable emplear dos a la vez, puesto que la fricción entre ellos puede hacer que se rompan.
- Si mantienes unas relaciones sexuales con penetración durante mucho tiempo, aumenta el riesgo de rotura del preservativo. Lo más seguro es cambiarlo cada 30 minutos.
- Los profesionales de la prevención del VIH solían recomendar el uso de condones extrafuertes para el sexo anal, pero estudios recientes han evidenciado que los preservativos de resistencia estándar también funcionan.

El preservativo femenino consiste en una pequeña bolsa de plástico que se inserta en la vagina antes del acto sexual. Tiene dos anillos flexibles: el situado en el extremo cerrado lo mantiene en su lugar dentro de la vagina, mientras que el que está en el extremo abierto

## Preservativos

---

debe permanecer fuera de la vagina durante el sexo. Las clínicas de salud sexual y del VIH ofrecen de forma gratuita condones femeninos, aunque no se encuentran disponibles de forma tan generalizada como los preservativos masculinos. Asimismo, se pueden comprar en una farmacia o en sitios web.

Algunas mujeres prefieren usar este preservativo porque así pueden tener el control tanto sobre la anticoncepción como de su propia protección -y la de su pareja- frente al VIH. Las mujeres pueden ponerse el preservativo femenino varias horas antes de practicar el sexo. Algunas personas también los prefieren por su delgadez y sensibilidad, que pueden mejorar las sensaciones durante el acto sexual.

### Cómo utilizar un preservativo femenino de forma correcta:

- Para insertarlo, la mujer debería procurar adoptar una posición cómoda. Puede situarse erguida con un pie en una silla, sentarse en el borde de un asiento o del baño, acostarse o ponerse de cuclillas.
- Se deben apretar los lados del anillo interior del preservativo femenino (en el extremo cerrado del mismo) hasta juntarlos e insertarlo en la vagina como si fuera un tampón.
- Se tiene que poner un dedo en el interior del condón femenino y empujar el anillo interno lo máximo que se pueda dentro de la vagina.

## Carga viral indetectable y capacidad de infección

---

- Después, se saca el dedo y se deja el anillo exterior sobresaliendo fuera de la vagina durante las relaciones sexuales.
- La mujer puede usar la mano para guiar el pene de su pareja dentro del condón femenino (se debe tener cuidado de que no se deslice fuera, entre el preservativo y la pared vaginal).
- El preservativo femenino es holgado y se moverá durante la relación sexual. No hay problema con ello, siempre y cuando el pene permanezca en su interior.
- No es necesario sacar este condón inmediatamente después del sexo. Al quitarlo, se debe apretar y girar el anillo externo

para mantener el semen en su interior. A continuación, se puede extraer con suavidad de la vagina.

No se deben tirar los preservativos usados por las tuberías, ya que pueden producirse atascos en el sistema de alcantarillado.

Las clínicas de salud sexual y del VIH proporcionan preservativos masculinos y femeninos de forma gratuita y, en algunas ciudades, también se pueden conseguir gratis en puntos de encuentro de ambiente gay.

### Carga viral indetectable y capacidad de infección

El objetivo del tratamiento anti-VIH es alcanzar una carga viral indetectable. Esto no significa

## Carga viral indetectable y capacidad de infección

---

que el paciente se haya curado del VIH, sino que la combinación de fármacos que recibe ha reducido tanto la capacidad del virus para reproducirse que sólo se puede detectar en sangre a niveles muy bajos.

La terapia antirretroviral también disminuye la cantidad de VIH presente en otros líquidos corporales, como el semen y los fluidos vaginales.

Existe un encendido debate en torno al peligro de infección que supone una persona que tome tratamiento anti-VIH y mantenga una carga viral indetectable para sus parejas sexuales. A principios de 2008, algunos destacados médicos suizos especialistas en VIH hicieron público un comunicado en el que se afirmaba que si un

paciente tomaba el tratamiento antirretroviral y su viremia en sangre era indetectable, debería considerarse que su capacidad de infección por vía sexual es nula siempre que:

- Su carga viral se hubiera mantenido indetectable durante al menos seis meses.
- No padeciera una infección de transmisión sexual.
- Tomara su tratamiento anti-VIH de forma adecuada.

Se trata de una declaración bastante controvertida y ha habido pocos investigadores o médicos dispuestos a respaldarla de forma pública. Asimismo, se ha señalado que la

## Reinfección

---

investigación que sustenta esta conclusión se llevó a cabo con parejas heterosexuales y se centró en las relaciones vaginales. Además, no existen demasiados datos acerca de la carga viral, la transmisión del VIH y la práctica de sexo anal.

Sin embargo, la opinión consensuada es que el tratamiento anti-VIH puede reducir el riesgo transmisión del virus. Con todo, algunos investigadores creen que este riesgo puede persistir, incluso en el caso de que la persona reciba tratamiento y tenga una carga viral baja.

Es muy probable que el debate sobre este controvertido tema se mantenga. Puedes encontrar noticias acerca de las últimas investigaciones referidas a la carga viral y la

capacidad de infección en el sitio web de NAM: **[aidsmap.com](http://aidsmap.com)**.

### Reinfección

Además de las infecciones de transmisión sexual, las relaciones sexuales sin protección pueden acarrear otros riesgos de salud para las personas con VIH. Se han registrado casos de pacientes que han sufrido una reinfección (o superinfección) por otro subtipo o cepa del VIH resistente a ciertos medicamentos antirretrovirales.

En algunos casos, esto ha provocado un aumento de la carga viral de la persona y un descenso de su recuento de CD4. Además, las opciones de tratamiento del paciente se ven limitadas si el tipo de VIH por el que se

## Uso de fármacos anti-VIH para prevenir la infección: PPE y PPrE

---

ha reinfectado es resistente a algunos de (o a todos) los fármacos antirretrovirales que estaba tomando, o bien a otros que todavía no ha tomado nunca.

Se ignora con qué facilidad se puede producir una reinfección por VIH. Hasta ahora, sólo se han registrado unos pocos casos en todo el mundo, casi todos entre hombres gays que practicaban sexo anal sin protección. No obstante, también se ha informado de un caso de reinfección que afectó a una pareja heterosexual.

Aunque la reinfección parece ser un suceso muy raro, es posible que algunos factores aumenten el riesgo de que tenga lugar. Casi todos los casos de reinfección se produjeron en personas que habían vivido tres años o menos con VIH, y no

habían iniciado el tratamiento antirretroviral o habían realizado un descanso del mismo. Sin embargo, existe constancia de un caso de reinfección en un hombre que había vivido con el virus durante mucho tiempo. Se está a la expectativa de comprobar si se detectan nuevos casos.

### Uso de fármacos anti-VIH para prevenir la infección: PPE y PPrE

Si una persona se expone al VIH durante una relación sexual, existen numerosas clínicas de salud sexual y del VIH que pueden ofrecerle un ciclo corto de tratamiento con fármacos antirretrovirales para intentar prevenir la infección, si el riesgo es significativo. Esto se conoce como profilaxis post-exposición (PPE) y está disponible de forma cada vez más

## Uso de fármacos anti-VIH para prevenir la infección: PPE y PPrE

---

generalizada. Con todo, se considera que la PPE no tiene una eficacia del 100% y puede ocasionar efectos secundarios.

También se puede considerar el uso de la PPE en casos de violación y agresión sexual, cuando se crea que ha existido un riesgo de transmisión del VIH.

Es importante conseguir y tomar la PPE lo más rápidamente tras la posible exposición al virus, de manera ideal en las cuatro horas siguientes y, en cualquier caso, antes de las 72 horas.

Si estás tomando fármacos anti-VIH y mantienes una relación sexual sin protección con una persona seronegativa o cuyo estado serológico al VIH se desconoce (o también si se produce algún

incidente con el preservativo durante el sexo), es posible que se te ocurra ofrecer parte de tus medicamentos antirretrovirales a dicha persona para intentar reducir el riesgo de que se infecte.

Sin embargo, no es una buena idea hacer eso. Algunos fármacos anti-VIH funcionan mejor que otros como PPE; además, un ciclo completo de esta profilaxis debería durar un mes. Por otro lado, podría ser arriesgado, ya que algunos medicamentos antirretrovirales, especialmente abacavir (*Ziagen*), nevirapina (*Viramune*) y etravirina (*Intelence*), pueden desencadenar una reacción alérgica o efectos secundarios graves que pueden resultar incluso mortales. También existe la posibilidad de que la persona a la que proporcionas tus fármacos anti-VIH ya tenga el virus y no lo sepa. En este caso, el hecho

## Anticoncepción, concepción y embarazo

---

de que esa persona tome unas pocas dosis de tus medicamentos podría hacer que su VIH desarrolle resistencia a dichos fármacos, lo que limitaría sus futuras opciones de tratamiento.

La idea de que hayas podido exponer a alguien al riesgo de infección por VIH puede resultar angustiada. Si crees que la PPE puede ser adecuada para esa persona, deberías animarla a que acuda a su clínica local de salud sexual lo antes posible. Si está cerrada, debería ir al servicio de urgencias de su hospital local y solicitar la PPE. El personal tendría que contactar con el médico especialista en VIH de guardia.

Se están realizando estudios para comprobar si el hecho de tomar un tratamiento antirretroviral antes de practicar relaciones sexuales de riesgo

es capaz de evitar que una persona sin VIH adquiriera el virus.

Este uso de los medicamentos anti-VIH se denomina profilaxis pre-exposición (PPRE). Aún no está claro si la PPRE resulta segura y eficaz y, en la actualidad, sólo se utiliza en ensayos clínicos. Al igual que en el caso de la PPE, es importante que no des tus fármacos anti-VIH a una pareja seronegativa.

### Anticoncepción, concepción y embarazo

Utilizados de forma adecuada, los condones masculinos y femeninos (*Femidoms*) resultan extremadamente eficaces en la prevención de los embarazos, así como de la transmisión del VIH y de la mayoría de las ITS.

## Anticoncepción, concepción y embarazo

---

Hay varios fármacos anti-VIH y antibióticos que interfieren con el mecanismo de actuación de determinados anticonceptivos hormonales, por lo que es posible que estos no sean tan eficaces como de costumbre. En caso de que valores la posibilidad de usar anticonceptivos hormonales, deberías preguntar al equipo médico que te atiende respecto a tus opciones. También puedes encontrar más información sobre el tema en el folleto de NAM: *VIH y mujeres*.

Si tienes VIH y estás pensando en quedarte embarazada, o estás embarazada y diagnosticada de VIH, es muy importante que hables sobre tus opciones con los miembros del equipo de atención médica que te tratan.

Si una mujer tiene VIH, el virus puede transmitirse a su bebé. Sin embargo, con un tratamiento y atención de la infección eficaces, el riesgo de que esto ocurra es muy pequeño. La probabilidad de que una mujer seropositiva dé a luz a un hijo sin VIH se ve incrementada en gran medida por:

- El hecho de tomar fármacos anti-VIH durante el embarazo y haber alcanzado una carga viral indetectable.
- Tener un parto planificado. Esto significa que se realiza una cesárea programada o, si la mujer tiene una carga viral indetectable, se procede a un parto vaginal bajo estrecha supervisión médica.
- La elección de no amamantar al bebé.

El folleto *VIH y mujeres*, en esta misma serie informativa, aborda estas cuestiones con más detalle y también proporciona información sobre las formas de quedarse embarazada de forma segura si uno o ambos miembros de la pareja tienen VIH.

## Parte III: VIH y otras infecciones de transmisión sexual

Mantenerse libre de infecciones de transmisión sexual (ITS) es importante para la salud de todas las personas, pero resulta especialmente cierto si tienes VIH, ya que las ITS no sólo pueden provocar enfermedades (y a veces, aún más en pacientes con VIH), sino que también aumentan el riesgo de transmitir el virus durante las relaciones sexuales sin protección, aunque los análisis sanguíneos indiquen que tienes una carga viral indetectable. Las infecciones de transmisión sexual pueden aumentar la cantidad de VIH en los fluidos genitales hasta un nivel muy elevado, lo que

### Parte III: VIH y otras infecciones de transmisión sexual

---

es probable que aumente tu capacidad de infección. Podrás encontrar más información al respecto en el apartado sobre carga viral indetectable y capacidad de infección.

A pesar de que quizá parezca que las infecciones de transmisión sexual distintas al VIH son una cuestión menor, la verdad es que pueden (y de hecho lo hacen) provocar síntomas desagradables. Si no se tratan, algunas pueden ocasionar graves problemas de salud. A muy largo plazo, algunas pueden causar daños irreversibles en tu salud o, en casos extremos, resultar mortales.

Determinadas ITS virales (como el virus del herpes simple [VHS, en general denominado simplemente herpes] y, por supuesto, el VIH) no

se pueden curar, si bien sus síntomas se pueden reducir o tratar.

Es muy fácil transmitir el virus de la hepatitis B (VHB) durante las relaciones sexuales, y los de la hepatitis A y C (VHA y VHC) también pueden adquirirse durante el sexo. Tanto el VHA como el VHB y el VHC pueden hacer que enfermes a corto plazo. A largo plazo, el VHB y el VHC son capaces de provocar una enfermedad del hígado, que puede hacer que te pongas muy enfermo. Actualmente, la enfermedad hepática debida a estos dos virus constituye una de las principales causas de muerte en personas con VIH.

En algunos casos, las personas se han reinfectado (en ocasiones, se dice que tienen

## Exámenes de salud sexual

---

una superinfección) por cepas diferentes o resistentes a los fármacos anti-VIH. Encontrarás más información al respecto en la sección dedicada a la reinfección.

### Exámenes de salud sexual

Es importante que las personas que son activas sexualmente se sometan a exámenes de salud sexual de forma regular. Son gratuitos y confidenciales. Muchas clínicas del VIH cuentan con centros de salud sexual (a veces, se les llama clínicas de medicina genitourinaria) adjuntas; en la actualidad, muchas de las primeras incluyen exámenes de salud sexual como parte de su rutina de atención del VIH.

Por lo general, las visitas a las clínicas de salud sexual implican que antes de examinarte te

pregunten sobre el tipo de relaciones sexuales que practicas y si muestras algún síntoma de una infección de transmisión sexual. Es conveniente ser honesto sobre los tipos de relaciones sexuales que hayas mantenido, de modo que puedan realizarte las pruebas adecuadas. La mayoría de la gente está contenta con su tratamiento en las clínicas de salud sexual, pero si te tratan de una manera poco profesional o con prejuicios, tienes derecho a plantear la cuestión o a presentar una queja.

Los exámenes para detectar infecciones de transmisión sexual pueden variar según los síntomas que presentes. Con frecuencia, se toman muestras de frotis de la punta del pene o del interior de la vagina, así como de la boca, la garganta y el ano, en caso de que

## Infecciones de transmisión sexual

---

hayas practicado sexo oral o anal. Se extraen muestras de sangre y se analiza la presencia de infecciones. Posiblemente te pidan también una muestra de orina. Estos frotis y muestras se examinan bajo un microscopio o se envían a un laboratorio para buscar pruebas de la existencia de una infección.

Es probable que durante la visita ya recibas algunos resultados, pero para conocer otros tal vez sea necesario esperar a que la clínica te avise con un mensaje de texto, una llamada de teléfono, o que tengas que volver aproximadamente una semana más tarde.

Si resulta que tienes una ITS, quizá se te ofrezca la oportunidad de consultar a un asesor de salud. Los asesores de salud pueden darte información

sobre las infecciones de transmisión sexual y cómo evitarlas. Asimismo, pueden ayudarte a contactar con tus parejas sexuales, si resulta posible o práctico, de modo que también puedan ser examinadas y tratadas.

### **Infecciones de transmisión sexual**

Esta sección contiene una breve explicación sobre la frecuencia con que se transmiten las infecciones de transmisión sexual (ITS), sus síntomas y su tratamiento.

Las ITS pueden ser debidas a bacterias, virus o parásitos.

Las infecciones bacterianas pueden curarse con antibióticos, mientras que para tratar determinadas infecciones por virus pueden

## Clamidia

---

utilizarse fármacos antivirales; el uso de lociones puede eliminar las infestaciones por parásitos como la sarna o los piojos púbicos (también conocidos como ladillas).

### Clamidia

Es una infección provocada por una bacteria denominada *Chlamydia trachomatis*.

#### Transmisión y cómo evitar la infección

La bacteria se puede transmitir durante el sexo anal, oral y vaginal si no se usa condón, y puede afectar al ano, el pene, el cuello uterino, la garganta y los ojos. Se puede transmitir al bebé durante el parto, ocasionando infecciones en los ojos y el pecho.

Véase también la entrada correspondiente a LGV (infección causada por unos tipos específicos de *Chlamydia trachomatis*) más adelante.

La infección por clamidia puede evitarse mediante el uso de un preservativo durante las relaciones vaginales o anales, el empleo de un condón o barrera dental durante el sexo oral y evitando compartir los juguetes sexuales.

#### Síntomas

Normalmente, los síntomas de clamidia se producen entre una y tres semanas después de la infección. Sin embargo, muchas personas que tienen esta infección lo ignoran. Se cree que hasta el 75% de las mujeres y el 50% de los hombres que viven con clamidia no presentan síntomas.

Cuando los síntomas se hacen visibles, por lo general en el caso de los hombres consisten en una secreción lechosa procedente del pene

## Clamidia

---

(que se produce sobre todo por la mañana) y una sensación de ardor al orinar. Los testículos pueden hincharse y resulta muy doloroso. Las mujeres que tienen clamidia pueden notar una secreción lechosa por la vagina y/o dolor en el bajo vientre o en la espalda, o experimentar dolor al mantener relaciones sexuales. Se puede producir un sangrado vaginal durante el sexo, sangrado fuera del período, o dolor al orinar.

En el caso de que una persona que se haya infectado por vía anal, esta puede notar dolor en la zona del ano y secreción a través del mismo.

Si no se trata la infección por clamidia, puede provocar la aparición de la enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) en las mujeres, lo que puede causar embarazos ectópicos e infertilidad. Los

hombres también pueden quedar estériles, ya que la clamidia es capaz de ocasionar epididimitis, una inflamación del epidídimo (el tubo que conecta los testículos con los conductos deferentes). En casos excepcionales, puede cortarse el flujo de sangre a los testículos. Los hombres y (más raramente) las mujeres pueden desarrollar el síndrome de Reiter, una enfermedad reactiva debido a la clamidia, que conduce a la aparición de artritis, uretritis e inflamación ocular.

### Diagnóstico

La clamidia se diagnostica a partir de un frotis del pene, el cuello uterino, el ano o la vagina. La toma de estas muestras puede resultar algo incómoda, pero por lo general se obtienen con mucha rapidez. Algunas clínicas examinan las muestras

## Verrugas genitales y anales

---

de orina para buscar indicios de la infección por clamidia.

Sin embargo, es posible que las pruebas para determinar si la clamidia está presente requieran esperar hasta una semana. Es importante contactar con tu clínica para obtener el resultado de los análisis, de modo que puedas recibir tratamiento en caso de que se haya encontrado la infección.

### Tratamiento

La clamidia se trata con antibióticos.

Normalmente, el tratamiento consiste en un ciclo de siete días con doxiciclina, o una dosis única de azitromicina. Es fundamental que te tomes todas las píldoras para garantizar que la infección queda erradicada de tu organismo.

También es importante asegurarse de que tu pareja reciba tratamiento antes de que volváis a tener relaciones sexuales. Los síntomas pueden persistir durante algunos días después de comenzar a tomar azitromicina, ya que este antibiótico tarda un tiempo en actuar.

Es aconsejable que no mantengas relaciones sexuales (ni siquiera con preservativo) hasta que haya finalizado el período de tratamiento, a fin de evitar la reinfección por clamidia.

### Verrugas genitales y anales

Las verrugas genitales y anales están provocadas por el virus del papiloma humano (VPH). El VPH es una de las infecciones de transmisión sexual más común.

## Verrugas genitales y anales

---

### Transmisión y cómo evitar la infección

El virus puede transmitirse durante las relaciones sexuales anales, vaginales u orales sin protección, o simplemente por un contacto físico estrecho. Los preservativos pueden reducir el riesgo de transmisión, pero no siempre es así.

### Síntomas

Las verrugas genitales se parecen a las que pueden aparecer en otras partes del cuerpo y, en general, consisten en pequeños bultos en la piel que presentan una textura ligeramente rugosa. Algunas personas que contraen el virus que provoca las verrugas no tienen verrugas visibles o no las notan. Las verrugas pueden aparecer en cualquier parte de la zona genital.

Algunos tipos de VPH están relacionados con un mayor riesgo de sufrir cáncer anal o de cuello de útero, y este riesgo podría ser incluso mayor en personas con VIH.

### Diagnóstico

Las verrugas genitales se diagnostican a través de un examen visual y manual de la zona genital y anal.

El examen cervical (referido a la cérvix) es un procedimiento diseñado para detectar cambios celulares precancerosos (lo que se conoce como displasia) en el cuello uterino de la mujer antes de que se desarrolle cáncer. A veces, esta prueba es conocida también como de Papanicolau o citología. Consiste en tomar una pequeña muestra de células de la cérvix y examinarla en

## Verrugas genitales y anales

---

el laboratorio para ver si se ha producido algún cambio en ellas que sugiera un riesgo de que se pueda desarrollar cáncer en el futuro.

Se aconseja que las mujeres seropositivas se sometan a un examen cervical poco después de recibir el diagnóstico de VIH y, posteriormente, de forma regular. Las directrices europeas recomiendan que las mujeres se hagan este examen cada 1-3 años, pero las directrices de los distintos países pueden aconsejar una mayor frecuencia. El tratamiento de las células anómalas del cuello uterino es muy eficaz, siempre que se detecte a tiempo.

Se está estudiando las ventajas de realizar el examen para detectar células precancerosas en el canal anal. Es posible que, en el futuro, algunas

clínicas del VIH empiecen a ofrecer exámenes anales como práctica de rutina.

### Tratamiento

Tu propio sistema inmunitario puede eliminar la infección por el virus de las verrugas genitales, aunque puede requerir mucho tiempo. Existen varios tratamientos para quitar las verrugas visibles, incluyendo el uso de productos químicos para eliminarlas, la congelación, la cirugía láser o el empleo de una crema autoaplicable. Estos procedimientos pueden ser un poco incómodos.

Se han desarrollado vacunas contra los tipos de virus del papiloma humano considerados los causantes del cáncer anal y cervical y de las verrugas genitales. Se están realizando estudios

---

## Gonorrea

---

para ver si dichas vacunas resultan seguras y proporcionan algún beneficio a las personas con VIH. Algunos médicos privados están ofreciendo la vacuna a estas personas, pero es cara y no te servirá de nada si ya tienes la cepa de VPH frente a la que actúa la vacuna. Si estás valorando la posibilidad de pagar para recibir la vacuna, deberías consultar con tu médico del VIH sobre los beneficios y desventajas.

### Gonorrea

La gonorrea es una infección de transmisión sexual de tipo bacteriano.

#### Transmisión y cómo evitar la infección

La gonorrea se puede transmitir durante las relaciones anales, vaginales, orales y de rimming (o 'beso negro', estimulación oral del ano), y

puede afectar al ano, el pene, el cuello de útero y la garganta.

Si esta ITS no es tratada puede aumentar la capacidad de infección de una persona con VIH. El padecer gonorrea también puede incrementar el riesgo de que una persona seronegativa se infecte si se expone al virus.

La gonorrea puede transmitirse de madre a hijo durante el parto (en un alumbramiento vaginal) y puede causar una infección en los ojos del bebé que, de no tratarse, supone un alto riesgo de ceguera. Asimismo, puede propagarse a través del torrente sanguíneo, ocasionando una sepsis (una reacción grave a la infección en el organismo) y, posiblemente, una forma de meningitis.

## Gonorrea

---

Se puede evitar la gonorrea utilizando un preservativo durante el sexo vaginal o anal, usando un condón o barrera dental durante el sexo oral y no compartiendo los juguetes sexuales.

### Síntomas

En el caso de los hombres, éstos suelen consistir en una secreción amarillenta a través del pene y sensación de ardor al orinar. También es posible sentir dolor en los testículos y que se hinchen.

En las mujeres, los síntomas pueden incluir una sensación de ardor al orinar y una secreción vaginal descolorida o con sangre. Si la infección está localizada en el recto, tanto hombres como mujeres pueden experimentar una secreción semejante al moco o con sangre procedente del ano, dolor en

esa zona sin hacer nada o al mantener relaciones sexuales anales. Por lo general, la gonorrea en la garganta no presenta síntomas.

Normalmente, los síntomas de gonorrea aparecen entre dos y diez días después de la infección, pero pueden tardar hasta tres semanas. Con todo, es probable que algunas personas no se den cuenta de que tienen esta infección, ya que esta no siempre presenta síntomas o estos pueden ser muy leves.

Si la gonorrea se deja sin tratar, puede desembocar en problemas de salud más graves, como infecciones pélvicas, en el caso de las mujeres, que pueden causar dolor, infertilidad y embarazos ectópicos, o problemas testiculares y estrechamiento de la uretra, en los hombres.

## Gonorrea

---

La gonorrea no tratada puede extenderse a la sangre, ocasionando la aparición de fiebre y puede afectar también a las articulaciones, generando artritis e inflamación. También puede causar problemas en la piel y una forma de meningitis.

### Diagnóstico

Existen varios modos de diagnosticar la gonorrea. Si presentas síntomas, se puede tomar una muestra de frotis procedente de la punta del pene, el ano, la uretra, la garganta o el cuello uterino. Estos frotis pueden resultar algo incómodos. En caso de que no tengas síntomas, se puede tomar una muestra de orina para su análisis. Por lo general, si una persona tiene síntomas, a partir del examen de los frotis es posible determinar de inmediato si la gonorrea está presente en la zona genital. Sin

embargo, la infección en la garganta tarda más en diagnosticarse.

No obstante, con independencia de la zona infectada, obtener un resultado concluyente en las pruebas puede demorarse hasta tres días. Por tanto, es fundamental contactar con tu clínica para saber el resultado de tus análisis.

### Tratamiento

La gonorrea se trata con antibióticos. Como esta infección puede ser resistente a algunos de ellos, el laboratorio utilizará las muestras de frotis para determinar la sensibilidad a los antibióticos que te administren.

Es muy importante no practicar sexo anal, oral o vaginal durante siete días después del

## Hepatitis A

---

tratamiento, ya que puedes volver a infectarte por gonorrea, o transmitir la infección a tu pareja. Sería aconsejable que tus parejas sexuales fueran a una clínica de salud sexual para someterse a pruebas y recibir tratamiento, en caso necesario.

### Hepatitis A

La hepatitis A está provocada por un virus (el VHA) que afecta al hígado.

#### Transmisión y cómo evitar la infección

La hepatitis A se transmite por contacto con heces (excrementos) infectadas, normalmente por estar presente en alimentos contaminados, como por ejemplo, los mariscos.

Puede transmitirse durante las relaciones sexuales, sobre todo a través del contacto

oral-anal (*rimming* o 'beso negro'). En los últimos años, se han registrado brotes de hepatitis A entre los hombres gays de distintas ciudades. Una vez hayas tenido la hepatitis A, no puedes volver a padecerla, aunque algunas personas sufren recaídas.

Mantener una buena higiene personal puede prevenir la transmisión del VHA. Deberías lavarte las manos después de ir al baño y antes de preparar o comer algún alimento.

#### Vacunación

A diferencia de la mayoría de las infecciones mencionadas en esta sección, existe una vacuna contra el VHA y se recomienda que todas las personas que viven con VIH se vacunen en caso de que no tengan inmunidad natural a

## Hepatitis A

---

la infección. La vacunación consiste en dos inyecciones, administradas con seis meses de diferencia, que proporcionan inmunidad durante unos diez años.

### Síntomas

La hepatitis A puede causar una enfermedad leve a corto plazo, cuyos síntomas pueden incluir la aparición de una coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia), cansancio extremo, pérdida de peso, vómitos, diarrea, orina de color oscuro y heces pálidas. Los síntomas pueden empeorar con la ingestión de alcohol, té o café, o por comer alimentos grasos. De manera habitual, las personas afectadas mejoran en un par de semanas.

### Diagnóstico

Un análisis de sangre puede evidenciar la

presencia (actual o pasada) de la infección por VHA. Las clínicas de salud sexual no realizan la prueba de la hepatitis A de forma rutinaria, pero es posible que te hayan examinado en tu clínica del VIH.

### Tratamiento

El tratamiento de la hepatitis A consiste en guardar reposo, beber líquidos y evitar el consumo de alcohol y drogas recreativas. También es importante no tomar paracetamol durante la recuperación de esta infección. La hepatitis A puede durar más y ser más grave en personas que viven con VIH o con sistemas inmunitarios debilitados. Si adquieres el VHA, podría ser necesario que dejes de tomar los fármacos anti-VIH por un tiempo, puesto que el hígado efectúa la mayor parte del trabajo de

## Hepatitis B

---

degradación de los medicamentos en el cuerpo, y cuando se inflama, no funciona tan bien, lo que puede empeorar cualquier efecto secundario que pueda causar tu tratamiento.

### Hepatitis B

La hepatitis B es un tipo de hepatitis viral causada por el VHB, que provoca la inflamación del hígado.

#### Transmisión

La hepatitis B se transmite por el contacto con sangre, semen, saliva o fluidos vaginales de una persona infectada. Se puede transmitir con facilidad durante las relaciones sexuales sin protección y también de una madre a su bebé durante el parto. El VHB tiene una capacidad de infección varias veces superior a la del VIH.

Puede prevenirse la hepatitis B mediante el uso de un preservativo durante las relaciones sexuales vaginales o anales, el empleo de un condón o barrera dental durante el sexo oral y no compartiendo los juguetes sexuales.

#### Vacunación

Se recomienda que las personas con VIH se vacunen contra el VHB, a menos que ya presenten una inmunidad natural frente al virus. La vacunación consiste en una tanda de tres inyecciones administradas a lo largo de varios meses. Las personas con VIH pueden perder la protección frente a la hepatitis B si su sistema inmunitario se debilita, por lo que deben comprobar de forma periódica su nivel de inmunidad.

## Hepatitis B

---

### Síntomas

Cuando una persona se infecta por VHB, puede desarrollar ictericia (color amarillento de los ojos y la piel), perder el apetito, sufrir dolor en el abdomen, malestar general, náuseas, vómitos, dolores musculares y articulares o fiebre. Estos síntomas pueden ser muy graves o, en casos muy excepcionales, incluso resultar mortales. Sin embargo, la mayoría de las personas no notan ningún síntoma.

En las primeras etapas de la infección, la mayor parte de las personas desarrollan una inmunidad protectora. No obstante, en aproximadamente el 10% de los adultos, el VHB continúa replicándose en el cuerpo mucho tiempo después de producirse la infección. Estas personas entran en fase de infección crónica por hepatitis B,

lo que significa que su capacidad de infección se mantendrá el resto de sus vidas, aunque es posible que ellas mismas no experimenten ningún síntoma. Con el tiempo, algunos portadores crónicos del VHB desarrollan una inflamación hepática crónica y, por tanto, corren un mayor riesgo de desarrollar enfermedad hepática (cirrosis) o cáncer de hígado.

Las personas con VIH que adquieren el VHB tienen más probabilidades de que la hepatitis B se convierta en una infección crónica que las personas sin VIH.

Los niveles de VHB en los fluidos corporales de las personas con VIH pueden ser superiores a los observados en las personas seronegativas, ya que sus sistemas inmunitarios no resultan

## Hepatitis B

---

tan eficaces a la hora de aclarar el VHB del organismo. Por este motivo, las personas con VIH portadoras del virus de la hepatitis B pueden tener una mayor capacidad de infección que sus iguales seronegativas.

### Diagnóstico

Hay análisis de sangre que permiten detectar la presencia de anticuerpos contra el VHB, y muestran si la persona ha estado expuesta (y si ha aclarado) el virus. En el caso de que hayas estado expuesto al VHB y no hayas desarrollado ningún anticuerpo protector, en tu sangre persistirán fragmentos del propio virus, denominados antígenos de superficie del VHB (HBsAg). Esto significa que eres un portador crónico y tienes capacidad para transmitir la infección a otras personas. Un subgrupo de

portadores también puede dar positivo en la prueba del antígeno e, lo que quiere decir que tienen una elevada capacidad de transmitir la infección a terceros.

### Tratamiento

Durante el período inicial de la infección por VHB, es importante mantener mucho reposo, beber muchos líquidos y evitar el consumo de alcohol y drogas recreativas.

Si tienes VIH y padeces una infección crónica por hepatitis B, debes recibir atención por parte de un médico experto en el tratamiento tanto del VIH como de la hepatitis.

Actualmente, hay varios medicamentos disponibles para el tratamiento de la hepatitis B.

## Hepatitis C

---

Algunos fármacos anti-VIH también son activos contra el VHB.

Si estás coinfectado por VIH y VHB, tendrías que hablar con tu médico sobre el modo en que esto podría afectar a tus opciones de tratamiento contra el virus de la inmunodeficiencia humana.

### Hepatitis C

La hepatitis C es un tipo de hepatitis viral provocada por el VHC, que causa la inflamación del hígado.

#### Transmisión y cómo evitar la infección

Por lo general, el VHC se transmite por contacto de sangre con sangre. Sin embargo, recientemente se ha registrado un aumento en el número de hombres gays con VIH que han

dado positivo en la prueba del VHC y cuyo único factor de riesgo era que practicaban sexo sin protección.

Otros factores que parecen estar ligados con la transmisión sexual de la hepatitis C son la práctica de sexo en grupo, la inyección o esnifado de drogas, la administración anal de drogas y la presencia en cualquiera de los dos miembros de la pareja de otras infecciones de transmisión sexual, especialmente la sífilis o el linfogranuloma venéreo (LGV).

Cuando se usan de manera correcta, los preservativos pueden reducir el riesgo de transmisión sexual del VHC. Si practicas fisting (introducción del puño en la vagina o el ano), deberías utilizar guantes de látex y no compartir

## Hepatitis C

---

los botes de lubricantes. Tampoco se tendrían que compartir los juguetes sexuales. Esto debería disminuir el riesgo de transmisión de la hepatitis C.

No existe ninguna vacuna contra el VHC. A diferencia de la hepatitis A y B, el haber tenido una vez la hepatitis C, no significa que seas inmune frente a ella. Es posible reinfectarse por el virus de la hepatitis C.

### Síntomas

Los efectos de la infección por el VHC son variados. Menos del 5% de las personas que adquieren el virus desarrollan síntomas de hepatitis aguda (como ictericia y náuseas) en el momento de la infección. Por su parte, una minoría significativa puede no experimentar

síntomas en ninguna fase de la infección. En el caso de las personas que sí los padecen, los más comunes son la sensación de cansancio extremo y de depresión.

### Diagnóstico

La realización de un análisis de sangre para detectar los anticuerpos del VHC puede indicar si has estado expuesto al virus. No obstante, estas pruebas pueden dar falsos resultados negativos (sobre todo en las primeras etapas de la infección), por lo que tal vez se lleve a cabo una prueba PCR (de carga viral) para confirmar la infección.

Las pruebas de la función hepática pueden ofrecer una indicación de si la hepatitis C ha dañado el hígado, pero para asegurarse,

## Hepatitis C

---

usualmente también se efectúa una de otras dos pruebas. La primera de ellas es una biopsia de hígado, en la que se extrae una pequeña muestra del tejido hepático para su examen. La segunda (ya disponible en muchos centros médicos) consiste en un simple análisis de sangre o la realización de un tipo de escáner (FibroScan).

En el caso de los pacientes con VIH, el diagnóstico de la hepatitis C puede resultar más complicado, ya que es probable que las pruebas de anticuerpos no señalen la presencia de la infección.

### Tratamiento

Al igual que en el caso de la hepatitis B, el tratamiento debería administrarse siempre en una clínica con experiencia en el manejo de la coinfección por VIH y VHC.

Los objetivos del tratamiento son "curar" la hepatitis (erradicar el VHC del organismo), normalizar los niveles de enzimas hepáticas (un marcador de la función hepática), mejorar el grado de inflamación del hígado, prevenir la progresión a cirrosis o cáncer hepático y reducir la transmisión del virus.

El tratamiento contra la hepatitis C no es de por vida y, por lo general, dura 24 o 48 semanas. Existen fármacos antivirales aprobados contra el VHC. Los tratamientos actuales para la hepatitis C son: interferón pegilado y ribavirina.

Los efectos secundarios pueden ser muy graves (aunque tienden a reducirse a medida que se prolonga el tratamiento) e incluyen fiebre elevada, dolor articular, pérdida del

---

## Herpes

---

cabello, depresión y recuento bajo de glóbulos blancos.

Es importante evitar que el espermatozoides de un hombre que recibe tratamiento con ribavirina de lugar a un embarazo. También hay que prevenir que el feto se vea expuesto a dicho fármaco. Las parejas que han sido tratadas con ribavirina deberían evitar el quedarse embarazadas (así como las relaciones sexuales sin protección) durante al menos seis meses tras la finalización del tratamiento.

La terapia contra el VHC no siempre funciona. Sin embargo, los mejores resultados se aprecian en aquellas personas que son tratadas poco después de infectarse por el virus.

Si estás coinfectado por VIH y VHC, resulta especialmente aconsejable que inicies el tratamiento anti-VIH cuando tu recuento de CD4 esté en torno a las 350 células/mm<sup>3</sup>.

### Herpes

El herpes está provocado por un virus común denominado virus del herpes simple (VHS).

Un episodio de herpes supone la aparición de llagas o úlceras dolorosas en la boca, los genitales o el ano.

Una vez te has infectado, el virus permanece en las células nerviosas de por vida. Es posible que no sepas si estás infectado por el VHS. La mayor parte del tiempo está latente y no causa ningún síntoma, pero pueden producirse brotes

## Herpes

---

de vez en cuando, especialmente si tu sistema inmunitario está debilitado. Incluso en el caso de las personas que no tienen VIH, el estrés, un resfriado común o la exposición a una luz ultravioleta intensa (por ejemplo, durante un día de playa) pueden desencadenar un episodio de herpes activo.

Existen dos tipos principales de VHS y ambos pueden causar una infección tanto oral como genital. Por lo general, el VHS-1 es el responsable del herpes oral o herpes labial (lo que se conoce como 'calenturas', que produce la aparición de un hormigueo o puntos dolorosos en el borde del labio donde se une a la piel de la cara). A veces, puede manifestarse en las fosas nasales, las encías o el paladar de la boca. También puede ocasionar una infección genital.

Tanto el VHS-1 como el VHS-2 pueden producir unas dolorosas úlceras genitales o anales, que ocasionalmente se acompañan de fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular y malestar general. A menudo, las lesiones por herpes comienzan como un entumecimiento, hormigueo o picazón. Esta sensación indica que el virus está viajando por un nervio hacia la piel. Ahí provoca la aparición de pequeños bultos que se transforman con rapidez en unas pequeñas ampollas inflamadas y llenas de líquido, que más adelante revientan y forman costras. Por lo general, las personas sanas cuyos sistemas inmunitarios funcionan con normalidad tardan una o dos semanas en sanar.

## Herpes

---

### Transmisión y cómo evitar la infección

El virus puede transmitirse de una persona a otra por contacto entre las úlceras y las membranas mucosas, por ejemplo, al besarse o al practicar sexo anal, vaginal u oral.

Durante un episodio activo de herpes, deberías evitar el contacto sexual.

El herpes también puede transmitirse aunque no hayan surgido llagas. El virus todavía puede estar presente y ser secretado a través de la piel o, más probablemente, de las membranas mucosas. Dicha secreción puede darse con más frecuencia en las personas con VIH. Los preservativos no protegen todo el tiempo contra el VHS, ya que no siempre cubren todas las zonas afectadas.

Tener herpes genital aumenta el riesgo de transmisión del VIH (y en el caso de una persona que no tiene VIH, el herpes genital aumenta el riesgo de infectarse por dicho virus).

En las personas con VIH, los episodios de herpes pueden ser frecuentes, graves y de larga duración. A veces, las lesiones pueden infectarse por otras bacterias u hongos. Además de causar grandes lesiones orales y genitales, en ocasiones, el herpes puede afectar a la garganta y los ojos.

### Diagnóstico

El VHS se diagnostica a través de la detección del virus a partir de un frotis realizado en una lesión, o mediante una prueba de detección con técnicas fluorescentes. Existe una prueba que detecta de forma directa el material genético del

## Herpes

---

virus, pero se utiliza para fines de investigación y, normalmente, no está disponible fuera de ese ámbito. Para comprobar la presencia de herpes en el esófago (garganta) o en el colon se utilizan instrumentos de fibra óptica.

### Tratamiento y prevención de la recurrencia de los episodios

Las infecciones por herpes se tratan con aciclovir (*Zovirax*). También existen otros tratamientos como valaciclovir (conocido con el nombre comercial *Valtrex*) o famciclovir (*Famvir*).

La toma de comprimidos de aciclovir (de 200 a 800mg cinco veces diarias durante un período de cinco a diez días) puede reducir la gravedad de los episodios de herpes oral y de las lesiones genitales o anales. En los casos muy

graves, se puede administrar como una infusión intravenosa. Aciclovir presenta muy pocos efectos secundarios.

Asimismo, se puede tomar aciclovir a diario para disminuir la frecuencia y gravedad de los posibles futuros episodios de herpes (400mg dos veces al día).

Aciclovir no es capaz de eliminar el VHS del organismo, por lo que los episodios de herpes pueden repetirse. En las farmacias, se puede conseguir una crema de aciclovir para tratar el herpes labial. No obstante, muchos médicos cuestionan su eficacia real. Para algunas personas, los baños de sal, la aplicación de bolsas de hielo (envuelto en una toalla), el uso de gel de lidocaína, los analgésicos y el reposo les ayuda a aliviar los síntomas.

### LGV

El linfogramuloma venéreo (LGV) es una forma de clamidia.

El LGV se registra principalmente en África, Asia, América del Sur y partes de la zona del Caribe. Con la introducción de los antibióticos en la década de 1940, los casos de linfogranuloma se volvieron muy excepcionales en Europa.

Sin embargo, se han registrado brotes de LGV entre hombres gays en Holanda, Francia, Alemania, Suecia, el Reino Unido y EE UU.

#### Transmisión y cómo evitar la infección

El brote de LGV en Europa ha afectado sobre todo a hombres gays, la mayor parte de los cuales tenían además VIH, y también otra

infección de transmisión sexual, como la gonorrea, la sífilis, el herpes o la hepatitis B o la C. Se cree que está ligado a determinados comportamientos sexuales (los que más posibilidades tienen de causar daños en los tejidos, como el *fisting*).

Con todo, el linfogranuloma venéreo puede afectar tanto a hombres como a mujeres, con independencia de su estado serológico al VIH. Es capaz de afectar al pene, la vagina o el ano, y puede transmitirse durante el sexo anal, oral y vaginal.

Los preservativos resultan muy eficaces en la prevención de la transmisión de ITS, incluyendo la clamidia (de la cual el LGV es una forma).

Si practicas *fisting*, deberías utilizar guantes de látex y no compartir los botes de lubricante con otras personas. Esto debería reducir el riesgo de transmisión del LGV y de otras infecciones de transmisión sexual.

### Síntomas

El linfogranuloma venéreo puede provocar síntomas muy desagradables. En los recientes brotes detectados en Europa, el más habitual fue la aparición de dolor e inflamación en el ano y el recto (proctitis). En algunos casos, estuvo acompañado de inflamación de los ganglios de las ingles y, con frecuencia, por una secreción de moco o sangre a través del recto, así como por un cambio en los hábitos intestinales.

Si no se trata, el LGV puede causar hinchazón general de los ganglios linfáticos y los genitales, así como la aparición de úlceras. Asimismo, puede afectar al intestino.

### Diagnóstico

Si acudes a someterte a un examen general de salud sexual, se comprobará la presencia de una serie de infecciones de transmisión sexual. Si se descubre que tienes clamidia en el ano, la clínica debería enviar una muestra para someterla a pruebas especiales que permitan comprobar si se trata de LGV.

Si te preocupa que puedas tener LGV, asegúrate de decírselo al personal médico o de enfermería de la clínica a la que acudes.

## Uretritis no específica

---

### Tratamiento

El linfogranuloma venéreo puede curarse con un ciclo de tratamiento de 21 días con el antibiótico oral doxiciclina. Este antibiótico igualmente se utiliza contra otras ITS (además de algunas otras infecciones), aunque en tandas de tratamiento más cortas.

Mientras dure el tratamiento, deberías evitar la actividad sexual y cualquier pareja sexual reciente también tendría que recibir terapia.

### Uretritis no específica

#### Transmisión

La uretritis no específica (UNE) es una inflamación de la uretra, el conducto a través del cual pasa la orina (y en los hombres, el semen). Esta inflamación puede deberse a una infección

de transmisión sexual, como la clamidia. Sin embargo, en muy raras ocasiones puede tener una causa distinta, como la fricción durante las relaciones sexuales o una irritación debida al jabón.

#### Síntomas

De manera habitual, los síntomas de la UNE se desarrollan más o menos en la primera semana de la infección. Cuando esta inflamación se debe a sustancias irritantes, como el jabón, los síntomas pueden surgir de forma casi inmediata. No obstante, muchas personas con UNE no presentan ningún síntoma en absoluto.

Cuando aparecen, en general consisten en dolor o una sensación de ardor al orinar, un deseo de orinar más frecuente y una secreción blanca o

## Uretritis no específica

---

turbia que puede ser especialmente notable al levantarse por la mañana.

### Diagnóstico

En el caso de los hombres, la UNE se diagnostica a partir de un frotis del pene. Esto puede resultar incómodo, pero dura poco. En muchos casos, será posible conocer al instante si existe una uretritis no específica, pero los resultados para determinar si está presente la clamidia pueden demorarse hasta una semana.

La UNE es más difícil de diagnosticar en las mujeres. Por lo común, se realizarán frotis de los genitales (por ejemplo de la vulva, la vagina o el cuello de útero) para comprobar si padeces alguna ITS.

### Tratamiento

La uretritis no específica se trata con antibióticos, en general, con un ciclo de siete días con doxiciclina o una dosis única de azitromicina. Es importante tomar todas las píldoras para asegurarse de que se ha erradicado la infección de tu organismo. Los síntomas pueden persistir durante algunos días después de tomar azitromicina, puesto que el antibiótico tarda un tiempo en actuar.

Es aconsejable que no mantengas relaciones sexuales (ni siquiera con preservativo) hasta que haya finalizado el período de tratamiento. Siempre que sea posible, las parejas también deberían recibir la terapia, incluso aunque no presenten síntomas.

## Piojos púbicos

---

### Piojos púbicos

Los piojos púbicos (también conocidos como ladillas) son unos pequeños insectos que se asemejan a un cangrejo debido a sus pinzas, que les permiten sujetarse al pelo. Pese a que las ladillas prefieren vivir en el vello púbico (el pelo corporal cerca de la zona genital y anal), pueden estar presentes en otras partes del cuerpo, principalmente en las axilas, e incluso en las cejas y las pestañas, aunque esto es poco habitual.

### Transmisión

Normalmente, las ladillas se transmiten durante las relaciones sexuales, si bien cualquier forma de contacto corporal íntimo puede bastar para ello. Asimismo, pueden contraerse por compartir toallas, sábanas o ropa de cama o prendas de vestir, pero es menos común.

### Síntomas y diagnóstico

Algunas personas notan la presencia de las ladillas en cuestión de horas, mientras que otras no llegan a enterarse de que las tienen hasta transcurridas varias semanas. Los piojos púbicos son muy pequeños y pueden resultar muy difíciles de ver, pero los síntomas que los acompañan suelen incluir un picor intenso en las ingles, y algunas personas descubren las huevas de los piojos fijadas con firmeza en su vello púbico. Es posible que aparezcan pequeñas manchas de sangre en la ropa interior o las sábanas.

### Tratamiento

En las farmacias pueden encontrarse lociones para erradicar las ladillas (como por ejemplo malatión [Derbac-M]), sin necesidad de receta

## Sarna

---

médica, o incluso de forma gratuita en clínicas de salud sexual y de medicina genitourinaria. Es importante seguir las instrucciones correctamente, dado que su uso inadecuado podría significar que no consigas acabar con la infestación y su empleo durante demasiado tiempo puede provocar una reacción alérgica. No es aconsejable utilizar Derbac-M o lociones similares después de haberse dado un baño caliente.

Una vez comenzado el tratamiento, es básico lavar en un ciclo de agua caliente todas las prendas de vestir, las toallas y la ropa de cama que hayas usado desde que te infectaste. También deberías asegurarte de que tu pareja habitual (o cualquier otra con quien hayas tenido contacto íntimo o hayas compartido cama, así

como alguna otra persona que viva en tu mismo hogar) utiliza el tratamiento al mismo tiempo que tú, para evitar la reinfección.

### Sarna

La sarna es una infección cutánea provocada por un ácaro (el 'arador de la sarna') que excava bajo la piel y produce un picor intenso, que, por lo general, se nota más durante la noche.

### Transmisión

Es fácil infectarse por este parásito a través del contacto prolongado con la piel de una persona que ya lo tenga o por compartir toallas o ropa de cama.

### Síntomas

Los ácaros son invisibles a simple vista, pero

## Sarna

---

los túneles que excavan bajo la piel dejan unas 'marcas rojas', que se observan con más frecuencia en la piel entre los dedos de las manos, en el dorso de estas, en el abdomen, en las muñecas, los codos, las axilas, los genitales, los pechos, las nalgas y los pies.

Las personas cuyo sistema inmunitario no funciona perfectamente (debido al VIH o a otras causas) pueden desarrollar una erupción cutánea generalizada con la aparición de escamas gruesas y una picazón intensa. Esto se conoce como sarna costrosa (o sarna noruega).

### Tratamiento

Las mismas lociones empleadas para tratar las ladillas resultan eficaces también contra los ácaros de la sarna, aunque quizá sea

necesario dejarlas actuar durante más tiempo (normalmente, 24 horas). Se tendrían que aplicar por todo el cuerpo, excepto la cara y el cuero cabelludo. En el caso de las manos, es preciso volver a echar la loción después de lavarlas.

Una vez iniciado el tratamiento, el picor puede empeorar de forma temporal, en cuyo caso puede usarse una crema de hidrocortisona y no se debería rascar la piel aunque pique.

No se tendría que aplicar el tratamiento contra la sarna tras un baño caliente.

La prendas de vestir, las toallas y la ropa de cama deberían lavarse con agua caliente para evitar transmitir el ácaro a otras personas o que te reinfectes. Al igual en el caso de los piojos del

## Sífilis

---

pubis, es importante que cualquier persona que haya estado en contacto íntimo contigo se trate al mismo tiempo que tú, para evitar la reinfección.

Ni los ácaros de la sarna ni los piojos púbicos pueden transmitir el VIH. Las personas que hayan tenido piojos púbicos o sarna durante mucho tiempo pueden sentir un malestar general y, si no se trata, la sarna puede provocar una grave irritación de la piel.

### Sífilis

La sífilis es una infección bacteriana. Aunque el número de casos en el Reino Unido y muchos otros países ha aumentado de forma drástica en los últimos años, sigue siendo una infección relativamente rara. La enfermedad presenta

dos grandes etapas: la fase temprana y la tardía. En la primera, la infección resulta altamente contagiosa.

### Transmisión y cómo evitar la infección

La sífilis se puede adquirir con facilidad durante las relaciones sexuales anales, orales o vaginales sin protección. También se puede transmitir por contacto físico íntimo. Asimismo, es posible que la infección pase de madre a hijo.

El riesgo de contraer la sífilis se puede reducir utilizando un preservativo durante el sexo vaginal o anal, empleando un condón o barrera dental durante el sexo oral y no compartiendo los juguetes sexuales.

Si no se trata, la sífilis temprana puede hacer que aumente la capacidad de infección de una persona con VIH. Por su parte, las personas seronegativas con sífilis tienen muchas más probabilidades de infectarse por VIH en caso de exposición al virus.

### Síntomas

La sífilis puede provocar la aparición de diversos síntomas, aunque también es posible que no ocasione ninguno. Durante la fase temprana de la enfermedad, probablemente los síntomas pasen desapercibidos. La sífilis puede progresar con más rapidez y gravedad en las personas con VIH y cabe la posibilidad de que presenten unos síntomas ligeramente diferentes.

Poco después de haber adquirido la sífilis (sífilis primaria), puede aparecer una pequeña llaga

o úlcera (denominada chancro) en el lugar de la infección (de manera habitual en el pene, o alrededor del ano, la vagina o la boca). El chancro no duele, por lo general se cura con bastante rapidez y puede venir acompañado de una inflamación de los ganglios.

La sífilis secundaria puede provocar la aparición de exantema (rash) en la piel del cuerpo, las palmas de las manos y las plantas de los pies, inflamación de los ganglios, fiebre, dolor muscular, dolor de cabeza, zumbido en los oídos y, en casos excepcionales, meningitis. El exantema y las llagas resultan altamente infecciosos. La sífilis secundaria se desarrolla de forma usual a lo largo de los seis meses siguientes a la exposición.

Cuando estos síntomas desaparecen, la sífilis pasa a un estado latente. No obstante, durante el primer año en esta etapa sigue siendo posible que se transmita a otras personas, generalmente a través de un contacto físico sexual o estrecho. Sin embargo, tras un par de años, ya no puede transmitirse a otros, aunque la persona sigue estando infectada.

Si no se trata, se puede desarrollar la denominada sífilis terciaria, en ocasiones, años más tarde. En esta etapa, la infección puede causar daños en el corazón, el cerebro, los huesos y la piel. Sin tratamiento, la sífilis puede llegar a ser mortal.

### Diagnóstico

La realización de un examen completo de salud

sexual incluirá un análisis de sangre para detectar si existe sífilis y la toma de muestras de frotis de cualquier llaga presente. Muchas clínicas del VIH ya efectúan la prueba de la sífilis como parte rutinaria de su atención. Pueden transcurrir hasta tres meses antes de que en el organismo aparezcan pruebas de la infección por sífilis, por lo que es posible que una prueba hecha poco después de la exposición no detecte la enfermedad.

Existen indicios que sugieren que las pruebas para la sífilis no resultan tan fiables en personas con VIH.

Si se sospecha que existe infección en el cerebro, puede realizarse una punción lumbar (a veces llamada 'punción raquídea') para evaluar la extensión de la enfermedad.

## Trichomoniasis

---

### Tratamiento

Por lo general, los casos de sífilis se tratan con inyecciones de penicilina. A las personas alérgicas a este fármaco se les administra un ciclo de tratamiento con píldoras de doxiciclina. Para asegurarse de que la sífilis está curada por completo, es vital recibir todas las inyecciones prescritas o tomar todas las pastillas y someterse a los análisis sanguíneos de seguimiento. Para evitar transmitir la bacteria a otras personas (o reinfectarse por ella), es fundamental evitar completamente las relaciones sexuales hasta haber finalizado el tratamiento y que te hayan confirmado que todo está bien.

También se deberían someter a examen tus parejas sexuales recientes, y ser tratadas en caso necesario.

Para asegurarse de que la infección se ha eliminado, se tendrán que efectuar análisis de sangre de forma periódica. Esto resulta especialmente importante en el caso de personas con VIH, ya que tienen más probabilidades de que la sífilis vuelva a presentarse.

### Trichomoniasis

Se trata de una infección de transmisión sexual común ocasionada por un diminuto parásito llamado *Trichomonas vaginalis*.

### Transmisión y cómo evitar la infección

La infección por trichomonas se transmite a través de las relaciones sexuales sin protección. Se puede prevenir utilizando un preservativo durante las relaciones vaginales o anales, usando

## Trichomoniasis

---

un condón o barrera dental durante el sexo oral y no compartiendo juguetes sexuales. Las mujeres también deberían emplear una barrera dental cuando frotan su área genital (vulva) contra la de su pareja femenina.

### Síntomas

En el caso de las mujeres, los síntomas pueden incluir una secreción vaginal abundante, picor en la vagina, dolor en la zona baja de la espalda, dolor durante las relaciones sexuales y la necesidad de orinar con frecuencia. A menudo, los hombres no muestran ningún síntoma, pero cuando lo hacen suelen consistir en una secreción procedente del pene, una mayor necesidad de orinar, y ardor al hacerlo.

### Diagnóstico

Los frotis procedentes de la vagina o el pene se examinan al microscopio para detectar la presencia de trichomonas y es habitual poder determinar de forma inmediata si está presente la infección. Asimismo, pueden hacerse cultivos a partir de los frotis, pero los resultados tardarán una semana.

### Tratamiento

La trichomoniasis se trata con antibióticos. Es básico tomar todas las píldoras prescritas para asegurarse de que la infección ha sido erradicada del organismo. Además, se te pedirá que vuelvas a la clínica una semana más tarde para someterte a una prueba y comprobar si te has curado. Es aconsejable no mantener relaciones sexuales (ni siquiera con preservativo) hasta haber finalizado

el período de tratamiento y todas tus parejas recientes hayan recibido terapia, para evitar la reinfección.

### Otras infecciones

Existen otras infecciones que también pueden transmitirse durante el sexo. Cualquier relación sexual que implique el contacto con heces, incluso en cantidades microscópicas (como el 'beso negro', el sexo anal o el fisting), puede acarrear la transmisión de infecciones intestinales tales como la giardiasis o la criptosporidiosis. Estas enfermedades pueden causar diarrea y vómitos y deben tratarse con antibióticos.

Por su parte, otras infecciones como la malaria también pueden transmitirse por vía sexual.

## Resumen

- La salud sexual va más allá de estar libre de infecciones de transmisión sexual. Una buena salud sexual implica, asimismo, disfrutar de tu sexualidad, tus opciones y oportunidades, y del tipo de sexo que practiques.
- El seguir disfrutando del sexo y las relaciones después de recibir un diagnóstico de VIH es bueno para tu salud física y mental.
- Es probable que tener el VIH pueda afectar, en algún momento, al modo en que te sientes respecto al sexo. Quizá desees buscar apoyo en tus parejas, amistades o profesionales para hacer frente a tus preocupaciones y problemas.

## Resumen

---

- Los problemas sexuales pueden tener tanto causas psicológicas como físicas. Existe ayuda y apoyo disponibles para afrontar cualquiera de los dos.
- Las personas seropositivas pueden transmitir el virus durante las relaciones sexuales anales o vaginales, pero si se usan correctamente, los preservativos pueden prevenir el VIH (además de otras infecciones de transmisión sexual).
- Aunque existe la posibilidad de que el VIH se transmita a través del sexo oral, el riesgo es bajo.
- El tratamiento anti-VIH reduce la carga viral; existe un gran debate en torno a la capacidad de infección de los pacientes que toman dicho tratamiento.
- Se han registrado casos excepcionales de personas con VIH que se han reinfectado por otras cepas del virus resistentes a los fármacos.
- Para mantenerse saludable, es aconsejable realizar exámenes de salud sexual y vacunarse de forma periódica.
- Existen muchas infecciones de transmisión sexual y la mayoría de ellas son capaces de aumentar las probabilidades de que el VIH se transmita durante las relaciones sexuales, además de poder ocasionar problemas de salud.

NAM es una organización comunitaria del VIH, con sede en el Reino Unido. Trabajamos en estrecha colaboración con expertos en los campos de la medicina, la investigación y la asistencia social, así como con las personas afectadas directamente por el VIH. Elaboramos información en inglés sobre el virus, tanto en forma impresa como para internet, incluyendo recursos para las personas que viven con VIH y para los profesionales que trabajan en este campo.

Este material está basado en una publicación original cuyos derechos de autor pertenecen a NAM. NAM no se hace responsable de la exactitud de la traducción, ni de su relevancia local.



---

Lamentamos que, como organización de habla inglesa, no podemos intercambiar correspondencia en español. Sin embargo, nuestro sitio web **aidsmap.com** incluye una base de datos de servicios en todo el mundo. Puedes consultarla para encontrar una organización o un servicio de salud próximo a ti.

También puedes visitar **aidsmap.com** para leer y descargar otros recursos traducidos que ofrecemos.

Cada año NAM proporciona recursos informativos de forma totalmente gratuita, como este folleto, a miles de personas que viven con VIH. Para hacer esto, realmente hemos de confiar en la generosidad de personas como tú para que nos ayuden a continuar con nuestra labor vital. Hoy puedes marcar la diferencia.

Puedes hacer una donación en **[www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate)**.

NAM es una organización benéfica del Reino Unido, registrada con el número 1011220.



WWW.**aidsmap**.COM

NAM  
Lincoln House  
1 Brixton Road  
Londres SW9 6DE  
Reino Unido

Tlfno.: +44 (0) 20 7840 0050  
Fax: +44 (0) 20 7735 5351  
Sitio web: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)  
Email: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)

Copyright NAM 2010  
Todos los derechos  
reservados.

NAM es una organización comunitaria del VIH, con sede en el Reino Unido. Trabajamos en estrecha colaboración con expertos en los campos de la medicina, la investigación y la asistencia social, así como con las personas afectadas directamente por el VIH.