



# Montárselo en positivo

Una guía de salud sexual  
para personas que viven con VIH

Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH  
*2ª edición, ampliada y mejorada; otoño 2007*

# Índice

## Consideraciones generales: El VIH y el sexo

### Primera parte: el sexo y yo

Manejo de los problemas sexuales

### Segunda parte: el VIH y la salud sexual

Sexo anal y vaginal

Sexo oral

Condomes

Reducción de riesgo durante el acto sexual

Otras prácticas sexuales

Hablar con el/la médico/a

### Infecciones de transmisión sexual

Prevención

Tabla de ITS

Carga viral indetectable y posibilidad de infección

Reinfección y resistencia a tratamientos

### Sumario

Más información

## Consideraciones generales: El VIH y el sexo

*Montárselo en positivo* es un folleto de información básica sobre sexualidad, prácticas de riesgo e infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH. El riesgo de infección o reinfección está relacionado con las prácticas de riesgo que cualquier persona, ya sea hombre o mujer, puede realizar. El folleto da una serie de recomendaciones para que el lector o lectora pueda disfrutar de su sexualidad contando con las herramientas necesarias para reducir en diferente grado, incluso al mínimo si lo desea, esos posibles riesgos.

El folleto consta de dos secciones: en la primera se presentan las maneras en que el VIH puede influir en nuestra percepción sobre el sexo.

En la segunda, se explica la importancia de la salud sexual y los pasos que pueden tomarse para proteger la propia salud sexual y la de otras personas.

El folleto no está pensado para sustituir el diálogo con tu médico/a, pero puede ayudarte a definir las preguntas a las que te gustaría hallar respuestas y, así, buscar entre ambos las mejores soluciones posibles. En el caso de las ITS, es importante que sepas que la información que damos no es exhaustiva, sino orientativa, para que puedas estar sobre aviso de posibles ITS y puedas informar a tu doctor/a.

Si deseas más información puedes consultar la sección de Publicaciones (<http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones>) de nuestra página web: [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org).

## Primera parte

# El VIH, el sexo y yo

En esta sección encontrarás información sobre algunas de las formas en que el VIH podría influir en tu manera de abordar y experimentar el sexo. También se facilita información que te puede ayudar a afrontar los problemas sexuales y también prevenir la transmisión del VIH.

Descubrir que tienes el VIH puede producir un cambio en la manera en que abordas el sexo, aunque no siempre es así necesariamente. Podría suceder que tu interés por el sexo disminuya o desaparezca por completo por un tiempo o de manera continua; pero podría ocurrir justamente todo lo contrario. Estas circunstancias pueden deberse a las variaciones naturales del apetito sexual y conviene que una persona esté preparada para tratarlas.

Cuando una persona descubre que tiene VIH es posible que se sienta diferente respecto a sí misma. La experiencia puede ser tan traumática como para provocar el abandono de la actividad sexual, al menos temporalmente, y afectar a otros aspectos de la vida. Muchos, al saber que tienen VIH, se sienten menos atractivos física y sexualmente y pierden la confianza para entablar citas amorosas o relaciones sexuales.

Algunas personas con VIH pueden desarrollar actitudes muy negativas hacia ellas mismas y hacia el sexo. Podrían sentirse culpables por la manera en que practicaron, o están practicando, el sexo y preocuparse por el riesgo de transmitir a otras personas una enfermedad potencialmente mortal y estigmatizante. También pueden

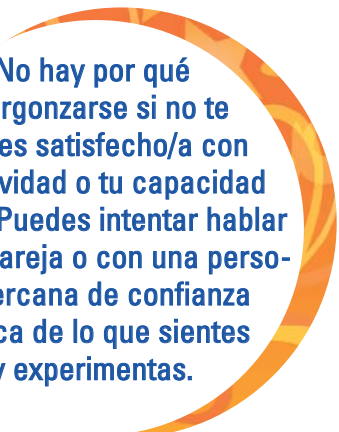
sentir rabia hacia la persona o personas a las que culpan de haberles infectado.

Un diagnóstico de VIH puede aumentar también los sentimientos negativos respecto a la propia identidad. El VIH se ha empleado como arma política y moral para criticar y estigmatizar a los grupos más afectados, como los hombres gays y las personas usuarias de drogas inyectables.

Es importante que tengas presente que el VIH es una infección que no debe implicar ni un juicio moral ni un castigo.

También es común sentir ansiedad ante la posibilidad de infectar por VIH a las parejas sexuales y ello puede ocasionar una disminución del apetito o de la capacidad sexual.

También puede generar ansiedad tener que explicar que se tiene VIH a las parejas sexuales, pasadas, actuales o futuras. Ésta puede ser una tarea desalentadora y te puedes plantear si quieres o no quieres explicarlo a tus parejas y a cuáles de ellas.



**No hay por qué avergonzarse si no te sientes satisfecho/a con tu actividad o tu capacidad sexual. Puedes intentar hablar con tu pareja o con una persona cercana de confianza acerca de lo que sientes y experimentas.**

Piensa cómo y cuándo vas a explicar a alguien que tienes VIH y cómo vas a reaccionar si esa persona te rechaza. A pesar de que muchas personas con VIH mantienen relaciones duraderas con parejas seronegativas, o relaciones con parejas ocasionales, lo cierto es que también mucha gente rechaza a las personas con VIH. Esto puede ser doloroso (y en ocasiones podría incluso poner en riesgo tu integridad personal) y por ello es importante que desarrolles una estrategia que te permita abordar esta circunstancia en caso de que se produzca.

Un número considerable de personas con VIH tienen parejas seronegativas. Muchas parejas practican sexo con protección en todo momento, pero para otras esto resulta difícil o imposible y, sin embargo, están dispuestas a aceptar el riesgo de que la pareja sin VIH pueda adquirir el virus. En ocasiones, los desequilibrios de poder en una relación pueden hacer que aunque uno de los miembros de la pareja quiera practicar sexo seguro, el otro insista en no utilizar condones.

El VIH puede también provocar que en una relación se pierda intimidad sexual. Cuando esto ocurre, puede ser muy útil encontrar otras maneras no sexuales de disfrutar de la intimidad.

Algunas personas con VIH deciden mantener relaciones sexuales únicamente con otras personas que también tienen el virus. Esto puede deberse al deseo de no exponer a la pareja a una posible infección. Otras veces puede ser por un deseo de practicar sexo sin protección con otras personas seropositivas. Este tipo de práctica puede ser placentera e íntima, pero existen algunos riesgos para la salud, como las enfermedades de transmisión sexual, la infección por hepatitis B y C y la posible reinfección por una cepa distinta del

VIH. Estas cuestiones serán abordadas en detalle en las páginas siguientes.

## Manejo de los problemas sexuales

Si bien los problemas sexuales (por lo general conocidos como disfunción sexual) pueden afectar tanto a hombres como a mujeres, las personas que viven con VIH resultan particularmente afectadas. La pérdida del impulso o deseo sexual (libido) puede tener un impacto significativo sobre la calidad de vida y los sentimientos de autoestima de las personas; asimismo, puede contribuir a generar problemas emocionales, tales como ansiedad y depresión.



Los problemas sexuales son habituales en épocas de estrés, por ejemplo, cuando una persona recibe el diagnóstico de VIH. Ello puede dar inicio a un período de choque emocional, preocupaciones y escepticismo en el que el apetito y la capacidad sexual se ven afectados negativamente. Asimismo, la preocupación por la posibilidad de infectar a las parejas sexuales puede condicionar la vida sexual y la intimidad de hombres y mujeres. De igual modo, cuando se asocia de manera negativa el VIH (una infección potencialmente peligrosa para la vida) con el sexo pueden producirse problemas sexuales.

Otras cuestiones cotidianas como, por ejemplo, las dificultades para relacionarse o para trabajar o encontrar empleo, también pueden afectar al deseo y la capacidad sexual. Puedes solicitar ayuda si notas que estos problemas no se resuelven.

El consumo excesivo de alcohol o drogas recreativas también puede disminuir tanto el deseo como la capacidad de practicar sexo.

Muchos de los fármacos empleados para tratar la depresión como, por ejemplo, la fluoxetina (Prozac®) o la paroxetina (Seroxat®), pueden afectar a la función sexual. Además, se ha demostrado que el estimulante del apetito megestrol 6 acetato (Megace®) también ocasiona una pérdida de la libido.

Con frecuencia, la disfunción sexual puede también deberse a una disminución de los niveles de testosterona (hipogonadismo), que a su vez puede producir fatiga tanto en hombres como en mujeres. Se han detectado niveles de testosterona por debajo de lo normal en personas en fase avanzada de infección por VIH, lo que estaría ocasionado directamente por el VIH o por una mala salud crónica.

Muchos hombres se someten a un tratamiento de testosterona para paliar este problema. Los hombres que utilizan la terapia de sustitución de testosterona suelen incrementar su masa muscular, al tiempo que experimentan un refuerzo emocional y un aumento de la libido.

En el caso de las mujeres se desconocen terapias de eficacia probada para tratar los problemas sexuales, ya que hasta la fecha no se han realizado estudios específicos y concluyentes con ellas (ya sean seropositivas o seronegativas). De hecho, la mayor parte de la investigación sobre disfunción sexual relacionada con el VIH ha sido llevada a cabo en hombres, a pesar de que las mujeres, en las escasas ocasiones en las que se les ha preguntado, también han expresado carencias y demanda de apoyo.

El VIH puede ocasionar en los hombres impotencia o incapacidad de tener o mantener una erección al dañar los nervios responsables de ésta (una afección conocida como neuropatía autónoma). Del mismo modo, los fármacos del VIH que ocasionan neuropatías, tales como ddI (didanosina, Videx® /VidexEC®) y d4T (estavudina, Zerit®), pueden ocasionar pérdida de sensibilidad en la zona genital, lo cual puede a su vez dificultar el mantenimiento de la erección. También existen indicios de que los inhibidores de la proteasa, en particular los potenciados con ritonavir, pueden causar disfunciones sexuales como la impotencia.

No hay por qué avergonzarse si no te sientes satisfecho/a con tu actividad o tu capacidad sexual. Puedes intentar hablar con tu pareja o con una persona cercana de confianza acerca de lo que sientes y experimentas. Tu médico/a del VIH puede ayudarte a derivar tu caso a un/a especialista, enfermero/a, consejero/a o asesor/a

de salud. Si los problemas sexuales se deben a un medicamento, es posible que puedas cambiarlo por otro sin esos efectos secundarios. También es posible que tu médico/a pueda derivarte a un/a consejero/a del VIH con el que puedas hablar abiertamente de tus preocupaciones y problemas. En otros casos podría ser apropiado derivarte a unos servicios especializados en salud mental.

Los medicamentos también pueden ayudarte. Sildenafil (Viagra®), tadalafilo (Cialis®) y vardenafilo (Levitra®) son pastillas utilizadas para tratar la impotencia que actúan incrementando el flujo sanguíneo en el pene y haciéndolo más sensible al tacto. Sin embargo, estos fármacos deben emplearse con precaución en personas que toman inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de nucleósido (ITINN) o inhibidores de la proteasa (IP), el antimicótico ketoconazol (Fungarest®, Panfungol®), el itraconazol (Sporanox®, Canadiol®) o el antibiótico eritromicina (varias marcas comerciales). Las personas que toman la dosis completa de ritonavir (Norvir®) no deben emplear estos fármacos para la impotencia, ya que podría poner en riesgo su salud. De igual modo, está totalmente desaconsejado utilizar poppers (nitrito de amilo, líquido euforizante utilizado habitualmente durante el acto sexual) en ningún caso cuando se toma Viagra®, Cialis® o Levitra®, ya que puede ocasionarte una peligrosa bajada de la tensión arterial e incluso la muerte.

Puedes intercambiar impresiones con tu médico/a sobre las diferentes alternativas para abordar tus problemas sexuales.



## Segunda parte

# El VIH y la salud sexual

En esta sección se facilita información sobre el VIH y la salud sexual y las formas en que el VIH se transmite durante el sexo anal, oral o vaginal. También se incluye información sobre infecciones de transmisión sexual, carga viral y enfermedades infecciosas.

### Sexo anal o vaginal

El sexo anal o vaginal sin protección (es decir, sin usar condón) comporta el mayor riesgo de transmisión del VIH. El sexo oral es abordado en detalle en la siguiente sección.

La posibilidad de que se transmita el VIH durante el sexo anal o vaginal sin protección es mayor cuando tú eres un hombre con VIH y realizas la penetración durante el coito. Los riesgos aumentan especialmente cuando se tiene una carga viral alta, una infección de transmisión sexual (ITS) sin tratar o se eyacula dentro de la pareja.

Del mismo modo, si una persona seronegativa tiene una ITS no tratada, aumenta la probabilidad de que adquiera el VIH durante el sexo sin protección.

En los casos en que tú, el hombre o la mujer con VIH, eres la pareja penetrada o pasiva, el riesgo de transmitir el VIH es menor, aunque todavía posible, especialmente si tienes una carga viral alta o una ITS no tratada.

El sexo vaginal sin protección también comporta el riesgo de un embarazo no deseado. Existen métodos de anticoncepción de emergencia disponibles en farmacias, hospitales, centros de atención primaria y clínicas que requieren, no obstante, prescripción médica.

## Sexo oral

El riesgo de transmisión del VIH durante el sexo oral está mucho menos comprobado. Aunque no existen casos documentados fehacientemente de transmisión del VIH por sexo oral practicado a una mujer (cunnilingus), se estima que entre un 1% y un 3% de los casos de transmisión del VIH por vía sexual se deben a felaciones (estimulación del pene con la boca).

Sin embargo, las evidencias son contradictorias: algunos/as médicos/as y estudios sugieren que hasta un 8% de las infecciones por VIH se deben a la práctica de la felación, mientras que otros establecen un número mucho menor, o incluso una incidencia nula.

El riesgo de infección por VIH durante la felación es mucho menor que el riesgo en el sexo anal o vaginal sin protección. Este riesgo mínimo aumenta si a quien le hacen la felación tiene una carga viral muy alta, una ITS no tratada o eyacula en la boca de la otra persona, o bien si esta última persona que practica la felación tiene encías sangrantes o heridas o llagas en la boca.

## Condomes

Cuando los condones se usan de modo adecuado constituyen una excelente protección contra la mayoría de las ITS y la transmisión

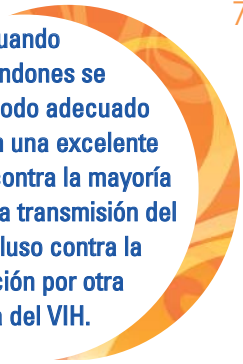
del VIH, o incluso contra la reinfección por otra cepa del VIH.

Antes, en varios países se solía recomendar condones más resistentes para practicar el sexo anal. Pero los últimos estudios han demostrado que es igualmente seguro emplear condones normales. Por lo general, los condones están hechos de látex y algunas personas son alérgicas a este material. En esos casos se pueden emplear, alternativamente y con seguridad, condones de poliuretano.

Con los condones, es mejor emplear lubricantes solubles en agua (hidrosolubles), como KY®, Wet®, Klick®, Bioglide® normal y anal, entre otros, ya que los lubricantes solubles en grasas (liposolubles), como la vaselina, aceites, parafina, cremas y/o lociones corporales debilitan el condón y pueden hacer que se rompa. Tampoco es recomendable emplear dos condones, uno encima del otro, porque la fricción entre ambos puede romperlos.

Cuando se practica sexo en sesiones prolongadas es más seguro cambiar los condones cada 30 minutos.

Los condones femeninos también constituyen una excelente protección contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Entre sus ventajas destacan: el hecho de que, al cubrir gran parte de los órganos genitales femeninos externos, constituye una barrera más amplia y, en cierto modo, puede ofrecer más protección que



**Cuando los condones se usan de modo adecuado constituyen una excelente protección contra la mayoría de las ITS y la transmisión del VIH, o incluso contra la reinfección por otra cepa del VIH.**

los condones masculinos contra las enfermedades ulcerosas genitales, tales como el herpes o sífilis. Puede insertarse hasta ocho horas antes de la relación sexual y no es necesario que el pene esté erecto.

A diferencia del látex, el material de poliuretano del condón femenino permite la transferencia de calor corporal, lo que puede mejorar la sensación de placer. Además, puede usarse con cualquier tipo de lubricante sin que se ponga en peligro la integridad del dispositivo. Entre sus principales desventajas estarían: es relativamente caro y no se consigue tan fácilmente de forma gratuita como el condón masculino, además, puede resultar poco atractivo para algunas personas, ya que cubre los órganos genitales exteriores de la mujer.

Hay centros y ONG que ofrecen condones gratis y en algunas ciudades se ofrecen en locales de ambiente gay. También se distribuyen condones en los centros de planificación familiar.

Los condones deben desecharse en el cubo de la basura y no arrojarse al retrete o en las calles, los parques o el campo.

## Reducción de riesgos durante el acto sexual

Aunque utilizar condón constituye la práctica sexual más segura, no siempre es una alternativa realista o deseable para algunas personas.

En estas ocasiones todavía se puede tomar la decisión de reducir la posibilidad o riesgo de transmisión o reinfección del VIH. Reducir el riesgo es una alternativa a no tomar ninguna precaución para personas que no utilizan preservativos, o no lo hacen siempre.

## Se puede reducir el riesgo de transmisión del VIH:

En situaciones en que no se dispone del preservativo es preferible:

- **Practicar sexo oral en vez de sexo vaginal o anal.**
- **Practicar sexo insertivo (activo) en vez de sexo receptivo (pasivo).**
- **Practicar sexo sin eyaculación en lugar de con eyaculación.**
- **Reducir el número de veces en que se eyacula durante las relaciones sexuales.**
- **Reducir el número de veces que se practica sexo no protegido con la misma pareja.**
- **Reducir el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.**
- **Realizar otras prácticas sexuales que no comporten penetración, como las masturbaciones mutuas.**

## Otras prácticas sexuales

### Juguetes sexuales

El uso de juguetes sexuales (consoladores, bolas chinas) puede ser completamente seguro. Se consigue la máxima protección cuando un único juguete es utilizado por una sola persona cada vez.

Si se comparten los juguetes, conviene utilizar preservativos diferentes cada vez que se introduzca en un nuevo orificio, o de ser



posible lavarlo con abundante agua y jabón, aclarando bien para evitar que los jabones irriten las mucosas. En cualquier caso es importante lavarlos a conciencia antes de volver a guardarlos.

### ***Fisting* o *Fist-Fucking***

*Fisting* o *Fist-Fucking* es el término inglés que designa la introducción del puño en la vagina o el recto de otra persona.

Esta práctica puede causar lesiones vaginales o anales en la persona receptora, lo que incrementa considerablemente el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS si posteriormente hay penetración sin protección.

Se puede evitar la transmisión de enfermedades con el uso de guantes de látex y abundante lubricante dilatador. Si no se utilizan guantes, conviene dilatar previamente la vagina o el recto para disminuir el riesgo de lesiones. Sin embargo, procura evitar el uso de cremas insensibilizadoras al dolor, ya que podrían hacer que no te dieras cuenta de que se está produciendo una lesión grave.

### **Otras prácticas sexuales que implican presencia de sangre**

Algunos juegos de dominación y las prácticas sadomasoquistas pueden implicar la presencia de sangre durante el acto sexual. El contacto directo con la sangre aumenta el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS.

Puede reducirse el riesgo utilizando guantes de látex, condones y barreras de protección. También puede optarse por limitar el número de heridas, su profundidad o la frotación corporal con ellas.

**Si eres una persona con VIH sexualmente activa, podrías considerar hablar con tu médico/a de lo que te preocupa y de tus prácticas.**



## Hablar con el/la médico/a

Si eres una persona con VIH sexualmente activa, podrías considerar hablar con tu médico/a de lo que te preocupa y de tus prácticas. Desafortunadamente, los especialistas españoles no han sido formados ni están acostumbrados a hablar abiertamente de sexualidad, y en ocasiones se sienten incómodos, sobre todo si no se pertenece al mismo sexo (hombres/mujeres) o no se tiene la misma orientación sexual (homosexual/heterosexual).

Sin embargo, sólo tú puedes explorar esta posibilidad con él o ella y llegar a conocer qué posibilidades se ofrecen.

Puedes llevar a la consulta una libreta donde anotes tus síntomas o preocupaciones, y podéis hablar de la posibilidad de hacer pruebas de diagnóstico rutinarias en busca de alguna infección o neoplasia (en este contexto, malformación celular en la piel o mucosas) o en su caso de posibles alternativas de tratamiento.

## Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las ITS pueden estar causadas por algunas bacterias, virus y parásitos específicos que se transmiten sexualmente. Aunque habitualmente las hepatitis (A, B y C) no se consideran formalmente ITS, se incluyen aquí en tanto que pueden adquirirse por medio de una práctica sexual.

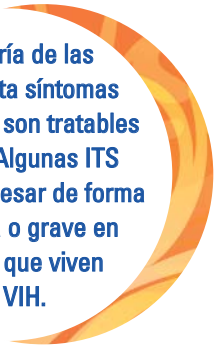
La mayoría de las ITS presenta síntomas inmediatos y son tratables con éxito. Las infecciones bacterianas pueden curarse con antibióticos y los fármacos antivirales pueden emplearse en el tratamiento de algunas infecciones víricas. Para el caso de las infecciones parasitarias como la sarna, ladillas (o piojos púbicos) y triconomas existen algunas lociones y cremas específicas para su tratamiento.

No obstante, algunas ITS pueden no manifestar síntomas aparentes en ningún momento o bien no hacerlo durante ciertos periodos, por lo que conviene prestar atención a la posible aparición de signos que podrían advertir de la presencia de una ITS.

Si las ITS no se tratan en ocasiones pueden tener efectos más graves sobre la propia salud a medio y largo plazo, y también en la de los bebés nacidos de madres infectadas. Algunas ITS, además, pueden progresar de forma más rápida o grave en personas que viven con VIH.

## Prevención

En general, la mayoría de las ITS se pueden prevenir utilizando preservativos o barreras de látex durante la relación sexual: penetración vaginal o anal y sexo oral (en sentido amplio: contacto de la boca con pene, vagina o ano). Algunas infecciones también pueden transmitirse por contacto con la piel o las



**La mayoría de las ITS presenta síntomas inmediatos y son tratables con éxito. Algunas ITS pueden progresar de forma más rápida o grave en personas que viven con VIH.**

membranas mucosas de una persona que ya las tenga (por ejemplo, herpes) o besándola (hepatitis A).

En ocasiones, evitar del todo la transmisión de una ITS requeriría abstenerse por completo de relaciones sexuales espontáneas, lo que muchas personas pueden entender como una limitación excesiva de sus posibilidades de disfrute del placer sexual. El diálogo con la pareja esporádica o habitual, así como el buen conocimiento de la propia salud pueden ayudar a reducir el riesgo de transmisión de estas infecciones y, llegado el caso, a decidir tratarlas.

Utilizar métodos preventivos en todos los actos sexuales no siempre es realista o deseable para algunas personas. En tales circunstancias, puedes tomar medidas para realizar prácticas con un nivel de riesgo reducido de adquirir una ITS.

Por ejemplo, que no desees practicar sexo oral con protección no impide que sí puedas hacerlo durante la penetración.

La presencia de una ITS puede hacer que el VIH tenga más capacidad de transmisión de una persona a otra: si la tiene la persona con VIH, su virus se transmite con más facilidad; si la tiene una persona seronegativa, está más expuesta a adquirir el VIH.

La siguiente tabla incluye un listado reducido sobre las ITS más comunes y algunos de sus posibles signos y síntomas. Si crees que puedes tener una ITS que requiera tratamiento, es muy aconsejable que lo hables con tu médico/a

ITS	Posibles síntomas
<b>Infecciones bacterianas</b>	
<b>Clamidia</b>	<p><b>En la mujer:</b> aumento de flujo, alteraciones de la regla o sangrado tras la relación sexual. Dolor en el bajo abdomen o en la espalda o durante el acto sexual.</p> <p><b>En el hombre:</b> secreción clara y transparente acompañada de ardor al orinar.</p>
<b>Gonorrea</b>	<p><b>Infección genital:</b> se caracteriza por secreción amarillenta y espesa junto con molestias al orinar (hombres y mujeres); inflamación/dolor en los testículos.</p> <p><b>Infección faríngea (garganta):</b> suele ser asintomática pero puede presentar molestias faríngeas.</p> <p><b>Infección anorrectal:</b> puede haber secreción amarillenta, espesa o sanguinolenta con picor anal y dolor durante el sexo anal.</p>
<b>Linfogranuloma venéreo (LGV)</b>	<p>Deposiciones con sangre, defecación dolorosa, diarrea y dolor abdominal bajo o durante el sexo anal. Las mujeres pueden desarrollar úlceras entre la vagina y el recto. Inflamación de los ganglios.</p>
<b>Sífilis</b>	<p><b>Sífilis (o infección) primaria:</b> Pequeñas úlceras (conocidas como chancro), generalmente indoloras que variarán según la práctica sexual (vaginal, anal o bucogenital) e inflamación de los ganglios.</p> <p><b>Sífilis secundaria:</b> erupción en el cuerpo, las palmas de las manos y las plantas de los pies, fiebres y dolores musculares.</p> <p><b>Sífilis terciaria:</b> pueden aparecer alteraciones de tipo cardiovascular o neurológico.</p>

ITS	Posibles síntomas
<b>Infecciones víricas</b>	
<b>Hepatitis A</b>	Cansancio extremo, pérdida de peso, vómitos, diarrea, deposiciones pálidas, orina oscura. Ictericia (ojos y piel amarillenta en menos del 5% de los casos).
<b>Hepatitis B</b>	Pérdida de apetito, dolores abdominales, malestar, fiebre, vómitos, dolores musculares y de las articulaciones. Náuseas e ictericia (<5% de los casos).
<b>Hepatitis C</b>	Cansancio extremo y depresión. Náuseas e ictericia (< 5% de los casos).
<b>Herpes o virus del herpes simple (VHS)</b>	Pequeñas ampollas (perlas como cabezas de alfiler) o úlceras dolorosas cuya localización variará según la práctica sexual: vaginal, anal o buco-genital.
<b>Papilomas o virus papiloma humano (VPH)</b>	En la mayoría de los casos, la infección es asintomática. Se puede manifestar a través de papilomas en el glande, el pene, el escroto o el ano y en el interior o exterior de la vagina. Son lesiones irregulares o con aspecto de coliflor, aunque también pueden presentar un aspecto aplanado. También se denominan verrugas o condilomas.

ITS	Posibles síntomas
<b>Infecciones parasitarias</b>	
<b>Ladillas o piojos púbicos</b>	Insectos diminutos, presentes normalmente en el vello púbico: fuerte picor en la zona genital o en el ano y aparición de piojos o huevos de color blanco en el vello púbico. También puede afectar a cualquier área con pelo.
<b>Sarna</b>	Fuerte picor, normalmente por la noche y erupciones que aparecen en las palmas de las manos, entre los dedos, en la zona palmar de la muñeca, pliegue de las rodillas, axilas y nalgas.
<b>Tricomonas</b>	Aumento de flujo vaginal que puede ser espumoso, oler mal y aparecer con sangre. Se acompaña de picor en la vagina, inflamación de ganglios en la ingle y dolor y ardor al orinar, dolor en la zona lumbar o durante el acto sexual. Necesidad frecuente de orinar.

Estas tablas son orientativas. No están pensadas para que te autodiagnostiques sino para que, llegado el caso, estés sobre aviso de posibles ITS y puedas acudir al médico/a. Para mayor información puedes visitar el sitio web del Ministerio de Sanidad y Consumo: [www.msc.es](http://www.msc.es)

# Carga viral indetectable y posibilidad de infección

El objetivo de todo tratamiento para el VIH es conseguir que disminuya la carga viral del VIH hasta niveles indetectables. Esto no significa que la persona se haya curado del VIH, sino que, gracias al cóctel de fármacos que se administra, se ha conseguido reducir la capacidad del VIH para reproducirse hasta el punto de no ser detectado en sangre.

Una carga viral indetectable no implica que el VIH haya desaparecido del organismo y por ello el virus aún puede transmitirse a otra persona.

Aunque muchas personas con carga viral indetectable en sangre presentan también una carga viral indetectable en fluidos sexuales (y ello indicaría que la capacidad de transmisión del VIH ha quedado reducida) esta constatación no es universalmente aplicable. Algunas personas con carga viral indetectable en sangre registran una carga viral en fluidos sexuales que es capaz de infectar a otras personas.

Los estudios, realizados principalmente en hombres, concluyen que las ITS no tratadas, en particular la gonorrea, incrementan las posibilidades de que aparezca una carga viral de VIH detectable en semen.

El VIH también puede refugiarse en las células y es posible que éstas sean capaces de transmitir la infección por VIH incluso cuando la persona muestre una carga viral indetectable.

Además, los estudios han mostrado que los hombres con carga viral alta en sangre registran una alta carga viral en semen, lo que hace que la capacidad de infección sea realmente considerable.

Se cree que si el virus de una persona ha creado resistencia a los antirretrovirales y éste se transmite a otra persona, dicho virus seguirá conservando su resistencia. Esto implica que la persona infectada por un VIH resistente dispone de menos opciones de tratamiento incluso antes de haber empezado a tomarlo.

## Reinfección y resistencia al tratamiento

Además de las ITS, el sexo sin protección puede acarrear otros riesgos para las personas con VIH. Se ha informado de casos de personas con VIH que se han reinfectado por otra cepa o subtipo del VIH capaz de crear resistencias a los fármacos para tratarlo. Aunque las investigaciones no son concluyentes, se cree que el nuevo VIH resistente podría dominar sobre el VIH previo, cuya reproducción quedaba inhibida por el tratamiento hasta ese momento.

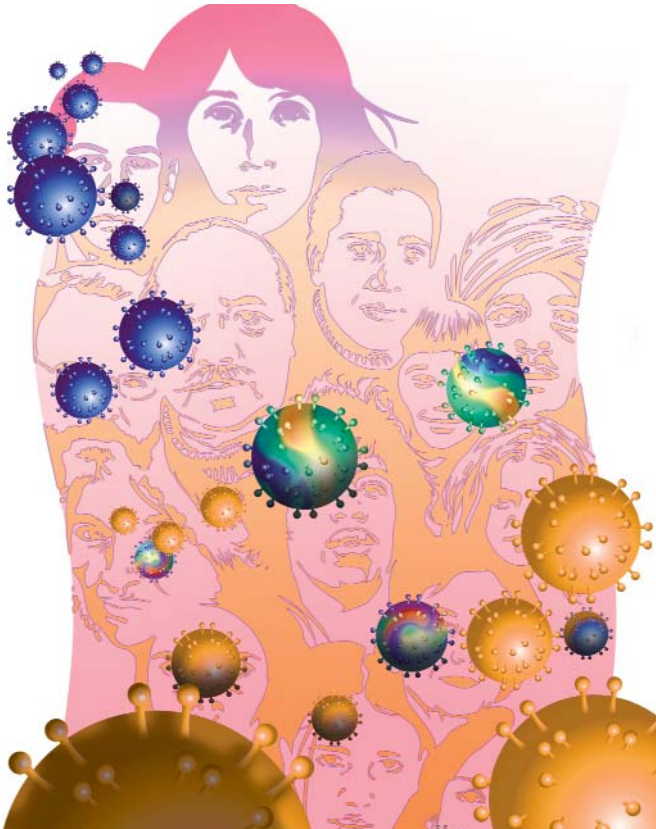
En algunos casos esto ha originado un aumento de la carga viral de la persona y un descenso pronunciado del recuento de células CD4. Además, las opciones de tratamiento se han visto

limitadas debido a que el VIH de la reinfección es resistente a todos o algunos de los fármacos que se tomaban o se podrían tomar.

Se ignora con qué facilidad se produce la reinfección por VIH en las personas. Hasta la fecha se han registrado pocos casos en el mundo, en su mayoría en población homosexual que

practicaba sexo anal sin protección. Sin embargo, también se conoce al menos un caso de reinfección en una pareja heterosexual.

A pesar de que la reinfección es poco frecuente, parece que existen factores que pueden incrementar el riesgo de que se produzca. El mayor riesgo se produce en los períodos de interrupción del tratamiento, pero no se entienden del todo los motivos por los que ocurre esto.



Te invitamos a que nos des tu opinión sobre este cuaderno y valores tu grado de satisfacción con respecto a la calidad, validez e importancia de la información aquí contenida. En [www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org) encontrarás un pequeño formulario *online* donde podrás hacer tu valoración.

Tu opinión es muy importante para nosotros/as.  
Muchas gracias.

## Sumario

- El hecho de vivir con VIH puede afectar a la manera de experimentar la sexualidad en varios aspectos.
- Los problemas sexuales son comunes tanto a hombres como a mujeres que viven con VIH, pero existen tratamientos para algunos de ellos.
- Si se usan adecuadamente, los condones constituyen una excelente protección contra el VIH y la mayoría de las otras infecciones de transmisión sexual.
- Cuando el uso del preservativo no es realista o deseable, se pueden poner en práctica otras medidas que reduzcan el riesgo de transmitir o contraer el VIH y de otras ITS.
- Existe un gran número de ITS y la mayoría de ellas puede aumentar la probabilidad de transmitir o adquirir el VIH durante el acto sexual.
- Existe un riesgo de transmitir o adquirir el VIH durante el sexo oral (felación), pero éste es mucho menor que el riesgo que existe durante el acto sexual anal o vaginal sin protección.
- Tener una carga viral indetectable no significa que el VIH no se pueda transmitir.
- Existen casos de personas seropositivas reinfectadas por otras cepas del VIH resistentes a los fármacos antirretrovirales.

Recuerda  
que en la prevención,  
ya sea del VIH o de cualquier  
otra ITS, la responsabilidad es  
compartida: las condiciones en que  
se produzca la relación sexual y el  
grado de protección (o su contrario:  
el nivel de riesgo) es fruto de una  
decisión mutua entre adultos  
que consienten.

## Más información y consultas

Puedes obtener más información sobre el VIH, sus enfermedades asociadas y sus tratamientos en nuestro sitio de internet:

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

También puedes realizar consultas utilizando el formulario que encontrarás en el mismo sitio o bien por teléfono y en persona (con cita previa) llamando al 934 582 641 los lunes y miércoles de 11:00h a 18:00h.

Editado por

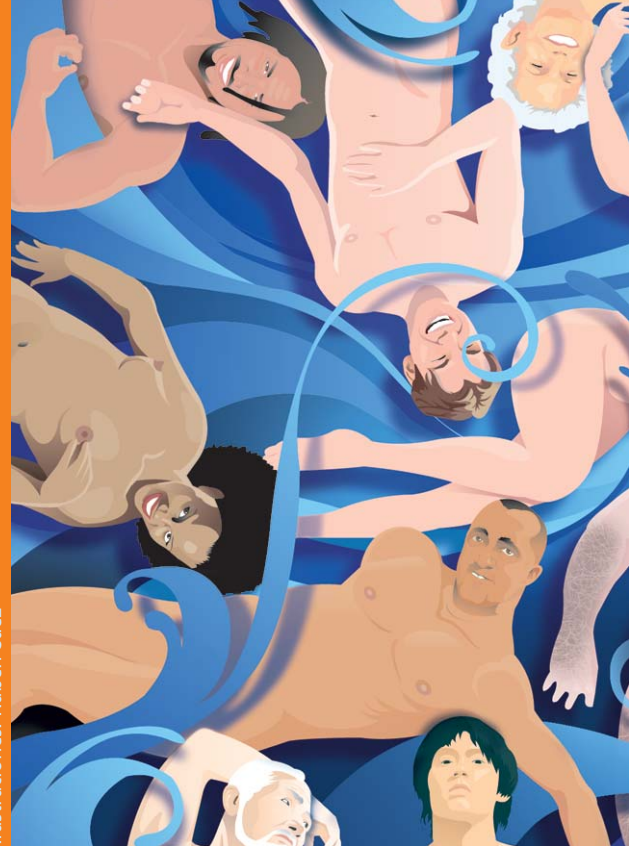
Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt)  
C/ Sardenya, 259 3º 4ª.  
08013 Barcelona (España).  
Tel.: +34 932 080 845  
Fax: +34 932 070 063  
[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)  
[contact@gtt-vih.org](mailto:contact@gtt-vih.org)

El Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt) es una asociación sin ánimo de lucro legalmente establecida en Barcelona en febrero de 1997, declarada oficialmente Entidad de Utilidad Pública en junio de 2002.

Referencias utilizadas para la elaboración de este documento:

- *HIV and Sex*, 2006, segunda edición, editado por la organización británica NAM.
- *Family Health International (FHI)*.

Ilustraciones: Rubén Sáez



Con la colaboración de la  
Secretaría del Plan Nacional sobre el SIDA  
Ministerio de Sanidad y Consumo

