



the**well**project

Verdades sobre el VIH y las mujeres

Actualizado: 23 de junio de 2026

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

www.thewellproject.org

#thewellproject

La verdad sobre el VIH

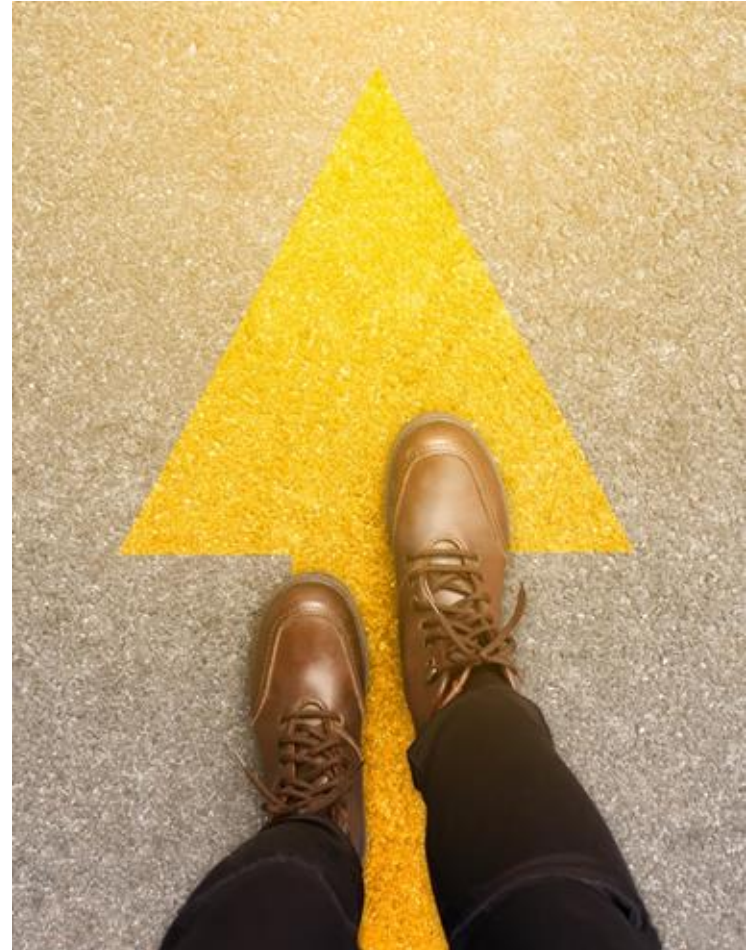
- El VIH es una afección de salud
 - Existen medicamentos ampliamente disponibles para tratarlo; estos medicamentos también son parte de la prevención de la transmisión a otras personas
- La mayoría de las personas viviendo con VIH en todo el mundo lo adquirieron a través del contacto sexual o el uso de drogas inyectables
 - Estigmatizados por la sociedad; pueden ir acompañadas por prejuicios injustos preexistentes
- Impacta de manera desproporcionada a las comunidades cuyos miembros sufren estigma por ser quienes son
 - P.ej., personas negras y personas racializadas, personas que viven en la pobreza, personas transgénero y más

La verdad sobre el VIH

- *Estigma*: una actitud o creencia que se tiene sobre una persona o un grupo y que los desacredita o los humilla
 - Parte de esa humillación consiste en **difundir historias sobre ellos que no son ciertas**
- Estas razones + el hecho de que había muy poca información y mucho miedo sobre el VIH en sus inicios, pueden explicar por qué persisten hasta hoy en día tantos mitos sobre el VIH

La verdad sobre el VIH

- *Mito*: una historia o una idea que **no es cierta**
- Ahora hay mucha información precisa y veraz sobre el VIH
 - Décadas de investigación
- ¡Es importante tener la capacidad para distinguir la verdad del mito!
- Creer en los mitos puede resultar en:
 - Temor
 - Negación
 - Daños a su salud





thewellproject

Verdades sobre el VIH y su tratamiento

La verdad:

El VIH es el virus que provoca el SIDA.

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es un virus que existe en la naturaleza. El SIDA es la etapa más avanzada del VIH. Debido a que se conocía muy poca información sobre el SIDA durante la época temprana de la epidemia, se difundieron ideas sobre de dónde provenía, ideas que más tarde se desmintieron.



thewellproject

Verdades sobre el VIH y su tratamiento

La verdad:

Puede tener una vida larga y plena viviendo con VIH.

Cuando las personas viviendo con VIH tienen **acceso a los medicamentos eficaces para el VIH**, así como los recursos para cuidar bien de otros aspectos de su salud, pueden esperar tener vidas tan largas como otra persona que no está viviendo con VIH.

Por eso es tan importante que cualquier persona en el mundo que necesite tratamiento y cuidados para el VIH pueda accederlo, y por eso las amenazas al acceso al tratamiento del VIH pueden ser tan devastadoras.



thewellproject

Verdades sobre el VIH y su tratamiento

La verdad:

No hay una cura para el VIH.

- Parece que algunas personas se han curado del VIH en circunstancias experimentales especiales
- Actualmente no hay ninguna cura disponible para el VIH
- Existen importantes iniciativas a nivel mundial para encontrar una cura
- Obtenga más información:
 - [Encontrando una cura para el VIH](#)
 - [Casos de curación del VIH y estrategias de investigación relacionadas con la cura del VIH](#)



thewellproject

Verdades sobre el VIH y su tratamiento

La verdad:

Los medicamentos para el VIH son muy eficaces y ayudan a mantener a las personas sanas.

Los medicamentos para el VIH pueden ayudar a mantener a las personas sanas por muchos años. También pueden causar *efectos secundarios*.

Los medicamentos contra el VIH más antiguos eran conocidos por tener efectos secundarios graves, a menudo insoportables. Los más recientes medicamentos para el VIH tienen muy pocos efectos secundarios y son más fáciles de tomar.



thewellproject

Verdades sobre las pruebas de detección del VIH y su transmisión

La verdad:

Las personas viviendo con VIH se ven exactamente igual a las personas que no viven con VIH.

A menudo, las personas que viven con VIH no se ven ni se sienten enfermas.

Hacerse una prueba de VIH es la única manera de saber si usted está viviendo con VIH. Es imposible saber si otra persona vive con el VIH, al menos de que elijan **divulgarle** a usted que él/ella vive con VIH.



thewellproject

Verdades sobre las pruebas de detección del VIH y su transmisión

La verdad:

Solo hay unas pocas formas específicas en las que las personas pueden entrar en contacto con el VIH.

El VIH solo se transmite entre personas a través de fluidos que contienen VIH – la sangre, el semen (líquido preseminal y semen), los fluidos vaginales o anales y la leche de pecho.

Las lágrimas, el sudor, los mosquitos, las albercas, compartir platos o cubiertos, escupirle a alguien y otras formas de contacto casual **no pueden transmitir el VIH de ninguna manera.** Punto.



thewellproject

Verdades sobre las pruebas de detección del VIH y su transmisión

La verdad:

Hay herramientas disponibles para ayudar a las personas a seguir siendo VIH negativas.

- Condones – una de las formas más efectivas de prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- **PrEP** (profilaxis preexposición)
- Indetectable = intransmisible (I=I) – persona viviendo con VIH **no puede transmitir el VIH** a una pareja cuando está tomando medicamentos contra el VIH y su carga viral ha alcanzado niveles indetectables (no tiene suficiente VIH en la sangre como para que una prueba pueda detectarlo)



thewellproject

Verdades sobre el VIH y la salud en general

La verdad:

¡Los adultos mayores tienen relaciones sexuales!

La edad no te protege contra adquirir el VIH. De hecho, ONUSIDA estima que 4.2 millones de adultos de 50 años o más viven con VIH en todo el mundo. Desafortunadamente, a menudo se ignora a las personas mayores en las discusiones sobre la prevención y la atención del VIH, por lo que no saben que pueden ser vulnerables a él.



thewellproject

Verdades sobre el VIH y la salud en general

La verdad:

Las personas viviendo con VIH pueden dar a luz, y alimentar con el pecho, a bebés que permanecen VIH negativos.

Los avances en el tratamiento del VIH han disminuido drásticamente las posibilidades de transmisión del VIH de la persona dando a luz y su hijo. Las investigaciones han demostrado que si la persona que da a luz toma medicamentos contra el VIH tal como se le es recetado y tiene una baja carga viral, las posibilidades de transmitir el VIH al bebé durante el embarazo, el nacimiento y/o la lactancia pueden ser de menos del 1 en 100.



thewellproject

Verdades sobre el VIH y la salud en general

La verdad:

Mantenerse sana tiene que ver (en parte) con el cuerpo y los órganos.

- Las mujeres de todo el espectro de género tienen varias partes del cuerpo que requieren atención.
 - P.ej., La mayoría de las mujeres cisgénero tienen un útero; la mayoría de las mujeres transgénero tienen próstata
- Es importante que se realice exámenes de detección de afecciones según su anatomía
 - P.ej., atención ginecológica = la detección y el tratamiento de las condiciones de salud que afectan principalmente a las personas con vagina, cuello uterino, útero y/o ovarios; incluidas las personas que se identifican como transmasculinas



thewellproject

Verdades sobre el VIH y la salud en general

La verdad:

El VIH es una ITS, y hay otras ITS que también son importantes.

- Aunque I=I, sigue siendo importante tomar medidas para prevenir otras ITS
 - Incluye las relaciones sexuales entre parejas en las que todos viven con VIH
- Para las personas VIH negativas, ser expuestas a múltiples ITS o tener ITS sin tratar contribuye a aumentar la vulnerabilidad al VIH
- El sexo seguro reduce sus probabilidades de contraer muchas ITS
- La mayoría de las ITS pueden curarse o controlarse con éxito con tratamiento



thewellproject

Verdades sobre el VIH y la salud en general

La verdad:

¡El placer es un derecho!

- ***Todas las mujeres viviendo con VIH, en todo el espectro del género, merecen tener una vida sexual plena y satisfactoria***
- La Organización Mundial de la Salud, ha declarado que poder disfrutar de experiencias sexuales placenteras y seguras, si así lo desea, es una parte fundamental de la salud y el bienestar
- El placer sexual se siente bien y puede ser bueno para usted, y puede:
 - reducir el estrés
 - mejorar el sueño
 - aumentar los niveles de oxitocina

¡Aprenda más!

- Para saber más sobre este tema y para ver enlaces a artículos con más detalles, vea la hoja informativa completa sobre este tema:
 - [Verdades sobre el VIH y las mujeres](#)
- Para más hojas informativas o para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - thewellprojecthiv.bsky.social
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojecthiv
 - www.threads.net/@thewellprojecthiv
 - www.youtube.com/thewellprojecthiv