



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/la-transmission-del-vih>

## **La transmisión del VIH**

Submitted on Dec 8, 2022

Image



©Shutterstock.com/Africa Studio

*Read this fact sheet [in English](#)*

*?? ????? ???? ?? ????? ???? ????? ?? ???, [???? ????? ??????](#)*

#### Índice

- [Cómo se propaga el VIH](#)
- [Métodos de transmisión](#)
- [Evitar la transmisión](#)

## Cómo se propaga el VIH

¡Se puede prevenir la transmisión del VIH! Existen formas de evitar, o al menos reducir, el contacto con los fluidos corporales que transmiten el VIH. Esta hoja informativa explica cómo hacerlo.

Muchas personas todavía no entienden cómo se pasa o transmite el VIH de una persona a otra. Conocer los conceptos básicos le ayudará a evitar adquirir el VIH. Si usted vive con el VIH, estos conceptos básicos le ayudarán a evitar transmitir el VIH a otra persona.

El VIH se transmite, o propaga, a través del contacto con los siguientes fluidos corporales:

- La sangre — incluso la sangre menstrual y cualquier indicio de sangre presente en la saliva (escupitajo), orina (pipí) y heces (popó)
- El semen ("líquido eyaculatorio") y otros fluidos sexuales masculinos ("líquido pre-eyaculatorio")
- Los fluidos vaginales
- La leche de pecho

## La toma de medicamentos contra el VIH puede formar parte de las prácticas del sexo seguro.

Cuando una persona viviendo con VIH está tomando medicamentos contra el virus y su [carga viral](#) se ha mantenido a niveles indetectables (no hay suficiente VIH en su torrente sanguíneo como para efectuar un análisis medible), esa persona no puede transmitirle sexualmente el VIH a su pareja. Esto se llama tratamiento como prevención y comúnmente es representado en la comunidad afectada por VIH con la simple frase "indetectable es igual a intransmisible" o "I=I". Para más información sobre este desarrollo, vea nuestra hoja informativa sobre [Indetectable es igual a intransmisible: infundir esperanza y eliminar el estigma](#) del VIH.

El VIH también se propaga a través del contacto con fluidos corporales listados más abajo. No obstante, generalmente sólo los profesionales de la salud tienen contacto con estos fluidos. Estos son:

- El líquido cefalorraquídeo que rodea el cerebro y la médula espinal
- El líquido sinovial que rodea las articulaciones
- El líquido amniótico que rodea a un feto en desarrollo (o bebé en el útero)

El VIH **no** se propaga a través del contacto con los siguientes fluidos corporales:

- El sudor
- Las lágrimas
- La saliva (escupitajo)
- Las heces (popó)
- La orina (pipí)

Dicho de otra forma, **no se puede** adquirir el VIH al tocar o abrazar a alguien viviendo con VIH, al besar a alguien viviendo con VIH, al beber del mismo vaso o comer con los mismos cubiertos que usa una persona viviendo con VIH o al utilizar un inodoro que también es usado por una persona viviendo con VIH.

## Métodos de transmisión

En la actualidad, las formas más frecuentes en que el VIH se transmite de una persona a otra son:

- La reutilización y el uso compartido de agujas o de otros [elementos utilizados para inyectarse drogas](#) (incluso esteroides u hormonas) (*en inglés*).
- Las relaciones sexuales vaginales o anales no seguras o sin utilizar protección, significa:
  - tener sexo sin [condones](#) u otras barreras, tal como las barreras bucales
  - tener sexo cuándo una persona que es VIH negativa no está tomando la profilaxis preexposición ([PrEP](#)) como prevención
  - tener sexo cuándo una persona viviendo con VIH no está tomando medicamentos contra el VIH y/o tiene una carga viral detectable y ningún método de prevención (la PrEP, condones) son usados
- Perinatal o de madre a bebé (durante [el embarazo](#), el parto o la lactancia)

Para obtener información más detallada sobre cómo los medicamentos previenen la transmisión del

VIH, favor de leer nuestra hoja informativa sobre [el tratamiento del VIH como prevención](#).

La reutilización y el uso compartido de agujas

- **La inyección de drogas (incluso esteroides u hormonas):** muchas personas adquieren el VIH cuando comparten el equipo utilizado para inyectarse heroína, metanfetaminas, esteroides, hormonas u otras sustancias. La reutilización de jeringas, agujas, agua, cucharas, "calentadores" o "algodones" puede transmitir el VIH. Si es posible, use jeringas y agujas nuevas provenientes de fuentes confiables únicamente, tales como las farmacias o los programas de intercambio de agujas. Algunas ciudades ofrecen programas de intercambio gratuito de jeringas y agujas. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la [limpieza del equipo para la inyección de drogas](#) (*en inglés*).
- **Los tatuajes o las perforaciones en el cuerpo:** los tatuajes y las perforaciones en el cuerpo deben ser siempre realizados por un profesional matriculado cuyo instrumental, incluida la tinta, esté esterilizado. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de EE. UU. recomiendan utilizar los instrumentos sólo una vez y luego desecharlos. Los instrumentos reutilizables deben ser esterilizados entre usos. No es suficiente utilizar alcohol para limpiar los instrumentos. Una esterilización adecuada implica esterilizar los instrumentos al vapor o en autoclave.

## Las relaciones sexuales inseguras/sin protección

Las relaciones sexuales inseguras son aquellas que se practican sin usar condones u otras barreras, y sin usar métodos de tratamiento del VIH como prevención. Las relaciones sexuales inseguras pueden hacerle correr el riesgo tanto a usted como a su pareja de contraer el VIH u otras [infecciones o enfermedades de transmisión sexual](#) (ITS o ETS). Relaciones sexuales más seguras (relaciones sexuales con uso de [condones](#), otras barreras y/o métodos de tratamiento como prevención en forma consistente y correcta) es la manera más eficaz de protegerse a usted misma y a su pareja sexual.

La toma de medicamentos contra el VIH puede formar parte de las prácticas del sexo seguro. Para las personas viviendo con VIH, la toma de medicamentos contra el VIH regularmente puede reducir su [carga viral](#) a niveles indetectables. Esto reduce el riesgo de transmitirlo a otras personas. Lograr y mantener un nivel de carga viral indetectable hace imposible que su sangre, fluidos vaginales y semen (líquido eyaculatorio) transmitan el VIH a sus parejas sexuales.

Para personas que son VIH negativas, la toma de medicamentos contra el VIH como la profilaxis preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés) puede reducir la probabilidad de contraer el VIH si son expuestas al virus. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la [PrEP para mujeres](#).

Estos métodos forman parte del denominado tratamiento como prevención del VIH (TasP, por sus siglas en inglés). El TasP no previene la transmisión de ITS o ETS.

Las barreras tales como los condones (masculinos y femeninos), los protectores bucales (trozos de látex cuadrados y delgados) y los guantes de látex o nitrilo también reducen considerablemente el riesgo de transmisión del VIH (u otras ITS) a través de las relaciones sexuales (orales, anales o vaginales).

¿Cuáles son las actividades sexuales habituales que tienen más probabilidades de transmitir el VIH cuando no se practican las relaciones sexuales más seguras? Se enumeran según el riesgo, desde la más riesgosa hasta la menos riesgosa:

**Sexo anal receptivo ("ser pasiva"):** ser penetrada por un pene en el ano ("trasero") y dentro del recto sigue siendo la actividad más riesgosa. Esto se debe a la probabilidad de que cause pequeños

desgarros en el recto; estos desgarros permiten que el semen (líquido eyaculatorio) entre en contacto directo con la corriente sanguínea.

**Relación sexual vaginal receptiva:** cuando un pene se introduce en la vagina. El VIH se transmite más fácilmente del hombre a la mujer que de la mujer al hombre.

**Sexo anal insertivo ("activo"):** introducir su pene en el ano y recto de otra persona puede exponerle al VIH.

**Relación sexual vaginal insertiva:** introducir su pene en una vagina, especialmente cuando la mujer está menstruando, puede exponerle al VIH.

**Proporcionar sexo oral:** Usted se expone al VIH cuando utiliza su boca para lamer, chupar o morder los genitales de otra persona (pene, vagina o ano). Tragar semen ("líquido eyaculatorio"), lamer la sangre menstrual y tener encías sangrantes, úlceras bucales o enfermedad periodontal incrementarán su riesgo de adquirir el VIH.

**Recibir sexo oral:** cuando sus genitales son lamidos, chupados o mordidos es menos riesgoso que proporcionar sexo oral. No obstante, usted puede contraer el VIH de su pareja, especialmente si esa persona tiene encías sangrantes, úlceras bucales o enfermedad periodontal.

**Compartir juguetes sexuales sin esterilizarlos o sin utilizar un condón? nuevo:** esto puede permitir que el VIH se transmita de una primera pareja a la siguiente que utilice el juguete.

**La masturbación mutua (estímulo con las manos), inserción de dedos y puños (uso de la mano para penetrar el ano o la vagina):** estas prácticas suponen un riesgo muy bajo, siempre que su mano no tenga lesiones o heridas abiertas.

La agresión sexual o la violación (incluso si es a manos de una [pareja íntima](#)) pueden causar la transmisión si el atacante vive con el VIH. El riesgo aumenta cuando la violación incluye la penetración anal, la fuerza y/o a múltiples atacantes. Algunos actos sexuales forzados que producen heridas implican un riesgo muy elevado para la víctima.

A los/las sobrevivientes de agresiones sexuales o violaciones que hasta ese momento no padecieran el VIH se les debe ofrecer, de manera rutinaria, la PEP (profilaxis posterior a la exposición; también denominada PEP no ocupacional o nPEP, por sus siglas en inglés) en las salas de emergencia. Este tratamiento de 28 días con medicamentos contra el VIH reduce considerablemente el riesgo de contraer el VIH. El tratamiento PEP es otra forma de TasP.

Para que sea eficaz, la PEP debe iniciarse dentro de las primeras 72 horas después de una exposición al VIH. Mientras más temprano se comience con el tratamiento, más eficaz será. Si la PEP no se le ofrece en la sala de emergencias o clínica después de una violación o agresión sexual, no tema pedirla.

La PrEP, otra forma de TasP mencionada anteriormente, consiste en tomar medicamentos regularmente para prevenir adquirir el VIH si es expuesta al virus. Para las mujeres que no pueden pedirle a su pareja que use un condón debido a la amenaza de violencia por parte de él o ella, la PrEP puede darle la opción de protegerse de adquirir el VIH sin que la pareja lo sepa.

**Importante:** Si se siente amenazada ahora, llame al 911 o a la línea nacional de violencia doméstica en los EE. UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY, teléfono de texto)]. Puede buscar un refugio seguro en la página web [Domestic Shelters](#).

## La transmisión perinatal

Los cuidados médicos y los medicamentos contra el VIH que se administran durante el embarazo pueden eliminar casi por completo el riesgo de que un bebé adquiera el VIH de su madre.

Las mujeres viviendo con el VIH pueden transmitírselo a sus bebés durante [el embarazo](#), el parto o la

lactancia. Se le denomina transmisión perinatal o vertical, y también es conocida como transmisión maternoinfantil. Los cuidados médicos y los medicamentos contra el VIH que se administran durante el embarazo pueden eliminar casi por completo el riesgo que corre el bebé de contraer el VIH de su madre.

En los países ricos en recursos como EE. UU., la Organización Mundial de la Salud recomienda que las madres que viven con el VIH no amamenten a sus bebés. En otros países, donde los preparados para biberón no están disponibles o las fuentes de agua limpia son poco fiables, se recomienda que las madres alimenten a sus bebés exclusivamente con leche materna (que no recurran a la alimentación combinada, como leche materna unas veces y agua con azúcar o solución medicinal para aliviar los cólicos otras veces). También es importante no darle a su bebé alimentos que hayan sido masticados por alguien que vive con el VIH (premastigados). Esto puede transmitirle el VIH a su bebé. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa llamada: [¿Puedo dar pecho mientras vivo con VIH?](#)

## Otros tipos de transmisión

En el pasado, el VIH se transmitía a través de la transfusión con productos derivados de la sangre, tales como la sangre entera o el "factor" utilizado por los hemofílicos. En ese tiempo, muchas personas contrajeron el VIH de esta forma. En la mayoría de los países, el suministro de sangre ahora se analiza y controla mucho más y de manera muy rigurosa. Las probabilidades de que una persona contraiga el VIH al recibir sangre o factor sanguíneo en países como EE. UU., el Reino Unido y Canadá son extremadamente bajas. Por ejemplo, las estadísticas de EE. UU. muestran que es más probable que una persona muera al ser fulminada por un rayo a que contraiga el VIH por una transfusión de sangre. Sin embargo, no todos los países analizan todas las donaciones de sangre para detectar la presencia del VIH.

**Es fundamental que toda persona que recibe el esperma de un donante privado para realizarse una inseminación artificial pida que el donante se someta a las pruebas para detectar el VIH.**

También es posible adquirir el VIH por injertos de piel o trasplantes de órganos procedentes de personas viviendo con VIH. Una vez más, se considera que el riesgo es muy bajo ya que se exige que estos "productos corporales" sean tan estrictamente analizados como los productos derivados de la sangre. Las donaciones de semen recolectadas por los bancos de esperma para realizar inseminaciones artificiales también se consideran "productos corporales" y son rigurosamente analizadas en los países con recursos abundantes. Es posible que las muestras de semen privadas que no son procesadas por los bancos de esperma u organizaciones similares no estén analizadas. Es fundamental que toda persona que recibe el esperma de un donante privado para realizarse una inseminación artificial pida que el donante se someta a las pruebas para detectar el VIH.

Algunas personas, principalmente los profesionales de la salud, contraen el VIH a través de pinchazos accidentales con agujas que tienen restos de sangre infectada o a través de otros accidentes médicos. Esto es un porcentaje muy pequeño de las seroconversiones en general. Al ser expuesto/a a fluidos o productos corporales que puedan portar el VIH, mientras trabajan, se les debe ofrecer inmediatamente [la profilaxis postexposición ocupacional](#) (o PEP, por sus siglas en inglés) a los trabajadores.

Si usted está obteniendo leche materna de un banco de leche, es importante que consulte si dicho banco analiza la leche para detectar el VIH. Además, si su bebé está siendo alimentado con leche materna de una nodriza, es importante asegurarse que el análisis de VIH de la nodriza haya dado negativo antes de darle la leche a su bebé.

## Evitar la transmisión

No se puede transmitir el VIH a menos que haya intercambio de ciertos fluidos corporales. Usted puede reducir significativamente el riesgo de transmisión si:

- Conoce su estado con respecto al VIH para que pueda tomar medidas que eviten la propagación del VIH si está viviendo con VIH; para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre [las pruebas del VIH](#)
- Mantiene su régimen de medicamentos contra el VIH si vive con VIH. Contar con una carga viral indetectable [previene la transmisión del VIH a parejas sexuales](#)
- Practica [relaciones sexuales más seguras](#), lo que incluye la toma de la [PrEP](#)
- Utiliza [agujas limpias](#) (*en inglés*) o nuevas y otros elementos para aplicarse inyecciones
- No se inyecta drogas

No debe tener miedo a adquirir o a transmitir el VIH por contacto casual. Recuerde, el VIH no se transmite a través de:

- Abrazos
- Bailar
- Compartir alimentos o bebidas
- Usar un inodoro, ducha, bañera o cama
- Besar
- Compartir equipo para ejercicios físicos
- Picaduras de insectos

## Additional Resources

Seleccione los enlaces a continuación para obtener material adicional relacionado con la transmisión del VIH.

- [¿Cómo se contrae el VIH? \(Be in the Know\) \(en inglés\)](#)
- [La transmisión y los riesgos del VIH \(POZ\) \(en inglés\)](#)
- [10 miedos comunes sobre la transmisión del VIH \(TheBody.com\) \(en inglés\)](#)
- [La transmisión del VIH \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)
- [Transmisión y prevención \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)
- [Cómo se propaga el VIH \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades...\)](#)
- [¿Cómo se transmite el VIH? \(HIV.gov\) \(en inglés\)](#)
- [Preguntas frecuentes con relación al VIH y el sida \(ONUSIDA\)](#)
- [Conceptos básicos sobre la prevención de la infección por el VIH \(HIVinfo\)](#)
- [Estimación de riesgo de VIH por exposición \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)
- [Comportamientos de riesgo para el VIH \(Centros para el Control y la Prevención ...\)](#)
- [El VIH se puede propagar mediante el contacto sexual entre mujeres \(US National...\)](#)
- [Disponibilidad y seguridad de la sangre \(Organización Mundial de la Salud\)](#)
- [Cómo se transmite el VIH \(Oficina para la Salud de la Mujer de EE. UU.\)](#)
- [El VIH entre mujeres que tienen relaciones sexuales con mujeres \(WebMD\) \(en inglés\)](#)
- [Cómo se transmite el VIH \(Terrence Higgins Trust, Reino Unido\) \(en inglés\)](#)
- [Rutas imposibles en la transmisión del VIH \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.