Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/sintomas-del-vih

Síntomas del VIH

Submitted on Jan 3, 2024

Image

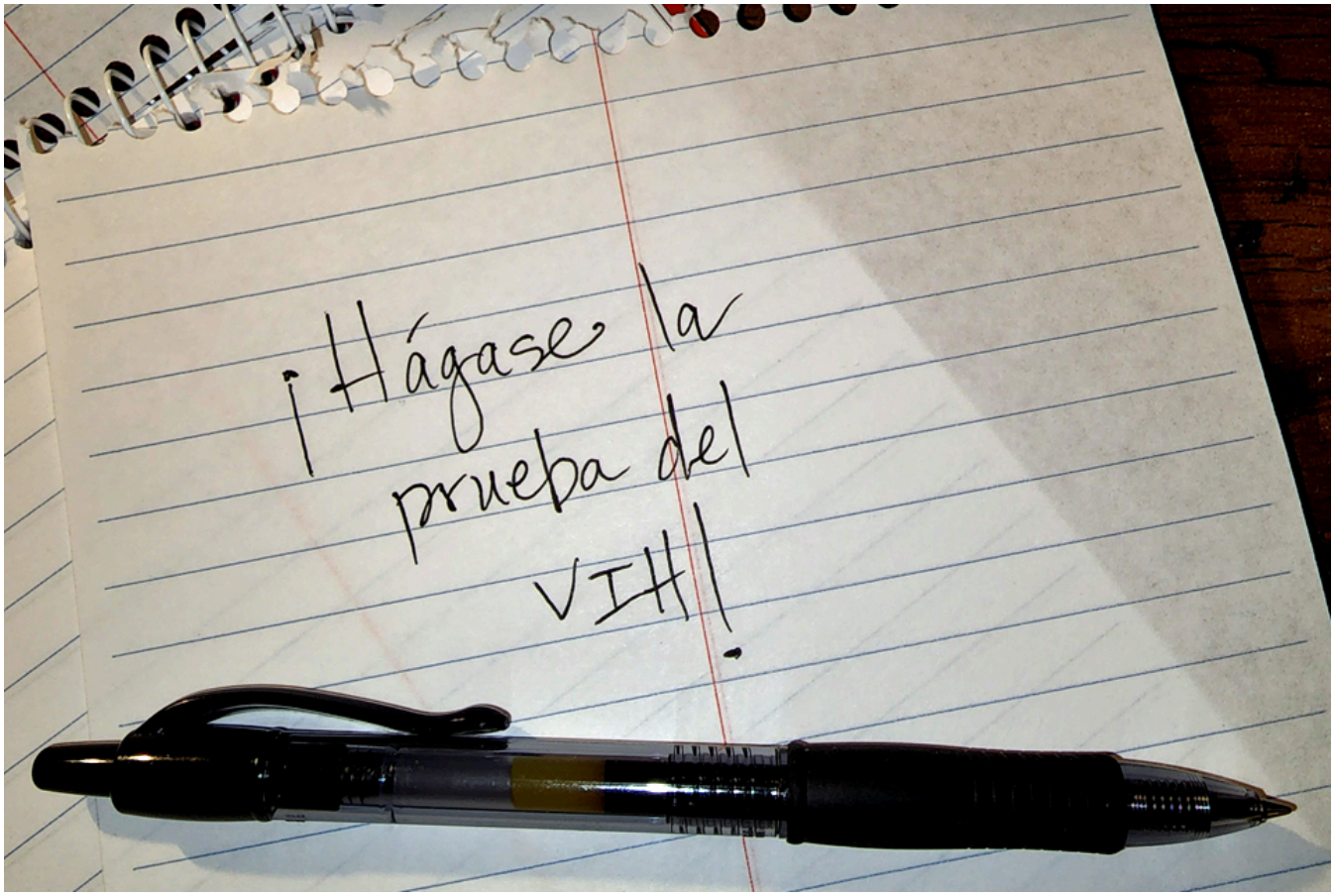

Imagen cortesía de Bridgette Picou

Read this fact sheet in English

¡Bienvenida! ¿Qué respuestas busca sobre los síntomas del VIH?

- ¿Qué cosas básicas hay que saber sobre el VIH y el cuerpo?
- Creo que posiblemente fui expuesta al VIH.
- Quiero saber si los síntomas que tengo significan que tengo VIH.
- Acabo de enterarme de que tengo VIH y quiero saber qué puedo esperar.

¿Qué cosas básicas hay que saber sobre el VIH y el cuerpo?

El VIH (que significa virus de la inmunodeficiencia humana) es una enfermedad crónica. Por el momento, no existe una cura para el VIH, aunque los investigadores están trabajando en ello. Lo que sí tenemos disponible, en este momento, son muchos tratamientos *(en inglés)* que son extremadamente buenos para mantener el VIH bajo control en el cuerpo de las personas. Son fáciles de tomar, con pocos o ningún efecto secundario. Estos medicamentos están ayudando a millones de personas con VIH a vivir tan largo y tan plenamente como si no tuvieran VIH (a veces aún más, porque para muchas personas viviendo con VIH, su diagnóstico es una oportunidad para tomar las riendas de su salud). Si su tratamiento contra el VIH está funcionando bien, la probabilidad de que pueda transmitir el VIH durante las relaciones sexuales es nula.

VIH agudo

La **única** manera de saber si ha adquirido el VIH es **haciéndose la prueba del VIH**.

Cuando el VIH entra en el cuerpo, infecta las células inmunitarias de la persona y comienza a debilitar su sistema inmunitario. Durante esta fase temprana ("aguda") del VIH, la persona puede presentar síntomas similares a la gripe, como fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, cansancio extremo (fatiga), inflamación de los ganglios (por ejemplo, debajo de los brazos), dolores de cabeza o sudores nocturnos. Sin embargo, algunas personas no desarrollan ningún síntoma. Otras pueden pensar que sólo tienen un fuerte resfriado. Tras la desaparición de estos síntomas, las personas viviendo con VIH pueden pasar años sin mostrar ningún síntoma.

Durante la fase aguda, el cuerpo está fabricando anticuerpos para combatir el virus. Los anticuerpos son proteínas que el cuerpo fabrica para marcar el VIH para su destrucción por el sistema inmunitario. El cuerpo tarda de uno a tres meses y, en ocasiones, hasta seis meses en desarrollar estos anticuerpos. Este periodo entre adquirir el VIH y la producción de anticuerpos se denomina "periodo ventana". Esto significa que la mayoría de las pruebas del VIH disponibles, que detectan los anticuerpos, sólo son fiables después de que la persona haya vivido con VIH durante uno o tres meses.

La prueba del VIH puede ser una parte importante del **cuidado de su salud sexual y reproductiva**, y del **cuidado** de su(s) pareja(s).

La única manera de saber si ha adquirido el VIH es haciéndose la prueba. Si cree que puede haber estado expuesta al VIH (y sólo hay unas cuantas formas específicas de que esto puede ocurrir - vea más abajo) y fue hace menos de tres meses, es importante que la prueba que se haga esté diseñada para buscar antígenos del VIH (no sólo anticuerpos del VIH) en esta fase inicial. Los antígenos son trozos de VIH, o partículas virales. Si hay un antígeno del VIH en su sangre, las pruebas pueden identificar la adquisición del VIH tan pronto como dos semanas después de haber estado expuesta al virus. Si han pasado más de tres meses desde su posible contacto con el VIH, una prueba de anticuerpos es una forma fiable de saber si está viviendo con VIH. Cuando vaya a hacerse la prueba del VIH, puede preguntar qué tipo de prueba es la adecuada para su situación.

Resumen:

- Una prueba de antígeno del VIH puede indicar, en los tres meses siguientes a la posible exposición, si ha adquirido el VIH
- Una prueba de anticuerpos del VIH es fiable si han pasado más de tres meses desde su posible exposición al VIH
- *Una prueba del VIH es la única forma fiable de saber si está viviendo con VIH*

El VIH avanzado

Si una persona no se hizo la prueba antes de que su sistema inmunitario se debilitara aún más y no ha estado tomando medicamentos para el VIH, después de muchos años su cuerpo ya no podrá defenderse de otros virus y bacterias. Este proceso puede hacer que las personas contraigan infecciones que de otro modo no serían comunes (llamadas infecciones oportunistas) y/o pierdan grasa en las mejillas y otras partes del cuerpo ("emaciación"). Llegado ese punto, su VIH ha progresado hasta una fase avanzada llamada SIDA.

Hacerse la prueba y comenzar el tratamiento con medicamentos para el VIH (y posiblemente otros medicamentos) puede revertir este proceso. Tomar medicamentos para el VIH tal y como se han recetado puede ayudar a alguien a seguir viviendo con VIH crónico. Con el tratamiento adecuado, las personas pueden vivir bien con el VIH durante tanto tiempo como las personas que no viven con VIH.

Sin embargo, sin ningún tratamiento, el cuerpo acabará siendo incapaz de defenderse de las infecciones oportunistas, lo que provocará una enfermedad grave y, en la mayoría de los casos, la muerte.

El estigma del VIH

Sólo hay pocas formas en las que las personas pueden adquirir el VIH (más sobre este tema a continuación). Muchas de las formas de adquirir el VIH (sexo, drogas inyectables) son cosas de las que puede resultar difícil hablar y de las que se puede hacer creer a las personas que deben sentirse avergonzadas. Por ello, y porque las tasas de VIH son más elevadas entre las personas que ya están marginadas y desatendidas (como las mujeres cisgénero y transgénero; los hombres gais y bisexuales; las personas negras, latinas e indígenas; las personas que viven en la pobreza), vivir con el virus suele ser estigmatizado. El estigma es una gran razón por la que la gente evita hacerse la prueba del VIH, a pesar de que se trata de una condición de salud como cualquier otra que padecen los seres humanos. Una prueba del VIH puede ser una parte importante del cuidado de su salud sexual y reproductiva, y del cuidado de su(s) pareja(s). *Hacerse la prueba también es la única manera de saber si está viviendo con VIH.*

El estigma y las suposiciones sobre el VIH también impiden que los proveedores de atención de la salud ofrezcan la prueba del VIH a todas las personas que podrían beneficiarse de ella. Por ejemplo, en EE.UU. se recomienda la prueba del VIH a todos los adultos menores de 65 años, pero muchos adultos nunca se han hecho la prueba.

La prueba del VIH y el embarazo

Entre los pocos grupos de personas que prácticamente siempre son sometidos a la prueba del VIH se encuentran las personas embarazadas. Por desgracia, muchas mujeres reciben el diagnóstico de VIH durante el embarazo. Es posible que su proveedor de atención de la salud no les haya ofrecido una prueba del VIH, o que la mujer no haya creído que la necesitaba, debido a ideas erróneas sobre el riesgo del VIH. Aunque el embarazo puede ser un momento difícil para descubrir que usted está viviendo con VIH, la mayoría de los medicamentos para el VIH disponibles actualmente son seguros para tomar durante el embarazo. Con el tratamiento, las mujeres y otras personas que dan a luz y que viven con VIH pueden tener embarazos y partos saludables, y la probabilidad de que sus bebés adquieran el VIH es menos de 1%.

Hacerse la prueba es la única manera de saber si está viviendo con VIH. Aunque la prueba puede resultar intimidante o dar miedo, si da positivo en la prueba del virus, puede recibir el tratamiento que necesita para prosperar con el VIH.

Lea más: ¿Qué son el VIH y el SIDA?

Lea más: Embarazo, parto y VIH

Lea más: El estigma y la discriminación contra las mujeres viviendo con VIH

Creo que posiblemente fui expuesta al VIH.

Aunque su pareja esté viviendo con VIH, eso **no necesariamente significa que usted haya estado expuesta** al VIH.

Sólo seis fluidos corporales pueden transmitir el VIH:

- Sangre
- Secreciones anales

- Secreciones vaginales
- Semen ("leche")
- Secreciones preseminales (pre-corrida)
- Leche materna

No se puede adquirir el VIH a través de otros fluidos. El VIH **no se transmite** por el contacto con estos fluidos corporales:

- Sudor
- Lágrimas
- Saliva (escupitajo)
- Heces (popó)
- Orina (pipí)

Las únicas formas mediante las que una persona puede adquirir el VIH son:

- Reutilizar y compartir agujas u otro equipo para inyectarse drogas *(en inglés)* (esteroides u hormonas)
- Relaciones sexuales sin protección/no seguras, lo que significa:
    - relaciones sexuales sin utilizar condones u otras barreras, como barreras dentales
    - relaciones sexuales cuando la pareja VIH negativa no está tomando la profilaxis preexposición (PrEP) como prevención (vea más abajo para más información sobre cómo mantenerse negativo al VIH tomando la PrEP)
    - relaciones sexuales cuando una pareja que vive con VIH no está tomando medicamentos para el VIH y/o tiene una carga viral detectable (cantidad de VIH en su sangre) y no se utiliza ninguna de las herramientas de prevención mencionadas anteriormente
    - aunque ambos miembros de la pareja pueden adquirir el VIH, la persona receptiva en el sexo vaginal o anal es más vulnerable al VIH (cuando no se utilizan herramientas de prevención)
- De forma perinatal o de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia; la posibilidad de transmitir el VIH de la persona que da a luz al bebé puede ser tan baja como el 1% si la persona toma medicamentos para el VIH y tiene una carga viral muy baja durante el embarazo y la lactancia
- Hacerse un tatuaje, un piercing o acupuntura con agujas no esterilizadas. Esto puede ocurrir cuando tales procedimientos no están disponibles a través de canales regulares, por ejemplo, en la cárcel o prisión *(en inglés)*
- *En casos extremadamente raros*, al recibir una transfusión de sangre que no ha sido analizada para detectar el VIH. En Norteamérica, Europa y muchos otros países, la sangre donada se analiza para detectar el VIH y otros virus

Cuándo y dónde hacerse la prueba del VIH

Si ha tenido relaciones sexuales sin condones ni barreras o ha compartido material de inyección sin métodos de prevención como agujas limpias, y no conoce el estado del VIH de su pareja (o no conoce su carga viral, si está viviendo con VIH), es una buena idea hacerse la prueba del VIH, incluso si no ha tenido síntomas.

Con el tratamiento adecuado, **las personas pueden vivir bien** con VIH durante tanto tiempo como las personas que no viven con VIH.

De nuevo, una persona puede tardar hasta tres meses en producir suficientes anticuerpos para ser detectados por las pruebas estándar del VIH. Esto significa que si tiene un resultado negativo en la prueba del VIH antes de los tres meses después de que piense que puede haber estado expuesta, es

una buena idea hacerse la prueba de nuevo después de que haya transcurrido ese periodo de tres meses. Si su prueba del VIH es positiva en cualquier momento, necesitará una segunda prueba para confirmar los resultados.

Puede hacerse la prueba en el consultorio de un proveedor de atención de la salud, en una clínica de VIH o de otro tipo, en un departamento de salud o, a veces, en un centro de pruebas móvil o durante un evento de alcance. También existen kits de pruebas para realizar en casa que se pueden pedir por Internet. En EE.UU., puede visitar la página web de Recursos nacionales para las pruebas del VIH y las ETS o la página web HIV.gov *(en inglés)* para encontrar un centro de pruebas cerca de usted. También puede llamar a la línea de información de los CDC al 800-232-4636 (TTY: 800-232-4636) o a la línea de atención al VIH/SIDA de su estado para saber dónde puede hacerse la prueba del VIH.

Si tiene ciertos síntomas (vea a continuación) y ha tenido relaciones sexuales sin barreras, o se ha inyectado drogas u otras sustancias en las últimas semanas, puede que desee hacerse la prueba del VIH. Al igual que tener tos podría significar que tiene COVID-19 pero también podría significar que tiene un resfriado o una reacción alérgica, tener uno o más de los síntomas que aparecen a continuación no significa necesariamente que haya adquirido el VIH. *Sólo una prueba del VIH puede decirlo.*

Algunos síntomas de una infección reciente (aguda) por el VIH son:

- Fiebre
- Glándulas inflamadas
- Dolor de garganta
- Sudores nocturnos
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Cansancio extremo
- Sarpullido

De nuevo, no hay otra forma de saber si ha adquirido el VIH que haciéndose la prueba. Incluso si su pareja está viviendo con VIH, eso no significa necesariamente que usted haya estado expuesta al VIH. Si su pareja sigue un tratamiento eficaz contra el VIH y su carga viral es indetectable (muy baja según los análisis de sangre estándar), no puede transmitirle el VIH durante las relaciones sexuales. Consulte nuestra hoja informativa sobre I=I (Indetectable = Intransmisible) para obtener más información.

Incluso si una pareja reciente le dice que ha dado negativo en la prueba, es posible que usted haya adquirido el VIH de otra persona. *El resultado de **su** prueba del VIH, y no el de otra persona, es la única forma de saber su estado de VIH.*

Otras infecciones de transmisión sexual (ITS), como la clamidia o la gonorrea, también pueden transmitirse durante las relaciones sexuales sin condón u otra barrera. Algunas ITS no presentan síntomas pero pueden causar problemas más adelante. Estas infecciones pueden transmitirse incluso sin síntomas. Por lo tanto, si cree que puede haber estado expuesta al VIH, es una buena idea hacerse también la prueba de otras ITS.

Dar negativo en la prueba y prevenir el VIH

Si su prueba del VIH es negativa fuera del periodo de ventana, o con una prueba de antígeno, esto significa que usted no está viviendo con VIH. Si le preocupa poder seguir previniendo el VIH durante las relaciones sexuales, puede considerar tomar la PrEP (profilaxis preexposición). La PrEP significa que las personas que no tienen VIH toman un medicamento contra el VIH (en forma de píldora diaria; también existe una inyección que se administra cada dos meses) para reducir la posibilidad de adquirir el VIH si se exponen al virus. Los medicamentos de la PrEP son extremadamente eficaces para

mantener a las personas VIH negativas cuando se toman según lo prescrito. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la PrEP para mujeres.

Si no ha tenido relaciones sexuales ni ha compartido una aguja para inyectarse drogas, hormonas u otras sustancias, no puede adquirir el VIH. Si tiene síntomas, entonces definitivamente no son de VIH agudo o avanzado. Si todavía está preocupada, puede hacerse la prueba del VIH, así tendrá un comprobante de que no está viviendo con el virus.

Lea más: La transmisión del VIH

Lea más: El sexo más seguro

Lea más: Pruebas del VIH

Quiero saber si los síntomas que tengo significan que tengo VIH.

Si no ha tenido relaciones sexuales sin condones u otras barreras y no ha compartido equipo para inyectarse drogas u otras sustancias, ***el VIH no puede haber entrado en su cuerpo***. Por lo tanto, los síntomas que tenga no pueden haber sido causados por el VIH.

Si ha tenido relaciones sexuales o ha compartido material de inyección, no puede averiguar mediante una búsqueda en Internet si está viviendo con VIH. Cualquier síntoma que tenga podría deberse a una variedad de causas, de las cuales sólo una es el VIH. Por ejemplo, un dolor de garganta podría ser causado por la bacteria estreptococo ("faringitis estreptocócica"), el virus SARS-CoV-2 (que causa el COVID-19), el resfriado común, la influenza ("gripe"), una reacción alérgica, por fumar *(en inglés)* o por alguna otra cosa. *La única manera de saber si ha adquirido el VIH es haciéndose la prueba del VIH.*

Acabo de enterarme de que tengo VIH y quiero saber qué puedo esperar.

Es posible **controlar** esta enfermedad crónica, y **su vida puede ser plena y saludable**.

¡No está sola! Descubrir que vive con VIH puede ser una noticia que le cambie la vida. **Aunque puede sentirse enojada o confundida, sepa que si toma medicamentos para el VIH, puede vivir tanto tiempo como las personas que no tienen VIH.**

Puede ser útil hablar con otras personas que también viven con VIH. Las organizaciones de servicios para el SIDA (ASO, por sus siglas en inglés) de su zona pueden tener grupos de apoyo (posiblemente virtuales). Si prefiere tener conversaciones más privadas, estas organizaciones pueden ponerle en contacto con alguien con quien hablar. Haga clic aquí *(en inglés)* para encontrar una ASO en EE.UU. El blog *Una Chica Como Yo* de The Well Project ofrece una comunidad de mujeres de todo el espectro de género viviendo con VIH que escriben relatos personales sobre cómo han manejado su diagnóstico, así como sus vidas y relaciones.

Trate de no precipitarse para tomar decisiones mientras averigua qué hacer ahora. El primer paso es encontrar un buen proveedor de atención de la salud que esté familiarizado con el VIH. Una ASO puede ayudarle a encontrar esa persona y también puede ayudarle a conseguir cobertura si no tiene seguro médico. Si necesita ayuda para obtener atención y tratamiento para el VIH en EE.UU., consulte aquí para encontrar un proveedor médico financiado a través del programa Ryan White, que no pregunta sobre su estado migratorio.

No es necesario que le diga (divulgue) a todo el mundo que está viviendo con VIH. Sin embargo, es importante que se lo diga a sus parejas sexuales, incluidas sus ex parejas desde el momento en que

adquirió el VIH o a las personas con las que compartió equipo de inyección, para que puedan hacerse la prueba del VIH. Su departamento de salud local o ASO pueden notificar a estas personas de su parte.

Si desea participar en una comunidad más amplia, ha llegado al lugar correcto, es muy bienvenida a unirse a nuestra comunidad en línea. Si prefiere saber más sobre el VIH en privado, también ha venido al lugar correcto, explore nuestra biblioteca de hojas informativas.

Es posible controlar esta enfermedad crónica y su vida puede ser plena y saludable. Puede encontrar apoyo y conexión, incluso entre otras mujeres viviendo con VIH. *No renuncie a sí misma ni a sus sueños.*

Lea más: ¿Acaba de recibir un resultado positivo de la prueba del VIH?

Lea más: El comienzo del tratamiento del VIH

Lea más: Indetectable es igual a intransmisible: infundir esperanza y eliminar el estigma

Lea más: Parejas serodiferentes: Citas, relaciones y el estado mixto del VIH

Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con los síntomas del VIH. (en inglés, al menos que "en español" esté indicado)

- Síntomas del VIH (BeInTheKnow)
- VIH/SIDA (Clínica Mayo) (en español)
- ¿Cuáles son los síntomas del VIH y del SIDA? (Planned Parenthood) (en español)
- Cronología de los síntomas del VIH (Healthline; incluye vídeo)
- Ponga fin a sus miedos, deje de buscar en Google y vaya a hacerse la prueba (Th…
- Acerca del VIH (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.U…
- Los síntomas del VIH (HIV.gov) (en español)
- Síntomas del VIH (Terrence Higgins Trust, Reino Unido)
- ¿Cuáles son los síntomas comunes del VIH? (Institutos Nacionales de Salud de EE…
- Síntomas del VIH: Etapas del VIH y síntomas relacionados (verywellHealth)

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.