



## Preguntas principales sobre la prevención del VIH y las mujeres

El virus de inmunodeficiencia humana, o VIH, es un virus que ataca el sistema inmunitario. Sin tratamiento, el VIH produce el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Con el SIDA, el sistema inmunitario queda demasiado débil como para combatir infecciones y algunos tipos de cáncer. En los Estados Unidos, aproximadamente 1 de cada 4 personas que viven con VIH son mujeres. En la actualidad, no existe cura para el VIH. Pero puedes tomar medidas para prevenirlo.

### **P:** ¿Cómo puedo prevenir el VIH?

**R:** La mejor manera de prevenir el VIH es no tener sexo ni compartir agujas en ningún momento. Compartir agujas por cualquier motivo es muy peligroso.

Reduce tu riesgo de contraer VIH durante el sexo al seguir estos pasos:

- **Usa condones.** Los condones masculinos de látex son la forma más efectiva de prevenir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) al tener sexo. Debido a que no es necesario que el hombre eyacule (acabe) para transmitir o contagiarse ciertas ITS, asegúrate de poner el condón antes de que el pene entre en contacto con la vagina, la boca o el ano. Los condones femeninos también pueden ayudar a prevenir la infección del VIH. Otros métodos anticonceptivos, como las píldoras anticonceptivas, las inyecciones, los implantes o los diafragmas, no actúan como protección contra las ITS.
- **Hazte pruebas de detección.** Asegúrate de que tanto tú como tu pareja se hagan la prueba de detección de VIH y otras ITS. Conversen entre ustedes acerca de los resultados antes de tener relaciones sexuales. Tener una ITS aumenta tus probabilidades de infectarte con VIH durante el sexo. Si tu pareja tiene una ITS además de VIH, eso también aumenta tu riesgo de contraer este virus. Si padeces una ITS, también deberías hacerte una prueba de detección de VIH.

- **Sé monógama.** Tener sexo con una sola pareja puede reducir el riesgo de contraer VIH y otras ITS. Después de haberse hecho una prueba de detección de ITS, sean fieles. Esto significa que solo tienen sexo entre ustedes y con nadie más.
- **Limita la cantidad de parejas sexuales.** Tu riesgo de contraer VIH y otras ITS aumenta según la cantidad de parejas que tenga.
- **No uses duchas vaginales.** La ducha vaginal elimina parte de las bacterias normales que hay en la vagina y brindan protección contra las infecciones. Esto puede aumentar tu riesgo de contraer VIH y otras ITS.
- **No abuses del alcohol ni las drogas.** El abuso de alcohol y drogas puede llevar a conductas riesgosas, como compartir agujas para inyectarse drogas o no usar condón al tener sexo.

Los pasos funcionan mejor cuando se siguen en conjunto. Ningún paso por separado puede brindarte protección contra el VIH ni ningún tipo de ITS.

### **P:** ¿Puedo obtener medicamentos para prevenir el VIH si me han abusado sexualmente?

**R:** Sí. Si has sufrido abuso sexual, obtén asistencia médica de inmediato. El hospital o la clínica pueden administrarte medicamentos para ayudarte a evitar el VIH. Este tipo de droga se denomina profilaxis posexposición (PEP, por sus siglas en inglés). PEP es un medicamento para aquellas personas que han quedado expuestas al VIH por accidente.

El abuso sexual aumenta el riesgo de contraer VIH ya que es posible que el atacante no haya usado condón durante el acto de violencia sexual. Es más probable que el abuso sexual cause desgarros o cortes en la vagina o el ano que permiten el fácil ingreso del VIH. Esto es particularmente así en el caso de las niñas y jóvenes, cuyos aparatos reproductores no se han desarrollado por completo.

**P: ¿Puedo obtener medicamentos para prevenir el VIH si mi pareja tiene este virus?**

**R:** Sí. Consulta al médico o profesional de enfermería acerca de la profilaxis preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés). La PrEP es un medicamento para prevenir el VIH en aquellas personas que no lo tienen pero pueden correr un alto riesgo de contraerlo. La PrEP es una píldora que se toma por vía oral todos los días.

Puedes correr un alto riesgo de contraer VIH si:

- Eres VIH negativo pero tu pareja es VIH positivo.
- No estás en una relación monógama (tú o tu pareja también tienen sexo con otras personas) y no siempre usan condones.

- Te inyectas drogas ilegales o compartes agujas

**P: ¿Cómo puedo prevenir el VIH si me inyecto drogas?**

**R:** Los usuarios de drogas intravenosas (IV) que comparten agujas corren un alto riesgo de contraer VIH. Compartir agujas puede hacer ingresar la sangre de otra persona en tu cuerpo, incluso si la cantidad es tan pequeña que no puedes verla en la aguja.

Cada vez que tengas que usar una aguja, asegúrate de que esté esterilizada. No compartas con nadie las agujas. También puedes contraer VIH si el equipo que se usa para hacer perforaciones en el cuerpo o tatuajes no está esterilizado.

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre el VIH / SIDA, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

**AIDS.gov**  
[www.aids.gov](http://www.aids.gov)

**AIDSinfo**  
800-448-0440 • [www.aidsinfo.nih.gov](http://www.aidsinfo.nih.gov)

**Centro Nacional para Prevención de VIH/SIDA, Prevención de hepatitis viral, ETS y TB (NCHHSTP, por sus siglas en inglés), CDC, HHS**  
800-232-4636 • [www.cdc.gov/nchhstp](http://www.cdc.gov/nchhstp)

**Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID, por sus siglas en inglés), NIH, HHS**  
866-284-4107 • <http://www.niaid.nih.gov>

**American Sexual Health Association**  
800-227-8922 • [www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)

**The Well Project**  
[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 14 de diciembre de 2016.

Última revisión del contenido: 16 de noviembre de 2015.

 [www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)

 [www.twitter.com/SaludDLaMujer](http://www.twitter.com/SaludDLaMujer)

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)