

# 20 mitos y verdades sobre el VIH: casi 40 millones de personas viven con el virus

**¿El VIH y el SIDA son lo mismo?** ¿Se puede contraer VIH a través de picaduras de mosquitos? ¿El VIH significa muerte? Son algunas de las interrogantes.

**Cristina Pérez**

En Chile, el VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) sigue siendo un desafío de salud pública, con 61.226 nuevos casos confirmados entre 2010 y 2022. La mayoría de las transmisiones se concentra en hombres de 20 a 34 años, mientras que en mujeres hubo un aumento hasta 2018, seguido de una baja y un posterior repunte. Estos datos reflejan la necesidad de fortalecer la prevención y detección temprana.

A nivel mundial, ONUSIDA reporta 39 millones de personas viviendo con VIH en 2022 y más de 40 millones de muertes desde el inicio de la epidemia. Aunque las cifras han disminuido tras el peak de 2004, los nuevos contagios siguen afectando principalmente a personas de 15 a 49 años, destacando la importancia de la educación sexual y el acceso a tratamientos.

En el país, la Ley 19.779 protege los derechos de las personas que viven con VIH, garantizando acceso a salud y evitando la discriminación. Sin embargo, el aumento de casos en los últimos años evidencia la urgencia de reforzar campañas de concienciación, mejorar el acceso a pruebas y fortalecer las políticas de prevención.

Casi 40 millones de personas viven con el virus: 20 mitos y verdades sobre el VIH. A continuación, conoce algunos de los principales mitos que rodean este virus.

**1.-El VIH y el SIDA son lo mismo: FALSO**

“El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un virus que afecta al sistema inmunológico, mientras que el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la etapa más avanzada de la infección por VIH. La mayoría de las personas que viven con VIH y no reciben tratamiento pueden desarrollar síntomas relacionados con la inmunodeficiencia, como candidiasis bucal, toxoplasmosis cerebral y sarcoma de Kaposi. El tiempo entre la transmisión del VIH y la aparición de los primeros signos y síntomas del SIDA puede variar, generalmente entre 10 y 15 años, aunque este período puede ser



► ONUSIDA reporta más de 40 millones de muertes desde el inicio de la epidemia.

más corto o más largo” explica Lleydi Tamarin, matrona de Miles Chile y voluntaria de la Fundación Chile Positivo.

La terapia antirretroviral (TARV) tiene como objetivo reducir la carga viral del VIH hasta alcanzar niveles indetectables, lo que, a su vez, implica que la persona ya no puede transmitir el virus.

**2.-El VIH se transmite por contacto casual: FALSO**

El VIH no se propaga a través de interacciones cotidianas como abrazos, besos, apretones de manos o compartir utensilios y alimentos. La transmisión del virus requiere el intercambio de fluidos corporales específicos, como sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna. Por lo tanto, el contacto casual no representa un riesgo de infección.

**3.-Solo las personas homosexuales o que usan drogas pueden contraer VIH: FALSO**

Cualquier persona que tenga relaciones sexuales sin utilizar métodos de prevención (como PrEP/PEP para VIH o métodos de barrera, como los preservativos internos y externos) corre el riesgo de transmitir el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

“En cuanto a otras vías de transmisión, como la vertical (de persona gestante a feto o recién nacido/a) o sanguínea (por reutilización de jeringas o accidentes cortopunzantes), la probabilidad de transmisión es considerablemente menor. Sin embargo, nadie está exento de riesgo, independientemente de su identidad sexual, sexo, género, orientación sexual o edad” advierte la matrona.

**4.-Se puede contraer VIH a través de picaduras de mosquitos: FALSO**

No existe evidencia científica que respalde la transmisión del VIH mediante picaduras de mosquitos u otros insectos. El virus no sobrevive ni se reproduce en el or-

ganismo de los insectos, y “necesita un reservorio humano para su transmisión”, comenta Tamarin. Por lo tanto, no se transmite a través de picaduras de insectos ni por contacto con superficies inanimadas a diferencia de otros virus como el Zika.

**5.-Las personas con VIH siempre parecen enfermas: FALSO**

“Es falso que quienes viven con VIH siempre parezcan enfermos”, advierte Tamarin. Si bien existen múltiples síntomas asociados al virus, no todas las personas los desarrollan de la misma manera e, incluso, algunas pueden permanecer asintomáticas. Por ello, no es posible diagnosticar el VIH únicamente con base en la sintomatología.

“La única forma de confirmar la presencia del virus es mediante pruebas como el test rápido, el test de ELISA (muestra veno-

**SIGUE ►►**

**SIGUE ►►**

sa) y el autotest para VIH”, añade la profesional. Sin embargo, si alguna de estas pruebas arroja un resultado reactivo, es necesario realizar una prueba confirmatoria. Para ello, se extrae una muestra de sangre venosa que es enviada al Instituto de Salud Pública (ISP), donde se analiza con técnicas especializadas, como Western Blot, para determinar con certeza si la persona es positiva o negativa para VIH.

**6.- El VIH significa muerte: FALSO**

Con los tratamientos antirretrovirales actuales, las personas que viven con VIH pueden llevar una vida larga y saludable. Estos tratamientos permiten controlar la replicación del virus, manteniendo la carga viral en niveles indetectables y previniendo la progresión al SIDA.

**7.- El VIH se puede curar: FALSO**

Aunque la investigación avanza, actualmente no existe una cura definitiva para el VIH. Sin embargo, los tratamientos disponibles permiten controlar eficazmente el virus, mejorando la calidad de vida de las personas infectadas y reduciendo significativamente el riesgo de transmisión.

**8.- Las pruebas de VIH no son confiables: FALSO**

Las pruebas modernas para detectar el VIH son altamente precisas y confiables. Es importante realizarlas en el momento adecuado, ya que existe un “periodo ventana” tras la exposición en el que el virus puede no ser detectable. Repetir la prueba después de este periodo es esencial para obtener resultados concluyentes.

**9.- Las personas con VIH no pueden tener hijos sin transmitirles el virus: FALSO**

Tamarin, señala que “si una persona gestante sigue correctamente su tratamiento antirretroviral y mantiene una carga viral indetectable, el riesgo de transmitir el VIH al feto es nulo. Por eso, durante el embarazo se realizan pruebas para detectar el VIH y garantizar que la persona gestante reciba el tratamiento adecuado, con el apoyo de un equipo multidisciplinario”.

**10.- Si ambos miembros de la pareja tienen VIH, no es necesario usar protección: FALSO**

Incluso si ambos miembros de la pareja son seropositivos, es recomendable utilizar protección durante las relaciones sexuales. Esto previene la posibilidad de reinfección con diferentes cepas del virus, lo que podría complicar el tratamiento y la salud de ambos.



**11.- El VIH se transmite por compartir alimentos o bebidas que tengan VIH: FALSO**

El VIH no se transmite a través de compartir alimentos o bebidas. El virus no sobrevive bien fuera del cuerpo humano y no se propaga por la saliva, por lo que compartir utensilios, alimentos o bebidas no representa un riesgo de infección.

**12.- Las personas mayores no están en riesgo de contraer VIH: FALSO**

El VIH puede afectar a personas de cualquier edad. Los adultos mayores que participan en prácticas de riesgo, como relaciones sexuales sin protección o compartir agujas, están igualmente expuestos al virus. Es crucial que todas las personas, independientemente de su edad, estén informadas y tomen medidas preventivas.

**13.- Si se hace la prueba de VIH al día siguiente de la práctica de riesgo se puede saber si ha habido transmisión: FALSO**

Según la literatura médica, las pruebas de cuarta generación, disponibles en el sistema de salud público y privado del país, así como en organizaciones de la sociedad civil, pueden detectar la presencia del VIH aproximadamente 21 días después de la transmisión. Estas pruebas son capaces de identificar tanto anticuerpos como antígenos del virus.

Las pruebas de tercera generación, como los autotest de VIH, tienen un período de ventana aproximado de tres meses, según el Instituto de Salud Pública (ISP). “Por esta razón, se recomienda esperar al menos

21 días después de una actividad sexual sin protección para realizarse una prueba de cuarta generación y tres meses en el caso de las pruebas de tercera generación”, añade Tamarin.

**14.- El condón no sirve para prevenir la infección: FALSO**

El uso correcto y constante del condón es altamente efectivo para prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Los condones actúan como una barrera que impide el intercambio de fluidos corporales durante las relaciones sexuales, reduciendo significativamente el riesgo de infección.

**15.- La pastilla del día después sirve como solución: FALSO**

Tamarin, explica que “la anticoncepción de emergencia, conocida como la “pastilla del día después”, solo es eficaz para prevenir un embarazo no deseado, y debe tomarse dentro de las primeras 72 horas después de una relación sexual sin protección. No protege contra la transmisión del VIH ni de otras ITS”.

**16.- Si tengo VIH no puedo tener relaciones sexuales porque transmito el virus: FALSO**

“Las personas que viven con VIH y siguen un tratamiento antirretroviral (TARV) que les permite tener una carga viral indetectable no transmiten el VIH. Sin embargo, aquellos con carga viral detectable sí pueden transmitir el virus. Aún así, el uso adecuado de métodos de barrera (como los preservativos) puede reducir considerable-

► Los nuevos contagios siguen afectando principalmente a personas de 15 a 49 años

mente el riesgo de transmisión. Si se desconoce el estado serológico de la pareja, se puede recurrir a la Profilaxis Preexposición (PrEP), bajo control de un equipo multidisciplinario, para prevenir la transmisión del VIH”, señala la matrona de Miles Chile.

**17.- Un piercing o un tatuaje no representan ningún riesgo: DEPENDE**

Existe un riesgo de transmisión del VIH si los instrumentos utilizados para piercings o tatuajes no están debidamente esterilizados o si se comparten entre varias personas. Los equipos que penetran la piel deben ser desechables o esterilizados adecuadamente después de cada uso para prevenir la transmisión de VIH y otras infecciones. Es crucial acudir a establecimientos que sigan estrictas normas de higiene y seguridad.

**18.- Me puedo contagiar por una transfusión: FALSO**

En muchos países, las donaciones de sangre son rigurosamente analizadas para detectar el VIH y otros patógenos, lo que hace que el riesgo de infección por esta vía sea extremadamente bajo. Sin embargo, en regiones donde no se realizan estas pruebas de manera sistemática, existe la posibilidad de transmisión si se recibe sangre contaminada. Es importante conocer las prácticas de seguridad sanguínea del lugar donde se recibe la transfusión.

**19.- El sexo oral no transmite el VIH: FALSO**

Aunque el riesgo de transmisión del VIH a través del sexo oral es menor en comparación con el sexo anal o vaginal, no es inexistente.

“Factores que pueden aumentar ligeramente el riesgo durante el sexo oral incluyen la presencia de úlceras orales, encías sangrantes, llagas genitales y otras infecciones de transmisión sexual, algunas de las cuales pueden no ser visibles. Sin embargo, el riesgo sigue siendo extremadamente bajo y mucho menor que en el sexo vaginal o anal”, explica la matrona.

**20.- No puedo tener más de una enfermedad de transmisión sexual a la vez: FALSO**

“Una persona que vive con VIH no está exenta de contraer otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Por ello, se recomienda seguir utilizando métodos de barrera (como preservativos) o recurrir a la Doxy-PEP, una profilaxis postexposición (PEP) para sífilis, clamidia y gonorrea. Este tratamiento debe tomarse bajo indicación médica durante las primeras 72 horas tras la posible exposición”, indica Tamarin. ●