

VIH

El VIH es una de las infecciones de transmisión sexual más conocidas y, aunque hoy existen tratamientos muy avanzados, sigue siendo fundamental detectarlo a tiempo para evitar complicaciones graves. Muchas personas pueden vivir años sin presentar síntomas, por lo que realizarse pruebas periódicas y mantener relaciones sexuales protegidas es clave para cuidar la salud sexual. Actualmente, gracias a los tratamientos antirretrovirales y métodos preventivos como la PrEP, las personas con VIH pueden llevar una vida larga, saludable y con excelente calidad de vida.

¿Qué es el VIH?

El **VIH**, conocido como **Virus de Inmunodeficiencia Humana**, es una infección viral que ataca directamente el sistema inmunológico debilitando las defensas del organismo. El virus destruye las **células CD4**, encargadas de ayudar al cuerpo a combatir infecciones, bacterias y enfermedades.

Cuando el VIH no se detecta ni se trata a tiempo, el sistema inmunitario se deteriora progresivamente hasta llegar a la etapa más avanzada de la infección, conocida como **SIDA**. Sin embargo, actualmente los tratamientos permiten controlar el virus y evitar que la enfermedad avance.

Muchas personas pueden vivir durante meses o incluso años sin presentar síntomas visibles, lo que facilita que el virus continúe transmitiéndose sin saberlo. Por esta razón, las pruebas de detección son fundamentales para recibir tratamiento oportuno.

¿Cómo se contagia el VIH?

Sangre, semen, fluidos vaginales, leche materna y otros fluidos corporales infectados. Las formas más frecuentes de contagio son las **relaciones sexuales** sin protección, compartir agujas o jeringas contaminadas y el contacto con sangre infectada. También puede transmitirse de una mujer embarazada a su bebé durante el embarazo, parto o lactancia si no existe tratamiento médico adecuado.

El VIH no se contagia por abrazos, besos, compartir vasos, cubiertos, baños públicos o contacto casual. Para que exista infección debe haber una cantidad suficiente de virus que logre entrar al organismo.

Las relaciones sexuales anales sin **condón** representan uno de los mayores riesgos de transmisión, aunque también existe riesgo en sexo vaginal y oral sin protección.

Síntomas del VIH

- Los síntomas del VIH pueden variar mucho entre una persona y otra. Algunas personas presentan molestias pocas semanas después del contagio, mientras que otras pueden pasar años sin notar señales evidentes.
- Entre los primeros síntomas pueden aparecer fiebre, dolor de cabeza, inflamación de ganglios en cuello, axilas o ingles, cansancio, dolor muscular y malestar general. Estas molestias suelen confundirse con gripe u otras infecciones comunes.
- Después de esta etapa inicial, el virus puede permanecer silencioso durante mucho tiempo mientras continúa afectando el sistema inmunológico. Por eso, la única forma confiable de saber si existe infección es mediante una prueba de VIH.
- Prácticas como besos, caricias o masturbación mutua no representan riesgo de transmisión.

Diagnóstico del VIH

La detección temprana del VIH es fundamental para iniciar tratamiento y evitar el avance de la infección. El diagnóstico se realiza mediante pruebas específicas que detectan anticuerpos o partículas del virus en sangre o saliva.

Las pruebas más utilizadas son los estudios **ELISA**, pruebas rápidas y técnicas moleculares como **PCR**. Las pruebas rápidas ofrecen resultados en menos de 30 minutos y pueden realizarse con una pequeña muestra de sangre o saliva.

Cuando un resultado es positivo, normalmente se realiza una segunda prueba confirmatoria para garantizar el diagnóstico. Actualmente, realizarse una prueba de VIH es rápido, seguro y confidencial.

Tratamiento del VIH

Aunque actualmente no existe una cura definitiva para el VIH, los tratamientos antirretrovirales han cambiado completamente la calidad de vida de las personas diagnosticadas.

Estos medicamentos ayudan a controlar la replicación del virus y permiten recuperar progresivamente el sistema inmunológico. Gracias a ello, muchas personas con VIH pueden alcanzar una carga viral indetectable, lo que también reduce significativamente el riesgo de transmisión sexual.

El tratamiento debe seguirse de manera constante y bajo supervisión médica especializada. Cuando el VIH se detecta de forma temprana, las probabilidades de mantener una vida saludable aumentan considerablemente.

Prevención del VIH

La forma más efectiva de prevenir el VIH es utilizar condón en todas las relaciones sexuales vaginales, anales y orales. También es importante evitar compartir agujas, jeringas u objetos que puedan tener contacto con sangre.

En caso de una relación sexual de riesgo o ruptura del preservativo, existe la profilaxis post exposición, conocida como PEP, tratamiento de emergencia que debe iniciarse dentro de las primeras 72 horas posteriores al contacto de riesgo.

Realizarse pruebas periódicas de ITS y mantener una vida sexual informada y responsable ayuda a disminuir el riesgo de infección.

¿Qué es el SIDA?

El SIDA, o **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida**, es la etapa más avanzada de la infección por VIH. Ocurre cuando el sistema inmunológico se encuentra gravemente debilitado y el organismo ya no puede defenderse adecuadamente de infecciones y enfermedades.

No todas las personas con VIH desarrollan SIDA. Actualmente, gracias al tratamiento antirretroviral, muchas personas pueden vivir toda su vida sin llegar a esta fase avanzada.

Síntomas del SIDA

Los síntomas del SIDA suelen aparecer cuando el sistema inmunológico ya está muy deteriorado y pueden incluir pérdida de peso, infecciones frecuentes, fiebre persistente, diarrea crónica, neumonías, candidiasis, problemas neurológicos y ciertos tipos de cáncer.

También pueden desarrollarse infecciones oportunistas graves debido a la disminución de las defensas del organismo.

Diagnóstico del SIDA

El diagnóstico del SIDA se realiza mediante pruebas de VIH y estudios que evalúan la cantidad de células CD4 y la presencia de infecciones oportunistas relacionadas con el deterioro del sistema inmunológico.

Tratamiento del SIDA

El tratamiento se basa en medicamentos antirretrovirales que ayudan a reducir la cantidad de virus en el organismo y frenar el avance de la enfermedad. Actualmente, las

terapias combinadas son mucho más eficaces y permiten mejorar considerablemente la calidad de vida.

Prevención del SIDA

La prevención del SIDA se basa principalmente en evitar la infección por VIH mediante el uso de condón, pruebas periódicas, tratamiento oportuno y acceso a estrategias preventivas como la PrEP y la PEP.

¿Qué es la PrEP?

La PrEP, conocida como **Profilaxis Preexposición**, es un tratamiento preventivo para personas que no tienen VIH, pero presentan alto riesgo de contraerlo. Su eficacia puede superar el 90 % cuando se toma correctamente todos los días. Ayuda a evitar que el virus se establezca en el organismo y actualmente es una de las estrategias más importantes para la prevención del VIH en México.

La PrEP es un tratamiento preventivo que puede reducir en más del 90 % el riesgo de contraer VIH cuando se toma correctamente todos los días.

¿Quién toma la PrEP?

La PrEP está dirigida principalmente a personas con alto riesgo de exposición al VIH, como quienes tienen múltiples parejas sexuales, relaciones sin protección o una pareja con VIH.

También puede recomendarse en personas con antecedentes recientes de otras infecciones de transmisión sexual como clamidia o gonorrea.

¿Cuánto cuesta la PrEP?

El costo de la PrEP en México puede variar dependiendo de la marca, la clínica y el tipo de seguimiento médico requerido. Existen opciones comerciales y programas de acceso que ayudan a reducir el costo del tratamiento preventivo.

Preguntas frecuentes sobre el VIH

¿El VIH tiene cura?

Actualmente no existe una cura definitiva, pero los tratamientos antirretrovirales permiten controlar el virus y mantener una vida saludable.

¿Cuánto tiempo tarda en aparecer el VIH?

Los primeros síntomas pueden aparecer entre dos y cuatro semanas después del contagio, aunque algunas personas no presentan molestias durante años.

¿Cuándo debo hacerme una prueba de VIH?

Se recomienda realizarla después de una relación sexual sin protección, exposición de riesgo o como parte de chequeos periódicos de salud sexual.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 20 Septiembre 2017 Actualización: 8 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 20 Septiembre 2017 Actualización: 8 Julio 2026