



VIH indetectable = VIH intransmisible

Los medicamentos para tratar el VIH pueden eliminar el riesgo de la transmisión sexual. En agosto de 2016, el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York acordó con otras organizaciones médicas y de salud pública que las personas con el VIH que mantienen una carga viral indetectable durante al menos seis meses no transmiten el VIH a través de las relaciones sexuales sin condón. Esto se conoce en inglés como: Undetectable = Untransmittable (Indetectable = Intransmisible, U = U, por sus siglas en inglés).

¿De qué manera el tratamiento para el VIH previene la transmisión del VIH?

Los medicamentos antirretrovirales controlan el VIH de manera muy eficiente. No curan el VIH ni lo eliminan del cuerpo, pero, si se toman a diario, como se indica, los medicamentos contra el VIH detienen la multiplicación del virus. Esto impide que el virus dañe el sistema inmunitario y evita la transmisión sexual a otros.

¿Qué significa indetectable?

Indetectable significa que el nivel del VIH en la sangre de una persona es tan bajo que no se detecta en una prueba de carga viral. Si una persona tiene VIH indetectable, el VIH aún puede estar oculto en el cuerpo, pero la cantidad es tan baja que no se puede transmitir a otros a través de las relaciones sexuales.

¿Cómo sabemos que VIH indetectable es igual que VIH intransmisible?

Tres estudios recientes —HPTN 052, PARTNER y Opposites Attract— realizaron un seguimiento de parejas masculinas y heterosexuales, en el que una persona de la pareja era VIH positiva y la otra VIH negativa. Durante estos estudios, ninguna de las personas VIH positivas que estaba tomando medicamentos antirretrovirales y que tenía una carga viral indetectable, transmitió el virus a su pareja VIH negativa. Esto se analizó en más de 34 000 instancias de relaciones sexuales anales sin condón entre parejas masculinas y en más de 36 000 instancias de relaciones sexuales vaginales o anales sin condón entre parejas heterosexuales.

¿Cómo logro que mi carga viral sea indetectable?

Si tiene el VIH, tome medicamentos antirretrovirales como lo indica su proveedor de atención de salud. Después de comenzar con el medicamento, su proveedor le tomará muestras de sangre para determinar si el nivel del VIH en la sangre se ha vuelto indetectable. Una vez que haya tenido VIH indetectable durante seis meses, no transmitirá sexualmente el virus siempre que tome los medicamentos antirretrovirales y mantenga su carga viral indetectable.

Si soy VIH negativo, ¿debo evitar tener relaciones sexuales con personas que tienen el VIH?

Tener relaciones sexuales con alguien que tiene el VIH pero está bajo tratamiento y posee una carga viral indetectable es mucho más seguro que tener relaciones sexuales con alguien que tiene el VIH pero no está bajo tratamiento ni conoce su estado.

Una persona que se infectó recientemente con el VIH puede tener una carga viral muy alta y transmitir el VIH con facilidad a sus parejas a través de una relación sexual sin condón. Una persona que ha tenido el VIH indetectable durante seis meses no transmitirá el virus a sus parejas sexuales, incluso si tiene relaciones sexuales sin condones.

Si mi pareja me dice que tiene una carga viral indetectable, ¿debemos seguir usando condones?

Tener una carga viral indetectable previene la transmisión del VIH pero no lo protege de otras infecciones de transmisión sexual (ITS) ni de embarazos no planeados. Los condones lo protegen del VIH, otras ITS y embarazos no planeados. Si no está seguro de que la carga viral de su pareja sea indetectable, considere usar condones o profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés) a diario para protegerse del VIH. Para obtener más información sobre PrEP, hable con su médico o visite nyc.gov/health y busque **PrEP diaria**. Nunca se debe sentir presionado para tener relaciones sexuales sin condones.

Si estoy bajo tratamiento para el VIH, ¿mi pareja debe usar PrEP?

Las parejas comparten la responsabilidad de prevenir el VIH. Las personas VIH positivas y sus parejas deben analizar cómo pueden tener una vida sexual saludable, plena y sin preocupaciones mediante el uso de condones, el seguimiento de un tratamiento para el VIH, PrEP o PEP (profilaxis postexposición) de emergencia. Las parejas VIH negativas pueden elegir PrEP, especialmente si tienen otras parejas sexuales, no están seguras del estado de VIH de su pareja, no están seguras de la capacidad de su pareja para mantener la carga viral indetectable o se sienten más seguras en su vida sexual con la protección adicional de PrEP.

¿Qué más puedo hacer para evitar contraer o transmitir el VIH y otras ITS?

Hágase una prueba del VIH. Una prueba positiva es una oportunidad para tratar el VIH, mantenerse saludable y prevenir la transmisión del VIH a otros. Una prueba negativa le da la oportunidad de analizar las formas de permanecer negativo, como usar condones, PrEP a diario o PEP de emergencia. Hágase la prueba de detección de manera regular para otras ITS. Es posible que las ITS no presenten síntomas, pero pueden aumentar la carga viral de una persona VIH positiva o facilitar la entrada del virus en el cuerpo de una persona VIH negativa.

Para más información sobre el VIH, [visite nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque **VIH**.

Para obtener asistencia con la atención y el tratamiento del VIH, llame al **311** o envíe un mensaje de texto con la palabra **CUIDADO** al **877877**.