

Soy saludable
y transmito

Amor

GUÍA COMUNITARIA

Indetectable=Intransmisible



**DERECHOS RESERVADOS
CORPORACIÓN RED SOMOS
2020**

**Esta actividad educativa es apoyada por una
donación por parte de glaxosmithkline**



Esta guía se elabora con el fin de informar a quienes viven con el VIH y a quienes no, sobre del uso del tratamiento como prevención en el marco de la prevención combinada, y contribuir a la eliminación del estigma y la discriminación relacionados al vivir con el VIH y disminuir las barreras de acceso y mejorar la respuesta comunitaria.

© **CORPORACIÓN RED SOMOS**. Usted puede copiar, descargar o imprimir los contenidos de esta guía para su propio uso y puede incluir extractos en publicaciones, documentos, blogs, sitios webs u otro material, siempre y cuando se dé el adecuado reconocimiento a Corporación Red Somos como fuente y propietaria del copyright.

Para solicitud de uso público o comercial contactar a través de www.redsomos.org En caso de citar este documento por favor utiliza la siguiente referencia: Corporación Red Somos. Guía Comunitaria Indetectable=Intrasmisible. Bogotá, 2020.

El vih
Indetectable es
Intrasmisible >>>

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	6
CONCEPTOS CLAVES	8
CARGA VIRAL INDETECTABLE	11
ESTRATEGIA I=I	13
CONDICIONES PARA SER I=I	15
ENTENDIENDO MIS RESULTADOS	18
I=I Y TRANSMISIÓN	20
I=I Y EL TRATAMIENTO ARV	21
EVIDENCIA DE I=I	22
I=I Y LAS RELACIONES SEXUALES	26
I=I Y LA PREVENCIÓN COMBINADA	27
I=I Y LAS ITS	28
I=I Y LA ADHERENCIA	28
I=I Y EL ESTIGMA	29
DIEZ PREGUNTAS Y RESPUESTAS RÁPIDAS	
ALREDEDOR DE I=I	30
AUTOEVALÚATE	34
REFERENCIAS	36

INTRODUCCIÓN



Las investigaciones de los últimos 20 años han demostrado que el tratamiento del VIH es sumamente efectivo para reducir la transmisión del virus. Hoy se cuenta con evidencia suficiente para afirmar que las personas que viven con el VIH y logran una carga viral indetectable no transmiten el virus a través de las relaciones sexuales.

Han sido varios estudios desarrollados alrededor de la transmisión sexual del VIH, y miles de parejas serodiscordantes hicieron parte de ellos. En estos estudios, no se produjo ni un solo caso de transmisión sexual del virus de una persona que viviera con el VIH con supresión viral a su pareja que no vivía con este. Aquí es importante recordar, que la única forma de saber si se presenta supresión viral y se es indetectable, es mediante la realización de una prueba que conocemos como carga viral.

Saber esto, ha permitido que quienes viven con el VIH puedan decir al mundo “soy indetectable y no transmito el VIH”, cambiando sus vidas, liberándose del estigma que generó vivir con el virus. Por otro lado, saber que ya no transmiten el VIH al ser indetectables, aumenta el compromiso con la prevención de quienes viven con el virus en sus relaciones presentes y futuras, además de contribuir con la meta de acabar con el Sida para el 2030.

La Corporación Red Somos comprometida con la prevención, ha decidido desarrollar esta campaña con el objetivo de informar a quienes viven con el VIH y a quienes no, sobre del uso del tratamiento como prevención en el marco de la prevención combinada, y esto ha sido posible gracias al apoyo de GSK.

Conceptos Claves

TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

Los medicamentos antirretrovirales son drogas que impiden la replicación viral (del VIH), evitando así la destrucción de las células de defensa o del sistema inmunológico.

Esta no es una cura a la infección, pero permite que las personas puedan vivir con la misma expectativa de vida de otras personas que no tienen el virus, e incluso al ser indetectables no transmitir el virus a otras personas.

La recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que las personas que viven con el VIH reciban tratamiento antirretroviral desde el mismo momento en que se hace el diagnóstico, y así evitar el avance de la infección. Al respecto, es necesario fomentar que las personas se realicen la prueba del VIH, y los diagnósticos sean tempranos asegurando la atención y tratamiento de manera oportuna.

CARGA VIRAL

Es el término usado para describir la cantidad de VIH presente en la sangre de una persona; esta prueba permite saber el avance de la infección y tomar decisiones sobre el tratamiento antirretroviral.

CD4

Son un tipo de células del sistema inmunológico, y hacen parte esencial de este. Su función principal es activar al propio sistema inmunológico alertándole de la presencia de patógenos.

SUPRESIÓN VIRAL

Se refiere a la disminución progresiva del VIH en el organismo por la acción de los medicamentos antirretrovirales.

PREVENCIÓN COMBINADA

Combinación de estrategias biomédicas, comportamentales y estructurales para la prevención del VIH, que se adecua a las necesidades y contextos nacionales y locales.

TAR

Esta sigla hace referencia al Tratamiento Antirretroviral.

ADHERENCIA AL TAR

Es la capacidad de las personas que viven con el VIH para implicarse correctamente en la elección, inicio y cumplimiento del tratamiento antirretroviral, a fin de conseguir una supresión mantenida de la replicación del virus.

ITS

Esta sigla se refiere a las Infecciones de Transmisión Sexual. Las ITS son infecciones, que pueden transmitirse de una persona a otra durante una relación sexual vaginal, anal u oral.

VIH

Virus de Inmunodeficiencia Humana

PAREJASERODISCORDANTE

Se trata de la pareja donde un integrante vive con el VIH y el otro no.

**CARGA VIRAL
INDETECTABLE**

La prueba de carga viral es una prueba que mide la cantidad de VIH que hay en la sangre. El VIH es un microorganismo que ataca y destruye las células de nuestro sistema inmunitario o inmunológico. Estas células inmunológicas protegen al cuerpo humano contra otras agresiones causadas por virus, bacterias y otros gérmenes que nos pueden causar enfermedades. Cuando una persona queda deficiente del sistema inmunológico, su organismo tendrá dificultad para combatir infecciones y otras enfermedades.

Aquí es importante recordar, que no todas las personas que vivimos con el VIH tenemos el Sida y el control a través del tratamiento oportuno y sistemático nos permite controlar la infección. Esto impide que el virus debilite el sistema inmunológico y se desarrolle el Sida. De esta manera, el principal objetivo de la prueba de carga viral es permitir al médico saber si estamos respondiendo adecuadamente a la terapia antirretroviral. Cuando esto ocurre, la carga viral disminuye y se torna "indetectable", y se conserva así en tanto nos mantengamos adherentes al tratamiento.

En la mayor parte de los países se considera que una carga viral es indetectable cuando se sitúa por debajo de las 50 copias/ml en sangre; sin embargo, esto varía a partir del método de análisis usado por el laboratorio que realiza tu prueba, y puede ser incluso inferior a 20 copias por mililitro.

Si el virus se torna resistente o la persona no es adherente a la medicación, la carga viral comenzará a subir progresivamente, y será necesario consultar con el médico sobre un posible cambio en la terapia antirretroviral.

ESTRATEGIA I=I



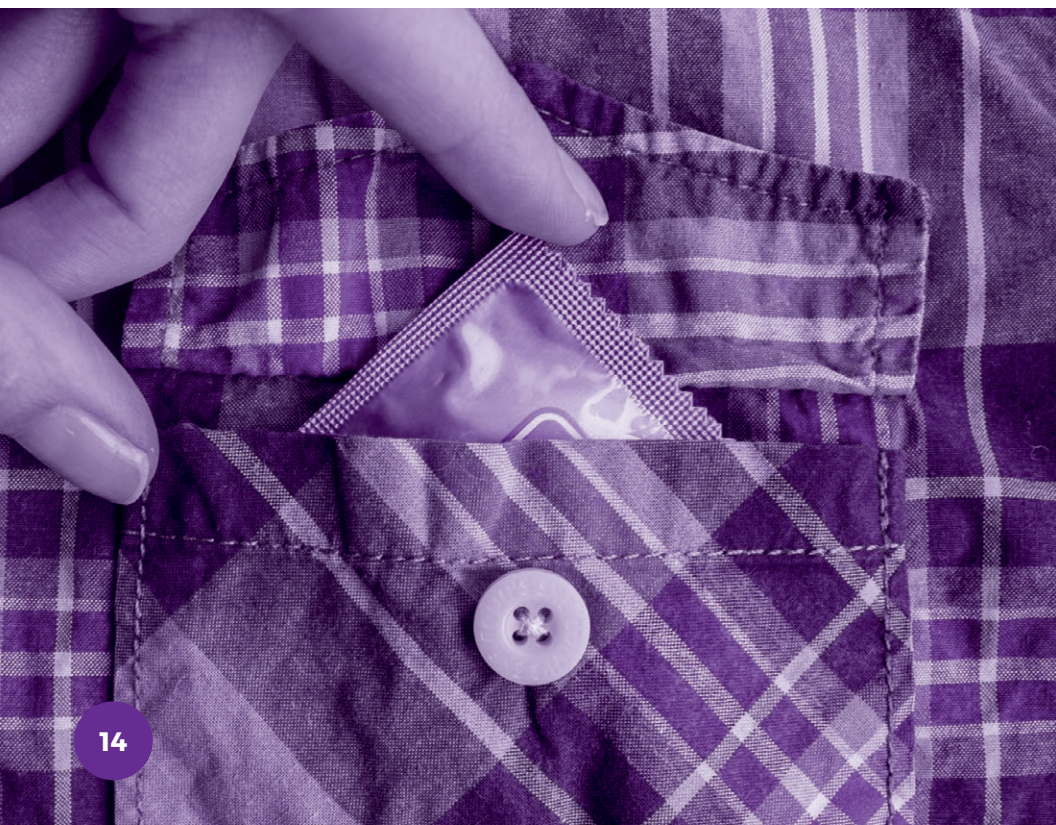
Como mencionamos antes, el objetivo de tomar medicamentos contra el VIH es lograr la “supresión viral”, esto significa que la cantidad de VIH en la sangre es muy baja. De esta manera, mantener el VIH suprimido, ayuda a conservar la salud y nos permite tener una expectativa de vida como cualquier otra persona que no tiene el virus. Cualquier tratamiento antirretroviral hoy día busca la supresión de la carga viral y su posterior indetectabilidad, aquí cobra especial importancia el concepto de I=I, pues las investigaciones nos indican que una persona que ha logrado ser indetectable NO transmite el virus a otras personas en las relaciones sexuales.

Cuando tomas tus medicamentos antirretrovirales y sigues todas las indicaciones médicas, no sólo te sentirás mejor, sino la cantidad de virus en tu sangre disminuye hasta no ser detectable por las pruebas.

Indetectable=Intrasmisible (sus siglas en inglés U=U), es también una estrategia de prevención del VIH basada en el tratamiento

antirretroviral con las personas que vivimos con el virus, al lograr la no transmisibilidad disminuyendo la carga viral hasta el nivel indetectable.

Esta estrategia tomó fuerza en 2016, cuando se publicaron los estudios que respaldaban la misma, que además busca reducir la discriminación y el estigma asociado al vivir con el VIH, y mostrar a la población general que quienes vivimos con el virus, recibimos tratamiento efectivo y mantenemos niveles de carga viral no detectables no transmitimos el virus. De este modo, $I=I$ se reconoce como una estrategia de prevención combinada del VIH, con la idea de que los programas faciliten el diagnóstico temprano, el tratamiento oportuno y promuevan el uso del preservativo como herramienta de prevención de otras ITS; logrando además impactar en el segundo y tercer noventa de las metas propuestas por ONUSIDA que se dirigen al acceso del tratamiento y la supresión de la carga viral.



CONDICIONES PARA SER I=I

(INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE)

Lograr la supresión de la carga viral es el objetivo del tratamiento antirretroviral y el último paso del continuo de atención en VIH. Para esto es muy importante que podamos diagnosticarnos tempranamente, por ello debemos invitar a otros a realizarse la prueba y conocer su condición respecto al virus. A partir del diagnóstico son 4 los pasos que debemos seguir:

1 # Asesoría para la atención

Una vez recibas tu diagnóstico es importante comprender que tu vida continúa, y saber que tu expectativa de vida es igual que cualquier persona, siempre que recibas la atención médica y el tratamiento oportunamente. El primer paso depende en gran medida de ti, y es acudir de manera rápida a tu proveedor de atención en salud, quien te ofrecerá asesoría, atención médica y acceso al tratamiento, lo que te ayudará a mantenerte saludable y a tomar las precauciones necesarias para no transmitir el VIH a otros. Si necesitas información sobre cómo acce-

der a la atención en salud, en la Corporación Red Somos podemos asesorarte.





#2 Recibir atención médica y tratamiento

Por ahora no se cuenta con una cura, pero los medicamentos antirretrovirales nos permiten tener calidad de vida, por lo que será necesario recibir la atención médica regular, los tratamientos antirretrovirales y las pruebas de seguimiento que posibilitan evaluar cómo se encuentra el organismo.

#3 La adherencia al tratamiento

El tratamiento antirretroviral impide la replicación del virus en tu organismo. Recibir el tratamiento y la atención médica es importante, pero lo es aún más la adherencia que puedas tener a este; por lo que será fundamental conversar con tu médico sobre la mejor alternativa de terapia antirretroviral, de forma que se adapte a tu rutina de vida y siempre puedas tomarlo en los tiempos previstos, para lograr la supresión viral en el menor tiempo posible.

La adherencia al tratamiento antirretroviral es la capacidad de la persona que vive con el VIH para implicarse correctamente en la elección, inicio y cumplimiento del tratamiento junto a su médico, a fin de conseguir una supresión mantenida de la replicación viral.

Documento de consenso de GeSida/PNS sobre TAR (enero 2018). Disponible: http://gesida-seimc.org/wp-content/uploads/2018/01/gesida_TAR_adultos_v3-1.pdf

#4 Supresión viral para la indetectibilidad

Tomar los medicamentos antirretrovirales de forma regular y tener estilos de vida adecuados tiene el mayor impacto para lograr la supresión viral. Cuando somos indetectables, ayudamos al organismo a tener una mejor respuesta, conservar la salud y disfrutar una vida saludable y con calidad, y tal vez una de las cosas más importantes es que logramos reducir la probabilidad de transmitir el VIH a otros.



ENTENDIENDO MIS RESULTADOS

La primera consulta es un buen momento para aclarar muchas dudas. Antes de iniciar el tratamiento para el VIH, tu médico tratante deberá conocer tu historia clínica, realizarte un examen físico completo y pedir varios análisis de sangre que incluyen dos muy importantes, que escucharas siempre a partir de este momento, y será importante que aprendas sobre estos. Uno de ellos es la **Prueba de Carga Viral**, y otro es el **Recuento de CD4**.



Antes de conocer más de cada una de estas pruebas, es importante que sepas que estos estudios son parte fundamental del seguimiento de la infección por el VIH en tu organismo, y permiten determinar si los medicamentos anti-retrovirales están haciendo el efecto deseado.

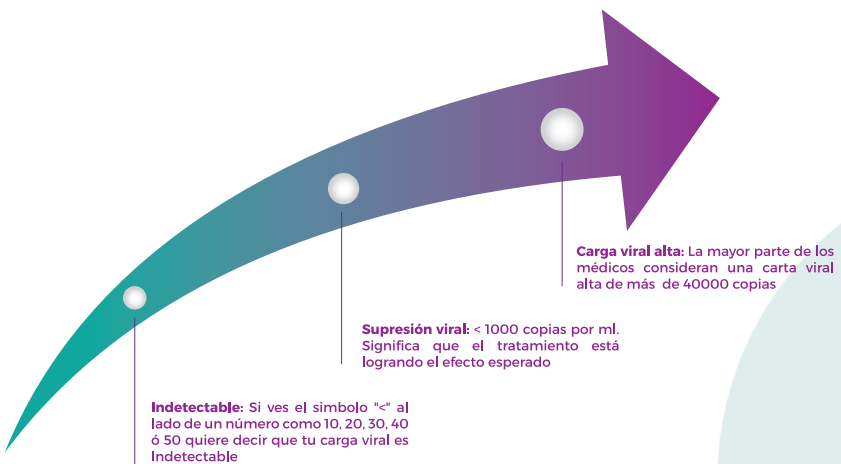
Recuento de CD4

La primera consulta es un buen momento para aclarar muchas dudas. Antes de iniciar el tratamiento para el VIH, tu médico tratante deberá conocer tu historia clínica, realizarte un examen físico completo y pedir varios análisis de sangre que incluyen dos muy importantes, que escucharas siempre a partir de este momento, y será importante que aprendas sobre estos. Uno de ellos es la **Prueba de Carga Viral**, y otro es el **Recuento de CD4**.

El objetivo del tratamiento antirretroviral es lograr la supresión de la carga viral a nivel indetectable.

Prueba de carga viral

El VIH se multiplica en el interior de las células CD4 que son parte fundamental del sistema inmunológico. La carga viral es **la cantidad de virus que hay en sangre fundamentalmente**, y se mide en cantidad de “copias” del VIH por mililitro (ml). Tomando regularmente la medicación la carga viral descenderá hasta alcanzar niveles indetectables en un plazo de aproximadamente 6 meses.



I=I Y TRANSMISIÓN

Los medicamentos antirretrovirales para el VIH, como ya lo sabemos reducen la cantidad de virus en nuestro organismo y al tomarlos según las indicaciones, pueden reducir nuestra carga viral a niveles indetectables.

Si nuestra carga viral se mantiene indetectable, no tenemos efectivamente ningún riesgo de transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales a nuestra pareja, si esta no vive con el virus.

Recuerda que I=I es una estrategia de la prevención combinada, por lo que es recomendable que no olvidemos otras formas de protección frente al VIH, como el uso del condón, actividades sexuales que impliquen menor riesgo y el uso de la PrEP.

Aun no existe evidencia acerca de si al mantener una carga viral indetectable, se previene la transmisión del VIH cuando se comparten las agujas en usuarios de drogas. Si bien es probable que reduzca el riesgo, no se sabe con exactitud cuánto, por esto, la recomendación es nunca compartir agujas ni otros implementos para inyectarse drogas.



I=I Y EL TRATAMIENTO ARV

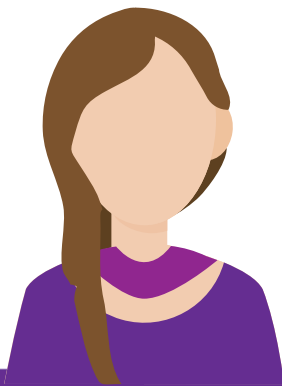
Ser indetectable, es el principal objetivo luego del diagnóstico de VIH, esto gracias al tratamiento antirretroviral, al oportuno diagnóstico y a la adherencia al tratamiento; estos elementos nos permiten mantener una carga viral indetectable.

Los medicamentos antirretrovirales son drogas que usamos las personas que vivimos con VIH. Estas drogas cumplen la tarea de impedir la replicación viral, evitando así la destrucción de las células del sistema inmunológico. Si bien, es importante la toma de los medicamentos para asegurar ser I=I, es fundamental aclarar que no estamos frente a la cura para la infección. Sin embargo, mantener la carga viral indetectable nos permite tener la misma expectativa de vida de las personas que no tienen el virus como ya los mencionamos, e incluso no transmitir el virus a otros, en especial a quienes amamos.

Existen diferentes medicamentos y combinaciones de estos, y sólo tú y tu médico decidirán la mejor alternativa, por eso es importante conversarlo en la consulta. Recuerda que para esto debes asistir a tus controles en el centro de salud, donde serás valorado por los diferentes profesionales de los programas de atención integral.

*“Hoy aprendí a vivir positivamente
siendo indetectable”*

Luisa Fernanda (mujer viviendo con VIH en Bogotá)



EVIDENCIA DE I=I

Hablar de I=I no siempre fue un consenso en la comunidad de científicos, por el contrario, fue una discusión de largo tiempo, pasaron alrededor de dos décadas desde que se consideró la efectividad del tratamiento antirretroviral en la transmisión, es decir, cuando se pensó seriamente en la indetectabilidad

Desde entonces, se fueron adelantando estudios que confirmaban lo dicho años atrás. Estudios como PARTNER y el HPTN 052, fueron realizados a parejas homosexuales y heterosexuales de diferentes realidades con el fin de establecer la reducción del riesgo de transmisión gracias a la toma de medicamentos. Esto permitió corroborar que la adherencia al tratamiento y la supresión viral cancelaba la transmisión sin importar la práctica sexual (oral, anal o vaginal).

¡=I A LO LARGO DEL TIEMPO

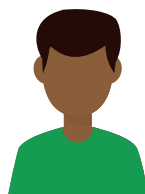
Durante los últimos 20 años se han realizado diversos estudios acerca de la transmisión sexual del VIH que han incluido a parejas serodiscordantes y han buscado esclarecer la posibilidad de transmisión al ser indetectable



1998

COHORTE SAN FRANCISCO

Este estudio demostró la reducción de la transmisión de madres positivas a hijos usando tratamiento durante el embarazo



2000

COHORTE UGANDÉS

Cero transmisiones cuando la carga viral fue menor a 1500 copias / ml



2008

SWISS STATEMENT - SUIZA

Un grupo de proveedores de atención médica del VIH, en Suiza, elaboró un documento destinado a otros médicos del país.

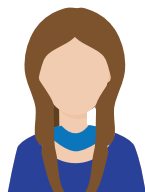
Se concluyó en que una persona que vive con VIH que había tenido una carga viral indetectable durante al menos 6 meses con tratamiento para el VIH tenía un riesgo insignificante (tan pequeño o sin importancia que no vale la pena considerarlo) de transmitir el VIH, basado en nuevos datos y las experiencias de sus clientes

ESTUDIO HTPN 052

Se mostró un 96%.que las parejas que viven con el VIH y que reciben tratamiento contra el virus podrían reducir las posibilidades de que sus parejas VIH negativas adquieran el mismo.

Participaron 1763 parejas heterosexuales serodiscordantes aleatorizadas.

El uso del condón fue alto, pero el impacto del ARV fue muy significativo.



2011



2016

PARTNER I

Cero transmisiones después de más de 58,000 veces que las parejas tuvieron relaciones sexuales sin condón cuando la carga viral era indetectable <200 copias/ml.

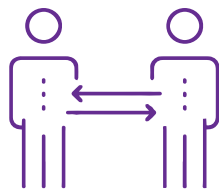
Se realizó en 75 centros de 14 países europeos. Analizó el riesgo de transmisión del VIH en parejas heterosexuales y homosexuales de estado mixto.

Parejas que viven con el VIH tomaron el tratamiento para el VIH, tenían cargas virales indetectables

PARTNER II

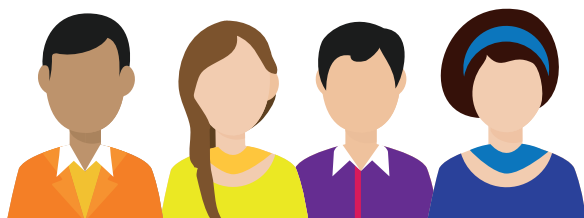
Extensión del estudio PARTNER I para recopilar seguimiento adicional en parejas homosexuales. En promedio, las parejas reportaron 43 relaciones sexuales sin preservativo al año, de los cuales se sumaron una estimación de 76.991 relaciones sexuales sin preservativo sin producirse ninguna transmisión entre las parejas participantes.

Durante el estudio se produjeron 15 nuevas infecciones, sin embargo, el resultado del genotipo del VIH mostró que ninguna de las nuevas infecciones procedía de la pareja habitual.



2017

2018



CONFERENCIA MUNDIAL DEL SIDA ÁMSTERDAM

Durante esta versión de la Conferencia se presentaron los resultados del Estudio Partner, evidenciando a la comunidad científica mundial la no transmisión del VIH cuando se logra la indetectabilidad en las personas que viven con el virus

2020



VIH Y LAS RELACIONES SEXUALES

Hoy, las personas que vivimos con VIH tenemos la posibilidad de tener relaciones sexuales sin preocuparnos por transmitir el virus a nuestras parejas, esto siempre y cuando tengamos la carga viral indetectable y tomemos los medicamentos de acuerdo con las indicaciones médicas. Por mucho tiempo tuvimos el temor de transmitir el virus a otros, en especial a quienes amamos y el miedo crecía cuando no se usaba protección alguna. Sin embargo, gracias a los estudios adelantados años atrás y a la adherencia al tratamiento, es posible suprimir la carga viral, haciéndola inde-

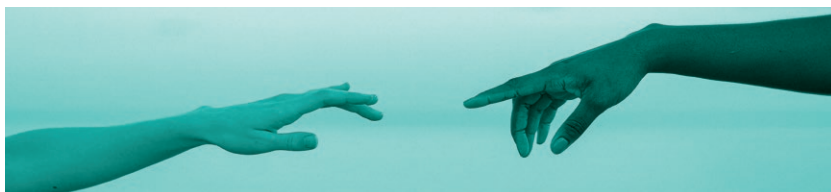
tectable y por tanto en intransmisible, lo que nos lleva a proteger a quienes más amamos y en especial a nosotros mismos, aumentando nuestra expectativa y calidad de vida.

Esto se demostró en los estudios PARTNER antes mencionados, donde se recopiló evidencia de la no transmisión del VIH en las relaciones sexuales, al obtener información sobre cuántas veces se mantuvieron estas por vía oral, vaginal o anal. Estos estudios, no registraron ninguna transmisión del VIH en ninguna de estas situaciones dando suficiente soporte científico a lo que ya se conocía.

El vih
Indetectable es
Intransmisible >>>

I=I Y LA PREVENCIÓN COMBINADA

La prevención combinada busca prevenir nuevos casos de VIH utilizando diferentes tipos de estrategias. De esta forma, hablamos de estrategias biomédicas, comportamentales y estructurales con el fin de llegar a personas y comunidades específicas, es decir aquellas más vulnerables al virus. Estas estrategias se fundamentan en el cumplimiento y exigibilidad de nuestros derechos, lo que incluye, un diagnóstico oportuno, el acceso a métodos de prevención, la atención médica y el tratamiento de quienes vivimos con VIH.



Desde este punto de vista, el acceso tratamiento antirretroviral de quienes vivimos con el VIH es una estrategia de prevención combinada, al lograr que nuestra carga viral sea suprimida al nivel de no ser detectada por las pruebas disponibles, y no transmitir el virus en este momento a otros en las relaciones sexuales.

La prevención combinada debe responder a las necesidades de todos, en especial de quienes vivimos con el VIH, de allí la importancia de una mirada comunitaria, es decir de los hombres y mujeres que hoy decidimos vivir positivamente, puesto que somos nosotros los que requerimos de atención y tratamiento oportuno; además de exigir un trato libre de estigma y discriminación.

I=I Y LAS ITS

Si bien las investigaciones realizadas, particularmente los estudios PARTNER, han mostrado que las personas indetectables no transmiten el virus a otros, si existen otras ITS diferentes al VIH estás si pueden transmitirse, si no existe protección.

El uso del condón es una decisión personal y acordada, recuerda que estos te protegen de adquirir ITS, además de prevenir los embarazos eficientemente. Sin embargo, **si tu mayor preocupación es el VIH, entonces, en el contexto de I=I sabrás que estás más seguro.**

I=I Y LA ADHERENCIA

Cuando tomas el tratamiento antirretroviral atendiendo a las indicaciones médicas, sin saltar dosis y respetando los horarios, avanzas en lograr y mantener una carga viral indetectable, sin embargo, la adherencia al tratamiento implica más que cumplir las instrucciones médicas.

La adherencia se logra y se sostiene cuando nuestras decisiones con relación al tratamiento se toman junto al médico, esto con el fin de identificar los factores que pueden generarnos dificultad. Recuerda que estas dificultades no son de un solo tipo, algunas pueden ser temores, dudas o barreras en el acceso de la atención y al tratamiento.

Por esto, debemos estar al tanto de identificar cada una de estas dificultades, comunicarlas oportunamente para buscar la adherencia y la supresión de la carga viral.

I=I Y EL ESTIGMA

Cuando decidimos trabajar por suprimir nuestra carga viral siendo constantes en nuestro tratamiento, además de trabajar por nuestra expectativa y calidad de vida, contribuimos a la reducción del estigma y la discriminación de las personas que vivimos con VIH, porque disminuimos el temor y los prejuicios alrededor del virus.

De esta manera, ser Indetectable=Intransmisible reduce el prejuicio y la discriminación, y se convierte en un lema que nos impulsa a vivir y a fortalecer quien somos.

*El día en que supe que mi carga viral había sido suprimida y no tenía riesgo de transmitir el virus a mi pareja entendí la importancia de invitar a otros a adherirse al tratamiento y convertirse en **i=i** y vivir positivamente.*

Juan (hombre viviendo con VIH en Cundinamarca)

**DIEZ PREGUNTAS
Y RESPUESTAS
RÁPIDAS
ALREDEDOR DE I=I**

1. ¿CÓMO FUNCIONA EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL EN UNA PERSONA QUE VIVE CON VIH?

El medicamento impide la replicación del VIH en el cuerpo, lo que permite que tu sistema inmunológico no se debilite. Cuando logras la adherencia al tratamiento reduces la cantidad de virus en tu organismo a niveles indetectables, permitiendo que puedas tener una expectativa de vida como cualquier persona.

2. ¿TOMAR REGULARMENTE TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL CURA EL VIH?

No, el tratamiento antirretroviral no cura la infección por VIH, sin embargo, tomarlo regularmente permite que vivas una vida plena y con la expectativa de cualquier persona que no tiene el virus.

3. ¿CUÁNTO DURA EL TRATAMIENTO?

Hoy por hoy, el tratamiento antirretroviral es de por vida, ya que no existe una cura definitiva para el VIH. Por este motivo, es necesario tomar el tratamiento regularmente para poder controlar la infección. Sin embargo, los estudios sobre la infección no cesan y buscan nuevos tratamientos y nuevas esperanzas.

4. ¿CÓMO TOMAR LA MEDICACIÓN?

Es necesario que puedas conversar con tu médico sobre las distintas combinaciones de la TAR y que juntos, puedan encontrar qué opción se adecua más a tus particularidades y necesidades, así como la forma de tomarla.

5. ¿QUÉ PASA SI DEJO DE TOMAR MI TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL?

Recuerda que el tratamiento antirretroviral tiene por objetivo la supresión de la carga viral, si dejas de tomarlo podría conllevar a que el nivel virus aumente en tu organismo y a que tus CD4 se bajen.

6. ¿EN CUÁNTO TIEMPO SOY INDETECTABLE?

Los estudios han demostrado que una persona logra ser indetectable en un promedio de 6 meses siempre que logres la adherencia al tratamiento antirretroviral.

7. ¿PUEDO DEJAR DE USAR CONDÓN SIENDO INDETECTABLE?

Usar condón es una decisión tuya y de tu pareja. Si bien al ser indetectable no transmitimos el VIH, debes prestar atención a otras ITS.

8. ¿PUEDO TRANSMITIR EL VIH A MI HIJO EN EL EMBARAZO Y EL PARTO SIENDO INDETECTABLE?

Los estudios demuestran que tomar el tratamiento antirretroviral durante el embarazo reduce significativamente la posibilidad de transmitir el virus a tu hijo, en combinación con la atención oportuna del parto. Si quieres tener hijos y vives con VIH, puedes conversar con tu médico sobre las opciones para prevenir la transmisión.



9. ¿CADA CUÁNTO DEBO HACERME LA PRUEBA DE CARGA VIRAL?

Es importante que te realices la prueba de carga viral dos veces al año, por eso debes recordar a tu médico la solicitud de esta.

10. ¿SI SOY INDETECTABLE PUEDO FLEXIBILIZAR O DEJAR DE TOMAR MI TRATAMIENTO?

Dejar de tomar tu tratamiento puede darle tiempo al VIH de replicarse y aumentar la carga viral, por ello es importante la decisión de no suspender el tratamiento sin consultar con tu médico.



AUTOEVALÚATE

Contesta a las siguientes preguntas con sinceridad

RESPUESTAS

1. ¿Olvidas tomar tus medicamentos antirretrovirales algunas veces?	SI	NO
2. Algunas veces las personas no se toman los medicamentos por razones diferentes al olvido. Piensa si en las dos últimas semanas olvidaste tomar tus medicamentos antirretrovirales	SI	NO
3. ¿Alguna vez has tomado menos pastillas de las indicadas?	SI	NO
4. ¿Dejaste de tomar tu tratamiento antirretroviral porque sentías que te caía mal?	SI	NO
5. ¿Desconoces el resultado de tu última prueba de carga viral?	SI	NO
6. ¿Has evitado hablar con tu médico frente a tus miedos o dudas acerca del tratamiento antirretroviral?	SI	NO

Si marcaste todas "No" - ¡Bien! parece que tu proceso de adherencia al tratamiento esta siendo un éxito, y es muy posible que ya seas i=i.

Si marcaste la mitad "No" - Tu proceso de adherencia debe estar en desarrollo, pronto lograras ser i=i.

Si marcaste todas "Si" - No es tarde para iniciar tu proceso de adherencia y ser i=i. Lo lograras informandote y buscando apoyo profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cohen MS, Chen YQ, McCauley M, et al. Prevention of HIV-1 infection with early antiretroviral therapy. *N. Engl. J. Med.* 2011;365:493-505.

Rodger AJ, et al for the PARTNER study group. Sexual activity without condoms and risk of HIV transmission in serodifferent couples when the HIV-positive partner is using suppressive antiretroviral therapy. *JAMA*, 2016;316(2):171-181

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH.

Indetectable=Intransmisible que no te engañen. Internet. 2017. http://gtt-vih.org/files/active/O/GTT_Indectec_intrasm_web.pdf.

ICASO. Indetectable=Intransmisible. Informe comunitario. Internet. 2018. <http://icaso.org/wp-content/uploads/2018/02/ICASO-UU-II-Spanish.pdf>

OMS/ONUSIDA. 90-90-90 Un ambicioso objetivo de tratamiento para contribuir al fin de la epidemia de sida [Internet]. 2014. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/90_90_90_es.pdf

UNAIDS. Combination HIV Prevention: Tailoring and Coordinating Biomedical, Behavioural and Structural Strategies to Reduce New HIV Infections. A UNAIDS Discussion Paper. [Internet]. 2010. http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/JC2007_Combination_Prevention_paper_en_0.pdf

UNAIDS. INDETECTABLE=intransmisible. La Salud pública y la supresión de la carga viral. Internet. 2018.<https://www.unaids.org/>

sites/default/files/media_asset/undetectable-untransmittable_ es.pdf

SECRETARIA DE GOBIERNO DE SALUD. I=I.

Indetectable=Intransmisible. Internet. http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001546cnt-2019-08-28_indetectable-igual-intransmisible.pdf

http://www.thewellproject.org/informacion_sobre_el_vih/tratamiento-del-vih/indetectable-es-igual-intransmisible-infundir-esperanza

<http://www.sidaburgos.com/sida-vih/vih-indetectable-es-intransmisible/>

<http://somosgay.org/infonoticias/infodetalle/te-explicamos-que-es-ser-indetectable-y-como-llegar-a-serlo>

https://co.ivoox.com/es/indetectable-intransmisible-audios-mp3_rf_43463121_1.html





Corporación Red Somos

Cra. 16a #30-90

www.redsomos.org

redsomos@redsomos.org

Teléfono: (+57)(1) 6953478

Ciber Educador Virtual: (+57) 300415915

**Esta actividad educativa es apoyada por una
donación por parte de glaxosmithkline**



El vih
Indetectable es
Intransmisible >>>



WORKING ON BEHALF OF
ViiV HEALTHCARE IN HIV