Juntos podemos vencer el VIH

OLIVIA BRICEÑO CÁRDENAS Y BIBIANA PATRICIA RUIZ SÁNCHEZ

Han pasado 41 años desde la descripción del primer caso clínico de la enfermedad ocasionada por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). Sin embargo, a pesar de la gran cantidad de investigación que se ha generado en este tiempo, la infección por VIH sigue siendo un problema de salud mundial.

Hasta el último reporte del programa en VIH/SIDA de las Naciones Unidas (UNAIDS) en el 2022, se estima que hay 39 millones de personas viviendo con VIH en el mundo, 1.5 millones de infecciones nuevas y 650,000 personas fallecidas a causa de esta enfermedad. En México, el centro nacional para la prevención y control del VIH y SIDA (CENSIDA) informó que hasta 2023 había 365,000 mexicanos viviendo con VIH, 13,000 personas diagnosticadas anualmente y 4,500 personas fallecidas a causa del VIH/SIDA.

Actualmente, las consideraciones acerca de la infección por VIH han cambiado de ser mortal a ser una enfermedad crónica controlable. Esto se ha logrado gracias a el tratamiento antirretroviral (TAR), que es una combinación de medicamentos con efecto antiviral que hacen que la cantidad de virus en la sangre se reduzca hasta niveles que son indetectables para la tecnología actual.

Aunque el TAR no cura la enfermedad, su uso detiene el avance de la misma, de tal modo que hoy en día las personas que viven con VIH tienen una expectativa de vida similar a la población general. Tales han sido los avances en la investigación del TAR, que a pesar de ser tratamientos que deben tomarse diariamente y de por vida, tienen pocos efectos no deseados en la salud, son más eficaces que antes y pueden ser solamente una tableta al día, lo cual se traduce en una mejor calidad de vida de las personas que viven con VIH. ¡Y eso está por mejorar!, ya que en un futuro no lejano se podría contar con medicamentos antivirales de administración semanal o mensual. Esto facilitaría el apego al tratamiento y haría más fácil la aceptación de un tratamiento de largo plazo.

Para un tratamiento oportuno, un diagnóstico temprano

Es importante que el inicio del TAR ocurra lo más pronto posible, ya que así sus beneficios serán mayores. Pero para alcanzar este fin, es indispensable un diagnóstico temprano. Lamentablemente, muchas de las personas que viven con VIH se diagnostican en el estadio más avanzado de la enfermedad, mejor conocido como SIDA. Se estima que cerca del 15% de las personas infectadas en el mundo desconocen que son portadoras del VIH ya que posponen hacerse pruebas diagnósticas debido a la discriminación y desinformación sobre la enfermedad.

Los centros para el control y la prevención de enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas entre los 13 y 64 años se hagan la prueba del VIH al menos una vez en la vida. Así mismo, las personas con practicas de riesgo deben hacerse la prueba al menos una vez al año. Entre las practicas de mayor riesgo de adquisición de VIH destacan:

- Haber tenido relaciones sexuales sin uso de preservativo
- Tener una o más parejas sexuales de quien se desconozca el antecedente de

ser portador del VIH u otras infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Sexo grupal
- Uso de drogas durante el sexo
- Intercambio de dinero o drogas por sexo
- Compartir agujas para el uso de drogas intravenosas.

En México, las pruebas para detectar al VIH se realizan sin necesidad de prescripción médica en el sector público, por ejemplo en unidades de medicina preventiva del IMSS, ISSSTE y Secretaría de Salud, y en el sector privado. También existen clínicas especializadas en el diagnóstico y tratamiento del VIH, como los Centros ambulatorios para la atención del SIDA y otras infecciones de transmisión sexual (CAPASITS), la Clínica Condesa y otras organizaciones comunitarias de la sociedad civil, en las que estas pruebas son gratuitas.

Las pruebas que nos indican si el VIH esta infectando nuestro cuerpo se realizan a partir de una muestra de sangre de la vena del brazo. En esta muestra se pueden buscar anticuerpos, que son moléculas que el sistema inmune libera cuando responde en contra del VIH, a través de una prueba llamada ELISA. O se puede realizar una prueba más especializada, en la que se buscan fragmentos del virus; esta prueba indica no sólo si el virus esta presente en el cuerpo, sino cuánto hay en la sangre, lo que se conoce como carga viral. En ambos casos, en unos cuantos días se obtiene el resultado de la prueba. También existen pruebas rápidas o caseras en las que, mediante el uso de tiras reactivas parecidas a las pruebas de embarazo, en menos de 30 min puedes obtener el resultado, a partir de un poco de saliva o una gota de sangre del dedo.

El listón rojo es el distintivo de la concientización sobre el VIH.
Para contribuir a detener el VIH debemos tomar en cuenta todos los frentes:
Factores de riesgo, diferentes tipos de pruebas de detección y las actividades de prevención.

Es importante aclarar que ninguna prueba diagnostica de VIH detecta al virus inmediatamente después de adquirir la infección. Eso se debe al tiempo que tarda el virus en esparcirse a todo el cuerpo a través de la sangre, lo que tarda el sistema inmune en responder a la infección y la capacidad de detección de la prueba.

La determinación de la carga viral es la más rápida: puede detectar al virus entre 10 y 33 días después adquirir la infección. La prueba ELISA es capaz de detectar la infección entre 18 y 45 días después de la exposición. En el caso de las pruebas rápidas, se requiere que la infección haya ocurrido entre 18 y 90 días para que el resultado obtenido sea más confiable. Si se hace una prueba de VIH después de una posible exposición al virus y el resultado es negativo, se recomienda volver a hacerse la prueba a los 3 meses.

Y para no tener que tratar, siempre es mejor prevenir

Aún no es posible curar el VIH y no se ha logrado diseñar ninguna vacuna que prevenga la infección. Por eso, la mejor herramienta con la que contamos en este momento es la prevención. La buena noticia es que existen más alternativas que nunca.

El uso adecuado de condones externos o internos previene la adquisición de VIH y otras ITS, como sífilis, gonorrea o papiloma. Esto es sumamente importante porque tener otras ITS activas aumenta mucho las probabilidades de contraer VIH, por lo que es importante hacerse pruebas y recibir tratamiento para curarlas.

Toda persona embarazada debe de realizarse una prueba de VIH, ya que, de resultar positiva, el uso del TAR durante toda la gestación y el parto, así como el tratamiento al bebé con antivirales en sus primeras 4 a 6 semanas de vida, reducen a menos del 1% el riesgo de que se infecte por esta vía. También se puede prevenir la transmisión del VIH al bebé al no amamantarlo, ya que la leche materna puede contener virus.

Adicionalmente, el uso de medicamentos antivirales de forma preventiva, que se toman antes o inmediatamente después de tener una práctica de riesgo, son muy eficaces para prevenir la transmisión sexual si se siguen adecuadamente las indicaciones médicas.

En cuanto a otras prácticas de riesgo, como el consumo de drogas intravenosas, es importante señalar que no debe de compartir nunca las agujas, jeringas u otros implementos.

Finalmente, las relaciones sexuales sin protección con una pareja con infección por VIH, pero que toma TAR y mantiene una carga viral tan baja que no es posible medirla con las herramientas disponibles actualmente, las probabilidades de contraer VIH son muy muy bajas… ¡Indetectable es igual a intransmisible!

Nuestra arma más importante: La información

La información clara, actualizada y, sobre todo, libre de discriminación, nos puede ayudar a tomar decisiones encaminadas a la protección de nuestra salud. La prevención es la mejor arma con la que contamos actualmente y para ello es necesario conocer las practicas que nos ponen en mayor riesgo y realizarse pruebas diagnosticas de forma frecuente.

Si te cuidas tú, cuidas a toda tu comunidad. En ejercicio de tu autonomía, de la prudencia y con solidaridad, el uso adecuado de la información nos llevará a vencer a la pandemia de VIH-SIDA.

PARA SABER MÁS

1. Detengamos juntos el VIH. *CDC* (2024). Consúltalo en: https://www.cdc.gov/stophivtogether/spanish/index.html
2. Campuzano Lupera S, et al. "VIH/SIDA: Pruebas y su efectividad". *Reciamuc* (2019). Consúltalo en: 10.26820/reciamuc/3.(1).enero.2019.653-669

LAS MENTES CREATIVAS

Bibiana Patricia Ruiz Sánchez
UNAM, IPN y Universidad Anáhuac.
Ciudad de México, México.

Olivia Briceño Cárdenas
Centro de Investigación en Enfermedades Infecciosas (CIENI) del INER y Universidad Anáhuac.
Ciudad de México, México.
Contacto: olivia.briceno.cieni@gmail.com