El VIH, el SIDA, y el lugar de trabajo

Usted tal vez se pregunte que tiene que ver el VIH o el SIDA con su trabajo y el lugar en donde trabaja. Bueno, eso depende del tipo de trabajo que uno hace. A algunas personas, como los que dan servicios de la salud, les toca trabajar con personas infectadas del VIH o el SIDA diariamente. La mayoría de nosotros no pensamos mucho en el VIH o el SIDA mientras trabajamos. Eso tiene sentido porque el VIH no se transmite por via del contacto casual que tenemos dia-a dia con las personas en el trabajo. Por otro lado, es importante saber más acerca del VIH y el SIDA para nuestra propia salud y por si acaso se presenta alguna situación en el trabajo que tenga que ver con el VIH o el SIDA.

Lo que usted debe saber del VIH, el SIDA, y el trabajo

- el VIH es el virus que causa el SIDA, una enfermedad que destruye el sistema inmunológico de una persona
- las maneras de contagiarse del VIH son pocas, y ellas mayormente no forman parte del trabajo para la majoria de la gente
- es fácil protegerse de contagiarse del VIH, tanto en la vida personal como en el ambiente del trabajo

Información general acerca del VIH y el SIDA

El SIDA es la etapa fi nal de una infección del **VIH (virus de la inmunodefi ciencia humana)**. El VIH ataca el sistema inmunológico del cuerpo, debilitando la capacidad del cuerpo para combatir las enfermedades.

No hay cura para el VIH o el SIDA

No hay síntomas claros o notables de la infección del VIH, aunque es posible que algunos tengan síntomas semejantes a la gripe durante unos días después de haber contraído el virus. Aunque una persona se sienta bien, no tenga síntomas, y parezca sana, de todos modos puede infectar a otros.

El VIH se transmite por vía de los siguientes fl úidos corporales:

- la sangre
- el semen
- las secreciones vaginales
- la leche materna

El VIH NO se transmite mediante exposición al medio ambiente; es un virus fragil que circula en la sangre. Las personas que tienen el VIH no presentan ningun tipo de amenaza ni a las otras personas con quienes trabajan, ni a los clientes, durante el contacto casual, regular, o diario.

Uno NO puede contagiarse del VIH por:

- estrechar o apretar manos
- abrazarse
- las condiciones de trabajo estrechas cuando se trabaja en un espacio reducido
- los teléfonos y los muebles
- el fregadero, el baño, o la ducha
- los platos, los cubiertos o alimentos
- estornudar o toser
- el aire
- el agua
- los insectos

Las maneras de tener contacto con el VIH son muy pocas:

- por tener el sexo vaginal, anal, u oral, sin usar condón
- por compartir agujas, jeringas, u otras herramientas que quiebran la piel, como las agujas de hacer tatuajes o insertar aretes
- de una mujer infectada con HIV a su bebe durante el embarazo, durante el parto o darle leche de pecho para amamantarlo *por tener contacto con la sangre infectada o por herirse o por una transfusión de sangre. El riesgo de contagiarse por una transfusión ha sido muy bajo desde que se promulgó el hacer la prueba del VIH en toda sangre donada desde el 1985.

-REVERSO-

HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS ◆ HIV/STD FACTS

El VIH, el SIDA, y el lugar de trabajo

Cómo le afecta el VIH y el SIDA en el trabajo:

Como usted puede ver de la información anterior, la mayoría de las maneras de pasar el VIH de una persona a otra son cosas que no ocurren en el trabajo. En la mayoría de los ambientes profesionales, la única manera en que alguien podría exponerse al VIH sería tener una herida abierta por la cual entrara la sangre infectada de otra persona.

Cómo evitar la infección del VIH en el trabajo:

Es fácil evitar infectarse del VIH y otras enfermedades llevadas en la sangre al seguir las prácticas higiénicas y tener sentido común en toda situación:

- cubrir las heridas con una venda seca y limpia
- evitar contacto con derramamientos de la sangre
- llevar guantes para limpiar derramamientos de la sangre
- limpiar derramamientos de la sangre con un desinfectante o una solución de 1:10 de lejía y agua, recién mezclada. Después de limpiar, se debe limpiar las manos cuidadosamente con jabón y agua.

Maneras de reducir el riesgo de contraer el VIH en la vida personal:

- abstener de las relaciones sexuales
- evite tener relaciones sexuales hasta que uno tenga una relación fi el con una sola persona que usted sabe no tiene el VIH
- si elige no abstenerse del sexo y no tener una relación fi el con una sola persona que no tiene el VIH, siempre usar un condón de látex cada vez que tiene relaciones sexuales (vaginal, anal, u oral). Usados correctamente, los condones de látex pueden brindar protección contra el VIH y otras enfermedades transmitidas por el sexo.
- si usa drogas, no comparta agujas, jeringas, u otro equipo de preparación de la droga. Si no tiene opción de no compartir agujas o jeringas u otro equipo, limpielos con lejía y labelos con agua cada vez que losutilize.
- No comparta agujas de hacer tatuajes o insertar aretes.
- La mejor cosa para la salud es dejar de usar drogas. Si necesita ayuda en dejar de usarlas, puede llamar gratis a la Línea Nacional del Abuso de las Drogas, en el 1-800-662-4357.

Si trabaja con alguien que tiene el VIH y/o el SIDA:

Si está resfriado, o tiene la gripe u otra enfermedad, acuérdese que alguien que tiene el VIH o el SIDA puede tener un sistema inmunológico debilitado. La persona que tiene VIH o SIDA, puede tener menos capacidad de evitar enfermarse de virus y enfermedades que no presentarían un problema para alguien que no está infectado del VIH. También es importante acordarse de que los que viven con el VIH o el SIDA son iguales a otras personas que tienen algún tipo de enfermedad: necesitan cuidado, apoyo, y entendimiento.

Para información sobre las leyes de Texas y el VIH, por favor visite www.dshs.texas.gov/hivstd/policy/laws.shtm

Si busca lugares en Texas en los cuales se puede pedir examinarse para el VIH y otras enfermedades transmitidas por vía del sexo, llame al: **2-1-1**
Para otras preguntas o información acerca del VIH y otras enfermedades transmitidas por vía del sexo, llame al:
1 (800) CDC-INFO/1 (888) 232-6348 (TTY)
Internet: www.dshs.texas.gov/hivstd

DSHS TB/HIV/STD Unit
DSHS Stock E4-148a
Revised 5/2017

TEXAS Health and Human Services
Texas Department of State Health Services