

# El VIH y SIDA y el lugar de trabajo

Tal vez se pregunte qué tienen que ver el VIH y el SIDA con su trabajo y el lugar donde trabaja. Algunas personas, como los profesionales de la salud, podrían tener que ver con el VIH todos los días. En la mayoría de las demás profesiones no es necesario pensar mucho en el VIH cuando se trata del tipo de trabajo. El VIH no se transmite a través del contacto ocasional que la mayoría de las personas tienen a diario en el lugar de trabajo. Entender qué es el VIH es importante tanto por razones personales como profesionales.

## Lo que debe saber sobre el VIH y el SIDA y el lugar de trabajo:

- El VIH es el virus que causa el SIDA, una enfermedad que destruye el sistema inmunitario de una persona.
- Solo hay unas pocas formas en que una persona puede contraer el VIH, y la mayoría de estas no son situaciones que tienen que ver con el trabajo.
- Es muy fácil protegerse para no contraer el VIH, tanto en la vida personal como en el lugar de trabajo.

## Información general sobre el VIH y el SIDA:

**El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)** es la etapa final de una infección causada por el **virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)**. El VIH ataca el sistema inmunitario del cuerpo, dañando su capacidad para combatir las enfermedades y otras infecciones.

**No hay cura para el VIH ni para el SIDA.** No hay síntomas claros para el VIH. Después de haber contraído el VIH, algunas personas podrían tener síntomas parecidos a los de la gripe durante unos días.

**La medicación contra el VIH**, cuando se toma según la receta del médico, puede ayudar a que una persona con el VIH se mantenga con supresión viral. **La supresión viral evita que la persona transmita el virus a otros por medio del contacto sexual. La persona con supresión viral tiene una carga viral indetectable = intransmisible.**

### El VIH se transmite de persona a persona a través de los siguientes fluidos corporales:

- Sangre
- Semen
- Secreciones anales
- Secreciones vaginales
- Leche materna

El VIH **NO** se transmite a través del medio ambiente; es un virus de transmisión sanguínea muy frágil. Las personas con VIH no representan una amenaza para sus compañeros de trabajo o clientes durante las actividades y contactos que tienen lugar en el día a día.

### NO se puede contraer el VIH mediante:

- Apretones de manos al saludarse
- Abrazos o contactos ocasionales
- Condiciones de trabajo en contacto cercano con otros
- Teléfonos, equipos de oficina o mobiliario
- Lavabos, excusados o duchas
- Uso de platos, utensilios o alimentos
- Estornudos o tos
- Aire
- Agua
- Picaduras de insectos



## Solo hay unas pocas maneras de que una persona esté expuesta al VIH:

- Al mantener relaciones sexuales, ya sean anales, orales o vaginales, sin usar condón.
- Al compartir agujas, jeringas y otros instrumentos que rompan la piel, como agujas para tatuajes o perforaciones en el cuerpo.
- De una madre diagnosticada con el VIH a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia.
- Por contacto con sangre positiva para el VIH, ya sea a través de una herida abierta o de una transfusión sanguínea. Sin embargo, los riesgos derivados de las transfusiones sanguíneas son ahora muy bajos gracias a las pruebas de detección en la sangre que, a partir de 1985, comenzaron a realizarse.

## Cómo le afecta a usted el VIH y el SIDA en su lugar de trabajo:

Como puede ver en la información de la última página, la mayoría de los comportamientos que son causa de transmisión del VIH de una persona a otra no ocurren en el lugar de trabajo. La única forma en que la mayoría de las personas podrían contraer el VIH en un lugar de trabajo normal es si tuvieran una herida abierta y la sangre de otra persona entrara en su cuerpo a través de esa herida abierta.

## Cómo evitar la exposición al VIH en el lugar de trabajo:

**Es fácil evitar la exposición al VIH y a otras enfermedades transmitidas por la sangre utilizando siempre una buena higiene personal y el sentido común:**

- Cubra cualquier herida en la piel con un vendaje limpio y seco.
- Evite el contacto directo con sangre.
- Use guantes cuando deba limpiar sangre derramada.
- Limpie cualquier resto de sangre con un desinfectante adecuado o con una solución recién mezclada de blanqueador doméstico y agua en una proporción de 1:10. Después de limpiar, lávese bien las manos con agua corriente y jabón.

## Maneras de reducir el riesgo de exposición al VIH en su vida personal:

- No mantener relaciones sexuales (abstinencia).
- Usar un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales (orales, anales o vaginales). Si se usan correctamente y cada vez que se tengan relaciones sexuales, los condones de látex pueden protegerle contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Si cree que puede haber estado en contacto con el VIH o corre un alto riesgo de contraerlo, hable con su médico sobre la profilaxis preexposición (PrEP). La PrEP son medicamentos que se administran a personas que no tienen la infección del VIH para ayudarles a reducir la probabilidad de contraer este virus.
- No comparta agujas ni jeringas. Si no puede dejar de compartir agujas o jeringas, límpielas con blanqueador y luego enjuáguelas con agua entre cada uso.
- Lo mejor para su salud es dejar de consumir drogas. Si necesita ayuda para dejar de consumirlas, llame a la Línea Nacional Contra el Abuso de Drogas al 800-662-4357.

## Si trabaja con alguien que tiene el VIH o que tiene SIDA:

Recuerde que las personas con VIH o con SIDA son como cualquier otra persona y merecen el mismo respeto, cuidado y amabilidad.

