



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos



PROGRAMA DE PREVENCIÓN

VIH

Informarte es cuidarte

Prevención combinada, test, tratamiento y derechos:
todo lo que necesitás saber, sin mitos.

Material informativo. No reemplaza la consulta con tu médico/a.

PARA EMPEZAR

El VIH hoy

El VIH ya no es lo que era hace treinta años. Hoy existe un tratamiento que permite a las personas con VIH tener una vida plena y de la misma duración que cualquier otra, y hay más herramientas que nunca para prevenirlo. Pero para que eso funcione hay que saber el diagnóstico, y muchas personas todavía no lo saben.

140 mil

personas viven con VIH
en la Argentina

13%

no sabe que tiene el virus

49%

de los diagnósticos
recientes llegó en una
etapa avanzada

98%

de los nuevos casos se
relaciona con sexo sin
preservativo

Fuente: Boletín de Respuesta al VIH y las ITS en la Argentina, Ministerio de Salud de la Nación.

El test de VIH es gratuito, confidencial y no necesita orden médica. Conocer el resultado a tiempo es la mejor forma de cuidar tu salud y la de las personas con las que te relacionás.

En esta guía

- Qué es el VIH y en qué se diferencia del sida.
- Cómo se transmite y cómo no se transmite.
- Prevención combinada: preservativo, PrEP, PEP e «indetectable = intransmisible».
- El test: cuándo hacerlo, cómo es y qué significa el resultado.
- Qué hacer ante una situación de riesgo.
- Vivir con VIH: tratamiento, controles y derechos.
- Mitos frecuentes y cómo acceder a la atención en OSMA.

LO BÁSICO

¿Qué es el VIH y qué es el sida?

VIH	Sida
Es el virus de la inmunodeficiencia humana . Ataca las defensas del cuerpo, en especial unas células llamadas CD4. Una persona puede tener VIH durante años sin síntomas y sentirse perfectamente bien.	Es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida : la etapa avanzada de la infección, cuando las defensas están tan bajas que aparecen otras enfermedades. Con diagnóstico y tratamiento a tiempo, se puede evitar .

Tener VIH no es lo mismo que tener sida. Una persona con VIH que hace su tratamiento **no desarrolla sida**.

Cómo se transmite y cómo no

Sí se transmite	No se transmite
Relaciones sexuales vaginales, anales u orales sin preservativo, por contacto con semen, líquido preseminal, fluidos vaginales o sangre.	Besos, abrazos, caricias ni darse la mano.
Sangre : al compartir agujas, jeringas, canutos u otros elementos cortantes.	Compartir el mate, vasos, cubiertos, ropa, el baño, la cama o la piletta.
Durante el embarazo, el parto o la lactancia , si la persona gestante no está en tratamiento.	Saliva, lágrimas, sudor, orina ni picaduras de mosquitos.
	Relaciones con preservativo, con PrEP, o con una persona con VIH que tiene carga viral indetectable.

PREVENCIÓN

Prevención combinada

No hay una única forma de cuidarse. La **prevención combinada** reúne varias herramientas que se pueden usar solas o juntas, según la situación de cada persona.

Herramienta	Qué es	Para quién
Preservativo	Protege del VIH, de otras ITS y de embarazos. Usado bien y desde el principio, es muy eficaz.	Todas las personas, en todas las relaciones.
PrEP (profilaxis pre-exposición)	Medicación que toma una persona sin VIH para no adquirirlo. Tomada como se indica, es muy efectiva. No protege de otras ITS y requiere controles periódicos.	Personas con mayor probabilidad de exposición. Se indica con un/a médico/a.
PEP (profilaxis post-exposición)	Tratamiento de emergencia de 28 días después de una exposición de riesgo. Hay que empezar lo antes posible y siempre dentro de las 72 horas .	Ante una rotura de preservativo, una relación sin protección o una violación.
I = I (indetectable = intransmisible)	Una persona con VIH en tratamiento con carga viral indetectable no transmite el virus por vía sexual .	Parejas en las que una persona tiene VIH.
Testeo regular	Saber el diagnóstico permite empezar el tratamiento y cortar la transmisión.	Toda persona sexualmente activa.
No compartir	Agujas, jeringas, canutos, máquinas de afeitar ni elementos para tatuar o perforar.	Todas las personas.

Durante el embarazo, el test de VIH se ofrece en los controles. Con tratamiento, la probabilidad de transmitir el virus al bebé es **menor al 2%**.

DIAGNÓSTICO

El test de VIH

La única forma de saber si tenés VIH es hacerte el test. Es **voluntario, confidencial y gratuito**, y no necesitás orden médica. Nadie puede obligarte a hacerlo ni pedírtelo para un trabajo o para afiliarte a una obra social.

Pregunta	Respuesta
¿Quién debería hacérselo?	Toda persona que tenga o haya tenido relaciones sexuales, al menos una vez en la vida, y con más frecuencia si cambia de pareja o no usa preservativo siempre.
¿Cómo es?	Una extracción de sangre o una gota del dedo. El test rápido da el resultado en unos 20 minutos.
¿Qué es el período ventana?	Es el tiempo, de algunas semanas, entre la infección y el momento en que el test la puede detectar. Si tuviste una situación de riesgo muy reciente, puede que tengas que repetirlo.
Resultado «no reactivo»	No se detectó VIH. Si estás dentro del período ventana, consultá cuándo repetirlo.
Resultado «reactivo»	Hay que confirmarlo con otro estudio. Si se confirma, empezás el tratamiento cuanto antes.
¿Dónde?	En laboratorios y prestadores de OSMA, y en hospitales y centros de testeo públicos.

Hacete también el test de **sífilis y hepatitis B y C**. La sífilis aumentó mucho en los últimos años y muchas veces no da síntomas.

PASO A PASO

Qué hacer ante una situación de riesgo

Si se rompió el preservativo, tuviste una relación sin protección con alguien que no sabés si tiene VIH, sufriste una violencia sexual o te pinchaste con una aguja usada, **actúa rápido: el tiempo cuenta.**

1

Consultá de inmediato

Andá a una guardia lo antes posible, idealmente en las primeras horas. No esperes al día siguiente ni a un turno.

2

Contá lo que pasó

El equipo de salud va a evaluar el riesgo, sin juicios y de forma confidencial.

3

Empezá la PEP si te la indican

Es medicación por 28 días. Para que funcione, tiene que empezar **dentro de las 72 horas.**

4

Completá el tratamiento

Tomala todos los días hasta terminarla, aunque te sientas bien.

5

Hacé los controles

Te van a pedir tests al inicio y en las semanas siguientes para confirmar el resultado.

6

Cuidate mientras tanto

Usá preservativo en todas tus relaciones hasta tener el resultado final.

Si la exposición fue por una relación, preguntá también por la **anticoncepción de emergencia** y por estudios de otras infecciones de transmisión sexual.

TRATAMIENTO

Vivir con VIH

Recibir un diagnóstico positivo puede generar miedo y angustia, y es esperable. Pero hoy el VIH es una **condición crónica**, como la diabetes o la hipertensión: con tratamiento y controles, se puede vivir bien y por muchos años.

El tratamiento antirretroviral

Es una combinación de medicamentos que impide que el virus se multiplique. Hoy, en muchos casos, es **una sola pastilla por día**. Se recomienda empezar lo antes posible después del diagnóstico, y se toma de por vida.

Estudio de control	Qué mide
Carga viral	La cantidad de virus en la sangre. El objetivo es que sea indetectable .
CD4	El estado de las defensas.
Controles generales	Riñón, hígado, colesterol, vacunas y otras ITS, como en cualquier seguimiento de salud.

Claves para que funcione

- Tomá la medicación todos los días, a la misma hora. Si se te olvida seguido, contáselo a tu médico/a.
- No la suspendas por tu cuenta, aunque te sientas bien.
- Hacé tus controles y retirá la medicación a tiempo.
- Consultá antes de tomar otros medicamentos o suplementos: algunos interactúan.
- Buscá apoyo: hablar con un/a psicólogo/a o con grupos de pares puede ayudar mucho.

Con carga viral indetectable, una persona con VIH **no transmite el virus por vía sexual** y puede tener hijos sin transmitírselo.

SIN MITOS

Mitos y realidades

Mito	Realidad
«El VIH es una sentencia de muerte.»	Con tratamiento, la expectativa de vida es similar a la de cualquier persona.
«Se nota a simple vista quién tiene VIH.»	No. Puede pasar años sin síntomas. Solo el test lo dice.
«Solo les pasa a ciertos grupos.»	Le puede pasar a cualquier persona que tenga relaciones sin preservativo, a cualquier edad.
«Si tomo PrEP no necesito preservativo para nada.»	La PrEP previene el VIH, pero no otras ITS como la sífilis o la gonorrea.
«Se transmite por compartir el mate o un beso.»	No. La saliva no transmite el VIH.
«Una persona con VIH no puede tener hijos.»	Sí puede. Con tratamiento, el riesgo de transmisión al bebé es muy bajo.
«El test es caro o necesito orden médica.»	Es gratuito y no requiere orden médica.
«Si me hago el test, se va a enterar todo el mundo.»	El resultado es confidencial. Nadie puede difundirlo sin tu consentimiento.

TUS DERECHOS

Lo que dice la ley

La **Ley 27.675** de Respuesta Integral al VIH, Hepatitis Virales, otras ITS y Tuberculosis protege los derechos de las personas con VIH y de quienes buscan prevenirlo.

Derecho	Qué significa
Confidencialidad	Tu diagnóstico es información privada. Nadie puede revelarlo sin tu consentimiento.
Test voluntario	Nadie puede obligarte a hacerte el test, ni pedírtelo en un examen preocupacional o para afiliarte a una obra social o prepaga.
No discriminación	No pueden negarte un trabajo, despedirte, ni restringir tu acceso a la educación o la salud por tener VIH.
Atención integral	Obras sociales y prepagas deben cubrir la asistencia médica, psicológica y farmacológica de las personas con VIH, y la prevención combinada.
Sin rechazo por preexistencia	Una prepaga no puede rechazar tu ingreso por tener VIH (Ley 26.682).
Trato digno	Tenés derecho a ser atendido/a con respeto, sin juicios y con tu identidad de género respetada.

Línea VIH-sida • 0800 333 3444

Línea nacional gratuita y confidencial del Ministerio de Salud.

Información sobre prevención, test, tratamiento y derechos.

EN OSMA

Cómo acceder a la atención

En OSMA, la atención de las personas con VIH se maneja con **estricta confidencialidad**: solo el equipo que participa del tratamiento accede a tu información.

Qué necesitás	Cómo se gestiona
Test de VIH	Consultá en nuestros canales los laboratorios y prestadores disponibles.
Consulta con infectología	Pedí turno con un/a infectólogo/a de la cartilla para diagnóstico, tratamiento o PrEP.
Medicación antirretroviral	Con la receta de tu infectólogo/a. Consultá en OSMA el circuito de entrega.
Estudios de control	Carga viral, CD4 y demás análisis indicados por tu médico/a.
Urgencias (PEP)	Andá a la guardia más cercana. No esperes autorizaciones: el tiempo es clave.

Para conocer el trámite, la cartilla de infectología y la cobertura, comunicate con nuestros canales de atención o ingresá a www.osma.com.ar.

Tu checklist

	Para cuidarte
☐	Me hice el test de VIH (y de sífilis y hepatitis).
☐	Uso preservativo en todas mis relaciones.
☐	Sé que ante una situación de riesgo tengo 72 horas para la PEP.
☐	Consulté con un/a médico/a si la PrEP es para mí.
☐	Tengo la vacuna de la hepatitis B.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

Cuidarte es tu decisión. Acompañarte es nuestro compromiso.