

El VIH y el SIDA y el lugar de trabajo

Usted quizás se esté preguntado cómo afectan el VIH y el SIDA su empleo y su lugar de trabajo. Pues, depende del tipo de trabajo que haga. Algunas personas, como las que trabajan en el campo de la salud, pueden tener contacto con el VIH y el SIDA todos los días. Pero cuando se trata del lugar de trabajo de la mayoría de las personas, no es necesario prestarle mucha atención al VIH o al SIDA. Y eso tiene mucho sentido, porque el VIH no se propaga a través del tipo de contacto casual que tenemos a diario con otras personas en nuestro trabajo. Por otro lado, es buena idea familiarizarnos con el VIH y el SIDA para cuidar de nuestra salud y entender las situaciones que podrían surgir en el trabajo relacionadas con el VIH y el SIDA.

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

- El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), una enfermedad que daña el sistema inmunitario de las personas.
- Hay solo unas cuantas maneras en que una persona puede exponerse al VIH, y la mayoría de ellas no son situaciones relacionadas con el trabajo.
- Es fácil protegerse de la exposición al VIH, tanto en su vida personal como en el entorno de su lugar de trabajo.

Información general sobre el VIH y el SIDA:

El síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), también conocido como la etapa 3 del VIH, es la etapa final de una infección causada por el **virus de inmunodeficiencia humana (VIH)**. El VIH ataca el sistema inmunitario del cuerpo, dañando la capacidad del cuerpo para combatir enfermedades y otras infecciones.

No existe cura para el VIH ni para el SIDA. Además, el VIH no causa síntomas claros, a pesar de que algunas personas tengan síntomas parecidos a los de la gripe durante unos días después de haberse expuesto al VIH. Pero aunque una persona con el VIH no tenga síntomas, se sienta bien y no parezca estar enferma, puede infectar a los demás con el virus.

Cuando las personas que tienen el VIH toman los medicamentos para el VIH como se los recetaron, pueden reprimir el virus, lo que causa que transmitir el VIH a otra persona sea raro. **A esto a veces se le llama tratamiento para la prevención (TasP).**

El VIH se transmite de una persona a otra a través de uno de los siguientes líquidos corporales:

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

El VIH **NO** se propaga a través del medio ambiente; es un virus de transmisión sanguínea muy frágil. Las personas con el VIH no representan una amenaza para sus compañeros de trabajo o clientes durante las actividades y el contacto cotidianos y casuales.

Las siguientes acciones o cosas **NO** le exponen al VIH:

- saludar de mano
- platos, cubiertos o comida
- abrazar o tocar a alguien casualmente
- estornudos o tos
- trabajar de cerca con otras personas
- aire
- teléfonos, artículos de oficina o muebles
- agua
- lavabos, excusados o duchas
- insectos



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services

Solo hay unas cuantas maneras de tener contacto con el VIH:

- tener sexo anal, oral o vaginal sin usar un condón;
- compartir agujas, jeringas y otros instrumentos cortantes, como agujas para los tatuajes o “piercings” en el cuerpo;
- transferir el virus de una madre que tiene VIH a su bebe durante el embarazo, el parto o el amamantamiento; y
- tener contacto con sangre infectada con el VIH por medio de una herida abierta o una transfusión de sangre. Sin embargo, los riesgos relacionados con las transfusiones de sangre ahora son muy bajos debido a los análisis de sangre que se empezaron a hacerse en 1985.

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

Como puede ver, según la información de la página anterior, la mayoría de los comportamientos que transmiten el VIH de una persona a otra no ocurren en el lugar de trabajo. La única forma en que la mayoría de las personas podrían exponerse al VIH en un lugar de trabajo común sería si tuvieran una herida abierta y la sangre de otra persona infectada con el VIH entrara en su cuerpo a través del corte en la piel.

Cómo evitar exponerse al VIH en su lugar de trabajo:

Es fácil evitar exponerse al VIH y a otras enfermedades de transmisión sanguínea practicando en todo momento la buena higiene personal y el sentido común:

- mantenga la piel abierta cubierta con una venda limpia y seca;
- evite el contacto directo con derrames de sangre;
- póngase guantes para limpiar derrames donde haya sangre visible; y
- limpie los derrames de sangre con un desinfectante apropiado o una solución recién mezclada con una proporción de 1:10 de blanqueador casero y agua. Al terminar de limpiar, lávese bien las manos con jabón y agua corriente.

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

- No tenga relaciones sexuales (absténgase)
- Espere a tener relaciones sexuales hasta que haya establecido una relación con una persona que le sea fiel y que no tenga el VIH.
- Si decide no abstenerse de las relaciones sexuales o quiere limitarlas a una sola persona que le sea fiel y que no tenga el VIH, use siempre un condón de látex cada vez que tenga relaciones (orales, anales o vaginales). Si se usan correctamente y cada vez que se tienen relaciones sexuales, los condones de látex pueden proteger contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Si consume drogas, no comparta agujas ni jeringas con nadie. Si no puede dejar de compartir agujas o jeringas, lávelas con blanqueador y enjuáguelas con agua después de cada uso. Tampoco comparta ningún otro tipo de agujas, como las que se usan para los tatuajes o piercings en el cuerpo.
- Si cree que podría encontrarse en situaciones en las que podría exponerse al VIH, pregunte a su proveedor sobre la profilaxis preexposición (PrEP). La PrEP es un medicamento que se administra a personas que no tienen el VIH para ayudarlas a reducir la posibilidad de contagiarse con el VIH si llegaran a estar expuestas al virus.
- Lo mejor para su salud es dejar de consumir drogas. Si necesita ayuda para dejar de consumir drogas, llame a la Línea Directa para Ayuda con el Abuso de Drogas al 800-662-4357.

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

Si usted tiene un resfriado, la gripe u otro virus, recuerde que las personas con el VIH no tienen un sistema inmunitario sano. Son más propensas a enfermarse a causa de un virus que el cuerpo de una persona sana podría combatir fácilmente. Tenga presente, además, que las personas con el VIH son como cualquier otra persona que tiene un padecimiento: necesitan cuidado, apoyo y comprensión.

