



# Guía de **HARC** sobre el **DÍA MUNDIAL DEL SIDA** D I C I E M B R E 1

## ¿Qué es el VIH/Sida?<sup>1</sup>



**El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca el sistema inmunológico del cuerpo.** El virus destruye ciertas células (CD4 o células T) que son responsables de combatir las infecciones y, por lo tanto, el virus hace que el cuerpo sea vulnerable a otras infecciones y enfermedades.

**El sida (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es la etapa final de la infección por VIH** en la que el sistema inmunitario se ve comprometido hasta el punto de que los pacientes experimentan un número creciente de enfermedades graves.

## ¿Qué es el Día Mundial del Sida?<sup>2</sup>

El Día Mundial del Sida fue fundada en 1988 y fue el primer día mundial de la salud, que ocurre el 1ro de diciembre de cada año. Es una oportunidad para que las personas de todo el mundo se unan en la lucha contra el VIH, para mostrar su apoyo a las personas que viven con el VIH y para conmemorar a aquellos que han muerto de una enfermedad relacionada con el sida.



## ¿Por qué es importante el Día Mundial del Sida?<sup>2</sup>

A nivel mundial, se estima que hay **38 millones de personas que viven con el VIH**. A pesar de que el virus no se identificó hasta el 1984, más de **35 millones de personas han muerto** de enfermedades relacionadas con el VIH o el sida. Esto la convierte en una de las pandemias más destructivas de la historia. A pesar de que hoy en día existe el tratamiento del VIH, leyes para proteger a las personas que viven con el VIH, y entendemos más sobre la condición, es posible que las personas aún no sepan cómo protegerse a sí mismas y a los demás. Además, el estigma y la discriminación siguen siendo una realidad para muchas personas que viven con el VIH o el sida.

El Día Mundial del Sida es importante porque es un recordatorio al público y al gobierno que el VIH no ha desaparecido y que todavía es necesario recaudar dinero, aumentar la concienciación, luchar contra los prejuicios y mejorar la educación sobre el tema.

# DÍA MUNDIAL DEL SIDA

DICIEMBRE 1

## ¿Cómo sé si tengo VIH?<sup>3</sup>

La única manera de saber con certeza si usted tiene VIH es haciéndose una prueba. Según los CDC, en los Estados Unidos, **36,801 personas recibieron un diagnóstico de VIH** en el 2019. En total, se estima que **1,189,700 personas en los Estados Unidos tenían VIH** al terminar el mismo año. De esas personas, alrededor del **13% no sabía que tenían VIH**. Por lo tanto, es importante y recomendado que las personas entre las edades de 13 y 64 años se hagan la prueba del VIH al menos una vez como parte de su atención de rutina.

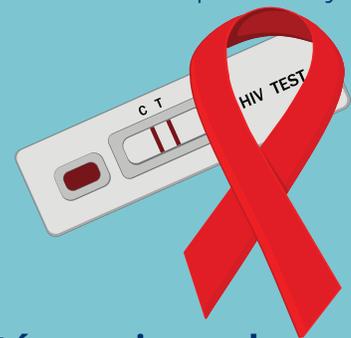
**49%**

*nunca* se ha hecho la prueba

## En el Valle de Coachella<sup>4</sup>

En el Valle de Coachella, el 51% de los adultos (más de 169,300 personas) se han hecho la prueba del VIH al menos una vez. El otro 49% (más de 162,900 personas) nunca se han hecho la prueba y, por lo tanto, no conocen su estado.

Para evaluar el riesgo de contraer el VIH, se le preguntó a los adultos del Valle de Coachella una serie de preguntas, incluso si han tenido relaciones sexuales sin protección.



Los resultados muestran que el **9% de los adultos locales están en riesgo de contraer el VIH**. De estas personas, el **22% nunca se ha hecho la prueba del VIH**, lo que indica que más de 6,500 personas tienen un alto riesgo de contraer el VIH, pero no tienen idea de su estado de VIH.

## Razones y barreras de la prueba del VIH<sup>5</sup>

Una encuesta del 2017 realizada por HARC para Get Tested Coachella Valley (GTCV), una campaña de salud pública en la región dedicada a reducir el VIH, impulsada por DAP Health, reveló las principales razones por las que las personas se hacen y no se hacen la prueba.

### Los tres motivadores principales en hacerse la prueba de VIH incluyen:

1. Se ofreció de forma gratuita en un evento o en la comunidad (30%)
2. Los expertos recomiendan que todos se hagan la prueba, así que lo hice (26%)
3. Mi proveedor de atención médica se ofreció a hacer la prueba (25%)

### Las tres barreras principales en hacerse la prueba de VIH incluyen:

1. No creo que esté en riesgo de contraer el VIH (44%)
2. Mi médico/proveedor de atención médica nunca se ha ofrecido hacerme la prueba (27%)
3. No soy activo sexualmente (24%)

# DÍA MUNDIAL DEL SIDA

## DICIEMBRE 1

### ¿Hay algún síntoma de VIH?<sup>1</sup>

Algunas personas tienen síntomas similares a los de la gripe que empiezan entre las 2 a 4 semanas posteriores a la infección (llamada infección aguda por VIH). Estos síntomas pueden durar unos días o varias semanas. Los posibles síntomas incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Sarpullido
- Sudores nocturnos
- Dolores musculares
- Dolor de garganta
- Fatiga
- Ganglios linfáticos inflamados
- Úlceras bucales

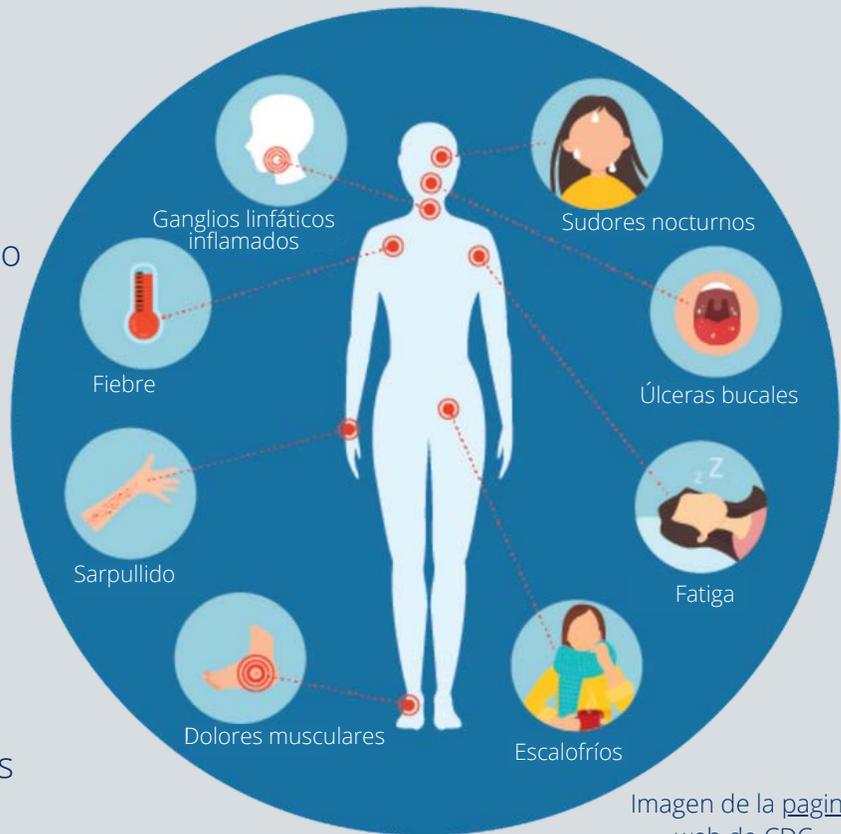


Imagen de la [pagina web de CDC](#)

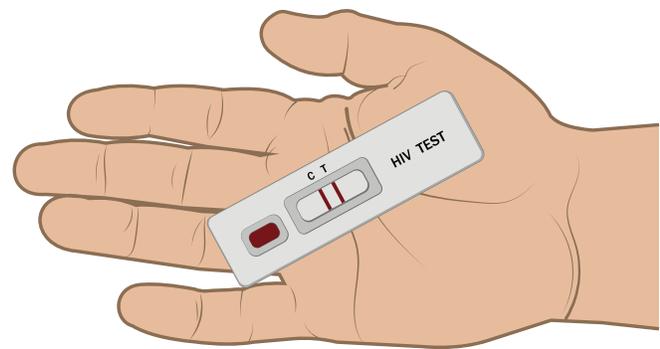
Sin embargo, es importante tener en cuenta que algunas personas pueden no sentirse enfermas durante la infección aguda por VIH y estos síntomas no significan que usted tenga VIH. Otras enfermedades pueden causar los mismos síntomas. La única manera de saberlo con certeza es haciéndose la prueba.

### ¿Dónde puedo hacerme la prueba?

#### **Recurso local: DAP Health**

DAP Health (DAP) es un centro de salud calificado a nivel federal en Palm Springs. La prevención, las pruebas y el tratamiento del VIH son su base. DAP Health también se especializa en guiar a clientes a vivir vidas plenas a pesar de su diagnóstico de VIH, ya que ofrecen atención médica primaria, conductual y dental a las personas de la comunidad, independientemente de su estado de VIH.

DAP Health ofrece pruebas de VIH gratuitas y confidenciales. Para hacerse la prueba, visite: <https://www.daphealth.org/free-hiv-testing/>.



# DÍA MUNDIAL DEL SIDA

## DICIEMBRE 1

### Más recursos con DAP Health

#### PrEP



DAP Health también ofrece profilaxis previa a la exposición (PrEP), que es una píldora diaria que puede ayudar a prevenir una infección de VIH. Junto con otros métodos de prevención como los condones, la píldora PrEP puede ofrecer una buena protección contra el VIH. DAP Health también ofrece profilaxis posexposición (PEP), que, si se toma a los pocos días de la exposición, también puede prevenir una infección de VIH.

Visite <https://www.daphealth.org/pre-exposure-prophylaxis/> para una consulta o para obtener más información sobre los tratamientos de PrEP.

Por último, DAP Health ha descubierto que la vivienda, la comida, el transporte y una conexión social son tan importantes como la medicina para tratar el VIH. Por lo tanto, DAP Health conecta sus clientes con estos y otros servicios sociales todos los días:

Para obtener más información sobre qué más ofrece DAP Health, visite: <https://www.daphealth.org/>.



### Tres maneras para ser parte del Día Mundial del Sida

- Hágase la prueba.** Conocer su estado puede mantenerlo a usted y a sus parejas sexuales saludables.
- Comparta esta infografía y otros recursos informativos** con otras personas. Estos pueden iniciar conversaciones importantes.
- Considere la posibilidad de donar** a campañas del Día Mundial del Sida u otras organizaciones que ayuden con el VIH y el sida. Algunos ejemplos locales incluyen:
  - Programa de asistencia para el sida: <https://aidsassistance.org/>
  - DAP Health: <https://www.daphealth.org/>
  - HIV+ Aging Research Project – Palm Springs (HARP PS): <https://www.harp-ps.org/>
  - TruEvolution: <https://www.truevolution.org/>

#### Bibliografía:

- <https://www.cdc.gov/hiv/basics/whatishiv.html>
- <https://www.worldaidsday.org/about/>
- <https://www.cdc.gov/hiv/basics/statistics.html>
- Coachella Valley Community Health Survey. (2019). HARC. Disponible en línea: <https://harcdata.org/coachella-valley-community-health-survey/executive-report/>
- Get Tested Coachella Valley Community Survey. (2017). HARC. Disponible bajo pedido.

Para obtener más datos y recursos, visite:  
[HARCdata.org](https://harcdata.org)

