

# LO IMPOSIBLE SE HACE POSIBLE PARA COMPRENDERLO MEJOR

$i=i$

INDETECTABLE

INTRANSMISIBLE



Preservativo



Exámenes



Tratamiento

# INTRODUCCIÓN.....



Hoy en día, explicar el mensaje **indetectable=intransmisible** (i=i), es fundamental, para las **personas que viven con el VIH** (PVVIH) y para la población en general.

**De hecho, i=i permite :**

- No transmitir el VIH durante las relaciones sexuales;
- tener hijos sin recurrir al uso de métodos de procreación asistidos ;
- cambiar la imagen de las personas que viven con el VIH (PVVIH) a la población en general y reducir la estigmatización.

Es por eso, que el grupo de PVVIH del "Espacio Mandela", un proyecto de la Plateforme Prévention Sida, ha optado por desarrollar de forma colectiva un folleto sobre i=i, adaptado a las necesidades de las PVVIH, para quienes la información es a veces difícil de comprender. Esta herramienta también mejorará la comunicación entre la persona afectada y el equipo a cargo de su cuidado sobre este tema.

Este folleto, tiene como objetivo, mejorar el conocimiento de las PVVIH, sobre el tratamiento y su funcionamiento, sobre la carga viral, sobre el sistema inmunitario y sobre el concepto de i=i. Este permitirá, comprender mejor el impacto de i=i, en su calidad de vida en general y, en particular, en su vida afectiva y sexual.

# YO COMIENZO MI TRATAMIENTO.....

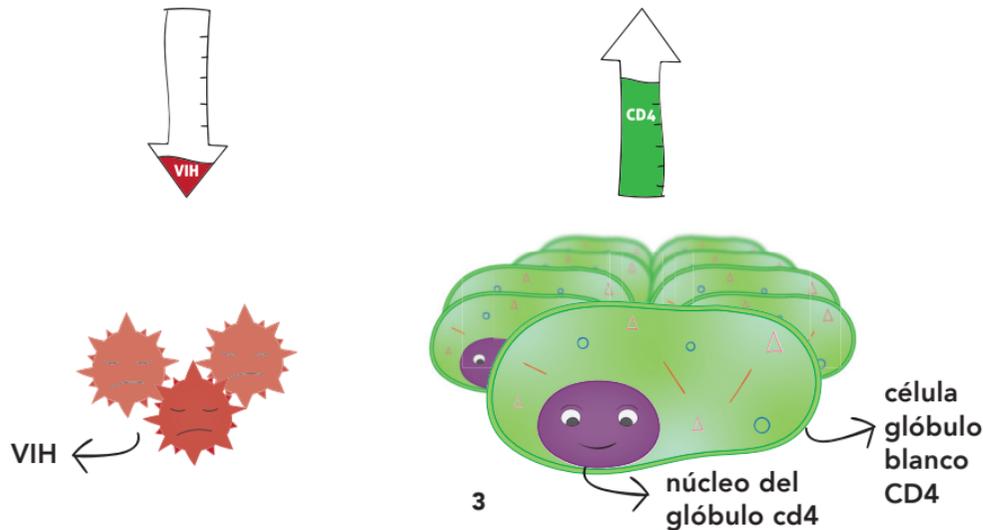


## ¿Para qué sirve mi tratamiento del VIH?

Permite reducir mi carga viral y reforzar mi sistema inmunitario (sobre todo las células «glóbulos blancos CD4»)

**Reducir la carga viral :**  
**menos virus (VIH)**

**Reforzar el sistema inmunitario :**  
**más células**

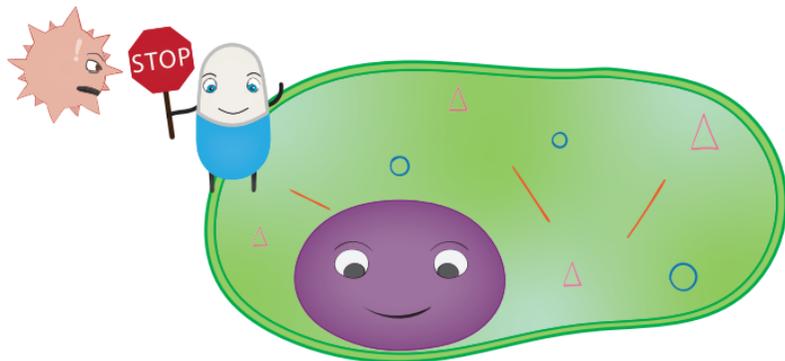


## ¿Cómo actúan mi tratamiento?

→ Los tratamientos actúan de diferentes maneras según las moléculas que contienen.

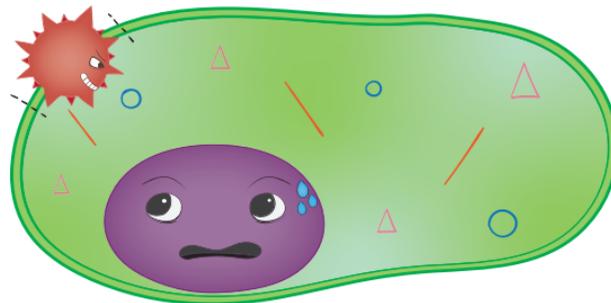
→ El tratamiento impide al virus entrar en las células CD4

### CON EL TRATAMIENTO



El tratamiento impide al virus entrar en las células CD4

### SIN TRATAMIENTO

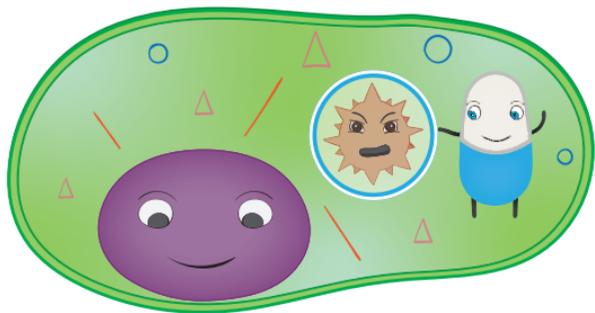


El VIH entra en las células CD4

## ¿Cómo actúan mi tratamiento?

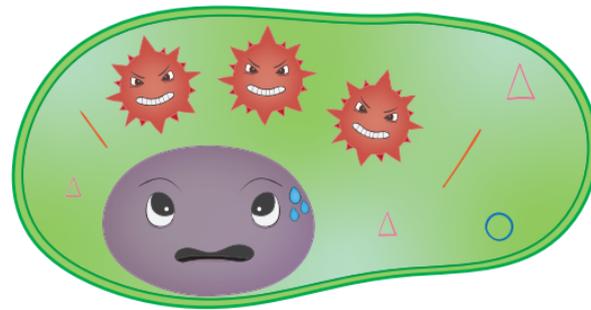
→ El tratamiento impide al virus multiplicarse

### CON EL TRATAMIENTO



El tratamiento impide que el virus se multiplique en las células CD4

### SIN TRATAMIENTO

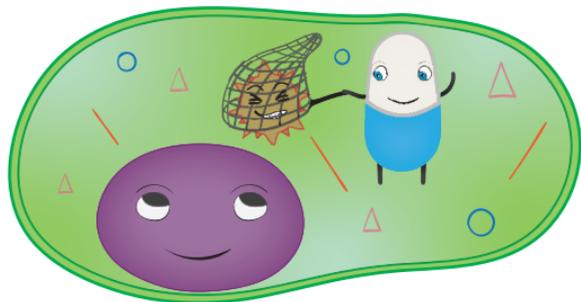


El VIH se multiplica en las células CD4

## ¿Cómo actúan mi tratamiento?

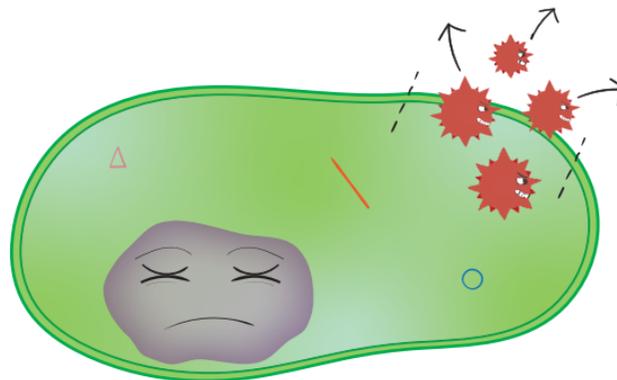
→ El tratamiento impide al virus salir de la célula e infectar otras células CD4

### CON EL TRATAMIENTO



El tratamiento impide al virus salir de la célula CD4.

### SIN TRATAMIENTO

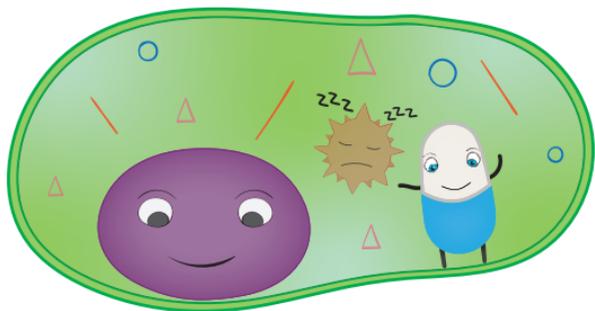


El VIH sale de la célula CD4

## ¿Cómo actúan mi tratamiento?

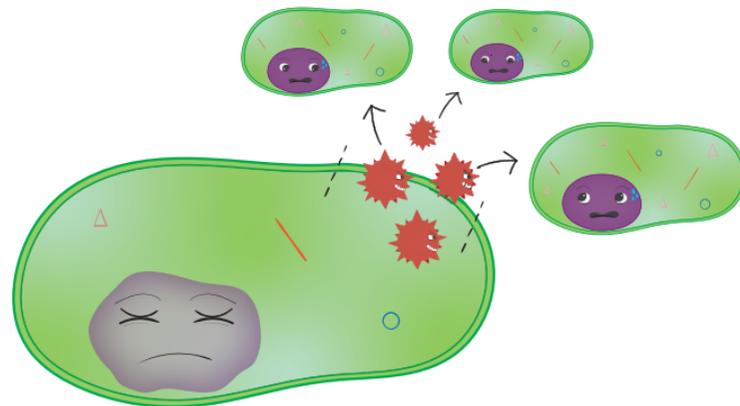
→ El tratamiento adormece el virus. Una vez adormecido, ya no puede transmitir el VIH durante las relaciones sexuales.

### CON EL TRATAMIENTO



El tratamiento adormece el virus.

### SIN TRATAMIENTO



El VIH va a infectar otras células CD4.

## ¿Qué es la carga viral?

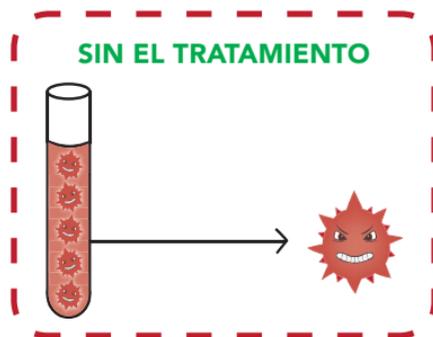
La carga viral, es la **cantidad de virus (VIH), que se encuentra en mi sangre.**

Antes de comenzar mi tratamiento, mi carga viral (cantidad de virus en mi sangre), está generalmente muy elevada. **El riesgo de transmisión del VIH, es también elevado.**

Mi tratamiento, permite disminuir mi carga viral. **Cuando mi carga viral disminuye, el riesgo de transmisión disminuye también.**



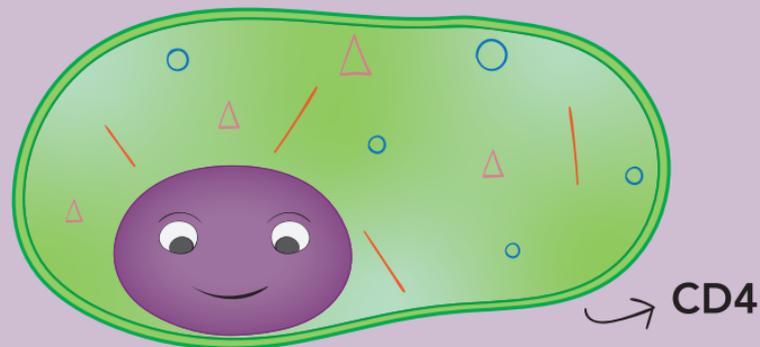
Transmisión reducida del VIH



Transmisión elevada del VIH

## ¿Qué es el sistema inmunitario?

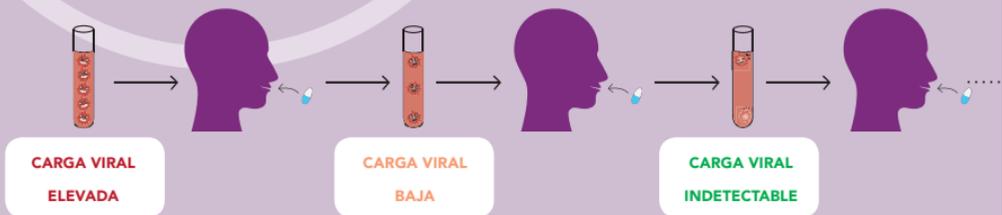
Es el **sistema de defensa de mi cuerpo**, contra las enfermedades. Los CD4, forman parte de la familia de los glóbulos blancos, son células responsables de la defensa. **Los CD4, son las células que el virus VIH va a infectar.**



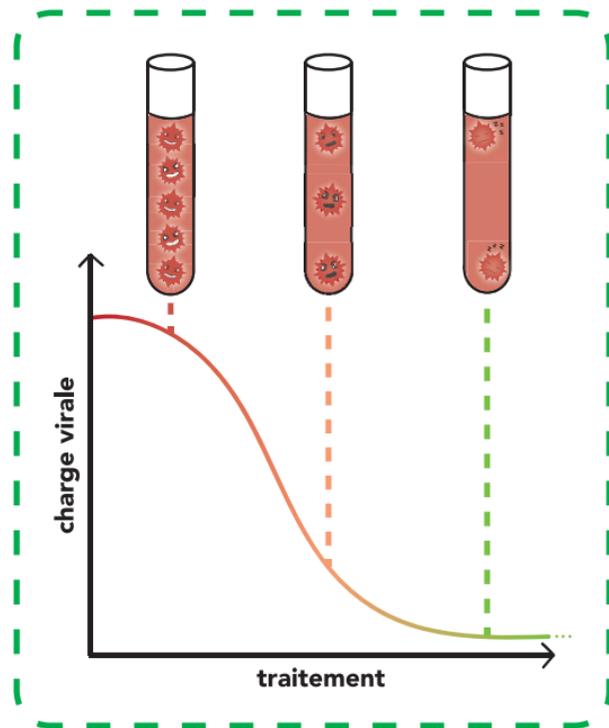
Antes de comenzar mi tratamiento, mi inmunidad ( el número de células CD4), a veces es muy baja. Al evitar que el virus se multiplique, **los medicamentos pueden aumentar la cantidad de mis células CD4 y fortalecer mi sistema inmunitario.**

## ¿Qué es una carga viral no detectable?

Es cuando, la cantidad de virus presente en mi sangre es muy baja. En efecto, **si yo tomo correctamente mi tratamiento y respeto bien las instrucciones del médico, la cantidad del virus va a disminuir, hasta que no podamos detectar más el virus** (verlo) en la sangre, por medio de los aparatos de laboratorio actuales (20 o 50 copias del virus por mililitro de sangre - 1 copia = 1 virus). Entonces decimos que la carga es **indetectable**.



**Advertencia, esto no significa que no haya más virus en mi cuerpo,** todavía está presente en mi cuerpo pero en cantidades muy pequeñas. El virus es menos activo y permanece dormido.

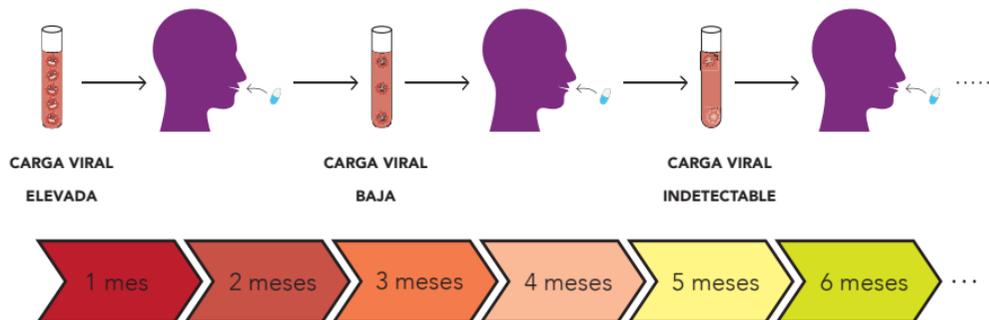


**Advertencia, tener una carga viral indetectable, no significa que esté curado del VIH.** Pero, esta reduce el impacto del virus VIH en mi cuerpo, aumentando mi esperanza y calidad de vida. Mi esperanza de vida, es cercana a la de las personas no infectadas por el virus. Bajo tratamiento, puedo tener una vida normal.

## ¿Cómo lograr una carga viral indetectable?

La única forma de lograr una carga viral indetectable, **es tomar la cantidad correcta de mis medicamentos contra el VIH sin parar, ni olvidar, sin aumentar o disminuir la cantidad de tabletas/comprimidos.**

Desde el momento en que empiezo a tomar mi tratamiento, la carga viral tardará de **3 a 6 meses en volverse no detectable.** Con los nuevos medicamentos, el tiempo podría reducirse.



## ¿Cómo saber si mi carga viral es no detectable?

Para saber si mi carga viral es indetectable, **necesito hacerme un análisis de sangre (una medida de la carga viral), para medir la cantidad de virus en mi sangre.**

El médico evaluará si:

- Hay muchos virus = **carga viral elevada**
- Hay menos virus = **menor carga viral**
- Hay muy poco virus = **carga viral indetectable**



## ESTOY INDETECTABLE, ENTONCES ESTOY INTRANSMISIBLE!

### ¿Qué es intransmisible?

Intransmisible significa que **yo no puedo transmitir el VIH.**

### ¿Cuáles son las ventajas de i = i?

i=i ermite :

- Eliminar los riesgos de transmisión del virus a mi compañero o compañera durante las relaciones sexuales. No es indispensable utilizar el preservativo para impedir la transmisión del VIH. Advertencia, el preservativo es el único medio para protegerse contra las otras infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Tener hijos no infectados. Puedo tenerlos de forma natural sin necesidad de tener una asistencia médica. Sin embargo, no podré amamantarlo (ya que queda una cantidad baja del virus en la leche materna).

## ¿CÓMO MANEJAR i = i?.....CVI

### ¿Puedo permanecer no detectable de forma permanente?

**SI**, si yo tomo correctamente mi tratamiento, a la hora fijada, sin olvidarlo, sin tomar más o menos cantidad del mismo, ni parar mi tratamiento sin el consentimiento de mi médico. Si yo no respeto todo esto, el virus puede volver a ser detectable y puedo transmitirlo nuevamente.

En efecto, debo seguir bien las recomendaciones de mi médico, para permanecer no detectable todo el tiempo y debo hacer control regular de mi carga viral (análisis de sangre).

### ¿Estoy curado ( a ), con una carga viral indetectable?

**NO**, cuando tengo una carga viral no detectable, el virus aún está presente en mi cuerpo, pero en menor cantidad. **Yo continuo seropositivo(va), y el resultado de mi análisis será positivo en el test del VIH.**

Hoy en día, el VIH, está considerado en Bélgica, como **una enfermedad crónica, que no se puede curar, pero que se puede tratar.**

## ¿Si mi carga viral es indetectable, es importante la medición de células CD4?

Sí, el recuento de CD4 y la carga viral son importantes. Le dan información esencial a mi doctor para mi seguimiento médico. El propósito del tratamiento contra el VIH, es hacer que mi carga viral sea no detectable (muy baja) y fortalecer mi sistema inmunológico, aumentando los CD4.

## ¿Qué pasa si mi carga viral vuelve a ser detectable?

Si el tratamiento no se toma correctamente, el virus puede desarrollar resistencia a los medicamentos y/o volverse detectable nuevamente. El médico, puede decidir cambiar mi tratamiento, solicitar pruebas adicionales, ver conmigo si tomo bien mi medicamento y si todavía estoy en buenas condiciones para permanecer indetectable

Cuando aumenta la carga viral, aumenta el riesgo de transmisión del VIH y se debe utilizar otro medio de protección (PrEP, preservativo).

## MI VIVENCIA CON $i = i$ .....



*"Antes de comenzar mi tratamiento, me aislé, solo pensaba en la muerte. Los medicamentos me han ayudado a salir de mi aislamiento y hoy con  $i=i$ , me siento más tranquilo.."*  
G.

*"Antes de  $i=i$ , estaba atrapado en mi vida sexual y emocional. Tenía problemas de erección, por miedo a contaminar al otro. Ahora con  $i=i$ , estoy tranquilo y satisfecho sexualmente. Me siento medio curado.."*  
J.



*"Aunque  $i=i$  son buenas noticias y una esperanza para el futuro, anunciar mi estado de VIH a mi pareja ha sido muy difícil. Preferí esperar a que la relación fuera duradera y estable, antes de decírselo.."*  
P.



*"A pesar de i=i, yo no anuncié mi estado de VIH a mi familia por temor a ser juzgado.,,"*  
H.

*"Tengo miedo de anunciar mi estado de VIH en el trabajo debido a las reacciones que han tenido frente a otras enfermedades. No estoy seguro de que mi jefe y mis compañeros estén bien informados sobre el VIH en general y sobre el i=i en particular.,,"*  
A.



*"Cuando estaba en el centro de recepción de solicitantes de asilo, fui al hospital. El médico se molestó porque no le dije que era VIH positivo. Le dije que me carga viral era indetectable, pero a pesar de eso, él no se tranquilizó.,,"*  
G.



- Con i = i, yo no infecto a mi compañero(a) durante las relaciones sexuales sin el uso de un preservativo pero esto no me protege de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Con i = i , el virus esta aún presente en mi cuerpo pero en pequeña cantidad.
- i = i , no me permite la lactancia, ( ya que el VIH, puede transmitirse en la leche materna aún si la mamá está en un tratamiento para el VIH eficiente).
- i = i, no significa que estoy sano(a).
- Yo puedo volverme detectable si no tomo correctamente mi tratamiento.
- Yo no decido solo parar mi tratamiento, debo hablar con mi médico antes, ya que pararlo puede hacer subir mi carga viral.

**i=i : LO IMPOSIBLE  
SE VUELVE POSIBLE**

# CONTACTOS ÚTILES.....



## Asociaciones de prevención del sida

### Plate-Forme Prévention Sida Espace Mandela Action Plus

Place de la Vieille Halle aux Blés, 29 - 1000 Bruxelles  
02/733 72 99  
[www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org) - [www.preventionist.org](http://www.preventionist.org)

### Vzw Lhiving

Poolstraat 2 - 1210 Brussel  
02/201 14 19  
[www.lhiving.be](http://www.lhiving.be)

### Projet Nyampinga

Rue des Sports, 19 - 1348 Louvain-la-Neuve  
0498/71 30 62

### SIDA-IST Charleroi-Mons

Boulevard Zoé Drion, 1 - 6000 Charleroi  
071/92 54 10  
[www.sida-charleroi-mons.be](http://www.sida-charleroi-mons.be)

### Sida Sol ASBL

Rue des Fontaines-Roland, 29 - 4000 Liège  
04/287 67 00  
[www.sidasol.be](http://www.sidasol.be)

### Le SASER

Rue Docteur Haibe 4 - 5002 Namur  
081/77 68 20  
[www.province.namur.be/saser](http://www.province.namur.be/saser)

### HIV-SAM Project

Nationalestraat 155 - 2000 Anvers  
03/247 64 81 • 0479/50 03 98  
[www.hivsam.be](http://www.hivsam.be)

### Muongano Boekenberglei

Charles de Costerlaan 21/G11 - 2050 Antwerpen  
0488/33 37 27 • 0479/40 03 89  
[www.hivsam.be/](http://www.hivsam.be/)

### Sensoa

Franklin Rooseveltplaats 12 - 2060 Antwerpen  
03/238 68 68  
[www.sensoa.be/](http://www.sensoa.be/)

### Ex Aequo

Rue des Pierres 29 - 1000 Bruxelles  
02/736 28 61  
[www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

## Centres de référence VIH

### Centre de référence VIH de l'UCL -Hôpital St-Luc

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles  
02/764 21 98 • 02/764 19 02

**Centre de référence VIH de l'ULB - CHU St-Pierre - CETIM**

Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles  
02/535 31 77

**Centre de référence VIH Hôpital Erasme**

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles  
02/555 46 88

**Centre de référence VIH de l'UZ VUB**

avenue du Laarbeek, 101 - 1090 Bruxelles  
02/ 477 60 01

**Centre de référence VIH - CHU Charleroi**

Chaussée de Bruxelles, 140 - 6042 Lodelinsart  
071/92 23 07

**Centre de référence VIH CHU Dinant Godinne**

Avenue Dr. Gaston Thérasse, 1 - 5530 Yvoir  
081/42 20 81 • 081/42 38 00

**Centre de référence VIH du CHU de Liège (5ème étage)**

Quai Godefroid Kurth, 45 - 4020 Liège  
04/270 31 90

**HIV Referentie centrum Instituut voor Tropische Geneeskunde**

Kronenburgstraat 43/3 - 2000 Antwerpen  
03/247 64 65

**HIV Referentie centrum AZ Sint Jan-Brugge – Ostende AV**

Ruddershove 10, 8000 Brugge  
050/45 23 12

**HIV Referentie centrum Gent**

G. Heymanslaan, entrée 69 (P2, route 690) - 9000 Gent  
09/332.23.50

**HIV Referentie centrum, Campus Gasthuisberg**

Herestraat, 49 - 3000 Leuven  
016/34 47 75

**HIV Referentie centrum Jessa Zeikenhuis Campus Virga Jesse**

Stadsomvaart, 11 - 3500 Hasselt  
011/33 55 11

**Autres liens**

**CATIE** : [www.catie.ca/fr/accueil](http://www.catie.ca/fr/accueil)

**SERONET** : [www.seronet.info/](http://www.seronet.info/)

**UNIA** : [www.unia.be](http://www.unia.be)

**Action Traitement** : [www.actions-traitements.org](http://www.actions-traitements.org)

**Aides : magazine Remaides** : [www.aides.org/Remaides](http://www.aides.org/Remaides)

**ONUSIDA** : <http://www.unaids.org>

**Aidsmap** : <https://www.aidsmap.com>

# Una persona VIH positiva con una carga viral no detectable gracias a su tratamiento ya no transmite el VIH.

Para encontrar un lugar de detección, un centro de referencia de SIDA o recibir más información sobre los tratamientos, navegue en

**WWW.PREVENTIONSIDA.ORG**



SIGUE NUESTRA PÁGINA  
PLATEFORME PRÉVENTION SIDA

El folleto fue desarrollado con la colaboración de profesionales de la salud y la revisión de médicos y enfermeras de CRV en Erasme y St Luc.  
Con el apoyo de Viiv Healthcare Belgium.

Este folleto se puede usar y reproducir sin cargo bajo la licencia Creative Commons BY-NC-SA 4.0.



Ed. Resp. : Thierry Martin, Plate-Forme Prévention Sida  
Place de la Vieille Halle aux Blés, 28-29 – 1000 Bruxelles