Módulo 2: Métodos de Prevención y Reducción de Riesgos.

Introducción:
En el Módulo 1, exploramos el pasado y el presente del VIH. Ahora, en el Módulo 2, nos centraremos en el presente y el futuro: la prevención. La ciencia ha avanzado tanto que hoy en día contamos con una gama de herramientas poderosas para evitar la transmisión del VIH. Este módulo te proporcionará un conocimiento sólido sobre estas herramientas para que puedas informar y educar de manera efectiva.

1. Métodos de Prevención: Preservativos, PrEP, PEP.

La prevención del VIH va más allá de un solo método. Es una "caja de herramientas" con diferentes opciones que se adaptan a las necesidades de cada persona.

- **Preservativos (Internos y Externos): El Método de Barrera Clásico.**
    - **Definición:** Los preservativos, tanto el externo como el interno (se conocen popularmente como masculino o femenino pero al entender que existe diversidad de cuerpos e identidades, estos nombres carecen de sentido) son dispositivos de látex o poliuretano que actúan como una barrera física. Impiden que los fluidos corporales (semen, secreciones vaginales y anales) entren en contacto durante las relaciones sexuales, previniendo así la transmisión del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual (ITS).
    - **Efectividad:** Su efectividad, cuando se usan de forma correcta y consistente, es superior al 98% en la prevención del VIH. La clave está en el uso correcto: utilizar un preservativo nuevo en cada relación sexual y asegurarse de que no se rompa o se salga.
    - **Ventajas:** Son accesibles, económicos y protegen frente a otras ITS.
    - **A tener en cuenta:** Es fundamental usar lubricantes de base acuosa o de silicona para evitar que el preservativo se rompa. Los lubricantes de base oleosa (aceites, cremas) pueden dañar el látex. También deben usarse al compartir juguetes sexuales insertivos (Cuando hablamos de juguetes sexuales que se introducen en el cuerpo, como en la vagina o el ano, usamos el término 'juguetes sexuales insertivos).
- **PrEP (Profilaxis Pre-Exposición):**
    - **Definición:** La PrEP (del inglés Pre-Exposure Prophylaxis) es un tratamiento médico preventivo para personas VIH negativas. Consiste en la toma de pastillas antirretrovirales, que son los mismos medicamentos que se usan para tratar el VIH. Cuando se toman según lo prescrito, estos medicamentos impiden que el virus se replique y se establezca en el cuerpo si la persona se expone a él.

- **¿Para quién es?:** Está recomendada para personas con un riesgo significativo de adquirir el VIH, como los hombres que tienen sexo con otros hombres (HSH) y otras poblaciones clave. No es un método para todos, sino para quienes, de forma informada, eligen esta estrategia para protegerse.

- **Efectividad:** Su efectividad es superior al 99% si se usa de forma consistente. La PrEP no protege frente a otras ITS.

- **Acceso:** En España, la PrEP está disponible en el Sistema Nacional de Salud. Es necesario acudir a una consulta médica para su prescripción, que incluye pruebas regulares de VIH y otras ITS para asegurar que el tratamiento es seguro y efectivo.

- **PEP (Profilaxis Post-Exposición): La Prevención de Emergencia.**

  - **Definición:** La PEP (del inglés Post-Exposure Prophylaxis) es un tratamiento de emergencia que se utiliza después de una posible exposición al VIH. Es una combinación de medicamentos antirretrovirales que se deben tomar durante 28 días.

  - **¿Cuándo se usa?:** Se utiliza en situaciones de riesgo de transmisión, como una relación sexual sin preservativo con una persona de estado serológico desconocido o VIH positivo (sin tratamiento), una rotura del preservativo o un pinchazo accidental con una aguja.

  - **Ventana de Tiempo:** Es crucial iniciar la PEP lo antes posible, idealmente en las primeras 24 horas después de la exposición y nunca más allá de las 72 horas.

  - **Importante:** La PEP no es un método de prevención habitual. Es una medida de último recurso que no debe sustituir el uso de otros métodos de prevención.

2. Reducción de Riesgos en Diferentes Contextos.

La reducción de riesgos es una estrategia pragmática que busca minimizar la posibilidad de transmisión en situaciones de la vida real.

- **Contexto Sexual:**

  - **Uso Consistente de Preservativos:** Insistir en su uso correcto en cada relación sexual.

  - **Comunicación Abierta:** Fomentar el diálogo con la pareja sobre el estado serológico, las prácticas sexuales y los métodos de prevención preferidos.

- **I=I (Indetectable = Intransmisible):** Como se mencionó en el Módulo 1, una persona con VIH que está en tratamiento y tiene una carga viral indetectable no puede transmitir el virus por vía sexual. Este es uno de los mensajes de reducción de riesgos más potentes y liberadores. Conocer el estado de la pareja es clave para una relación sexual segura.

- **Contexto de Drogas Inyectables:**

  - **No Compartir Material:** La reducción de riesgos se basa en la premisa de no compartir jeringuillas, agujas ni ningún otro material de inyección.

  - **Programas de Intercambio de Jeringuillas:** Son servicios que ofrecen material de inyección estéril a cambio del usado, ayudando a prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones como la hepatitis C.

- **Contexto de Maternidad:**

  - **Prevención de la Transmisión Vertical:** Con un tratamiento antirretroviral adecuado durante el embarazo, el parto y la administración de un tratamiento preventivo al recién nacido, la transmisión del VIH de la madre al bebé es casi nula (inferior al 1%).

3. Prevención Combinada,

La prevención combinada es la estrategia más eficaz en la lucha contra el VIH. Se trata de usar diferentes métodos de forma sinérgica para maximizar la protección.

- **¿Qué la compone?:**

  - **Biomédica:** Incluye el uso de preservativos, la PrEP, la PEP y el tratamiento antirretroviral para las personas que viven con el VIH (considerado una forma de prevención gracias al concepto I=I).

  - **Conductual:** Se centra en promover comportamientos seguros, como la reducción del número de parejas sexuales, la práctica de sexo seguro y la comunicación abierta.

  - **Estructural:** Aborda las barreras sociales y económicas que impiden el acceso a la prevención. Esto incluye la lucha contra el estigma, la discriminación y la falta de acceso a servicios de salud.

La prevención combinada reconoce que no existe una única solución. Para ser efectivos, debemos trabajar en todos los frentes: en la consulta médica, en la calle, en la familia y en la sociedad.

- **Pruebas de 4ª Generación:** Son las más utilizadas hoy en día. Detectan tanto anticuerpos como el antígeno p24, que es una proteína del virus. Esto permite detectar la infección en una fase más temprana.

- **¿Dónde hacer la prueba?:** Las pruebas de VIH son gratuitas y confidenciales en la sanidad pública española. También están disponibles en farmacias, centros comunitarios y ONG especializadas como Fundación Triángulo Extremadura o el Comité Antisida de Extremadura. Es importante recordar que el test del VIH debe ser un acto voluntario.

Conocer y transmitir esta información es tu misión como educador de calle. Tienes el poder de ayudar a otros a tomar decisiones que protejan su salud y la de sus comunidades. El próximo módulo abordará los mitos y realidades sobre la transmisión del VIH, reforzando tu capacidad para combatir la desinformación.