

Proyecto Farmacéutico PrEP: Recurso en línea V1.5

Introducción:

La PrEP (profilaxis preexposición) es una nueva forma de protegerse de la infección por VIH. Esta información tiene como objetivo lograr explicar mejor qué es la PrEP, cómo tomarla y qué hacer si deseas comenzar a tomar la PrEP.

Esta información incluye:

- Qué es la PrEP.
- Cómo se toma.
- Por qué la PrEP puede ser recomendable para ti.
- Qué información conviene conocer cuando estás considerando comenzar a tomar la PrEP.
- PrEP para mujeres.
- PrEP para hombres.
- Cómo obtener la PrEP.
- Qué personas necesitan saber que estás tomando la PrEP y qué puedes hacer si alguien descubre tus pastillas.

Un inciso sobre algunas de las palabras/los términos utilizados en la información:

Hombres y mujeres/Masculino y femenino incluyen tanto cisgénero (personas cuya identidad de género coincide con la que se les asignó al nacer) como trans/transgénero (personas cuya identidad de género es diferente de la que se les asignó al nacer) que pueden identificarse como hombres o mujeres.

Sexo frontal y vaginal. Sexo frontal es el término que prefieren utilizar muchos hombres trans, especialmente si no se han sometido a cirugía genital. Siempre que se mencione el sexo vaginal, se incluye en este término el sexo frontal.

Neovagina. Una vagina construida durante la cirugía electiva de transición para mujeres trans.

¿Qué es la PrEP?

PrEP (profilaxis preexposición) es una píldora que, tomada con regularidad por las personas seronegativas al VIH antes y después de mantener relaciones sexuales, reduce el riesgo de adquirir el VIH a través de relaciones sexuales con una pareja infectada.

La pastilla suele ser una versión genérica de Truvada, que es uno de los medicamentos que toman las personas seropositivas al VIH para tratar su infección. Las personas seropositivas que están recibiendo este tratamiento pueden dejar de ser infecciosas si toman los medicamentos tal como se indica. Esto significa que no transmiten el VIH a sus parejas sexuales. Si tu/s pareja/s está/n recibiendo tratamiento contra el VIH y el nivel de virus en su cuerpo está al nivel denominado «indetectable», eso significa que no hay suficientes virus en su cuerpo como para poder detectarse con una prueba y, por lo tanto, no hay suficientes virus para infectar a otra persona, lo que significa que no necesitas tomar la PrEP.

Si se toma correctamente, la PrEP ofrece una protección de casi el 100 % contra la infección por VIH, tanto para hombres como para mujeres y tanto para sexo vaginal como anal.

PrEP NO ES PEP: la PrEP se toma antes del posible contacto con el VIH, mientras que la PEP (o profilaxis postexposición) se toma DESPUÉS de un posible contacto con el VIH. La PEP debe tomarse en un plazo de hasta 72 horas después del posible contacto con el VIH. Hay más información sobre la PEP en <https://www.tht.org.uk/hiv-and-sexual-health/pep-post-exposure-prophylaxis-hiv>

Aunque la PrEP ofrece una protección de casi el 100 % contra el VIH, no te protege contra otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Debes ser consciente de cómo reconocer los síntomas y buscar ayuda si crees que has estado expuesto/a a una ITS. Los preservativos ofrecen un alto nivel de protección contra muchas ITS, ya que actúan como barrera entre la persona infectada y su pareja. Es importante recordar que los preservativos no son 100 % efectivos, ya que muchas ITS pueden transmitirse de un miembro a otro de la pareja por contacto con la piel y con los dedos.

¿Por qué tomar la PrEP?

La PrEP ofrece tanto a hombres como a mujeres (incluyendo a hombres y mujeres trans) una protección de casi el 100 % contra la infección por VIH siempre y cuando se tome correctamente.

La PrEP ofrece protección en relaciones sexuales vaginales, frontales o anales.

La PrEP se puede incluir fácilmente en tu rutina diaria, especialmente si sueles tomar con regularidad anticonceptivos hormonales u otros medicamentos. Incluso si en la actualidad no tomas medicamentos habitualmente, existen métodos sencillos para recordar tomar la PrEP.

Los datos sobre nuevas infecciones por VIH en 2019 muestran que, en aquellos casos en que se conoce el origen étnico:

- El 44 % de las personas recientemente diagnosticadas con VIH no eran de raza blanca.
- El 68 % de las mujeres recientemente diagnosticadas con VIH no eran de raza blanca.
- El 60 % de las personas heterosexuales recientemente diagnosticadas con VIH no eran de raza blanca.
- El 28 % de hombres homosexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres (HSH) no eran de raza blanca.

En un estudio sobre PrEP, el 0 (cero) % de las personas de grupos raciales negros de África que participaron en el estudio indicó que «siempre», usaban preservativo y el 53 % «nunca» usaban preservativos.

Las mujeres de grupos raciales negros de África del estudio eran las más propensas a no usar nunca preservativo y, así y todo, eran las que presentaban mayor probabilidad de tener una pareja sexual perteneciente a una comunidad/un grupo que padece altos niveles de VIH.

El 100 % de los participantes en el estudio pertenecientes a grupos raciales negros de África indicaron que no conocían el estado serológico de sus parejas sexuales.

La PrEP sería muy beneficiosa en todos estos casos.

La PrEP podría ser recomendable para ti si:

- No te resulta fácil usar preservativo o no siempre los usas cuando mantienes relaciones sexuales.
- Te han diagnosticado recientemente una ITS vaginal, frontal o rectal o si has sufrido alguna infección de este tipo en el último año.
- Te administraron PEP recientemente porque estuviste en contacto con el VIH a través de relaciones sexuales.
- Tienes parejas sexuales cuyo estado serológico desconoces.

- Tienes parejas sexuales seropositivas que actualmente no están consideradas «no infecciosas»: todavía pueden transmitir el VIH a pesar de estar recibiendo tratamiento.
- Tienes parejas sexuales que pertenecen a comunidades muy afectadas por el VIH.
- Mantienes relaciones sexuales cuando te encuentra fuera del Reino Unido en lugares donde la población padece altos niveles de infección por el VIH.

La PrEP te sería muy recomendable en cualquiera de estas circunstancias.

Antes de tomar la PrEP

Si deseas comenzar a tomar la PrEP, es importante que estés al tanto de un par de cosas:

Se te pedirá que te hagas una prueba del VIH para comprobar que eres seronegativo/a. La PrEP solo es beneficiosa si eres seronegativo/a.

Se te pedirá que te hagas la gama completa de pruebas de ITS, incluidas las de hepatitis B y C.

Si tienes una infección activa de hepatitis B, el médico hablará contigo sobre las opciones de tratamiento para esta infección y también la tendrá en cuenta a la hora de recetarte la PrEP.

Si el resultado de la prueba de hepatitis C es positivo, se te recomendará el tratamiento con un medicamento llamado Sofosbuvir, que curará la infección. Puedes tomar este medicamento al mismo tiempo que comienzas a tomar la PrEP.

También se te pedirá que te hagas una prueba de función renal de forma regular, para asegurarse de que los componentes de la PrEP no afecten el funcionamiento adecuado de tus riñones

La mayoría de estas pruebas serán análisis de sangre, y se extraería al mismo tiempo la sangre para todas las pruebas.

Elegibilidad:

La PrEP se ofrece a personas de las comunidades con mayor riesgo de contraer el VIH, que obtienen un resultado negativo en la prueba del VIH e indican que mantienen relaciones sexuales sin preservativo con una pareja de estado serológico desconocido o una pareja seropositiva que no tiene una carga viral indetectable en la actualidad.

¿Prueba de VIH con resultado positivo?

Si el resultado de tu prueba del VIH es positivo, recuerda que puedes vivir una vida larga y saludable. Se te ofrecerá apoyo e información junto con la oferta de iniciar tratamientos para controlar el VIH y reducir el nivel de virus en tu cuerpo a niveles indetectables, tanto para garantizar que conserves tu salud como para que no puedas transmitir el VIH.

Si te preocupa hacerte la prueba en una clínica, puedes obtener un kit de autodiagnóstico o de automuestreo para realizar la prueba en casa antes de ir a la clínica. Si decides hacerlo de este modo, se te pedirá que te hagas otra prueba para confirmar que el resultado es correcto. Las pruebas de VIH de las clínicas son más sensibles y pueden detectar con mayor precisión si te has infectado recientemente que con el kit de usar en casa. Piensa en los kits de autodiagnóstico, como las pruebas de embarazo: te dan una idea sobre el resultado, pero sigue siendo necesario confirmarlas con una prueba médica. [\[link to THT self-test kits portal here?\]](#)

<https://prepster.info/category/my-prep-story/>

<https://www.prepimpacttrial.org.uk/awareness>

<https://www.womenandprep.org.uk>

PrEP para mujeres

«Una pastilla al día» para relaciones sexuales vaginales/frontales o anales.

Tomar la PrEP si mantienes relaciones sexuales vaginales/frontales:

Deberás tomar una dosis diaria de la pastilla que se te administre para asegurarte de que el medicamento se acumule en tu cuerpo y se mantenga a un nivel que te proporcione protección contra el VIH.

Dado que los componentes activos del medicamento tardan 7 días en alcanzar este nivel de protección en tu cuerpo, si mantienes relaciones sexuales, deberás continuar usando cualquier medida de protección contra el VIH (como preservativos) que puedas estar usando actualmente. Después de estos primeros 7 días, puedes decidir dejar de usar otras medidas.

Debes continuar tomando una pastilla al día durante el tiempo que desees utilizar la PrEP como la forma de protegerte contra la infección por VIH.

Este es el caso tanto para las mujeres a las que se asignó el género femenino al nacer como para las mujeres trans que mantienen relaciones sexuales neovaginales.

Si se te olvida una dosis

Si una persona se olvida accidentalmente de tomar una dosis de PrEP, se recomienda que tome esa dosis tan pronto como se dé cuenta de su olvido y que luego continúe con sus dosis con normalidad. Olvidarse una dosis es diferente de decidir dejar de tomarlas más de un día o dos, o dejar de tomarlas permanentemente.

Si dejas de tomar la PrEP temporal o permanentemente

Puedes decidir dejar de tomar la PrEP en cualquier momento que desees, pero deberás seguir tomando las pastillas durante los 7 días siguientes a la última vez que hayas mantenido relaciones sexuales sin preservativo o que hayas estado a riesgo de exposición al VIH, de modo que el nivel del medicamento se mantenga lo suficientemente alto como para protegerte hasta que haya desaparecido el riesgo de esta exposición. Probablemente lo más fácil sea que continúes tomando la píldora los 7 días posteriores a la última vez que mantuviste relaciones sexuales.

Si quieres volver a tomar la PrEP tras dejar de tomarla

Puedes decidir volver a comenzar a tomar la PrEP cuando lo desees y estés lista para hacerlo, aunque tendrás que repetir el mismo proceso que cuando comenzaste a tomar la PrEP por primera vez:

- Hacerte una prueba de VIH para asegurarte de que todavía eres seronegativa.
- Realizar la gama completa de pruebas de ITS, incluidas las de hepatitis B y C.
- Realizar una prueba de función renal.
- Tomar la dosis diaria durante 7 días para permitir que los niveles del medicamento se acumulen hasta niveles que te proporcionen protección antes de confiar solo en la PrEP para protegerte del VIH.

Anticonceptivos, quedarse embarazada, lactancia y tratamiento con hormonas

Algunas mujeres han expresado su preocupación acerca del efecto de la PrEP en los anticonceptivos hormonales («la píldora») o si es buena idea quedarse embarazada o dar el pecho si se está tomando la PrEP.

Mientras tomas la PrEP puedes:

Tomar «la píldora». No es peligroso y los dos medicamentos no se afectan entre sí. La PrEP no impedirá que funcione la píldora anticonceptiva hormonal; ambas mantendrán su eficacia si las tomas correctamente.

Quedarte embarazada (si es lo que estás intentando). La PrEP detiene la infección por el VIH, no la concepción. Si estás intentando quedarte embarazada, no hay problema para concebir y llevar un bebé a término; la PrEP es segura tanto para el bebé como para la madre. Por supuesto, si no quieres quedarte embarazada tendrás que seguir usando el método anticonceptivo que hayas elegido.

Lactancia. Si deseas comenzar a dar el pecho o continuar haciéndolo, es perfectamente seguro hacerlo mientras estés tomando PrEP.

Tratamiento hormonal de feminización. La PrEP no impide el funcionamiento de las hormonas ni causa redistribución de la grasa en la cara o el cuerpo.

¿Interactúa la PrEP con cualquier otro medicamento que esté tomando o puede tener algún efecto sobre ellos?

La PrEP no interactúa con la mayoría de los medicamentos y puedes tomar PrEP y continuar bebiendo alcohol o usando drogas recreativas. La PrEP no interactúa con la píldora anticonceptiva hormonal ni afecta su eficacia, ni tampoco la de la mayoría de los medicamentos de venta libre como la aspirina, aunque puede interactuar con los medicamentos conocidos como AINE, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Estos medicamentos incluyen ibuprofeno, diclofenaco y naproxeno.

Si estás usando PrEP, tu doctor/médico de cabecera te recetará otros medicamentos en lugar de estos AINE o tu farmacéutico te los sugerirá cuando compres medicamentos de venta libre en la farmacia. La razón por la que no deben tomarse es que ejercen una presión adicional sobre la función renal, ya que tanto la PrEP como estos medicamentos se procesan en los riñones. Esta es la razón por la que se te pide que te hagas pruebas de función renal con regularidad, para verificar que no están siendo afectados. También existen otros medicamentos utilizados para tratar los problemas de función renal que pueden resultar afectados por la PrEP, por lo que también es conveniente que hables con tu médico y tu farmacéutico si estás recibiendo tratamiento por problemas renales.

Si te preocupa que la PrEP afecte a cualquier otro medicamento que puedas estar tomando, es importante que hables con tu médico de cabecera, el especialista o los especialistas que te administran la PrEP o tu farmacéutico.

La Universidad de Liverpool cuenta con un recurso en línea útil [www.hiv-druginteractions.org] que te permite buscar y verificar cualquier interacción entre la PrEP y otros medicamentos que puedas estar tomando.

PrEP para hombres

Una dosis diaria o dosificación a demanda: ¿qué sería mejor para ti?

Esta información será relevante para ti si mantienes relaciones sexuales con mujeres u hombres o con ambos.

Dosis diaria: Toma una pastilla cada día.

Aunque probablemente lo mejor sería tomar la PrEP (una pastilla) todos los días durante 7 días para permitir que el medicamento se te acumule en el cuerpo, puedes usar el sistema basado en eventos o de dosificación de 4 días, ya que ofrece protección después de 2 horas de tomar las píldoras.

Para hombres trans se recomienda la dosis diaria.

Dosificación basada en eventos o dosificación a demanda, también llamada dosificación de 4 días:

Este método es tan eficaz como la dosificación diaria para los hombres, y es principalmente para hombres a quienes no les gusta tomar pastillas a diario, o que no tienen relaciones sexuales diarias o cuando, en la medida en que lo saben, no van a mantenerlas de forma regular.

Si crees que puedes tener relaciones sexuales, pero no quieres o no te gusta usar preservativo, el sistema es:

Primera dosis: Toma **2** pastillas entre 2 y 24 horas antes de mantener relaciones sexuales. No puede ser en un plazo inferior a 2 horas, ya que el medicamento no habrá alcanzado el nivel necesario para protegerte del VIH, ni superior a 24 horas, ya que tu sistema ya habrá eliminado el medicamento, a menos que te estés dosificando diariamente.

Segunda dosis: Toma **1** pastilla 24 horas después de haber tomado la primera dosis.

Tercera dosis: Toma **1** pastilla más pasadas 24 horas de haber tomado la segunda dosis.

La dosificación basada en eventos o a demanda, se conoce también como el sistema «de las T y las S», basada en los nombres en inglés de los días de la semana. Toma 1 pastilla los martes, jueves, sábados y domingos (*Tuesdays, Thursdays, Saturdays y Sundays*). Así es más fácil adaptar el sistema a tu propia rutina.

Si se te olvida una dosis

Si una persona se olvida accidentalmente de tomar una dosis de PrEP, se recomienda que tome esa dosis tan pronto como se dé cuenta de su olvido y que luego continúe con sus dosis con normalidad. Olvidarse una dosis es diferente de decidir dejar de tomarlas más de un día o dos, o dejar de tomarlas permanentemente.

¿Interactúa la PrEP con cualquier otro medicamento que esté tomando o puede tener algún efecto sobre ellos?

La PrEP no interactúa con la mayoría de los medicamentos y puedes tomar PrEP y continuar bebiendo alcohol o usando drogas recreativas. La PrEP no afecta la eficacia ni interactúa con la mayoría de los medicamentos de venta libre, como la aspirina, aunque puede interactuar con medicamentos conocidos como AINE, medicamentos antiinflamatorios no esteroideos. Estos medicamentos incluyen ibuprofeno, diclofenaco y naproxeno.

Si estás usando PrEP, tu doctor/médico de cabecera te recetará otros medicamentos en lugar de estos AINE o tu farmacéutico te los sugerirá cuando compres medicamentos de venta libre en la farmacia. La razón por la que no deben tomarse es que ejercen una presión adicional sobre la función renal, ya que tanto la PrEP como estos medicamentos se procesan en los riñones. Esta es la razón por la que se te pide que te hagas pruebas de función renal con regularidad, para verificar que no están siendo afectados. También existen otros medicamentos que utilizados para tratar los problemas de

función renal que pueden resultar afectados por la PrEP, por lo que también es conveniente que hables con los médicos y farmacéuticos si estás recibiendo tratamiento por problemas renales.

Si te preocupa que la PrEP afecte a cualquier otro medicamento que puedas estar tomando, es importante que hables con tu médico de cabecera, el especialista o los especialistas que te administran la PrEP o tu farmacéutico.

La Universidad de Liverpool cuenta con un recurso en línea útil [www.hiv-druginteractions.org] que te permite buscar y verificar cualquier interacción entre la PrEP y otros medicamentos que puedas estar tomando.

Si dejas de tomar la PrEP temporal o permanentemente

Puedes decidir dejar de tomar la PrEP en cualquier momento que desees, pero deberás seguir tomando las pastillas durante los 7 días siguientes a la última vez que hayas mantenido relaciones sexuales sin preservativo o que hayas estado a riesgo de exposición al VIH, de modo que el nivel del medicamento se mantenga lo suficientemente alto como para protegerte hasta que haya desaparecido el riesgo de esta exposición.

Si quieres volver a tomar la PrEP tras dejar de tomarla

Puedes decidir volver a comenzar a tomar la PrEP cuando lo desees y estés listo para hacerlo. Si has dejado de tomar PrEP durante más de 7 días y deseas comenzar a tomarla de nuevo, es importante repetir el mismo proceso que cuando comenzaste a tomar la PrEP por primera vez:

- Hacerte una prueba de VIH para asegurarte de que todavía eres seronegativo.
- Realizar la gama completa de pruebas de ITS, incluidas las de hepatitis B y C.
- Hacerte una prueba de Hepatitis B para asegurarte de que no tienes una infección activa.
- Realizar una prueba de función renal.
- Tomar la dosis diaria durante 7 días o utilizar el sistema basado en eventos o el sistema de 4 días para permitir que los niveles del medicamento se acumulen hasta niveles que te proporcionen protección antes de confiar solo en la PrEP para protegerte del VIH.

Cómo obtener la PrEP

La PrEP está disponible de forma gratuita en la clínica de salud sexual de tu zona. Si no sabes dónde se encuentra tu clínica local, o preferirías utilizar una clínica que no esté en tu zona local, tu farmacéutico podrá darte la información que necesites o puedes consultarlo en línea en:

<https://prepster.info/free-prep-uk/>

<https://www.better2know.co.uk/clinics/city/london/>

¿Quién necesita saber que estoy tomando la PrEP?

Tan solo tú y las personas que te están ayudando a recibir la PrEP, como tu médico y farmacéutico.

Es decisión tuya si informar a tu/s pareja/s sexual/es que ahora estás tomando la PrEP para protegerte contra una posible infección por VIH, aunque si te sientes capaz, siempre es bueno ser lo más franco posible con tu/s pareja/s.

Mientras estés usando la PrEP como protección contra el VIH, y si anteriormente has estado usando preservativos al mantener relaciones sexuales con tu/s pareja/s, probablemente sea mejor explicar por qué quizás no vayas a usarlos a partir de ahora.

Muchas personas que toman la PrEP continúan usando preservativos ya que proporcionan protección adicional contra las ITS, mientras que algunas personas dejan completamente de usarlos. Es una decisión personal que solo tú puedes tomar.

Recuerda: es tu cuerpo, tu decisión, tu salud sexual.

¿Qué hago si alguien descubre mis pastillas PrEP?

La respuesta a esta cuestión depende de tu relación con esta persona, de si es necesario darles explicaciones y de qué necesitan saber. Recuerda que la decisión es tuya, no de ellos.

Puede que como a muchas personas, te preocupe que si tu pareja se entera de que estás tomando la PrEP, esto le pueda hacer pensar que crees que él o ella te está poniendo en peligro de contraer la infección por el VIH, con todo el estigma sobre el VIH que esto conlleva. Lo que estás haciendo en realidad es cuidarte a ti y a tu salud, no le estás juzgando, ya sea seropositivo/a o no. La PrEP es una herramienta para protegerte contra una posible infección por VIH transmitida por alguien que puede no saber cuál es su estado serológico.

A algunas personas también les preocupa que sus parejas y/u otras personas piensen que está tomando la PrEP porque es sexualmente promiscuo/a o es trabajador/a sexual. La PrEP es una forma de cuidarte y reducir el riesgo de infectarte con el VIH a casi un 0 %. Es, simplemente, eso. Por desgracia, en ocasiones existe un estigma asociado a las relaciones sexuales y al trabajo sexual que hace que la gente se sienta incómoda con la idea de que algunas personas tomen decisiones para protegerse.

Tu decisión de tomar la PrEP únicamente indica que quieres que tus relaciones sexuales sean lo más seguras posible.

Eso quiere decir que te respetas y que actúas con responsabilidad ante tus circunstancias.