



BOLETÍN WELLNESS

Del VIH hasta el SIDA: avances,
retos y panorama actual.

El impacto del Internet en la
nutrición y la alimentación

Cómo manejar las emociones
en la época de Navidad

Diciembre 2025

Del VIH hasta el SIDA: avances, retos y panorama actual.



El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) continúa siendo uno de los mayores retos de salud pública en el mundo. Aunque desde su identificación en los años ochenta hasta hoy se han logrado avances médicos extraordinarios, el virus sigue cobrando vidas y planteando desafíos sociales, económicos y sanitarios. Hablar del tránsito del VIH hasta el SIDA es comprender no solo la historia natural de la enfermedad, sino también los cambios que la ciencia y la sociedad han impulsado en las últimas décadas.

¿Qué es el VIH?

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un virus que ataca el sistema inmunológico, específicamente los linfocitos CD4 o células T, que son esenciales para defender al cuerpo de infecciones. Con el tiempo, si no se recibe tratamiento, el VIH debilita el sistema inmunológico, dejando al cuerpo vulnerable a enfermedades oportunistas.

El VIH **no se transmite por contacto casual** (como abrazar, besar o compartir utensilios), sino a través de:

1. **RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN** (vaginales, anales u orales) con una persona que vive con el virus.
2. **TRANSFUSIÓN DE SANGRE O PRODUCTOS SANGUÍNEOS CONTAMINADOS** (increasingly less common thanks to health control).
3. **USO COMPARTIDO DE AGUJAS O JERINGAS.**
1. **DE MADRE A HIJO DURANTE EL EMBARAZO, EL PARTO O LA LACTANCIA**, si no se recibe tratamiento.

Diferencia entre VIH y SIDA

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la etapa más avanzada de la infección por VIH. **No todas las personas con VIH desarrollan SIDA.**

Una persona es diagnosticada con SIDA cuando:

1

Su conteo de células CD4 cae por **debajo de 200 células por milímetro** cúbico de sangre.

2

Presenta una o más enfermedades oportunistas graves (como neumonía por *Pneumocystis jirovecii*, tuberculosis o ciertos tipos de cáncer).

Gracias al tratamiento antirretroviral (TAR), muchas personas con VIH **nunca desarrollan SIDA** y pueden vivir vidas sanas durante décadas.



De la infección al síndrome: una evolución silenciosa

El desarrollo de la infección tiene varias fases:

1

INFECCIÓN AGUDA: se presenta entre dos y cuatro semanas después de la exposición. Puede confundirse con una gripe, pero es el momento de mayor contagiosidad debido a la elevada carga viral.

2

LATENCIA CLÍNICA: etapa crónica, de duración variable (5 a 10 años en promedio sin tratamiento), en la cual el virus sigue replicándose lentamente mientras destruye las defensas del organismo.

3

SIDA (SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA): la fase avanzada, cuando los linfocitos CD4 caen a niveles críticos (<200 células/ μL) o aparecen infecciones oportunistas como la tuberculosis, la neumonía por *Pneumocystis* o ciertos cánceres como el sarcoma de Kaposi.



No todas las personas con VIH desarrollan SIDA.

El diagnóstico temprano y el acceso a tratamiento han cambiado radicalmente este desenlace.

Tratamiento: de la condena a la cronicidad controlada

El descubrimiento de la **terapia antirretroviral (TAR)** revolucionó la historia del VIH. Tomar combinaciones de tres o más medicamentos permite mantener la carga viral en niveles indetectables. Hoy, una persona con VIH bajo tratamiento puede tener una expectativa de vida similar a la de alguien sin el virus.

La máxima es clara: **indetectable = intransmisible**. Quien mantiene la carga viral indetectable no transmite el VIH, lo que abre una nueva era en la prevención y en la lucha contra el estigma.

Prevención y control

La prevención sigue siendo clave para frenar nuevas infecciones. Entre las estrategias esenciales se encuentran:

1. **USO CONSTANTE Y CORRECTO DEL CONDÓN.**
2. **PRUEBAS DE DETECCIÓN REGULARES**, especialmente en personas sexualmente activas.
3. **ACCESO A PROFILAXIS PRE-EXPOSICIÓN (PREP)** para personas con alto riesgo.
4. **ACCESO A PROFILAXIS POST-EXPOSICIÓN (PEP)** después de una situación de riesgo.
5. **EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL Y ELIMINACIÓN DE ESTIGMAS.**

Estas medidas no solo reducen contagios, sino que fortalecen la autonomía y el cuidado informado.



Cifras recientes

El mundo ha avanzado, pero aún queda mucho por hacer:

40.8 millones de personas vivían con VIH en 2024.

En ese mismo año, hubo **1.3 millones de nuevas infecciones** y alrededor de **630,000 muertes relacionadas con el SIDA**.

El 77% de las personas diagnosticadas estaban recibiendo tratamiento antirretroviral.

En **México**, el panorama también requiere atención: hasta noviembre de 2024 se registraron **202,493 casos vigentes**, con **14,263 nuevos diagnósticos** en el año y **2,968 defunciones** relacionadas con el VIH/SIDA.

La mayor concentración de casos se ubica en hombres jóvenes de entre 25 y 39 años, principalmente en Ciudad de México, Estado de México, Veracruz, Jalisco y Puebla.

Avances recientes y lo que viene

Entre los desarrollos más esperanzadores se encuentran medicamentos de acción prolongada, como **v**, que podría administrarse cada seis meses para prevenir la infección. Esta innovación facilitaría la adherencia al tratamiento y ampliaría la prevención en comunidades vulnerables.

Sin embargo, ONUSIDA advierte de un riesgo creciente: la reducción de fondos internacionales. Si no se logra una financiación sostenible, se estima que entre 2025 y 2029 podrían producirse **6 millones de nuevas infecciones y 4 millones de muertes adicionales**.



Más allá del virus: el estigma

El VIH no solo es un reto médico. El estigma, la discriminación y la falta de educación sexual siguen siendo barreras críticas. Muchas personas retrasan su diagnóstico por miedo al rechazo, lo que reduce las posibilidades de iniciar tratamiento a tiempo.

El tránsito del **VIH al SIDA** ya no es inevitable. La ciencia ha demostrado que el virus puede controlarse, que se puede vivir con él y que es posible evitar su transmisión.

El verdadero desafío está en garantizar acceso universal al tratamiento, fortalecer la prevención, asegurar financiamiento y, sobre todo, derribar los muros del estigma.

En este escenario, cada acción cuenta: desde el uso del condón y la promoción de pruebas de detección, hasta la exigencia de políticas públicas firmes y sostenibles.

Bibliografía

- UNAIDS. 2025 Global AIDS Update – AIDS, Crisis and the Power to Transform. 2025.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), México: estadísticas de decesos relacionados con VIH.
- CEN — Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH/SIDA (CENSIDA), México: datos sobre casos vigentes, nuevos diagnósticos y mortalidad
- Organización Mundial de la Salud. HIV/AIDS Factsheets, 2024.
- Secretaría de Salud (México), CENSIDA. Panorama Epidemiológico del VIH 2024.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). HIV Basics. Atlanta, CDC, 2023.
- Norma Oficial Mexicana NOM-010-SSA2-2010, para la prevención y el control de la infección por VIH. México, Secretaría de Salud.
- Guidelines for the Use of Antiretroviral Agents in Adults and Adolescents with HIV. National Institutes of Health (NIH). U.S. Department of Health and Human Services, 2024.
- Fauci, A. S., Lane, H. C., & Marston, H. D. HIV/AIDS: 40 Years of Progress and Remaining Challenges. New England Journal of Medicine, 2021.

El impacto del Internet en la nutrición y la alimentación

La expansión de Internet ha influido significativamente en la salud pública y, en particular, en los comportamientos alimentarios. **La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) reconoce que las tecnologías digitales son herramientas clave para mejorar la educación y**

la atención nutricional. Sin embargo, este mismo entorno digital puede amplificar factores de riesgo, como el acceso a información nutricional no verificada o la promoción de productos ultraprocesados a través de redes sociales y otras plataformas en línea.

Redes sociales y cultura alimentaria digital

La participación en comunidades digitales que promueven la alimentación saludable puede tener un efecto positivo, al fomentar la motivación, el autocontrol y la adherencia a dietas equilibradas. Por ejemplo, los grupos en línea que comparten recetas saludables o retos colectivos (como “30 días sin azúcar” o “reto de frutas y verduras”) pueden generar un sentido de pertenencia y reforzar conductas saludables.

Las redes sociales se han consolidado como espacios donde millones de usuarios comparten recetas, hábitos de consumo, opiniones sobre dietas y experiencias

personales relacionadas con la comida. Plataformas como Instagram, TikTok, YouTube y Facebook influyen de manera significativa en las percepciones sobre lo que se considera “saludable”, “atractivo” o “de moda” en la alimentación (Turner & Lefevre, 2023).

La exposición constante a contenidos alimentarios en redes sociales moldea las decisiones de compra y las preferencias dietéticas, impulsadas por los mensajes aspiracionales de los llamados food influencers o fitfluencers.

Estrategias para evitar la desinformación alimentaria en redes sociales

Es fundamental para proteger la salud y promover decisiones alimentarias informadas. Diversos organismos, como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) y la Academia de Nutrición y Dietética (AND, 2023), han destacado la importancia de la educación digital en salud (digital health literacy) como una competencia esencial en la era de las redes sociales.

A continuación, se proponen algunas estrategias prácticas para evitar la desinformación alimentaria en los entornos digitales:

1. VERIFICAR LA FUENTE DE LA INFORMACIÓN

Antes de seguir un consejo nutricional o una dieta publicada en redes, es importante comprobar si proviene de profesionales acreditados (nutriólogos, dietistas, instituciones de salud o universidades). Es recomendable consultar organismos de referencia como la OMS, la FAO, la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN) o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), así como revistas científicas o webs con revisión editorial.

2. DESCONFIAR DE MENSAJES EXTREMISTAS O PROMESAS MILAGROSAS

Evita los mensajes que prometen resultados rápidos, por ejemplo: “pierde 10 kilos en una semana” o que restringen grupos de alimentos. También es recomendable evitar cuentas que utilizan un lenguaje alarmista o absolutista como “lo peor que puedes comer” o “alimentos tóxicos”.

3. EVITAR LA COMPARACIÓN Y LA PRESIÓN ESTÉTICA

Es importante recordar que la nutrición es personalizada. Las fotos de cuerpos “ideales” o de platos perfectos no reflejan necesariamente hábitos saludables ni sostenibles. Mantener una relación positiva con la comida y el cuerpo es esencial para el bienestar integral.

Promover una comunidad digital informada y responsable contribuye a mitigar el impacto de la desinformación. Por ello, te invitamos a verificar la veracidad de aquellos consejos, videos y recetas que sean de tu interés.

Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Digital health and nutrition: leveraging technology to improve dietary behaviors. Ginebra: OMS
- Seid, M., González, R., & Patel, A. (2024). Social media and nutritional misinformation: A global survey of user behavior. *Journal of Digital Health and Nutrition*, 12(1), 45–62.
- Turner, J., & Lefevre, L. (2023). Influencers, food trends, and digital culture: How social media shapes dietary perceptions. *Media & Health Studies*, 18(3), 101–119.
- Academy of Nutrition and Dietetics (AND). (2023). Position of the Academy: The role of digital literacy in nutrition education. Chicago: AND.

Cómo manejar las emociones en la época de Navidad

La Navidad, a menudo, despierta sentimientos intensos y displacenteros. Una manera de gestionarlas es redefiniendo las expectativas. Descubre más en este artículo.

Quedan pocos días para la Navidad y las emociones de muchas personas están a flor de piel. A medida que se acerca la fecha, hay quienes son más susceptibles a las preocupaciones económicas, mientras que a otros les gana la inquietud por comer más de la cuenta, por ejemplo. También están los que atraviesan un duelo debido a la pérdida de un ser querido o una ruptura de una pareja.

En este momento tan especial, todo se siente con más intensidad.

Con la complejidad de estas experiencias en mente, te invitamos a explorar un conjunto de estrategias efectivas para navegar y afrontar esa mezcla de sentimientos que se avivan durante la época navideña.

¿Qué emociones sientes en la Navidad?

Por lo general, la Navidad se asocia con alegría, amor e ilusión. Sin embargo, una investigación de Applied Research in Quality of Life señala que, en este período, el bienestar emocional tiende a disminuir. Dicho trabajo califica esta fecha como un acontecimiento crítico en la vida, el cual puede provocar estrés e inclusive problemas de salud.

En este sentido, es importante reconocer que esta temporada quizás despierte una amplia gama de emociones, algunas de las cuales pueden ser menos festivas. Se trata de las siguientes:

FRUSTRACIÓN: al reflexionar sobre el año que termina, hay personas que tal vez lleguen a experimentar frustración por no alcanzar metas o expectativas personales.

NOSTALGIA: esta fecha, a menudo, aflora sentimientos agridulces como la nostalgia, ya que trae consigo tanto la alegría del recuerdo, como la añoranza de momentos que no volverán.

ANSIEDAD: puede surgir debido a las presiones sociales, familiares o personales por cumplir con las demandas de la temporada. La planificación de eventos, la compra de regalos y la preocupación por la perfección contribuyen a la ansiedad.

CULPA: la Navidad resulta un momento en especial desafiante para las personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), despertando remordimiento o una insatisfacción general por no adherirse a patrones dietéticos o por sufrir la mirada social.

Estrategias para trabajar las emociones en Navidad

Ante lo complejo que pueden ser los sentimientos en Navidad, es conveniente aprender estrategias de gestión emocional. De acuerdo con un trabajo divulgado en la Revista Mexicana de Investigación en Psicología, este proceso implica tomar decisiones de manera que las emociones nos influyan de modo positivo.

A continuación, compartimos una serie de recomendaciones psicológicas para manejar aquello que sentimos en esta fecha.



1

ACEPTA TUS EMOCIONES, POR MÁS DISPLACENTERAS O CONTRADICTORIAS QUE SEAN

Permite que tus emociones fluyan sin restricciones, incluso si no encajan con la típica alegría navideña. Evita disfrazar o minimizar lo que sientes por el simple mandato de que «en la Navidad hay que estar feliz». No es una obligación estar a gusto.

Deja a la tristeza ser tristeza. Permite que la añoranza sea añoranza. Y así con lo que sea que sientas. La diversidad emocional es una parte integral de esta temporada, la cual suele llevar consigo un mayor grado de sensibilidad.



2

REDEFINE TUS EXPECTATIVAS

La comparación es moneda corriente en esta época. Las personas suelen contrastar las fiestas actuales con las de años anteriores, con lo que comparten otros en redes sociales y hasta con películas donde todo parece perfecto.

Despójate de la presión de un guion perfecto. Una de las estrategias más efectivas para afrontar las emociones durante la Navidad es **dejar atrás las expectativas idealizadas y abrazar la idea de vivir la temporada de una manera más real y auténtica.**



3

CIERRA EL CICLO DE UNA MANERA CONSCIENTE Y REALISTA

Al acercarnos al fin de año, es fundamental cerrar ciclos de manera consciente. No solo se trata de reconocer los desafíos y las dificultades, sino también de **destacar los pequeños o grandes logros que marcaron estos meses.**

En este sentido, evita enfocarte nada más en lo negativo. ¿Has considerado escribirte una carta? Allí puedes mencionar tus conquistas personales, así como nombrar aquellas cosas que quieres dejar atrás.



4

CONECTA CON LA GRATITUD DEL MOMENTO PRESENTE

En sintonía con el punto anterior, en lugar de centrarte en lo que falta o en lo que no salió como esperabas, **agradece por aquello que hoy es parte de tu vida.** Entendemos que ponerlo en práctica puede ser más desafiante de lo que parece. Y que, en momentos de duelo en Navidad, conectarse con la gratitud resulta complicado.

No obstante, es innegable que esta herramienta es muy poderosa y contribuye de manera significativa a tu bienestar emocional. No se trata de ignorar tu dolor, sino de no permitir que te absorba por completo.



5

RESERVA TU COMPROMISO PARA LO QUE DE VERDAD VALGA LA PENA

¿Te comprometiste a preparar platos elaborados para diversas reuniones y sufres por eso? ¿Te sobreexiges con la compra de regalos? ¿Asistes a un sinnúmero de encuentros sociales para los cuales apenas tienes tiempo? La pregunta es clave: **¿Lo haces porque lo deseas en serio o porque te cuesta decir «no»?**

Hay que ser selectivos a la hora de decir «sí». Tu tiempo y energía son recursos valiosos, así que dedícalos a actividades y relaciones que te brinden auténtica satisfacción. De esta manera, evitarás caer en un exceso de estrés innecesario.



6

ELIGE TUS BATALLAS

Los conflictos familiares suelen aumentar durante las celebraciones navideñas, más cuando todos se reúnen para esta ocasión especial, aunque durante el resto del año hayan optado por mantener distancia.

El punto es que, a veces, es mejor estar en paz que tener razón. Por esto, es crucial que escojas sabia y estratégicamente en qué involucrarte. **No todas las discusiones necesitan tu participación activa.** Eligiendo tus batallas de forma consciente, priorizas tu tranquilidad emocional.



7

PIDE AYUDA

En medio de las festividades, no dudes pedir apoyo profesional si lo necesitas. Recuerda que **la temporada navideña tiende a ser muy abrumadora y compartir responsabilidades a lo mejor alivia la carga.** Si sientes que la presión se acumula, busca el respaldo de familiares o amigos.

Además, si te resulta muy complejo gestionar las emociones durante la Navidad, es importante que busques acompañamiento de un especialista de la salud mental. **Recibir apoyo experto hace una gran diferencia en tu bienestar durante la época decembrina.**



Bibliografía

- Mutz, M. (2016). Christmas and subjective well-being: A research note. Applied Research in Quality of Life, 11(4), 1341-1356. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-015-9441-8?origen=app>
- Gómez, P. O., Calleja, B. N. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>



UNCOMMONLY INDEPENDENT