



SALUD SEXUAL, DERECHOS Y PLACER

Apuntes en prevención del VIH
para mujeres

Este material ha sido elaborado por el equipo de Creación Positiva:

- En la coordinación de contenidos:
M^a Luisa García Berrocal y Montserrat Pineda Lorenzo.
- En la elaboración y revisión de contenidos:
Lucie Foissin Massey, M^a Luisa García Berrocal, Montserrat Pineda Lorenzo, Rosa Povedano Pérez y M^a del Mar Velasco Salles.

Este material ha sido subvencionado por:



Diseño: L'Apòstrof, SCCL

Editado en diciembre del 2011

SALUD SEXUAL,
DERECHOS
Y PLACER

Apuntes en prevención del VIH
para mujeres

ÍNDICE

1. A modo de Introducción	7
1.1 Apuntes sobre historia del VIH y derechos	9
2. Derechos Sexuales, Mujeres y VIH	10
3. Salud Sexual, Mujeres y VIH	11
3.1 Apuntes sobre el cuidado de la salud en las relaciones sexuales	12
3.2 ITS y VIH. Cuidando nuestra salud sexual y nuestros derechos sexuales	16
3.3 ¿Qué es la infección por VIH?	19
3.4 ¿Cómo se transmite el VIH?	21
3.5 Profilaxis post-exposición (PPE)	28
3.6 Otras medidas de prevención y de cuidado de la salud	29
3.7 ¿Cómo se detecta el VIH? La prueba	29
3.8 Prueba del VIH en la atención a la salud reproductiva	31
4. Viviendo con VIH	32
4.1 Viviendo con VIH, parejas serodiscordantes	33
4.2 Viviendo con VIH, salud sexual y reproductiva	34
4.2.1 Cuidado ginecológico	34
4.2.2 Embarazo y VIH	34
4.3 Viviendo con VIH y relaciones afectivas	36
5. A modo de despedida	38
6. Anexo: Declaración Universal de los Derechos Sexuales	41
Fuentes y bibliografía	43



A modo de Introducción

Esta publicación habla de la prevención, en un momento en que se cumplen 30 años del descubrimiento del VIH. Habla para las mujeres, en tanto que promotoras y merecedoras de salud, derechos y placeres, y desde el conocimiento de un déficit en nuestra visibilidad y protección y de unas dificultades, desigualdad e inequidad específicas tanto en el ejercicio de los derechos como en la práctica de los cuidados. Pero también desde el reconocimiento de las fortalezas y oportunidades que el camino recorrido hasta ahora nos da para seguir avanzando, consolidando y mejorando aprendizajes y estrategias.

Las mujeres somos diversas en edades, lugares de procedencia, opciones sexuales, estados de salud, modos de vivir, de pensar, de sentir y de actuar. **Hablamos aquí de sexualidad dando valor a los cuidados que nos ayudan y nos permiten vivirla en esta diversidad, cuidados que tienen que ver con aquello que nos es placentero y que nos lleva a conocernos mejor y a estar mejor en el mundo, y atendiendo también a aquellos factores que pueden suponer riesgos y malestares.** Entre estos riesgos y malestares, sabemos de la existencia de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y del VIH.

Aunque podamos tener información sobre lo que son y lo que representan, sobre cómo evitar su transmisión y cómo cuidarnos, es una experiencia común pensar que lo que ya sabemos podría no ser suficiente cuando en un momento dado tenemos un contacto más cercano con algunas ITS, y concretamente con el VIH. Algunas veces esta inquietud se activa en un momento de cambio en nuestra vida sexual y/o afectiva, o cuando nos vamos a hacer la prueba, o por un diagnóstico, entre otras situaciones.

Esta publicación responde a la voluntad de compartir herramientas que nos puedan ser útiles como mujeres para vivir en un mundo en el que

existe el VIH. Y para ello, parte de una manera determinada de mirar, de entender y de actuar sobre la salud y la salud sexual, los derechos y los derechos sexuales, las relaciones, las sexualidades, los cuidados.

Algunas de las premisas de las que partimos son:

- **Perspectiva de género.** Creemos que los acontecimientos vitales no son iguales para hombres y mujeres, y a menudo las diferencias se convierten en desigualdades, o se sustentan en ellas. Aquellos factores que suponen riesgos para la libertad de las mujeres nos ponen a la vez en un lugar desde donde se dificulta el cuidado de nuestra salud sexual.
- **Promoción de los Derechos Humanos** y especialmente de los Derechos Sexuales como los más humanos de todos los derechos. El ejercicio de los derechos sexuales de las mujeres es imprescindible para el cuidado de nuestra salud sexual. El estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH, y en particular hacia las mujeres con VIH, son una vulneración de los Derechos Humanos.
- **Estrategia de Reducción de riesgos.** El VIH existe y se puede transmitir, pero podemos hacer cosas para cuidarnos, para prevenir la infección, para reducir riesgos, para vivir con el virus y para tratar la enfermedad. El riesgo cero no existe. Vivir siempre comporta un riesgo, pero también tenemos herramientas para disminuirlo. La existencia de riesgos no ha de ser una limitación para disfrutar. Tomar conciencia de nuestra sexualidad es también tomar conciencia de una misma, de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestras creencias y actitudes, también de nuestras dudas y preocupaciones, de nuestros comportamientos, y de nuestros deseos.



Apuntes sobre historia del VIH y derechos

Cerca de 34 millones de personas viven con VIH en todo el mundo, de las que un 52% son mujeres.

La historia del VIH forma parte de la historia de la humanidad. Conocer el pasado nos ayuda a conocer mejor el presente y comprender que las cosas cambian y que podemos intervenir en estos cambios, para que un mundo mejor sea posible. La infección por VIH, más allá del ámbito médico, siempre ha tenido una importante dimensión social.

El año 2011 se cumplieron 30 años de la notificación de los primeros casos de Sida. Las personas más jóvenes no han conocido un mundo sin VIH, a la vez que las más mayores han vivido etapas sucesivas con cambios muy relevantes en lo que el VIH ha representado y representa, en aspectos diversos como son la prevención, el tratamiento, los estereotipos y las discriminaciones. El VIH tiene una presencia importante en el ámbito público, pero tiene también una presencia no menos relevante en nuestras vidas particulares, puede que vivamos con VIH, que tengamos o hayamos tenido relaciones más menos cercanas con personas con VIH, podemos tener preocupaciones, dudas, recuerdos,...relacionados con este tema.

Estos años nos han permitido aprender sobre la enfermedad, sobre como la prevención tiene que ver con entender y actuar sobre el cómo nos relacionamos y también sobre la forma de ver el mundo. Hemos aprendido que es necesaria una mirada amplia y constructiva sobre nuestras creencias, actitudes, emociones y comportamientos alrededor del VIH, y dotarnos de herramientas que nos ayuden realmente en la toma de decisiones en relación a nuestra salud y a nuestros cuidados. Estos aprendizajes también han evidenciado situaciones importantes en el impacto de la infección en las mujeres y en relación al género. Y se han entrelazado también con aprendizajes en otros campos de investigación y activismo relacionados con los derechos y la libertad de las mujeres.

Derechos Sexuales, Mujeres y VIH

Hablar de VIH desde una perspectiva de derechos permite y nos lleva a hablar de Derechos Sexuales, a veces llamados Derechos Sexuales y Reproductivos, y nos lleva también a tener en cuenta las diferencias basadas en el género y especialmente a visibilizar las experiencias, necesidades y propuestas de las mujeres.

Hablar de Derechos Sexuales desde un enfoque basado en Derechos Humanos comporta situar a la ciudadanía y, en este caso a las mujeres, como sujetos activos y poseedoras de estos Derechos Sexuales; a los estados como quienes están obligados en el establecimiento y garantía de estos derechos; y a la sociedad civil como quien tiene responsabilidades en relación a ellos.

Al enfocar los Derechos Sexuales, uno de los más importantes y prioritarios es el derecho a decidir. Y este derecho está continuamente, en los diferentes lugares del mundo y en las vidas de las mujeres, cargado de amenazas y limitaciones. Amenazas y limitaciones que se pueden dar en las leyes pero también en los modelos educativos, las sociedades, las creencias, las familias, y en cómo pudimos o no construir nuestro mundo interno, nuestros afectos y proyectos de vida.

Para las mujeres, una de las principales causas de vulneración de nuestros derechos humanos es la violencia de género, en la que se incluye la violencia sexual. Cuando una mujer es violentada se ven vulnerados el derecho a la libertad sexual, el derecho a decidir, el derecho a la autonomía de las mujeres sobre nuestros cuerpos, nuestras sexualidades y sobre nuestras vidas. Un aspecto relevante es cómo se relacionan la violencia de género y el VIH: observamos que las mujeres que han sufrido violencia de género están más expuestas a infectarse por el VIH y aquellas mujeres con VIH están más expuestas a sufrir violencias de género.

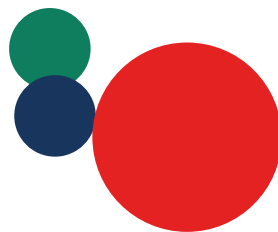


Salud Sexual, Mujeres y VIH

Partimos de una idea integral y crítica de la salud, teniendo en cuenta que es uno de los ámbitos de la vida de las personas donde más claramente se dan las desigualdades basadas en el género.

Entendemos la salud con el vivir lo más autónomamente posible, con el disfrutar de las cosas que hacemos, que sentimos, con avanzar en las relaciones igualitarias y la diversidad en las formas de vida, con relaciones que incluyan compromiso y solidaridad, con que los cuidados ocupen un lugar central en la organización social, y con que en nuestras vidas haya espacio para vivir todas nuestras experiencias. Además, comprender que la enfermedad y la salud son procesos vitales particulares puede ayudar a tomar aquellas decisiones que nos faciliten vivir de la mejor manera posible.

Partimos de una idea amplia y crítica de la sexualidad. Poder decidir y disfrutar de la relación con nosotras mismas y con otras personas, con espacio para afectos, sensaciones, placeres, en contextos de respeto y cuidados a nuestra persona y nuestros cuerpos. Culturalmente las prácticas sexuales se han intentado vincular exclusivamente a la reproducción, y es desde ahí que se ve el coito (la penetración del pene en la vagina) como la práctica sexual por excelencia. Sin embargo, **cualquier práctica sexual puede ser gratificante, divertida, estimulante, comunicadora de nuestros afectos, siempre y cuando se desee tenerla.** No todas las personas vivimos la sexualidad de la misma manera, pero estamos capacitadas para tener una gran variedad de conductas sexuales, y ninguna es mejor que otra. Lo único que pone límites en el tipo de relaciones sexuales que mantengamos es nuestro deseo de practicarlas. Dicho de otro modo, el darnos el permiso para poder decidir y expresar a nuestra pareja si queremos hacer esa práctica sexual, cómo queremos hacerla y cuando. Estamos hablando de respeto a nuestras necesidades, a nuestras inquietudes, de tomar conciencia y de disminuir aquellas conductas que puedan causarnos o causar daño físico o psicológico.



Apuntes sobre el cuidado de la salud en las relaciones sexuales

Para poder disfrutar de las relaciones sexuales es importante tener en cuenta:

- Que te hagan sentir cómoda, respetada y tranquila.
- Que se acomoden a ti. No a todas nos gusta, ni queremos, lo mismo.
- Que sientas placer, que las sensaciones corporales te sean agradables y excitantes. El placer no es igual al orgasmo, el placer va más allá.
- Que puedas hablar del tipo de relación (práctica) sexual que quieres mantener con la otra persona en ese momento.
- Que te puedas dar permiso para pedir, para decir no y para experimentar y curiosear con las sensaciones.
- Que puedas cambiar de opinión, poder parar si no te sientes a gusto.
- Que puedas conocer y estar atenta a tus propias necesidades, no estar exclusivamente atenta a las necesidades de tus parejas.
- Que las relaciones sexuales favorezcan el establecimiento de vínculos con las/os otras/os.
- Que tengas la posibilidad de utilizar diferentes medidas para la prevención y cuidado de la salud: uso del preservativo masculino y femenino, lubricantes, anticonceptivos...

Para poder tomar decisiones sobre nuestra vida y nuestra salud es necesario tener información veraz sobre lo qué se puede hacer y sobre cómo se puede hacer para disminuir los riesgos, los posibles daños y sobre las alternativas. Pero para que la información nos sea útil y la podamos usar van a ser necesarios otros elementos, algunos vinculados con la existencia y el ejercicio de los derechos que ya hemos planteado, y otros vinculados a poder pensar sobre qué hacemos, cómo hacemos lo que hacemos y a poder tomar decisiones sobre nuestra salud y nuestro bienestar a partir de esta reflexión.

Las creencias culturales y los estereotipos sociales nos pueden llevar a comportamientos que nos ponen en situaciones de riesgo. Estas creencias están tan interiorizadas en cada una de nosotras que no nos damos cuenta de cómo actuamos. El ser mujer o ser hombre suele influir en nuestros comportamientos, en lo que hemos aprendido sobre lo que se espera de una mujer o de un hombre en relación a la sexualidad, a cómo cuidarnos y cuidar a los/as otros/as, a lo que se puede decir o hacer



o desear o demostrar. Estas creencias influyen en que las relaciones entre hombres y mujeres sean desiguales y ponen a las mujeres en situaciones de mayor riesgo ante el VIH.

Las relaciones y contactos sexuales a menudo se dan en relaciones de desigualdad, de violencia o coerción, tanto en las relaciones de pareja como en otras circunstancias, que pueden haber dificultado o impedido la prevención y el cuidado de la salud sexual. Aunque es difícil hablar de ello, es importante tener acceso a servicios y personas que nos puedan ayudar a cuidarnos y protegernos

Los factores que nos pueden ayudar a prevenir son de muchos tipos y es importante que se combinen para que sean realmente efectivos. Se ha puesto a menudo énfasis de manera exclusiva en el uso del preservativo como prevención de las ITS, respondiendo a una visión parcial de la sexualidad y las relaciones sexuales. Si bien es tan cierto como importante que el uso correcto de los preservativos masculino y femenino, en determinadas prácticas sexuales, es un método eficaz de prevención del VIH y otras ITS, también sabemos que otros muchos factores, casi todos de carácter social y cultural, suponen riesgos importantes para el cuidado de la salud y los derechos sexuales.



Prácticas de riesgo alto basadas en creencias culturales y sociales

Prácticas de riesgo	Prácticas para disminuir los riesgos
<p>Amor Romántico:</p> <p>Ideas que son engañosas:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ El amor lo puede todo o lo cura todo.❖ Todo por amor.❖ Idea de la fusión en la pareja o la media naranja: dejo de ser yo para ser nosotros/as. <p>Comportamientos:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ No poder demostrar deseos sexuales.❖ No poder llevar condones encima.❖ Pasividad, estar más atenta a las necesidades de la otra persona.❖ Esperar que la otra persona cambie porque nos quiere.❖ Aceptar las condiciones de la otra persona por miedo a perderla.	<ul style="list-style-type: none">✓ Tener claro que no existen ni príncipes ni princesas azules, ni sapos que se convierten en la persona de tu vida.✓ Tener claro que mis necesidades y deseos son importantes y que puedo desarrollar como conocer, respetar y defender esas necesidades y deseos.✓ Que no tengo porqué satisfacer las necesidades de la otra persona si no quiero o si no lo tengo claro.✓ Que <i>No quiere decir No</i>. Las personas que no entienden esto pueden hacerte mucho daño, a menudo es mejor alejarse.✓ Que el uso de las medidas de prevención no es incompatible con el amor y el deseo.✓ Tener claro que el amor no evita la transmisión del VIH ni de otras ITS.✓ Reflexionar sobre lo que quiero para cuidarme y para disfrutar de mi sexualidad y de mi vida.✓ Darme permiso para pedir las cosas que deseo.✓ Darme permiso para protegerme de las relaciones y las prácticas que podrían ser de riesgo.



Prácticas de riesgo alto basadas en creencias culturales y sociales

Prácticas de riesgo	Prácticas para disminuir los riesgos
<p>Fidelidad:</p> <p>Ideas que son engañosas:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Las parejas de toda la vida no se pueden infectar.❖ Somos estables, para toda la vida. <p>Comportamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ No hablamos de la posibilidad de tener relaciones fuera de la pareja.❖ Damos por sabido que si la otra persona tiene historias fuera de la pareja se protege.❖ No hablamos sobre el tema, pero no nos protegemos.	<ul style="list-style-type: none">✓ La fidelidad es un concepto cultural, no es una forma de prevenir el VIH.✓ La estabilidad es relativa, hay parejas que consideran que la estabilidad son dos meses y otras dos años. Por este motivo está bien poder hablarlo abiertamente.✓ Las parejas están compuestas por dos personas (de sexos diferentes o del mismo sexo) muchas veces con historias previas que suponen: ideas sobre lo que es una pareja, formas de relacionarse, ideas sobre lo que se puede hacer o no se puede hacer con la pareja y fuera de la pareja... Por tanto, poner en común estas ideas posibilita construir una pareja respetuosa con la otra persona y con una misma.✓ Acordar si se tiene o no una relación fuera de la pareja "estable", no siempre es fácil... es importante saber qué quieres y cómo hacerlo.✓ Utilizar medidas de prevención con la/las pareja/jas "esporádica" supone no ponerte en riesgo ni a ti ni a tu pareja "estable".✓ Utilizar medidas de prevención en la pareja "estable", no es un signo de desconfianza. La confianza se basa en poder hablarlo, para tomar decisiones libremente sobre nuestra salud y la relación, partiendo del respeto.



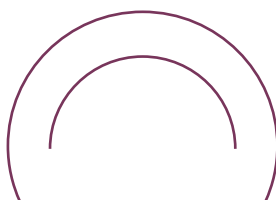
Desde esta perspectiva, la prevención se basa en aprender a vivir mejor y disfrutar de nuestra vida sabiendo que siempre hay riesgos, pero que podemos hacer cosas para disminuirlos. **Prevención es cuidarse y comprometerse con una misma y con la propia vida. Prevención sexual es darse la posibilidad de disfrutar de nuestra sexualidad sintiéndonos respetadas y tranquilas.**

ITS y VIH. Cuidando nuestra salud sexual y nuestros derechos sexuales

Seguramente hayas oído hablar del VIH, el virus de inmunodeficiencia humana, que da lugar a la infección transmisible por vía sexual y sanguínea más conocida en el mundo. Pero existen otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), que en su conjunto afectan a muchas personas. Una persona puede tener una ITS y no saberlo, ni tener síntomas, y también hay algunos síntomas que pueden indicar que has contraído una ITS como úlceras, secreciones en los genitales u otras alteraciones. Es importante destacar que estas infecciones se pueden prevenir, y la mayoría de ellas son curables.

Las ITS se transmiten:

- A través de fluidos corporales como semen, secreciones vaginales o sangre, como en el caso de la infección por VIH, hepatitis B o infección genital por clamidias. El uso correcto de métodos barreras (preservativo masculino y femenino o cuadrante de látex) previene su transmisión.
- Por contacto directo con el área de la piel o las mucosas afectadas por la infección (lesiones), como en el caso del herpes genital, las verrugas genitales y la sífilis. Evitar el contacto con las zonas afectadas o las lesiones y el uso correcto de los métodos barrera (preservativo masculino y femenino o banda de látex) disminuye el riesgo de transmisión.



Veamos más detalladamente alguna de ellas:

- **Candidiasis:** causada por un hongo (*Candida Albicans*) que afecta con mayor frecuencia a las mujeres con una aparición excesiva de candidas en vagina con el aspecto de manchas pequeñas y blancas. Tratamiento con fungicida (antihongos).
- **Clamidia:** o infección por gonococo, causada por una bacteria (tracoma). Aparecen secreciones anormales de los fluidos vaginales o del pene, dolor al orinar, sangrados vaginales anormales entre menstruaciones, dolor. Se trata con antibióticos
- **Condiloma:** (verrugas genitales) causado por un tipo del virus del papiloma humano (VPH). Origina verrugas de color rosa o del color de la piel. Aparecen en los labios o el interior de la vagina, en el recto o en el cuello uterino, el pene y el escroto. Puede tener varios tratamientos para su eliminación (pomadas, electrocauterización, extirpación...).
- **Gonorrea:** causada por una bacteria (*neisseria gonorrhoeae*) que afecta al cuello del útero, uretra, el recto, a la faringe y a los ojos. Aparecen aumento de la frecuencia de micción y malestar al orinar, en gonorrea anal: malestar anal y supuración rectal y en la faringitis gonocócica molestia al tragar o dolor faríngeo. Tratamiento con antibióticos.
- **Hepatitis A:** causada por un virus (VHA). Se transmite en contacto orogenital (boca-ano, boca-pene, boca-vagina). Hay tratamiento, aunque no en todos los casos curativo.
- **Hepatitis B:** causada por un virus (VHB), es un proceso inflamatorio del hígado. Puede aparecer ictericia (ponerse amarilla piel y ojos), orina oscura, fatiga, náuseas, heces blanquecinas. Se transmite también a través de la sangre. Hay tratamiento, en la mayoría de los casos, curativo, y existe una vacuna preventiva.
- **Hepatitis C:** causada por un virus (VHC). Su transmisión se produce a través de la sangre, su transmisión sexual es poco frecuente pero posible. Hay tratamiento, aunque no en todos los casos curativo.
- **Herpes genital:** causada por un virus del herpes simple (VHS). Aparecen lesiones dolorosas en la zona genital y perirrectal que aparecen y desaparecen periódicamente. Tratamiento con un antivírico que reduce los síntomas y el riesgo de recaídas.
- **Linfogranuloma venéreo:** causada por una bacteria (*Chlamydia trachomatis*). Aparece una úlcera indolora en la zona genital, nódulos dolorosos en la ingle y en el caso de infección anal, el ano puede



presentar excrecencias parecidas a una hemorroide y supuración sanguinolenta. Tratamiento con antibióticos

- **Pediculosis púbica (ladillas):** causada por un parásito. Aparece picor, con enrojecimiento, irritación e inflamación en la región púbica y a veces en las axilas. También se puede transmitir compartiendo ropa. Tratamiento con un antiparasitario.
- **Sarna:** causada por un parásito. Aparece un picor nocturno intenso, irritación entre los dedos o los pliegues articulares (codos, muñecas) o en torno a los órganos genitales. También se puede transmitir a través de compartir ropa. Tratamiento con parasiticidas.
- **Sífilis:** causada por una bacteria (*treponema pallidum*) que afecta a diferentes órganos. Se manifiesta con úlceras no dolorosas en los órganos genitales, el ano y la boca que desaparecen espontáneamente, también aparecen manchas rojas en el cuerpo que luego desaparecen, lo que no significa que desaparezca la infección. La enfermedad no tratada puede progresar y acabar afectando al cerebro, corazón y vasos sanguíneos. Tratamiento con antibióticos.
- **Infección por tricomonas:** causada por un parásito. En las mujeres se manifiesta con un flujo vaginal anormal con olor desagradable que a veces se acompaña de picor. Tratamiento con un antiparasitario.
- **Infección por el VIH:** causada por un virus, pero de ésta hablaremos más adelante. No hay tratamiento curativo, los antirretrovirales disminuyen la progresión de la infección.

Ante la duda o la sospecha, acude a tu centro de salud, hospital o centro de enfermedades de transmisión sexual para realizarte una revisión y seguir las prescripciones médicas. Puede ser difícil acudir a los servicios sanitarios si piensas que hay algo malo en tu sexualidad, o que has actuado de forma inapropiada. **Tienes el derecho a tener una buena salud sexual y a ser atendida y cuidada en los servicios sanitarios.** Si recibes una atención médica inadecuada, el/la profesional sanitario/a te culpabiliza o hace un juicio moral de tu conducta, puedes poner una reclamación y tienes la posibilidad de cambiar de profesional. La información que proporcionas en la consulta médica es confidencial.

Las ITS aumentan el riesgo de infección o reinfección por el VIH. Si vives con VIH tu especialista puede incluir los controles de ITS en tus revisiones ya que pueden ser más complejas de tratar, y pueden afectar a tu



tratamiento del VIH, y también la probabilidad de transmisión del VIH. Es importante también poder vacunarte de las hepatitis A y B.

Si te han diagnosticado una ITS, informar a tus parejas sexuales posibilita que se diagnostiquen, reciban tratamiento, y no transmitan la infección a otras personas. En algunas ocasiones puede ser fácil tener una charla sobre lo que pasó, pero a veces estas conversaciones pueden ir mal. En todo caso si decides informarla, es aconsejable tener apoyo y poder preparar qué quieres hablar y cómo, valorar los riesgos y temores, y buscar estrategias que te lo faciliten y que sean seguras para ti, tales como no encontrarte a solas con esa persona.

Prevenir las ITS y evitar su transmisión es una responsabilidad que incumbe también a las personas que saben o creen no tener ninguna ITS.

¿Qué es la infección por VIH?

VIH son las iniciales del Virus de Inmunodeficiencia Humana. El VIH es un virus que se transmite únicamente de unas determinadas formas, descritas más adelante. El VIH utiliza nuestras defensas, en concreto las que se conocen como CD4, para replicarse o reproducirse con lo que se va reduciendo progresivamente la capacidad del sistema inmunitario, al tiempo que aumenta la infección.

Durante cierto tiempo, que va de meses a años, el sistema inmunitario sigue generando células suficientes para mantener la infección del VIH en un estado en que parece que se mantiene el equilibrio y no da señales de enfermedad. Cuando la infección llega a deteriorar gravemente nuestro sistema de defensas hasta el punto de que nuestro organismo no puede hacer frente a infecciones o enfermedades, las denominadas oportunistas, es cuando se habla de Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

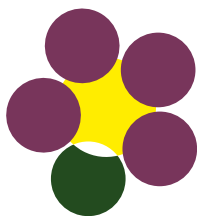
No se sabe exactamente cuando apareció este virus (VIH), en 1981 se informó de los primeros casos de Sida, aunque en aquella época se ignoraba de qué se trataba y qué podía provocarlo. En 1982, se dio



el nombre de “Sida” a la enfermedad, y en 1983 se descubrió que la causa de la enfermedad es un virus al que más tarde se decidió llamar VIH. La aparición de nuevos fármacos antirretrovirales en 1996 aumentó la esperanza de vida en las personas con VIH. Estos fármacos hicieron posible la reducción de la replicación viral en el organismo de manera más eficaz. A partir de esta fecha, se han ido desarrollando más antirretrovirales y ahora podemos disponer de una buena batería de tratamientos, capaces de frenar el progreso de la infección, aunque acceder a ellos es muy complicado para los llamados países en vías de desarrollo o empobrecidos.

La medicación con antirretrovirales en España es gratuita, siempre con prescripción médica. La atención sanitaria a personas con VIH se suele hacer en hospitales públicos, a veces en unidades específicas de VIH, enfermedades infecciosas o medicina interna, y se basa en el seguimiento del proceso de la infección, el recuento de las defensas del organismo, y la vigilancia de las enfermedades oportunistas. Es a partir de estos datos que el equipo médico recomienda el tipo de tratamiento a seguir.

Los avances en el tratamiento han hecho posible que esta infección sea hoy considerada en el primer mundo como una enfermedad crónica, pero continua generando la posibilidad de padecer enfermedades y la muerte. Por tanto la prevención y la transformación de los factores y las prácticas que hacen posible la transmisión del VIH es importante. Señalando que, en todo momento podemos hacer cosas para cuidarnos.



¿Cómo se transmite el VIH?

Para hablar sobre la transmisión del VIH, son importantes tres premisas básicas:

1. El VIH existe;
2. El VIH se puede transmitir;
3. Tenemos medidas para evitar la transmisión.

Para que se pueda transmitir el VIH son necesarios tres elementos: la presencia de un fluido corporal con capacidad para transmitir la infección, una puerta de entrada al organismo, y una vía de transmisión.

Analicemos estos tres factores:

- **Presencia de virus:** Los fluidos corporales con la capacidad de infectar, es decir, que pueden llevar suficiente cantidad de virus para transmitir la infección son: **sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna.** El resto de los fluidos corporales no tienen esta capacidad (del fluido pre-seminal no hay suficiente evidencia científica para descartarlo al 100%, pero en cualquier caso parece que tendría menos capacidad infecciosa)
- **Vías de transmisión:** aquellas prácticas que posibilitan la entrada del virus en el torrente sanguíneo de la otra persona. Son las llamadas prácticas de riesgo.
- **Puerta de entrada al torrente sanguíneo:** heridas abiertas y las mucosas (interior de la boca, interior de la vagina, punta del pene, interior del ano,...)

En definitiva, la transmisión del VIH se produce cuando un fluido infectado (por VIH) entra en el torrente sanguíneo de una persona a través de una herida abierta o de las mucosas. A continuación presentamos una tabla descriptiva de las prácticas de riesgo en las que se puede producir la transmisión del VIH y aquellas prácticas con las que podemos reducir ese riesgo.



Prácticas de riesgo	Prácticas para disminuir los riesgos
Prácticas de riesgo alto	De más a menos protección
Penetración anal sin protección.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El uso del preservativo masculino o femenino. ✓ El uso de lubricantes de base acuosa. ✓ Evitar la eyaculación dentro del ano.
Penetración vaginal sin protección.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El uso del preservativo femenino o masculino. ✓ El uso de lubricantes de base acuosa. ✓ Evitar la eyaculación dentro de la vagina.
Compartir material de punción.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar compartirlo. ✓ Buscar los lugares donde hagan píercings y tatuajes que ofrezcan todas las garantías sanitarias. ✓ Si lo compartimos, desinfectar adecuadamente el material si has de usarlo.
Prácticas de bajo riesgo	
Sexo oral sin método barrera: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Felación (estimular con la boca el pene). ❖ Cunnilingus (estimular con la boca la zona de la vulva que incluye los labios, la entrada de la vagina y el clítoris). 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El uso del preservativo masculino para la felación. ✓ El uso de una barrera entre la vagina y la boca (cuadrante de látex, plástico para envolver alimentos). ✓ Evitar la eyaculación dentro de la boca. ✓ Si se corren en tu boca, escupir el semen (no mantenerlo en la boca, ni tragarlo).
Compartir juguetes sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ponerles un preservativo. ✓ Limpiarlos con agua y jabón después de cada uso.



Prácticas sin riesgos

Darse besos, hablar con tu pareja sobre sexo.

Penetración vaginal o anal con preservativo y lubricante, usado correctamente.

Sexo oral y beso negro con métodos barrera.

Acariciarse, abrazarse, lamer el cuerpo de la otra persona.

Masturbarse o tocar los genitales de la otra persona, frotarse mutuamente.

Tener fantasías sexuales.

Compartir ropa, lavabos, platos, vasos, las piscinas, las duchas,...

Trabajar o estudiar juntas/juntos...

Hace falta también tener en cuenta otros factores que pueden aumentar el riesgo para la transmisión del VIH: sequedad de la mucosa vaginal y anal, o tener otras infecciones de transmisión sexual (ITS), porque facilitan la segunda condición para la infección: es decir, las puertas de entrada al torrente sanguíneo.

Por todo lo anteriormente expuesto, el preservativo masculino y femenino, lubricantes, jeringas y materiales de un solo uso, cuadrado de látex, etc... son la manera más eficaz de prevenir el VIH y de reducir el riesgo de otras ITS. Estos métodos de prevención nos aportan tranquilidad y seguridad y nos permiten mejorar y disfrutar más del placer.



¿Cómo se pone un condón?

Masculino:

Consérvalo en un lugar fresco y seco alejado de la luz solar. No uses los condones después de la fecha de caducidad indicada. Si el material del condón está quebradizo, pegajoso o visiblemente dañado, no lo uses.

Abre el envase unitario con cuidado de no estropear el preservativo y con las manos limpias.



Antes de la penetración, quién vaya a poner el preservativo debe sujetarlo por el depósito apretándolo, para evitar la formación de aire en el interior. y colocarlo sobre el pene erecto con una mano, mientras con la otra lo desenrolla y cubre totalmente el pene. De igual manera si se usa para compartir juguetes.



Después de la eyaculación y cuando todavía el pene está dentro de la vagina o ano, retira el preservativo con el pene todavía erecto, sujeta con una mano el pene y con la otra el preservativo por la base para evitar la salida del semen.



Tirar el preservativo usado a la basura (no al váter). Protejamos el medio ambiente.

El uso de lubricantes adecuados favorece la penetración y reduce el riesgo de rotura del preservativo. Los lubricantes compatibles con látex (material del cual están hechos la mayoría de preservativos masculinos) son de base acuosa (hidrosolubles). Consulta a la/ el profesional sanitario o farmacéutica/o si estás utilizando un medicamento de uso tópico.

El preservativo es para un solo uso.

No usar al mismo tiempo el preservativo masculino y el femenino, ni dos preservativos masculinos a la vez, con el rozamiento se pueden romper.



Femenino:

Consérvalo en un lugar fresco y seco alejado de la luz solar. No uses los condones después de la fecha de caducidad indicada. Si el material del condón está quebradizo, pegajoso o visiblemente dañado, deséchalo.



Abre el envase unitario con cuidado de no estropear el preservativo y con las manos limpias.



El preservativo tiene una anilla externa que cubre la parte exterior de la vulva y una anilla interna que sirve para introducirlo en la vagina.

Para ello, sostén el preservativo con la anilla exterior boca abajo. Coge la anilla por la parte cerrada y estréchalo con los dedos pulgar e índice de manera que quede largo y estrecho. Introduce la anilla interna en la vagina (como si fuera un tampón) y empuja hasta el fondo de la vagina. El anillo externo ha de quedar fuera de la vulva.



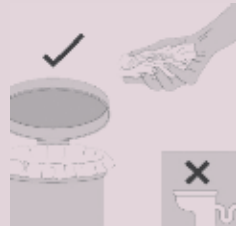


Para retirarlo, presiona la anilla externa, dale vueltas para mantener el semen en el interior y estira hacia fuera suavemente.

También se puede usar para el ano.

El preservativo es para un solo uso.

No se puede usar al mismo tiempo el preservativo masculino y el femenino.



Uso de la **banda de látex:**
para el cunnilingus

Se puede sustituir cortando longitudinalmente un preservativo masculino o femenino, obteniendo así un rectángulo de látex. También se puede usar para este fin un papel film de cocina



Los métodos de prevención (preservativo masculino y femenino, lubricantes, jeringas y materiales de un solo uso, cuadrado de látex, etc.) son instrumentos para protegernos, que nos aportan tranquilidad y seguridad y nos permiten mejorar y disfrutar más del placer.



Aunque utilizar preservativo constituye la herramienta más segura para prevenir la transmisión del VIH, no siempre es una alternativa realista o deseable para algunas de nosotras. Incluso en esas ocasiones, existe la posibilidad de reducir el riesgo de transmisión o reinfección por VIH y otras ITS. Estas alternativas son:

- Realizar otras prácticas sexuales que no comporten penetración.
- Practicar sexo oral (sin eyaculación en la boca) en vez de penetración vaginal o anal.
- En el caso que durante una felación eyaculen en tu boca, no retengas el semen ni te lo tragues, escúpelo.
- Utilizar lubricante en la penetración.
- Practicar sexo sin eyaculación en lugar de con eyaculación.
- Reducir el número de veces en que se eyacula en la penetración.
- Reducir el número de veces en que se practica sexo sin protección con la misma pareja.
- Reducir el número de parejas sexuales con las que se practica sexo no protegido.

Profilaxis post-exposición (PPE)

La profilaxis post-exposición, (PPE), es un método de prevención excepcional y de urgencia en una exposición de alto riesgo para el VIH. Consiste en la toma de una combinación de fármacos antirretrovirales durante un mes. Este tratamiento debe iniciarse, preferiblemente, las 6 primeras horas y siempre antes de que pasen 72 horas después de la práctica de riesgo. Pasado este tiempo no será eficaz. Y como todos los medicamentos puede tener efectos secundarios.

Siempre tiene que ser prescrito por un/a médico/a. En caso de necesitarlo, puedes solicitarlo en diferentes servicios de salud hospitalaria de tu lugar de residencia: Urgencias, Medicina Interna/Infecciosas, Preventiva o el Hospital de Día de VIH. También puedes buscar más información en las ONGs que trabajan específicamente en VIH, con el personal médico o en los teléfonos de información sobre VIH.

Se recomienda en penetraciones sin preservativo con eyaculación, pinchazos con jeringas y en caso de agresiones sexuales, y su prescripción se valora con el equipo médico que te atienda.



Otras medidas de prevención y de cuidado de la salud

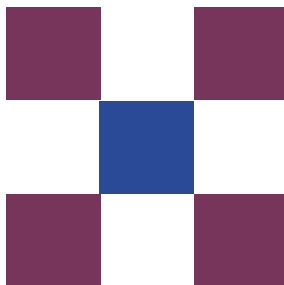
Es importante generar estrategias que nos ayuden a prevenir la infección o la reinfección del VIH y otras ITS.

- Mantener relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol o drogas, altera y reduce la capacidad para tomar decisiones respecto a nuestro autocuidado, a la hora de utilizar un preservativo o compartir material inyectable.
- En el caso de consumir drogas, puedes revisar el tipo de consumo así como el uso y la manera de consumirla, a la hora de prevenir la infección o la reinfección tanto del VIH como de otras infecciones, por ejemplo: no compartir ni jeringuillas, ni los canutillo para el consumo de cocaína.
- Es importante conocer las posibles interacciones que puedan tener los fármacos, incluidos los antirretrovirales, con algunas drogas.
- Para tatuajes, pírcings,... es importante usar materiales de un solo uso o esterilizados para perforar la piel, o acudir a un/a profesional especializado/a que cuente con materiales debidamente esterilizados.

¿Cómo se detecta el VIH? La prueba

Hacerse la prueba del VIH sirve para detectar la infección y posibilita tomar decisiones para nuestro cuidado, sea cual sea el resultado. No nos asegura el no infectarnos mañana, y no debemos tomarlo como una forma de prevención. El resultado de la prueba nos da la oportunidad de saber en qué situación estamos respecto al VIH, para poder actuar como creamos oportuno para cuidarnos y cuidar a las otras personas.

El VIH se detecta con unos análisis de sangre específicos, que no suelen incluirse en las analíticas rutinarias de salud. La mayoría de las pruebas utilizadas actualmente detectan los anticuerpos al VIH, o sea la reacción que hace nuestro organismo ante la presencia de la infección del VIH.



Hay algunos datos que conviene conocer antes de hacernos la prueba:

- La prueba es voluntaria, confidencial y, si se desea, anónima (en ONGs).
- Lo más recomendable es que la prueba vaya acompañada de una o más sesiones de asesoramiento antes y después de hacerse la analítica para valorar la necesidad de hacerla, cómo afrontar un resultado negativo o positivo, y para recibir apoyo.
- Hacerse la prueba es una decisión personal, aunque a veces estamos en relaciones con otras personas que pueden influir en esta decisión o en los efectos que ésta pueda tener. Cuando estas relaciones nos resultan incómodas o angustiantes es todavía más importante el contacto con otras fuentes de apoyo y/o información.
- El llamado período ventana es el tiempo necesario para que el organismo desarrolle suficientes anticuerpos al VIH para que estos sean detectables en una analítica. Hasta la fecha son unas 12 semanas desde la última práctica de riesgo para la transmisión del VIH. Antes de este tiempo el resultado no es fiable al 100%. Hay pruebas que detectan la presencia del antígeno P24, un componente del virus el cual es detectable entre los 12 y 26 días tras la infección.
- Hay pruebas que se llaman “rápidas” (aproximadamente en menos de una hora se tiene el resultado) y son igual de fiables. Lo que se acorta en las pruebas rápidas es el tiempo de espera de los resultados, no el período ventana.
- En las pruebas que detectan anticuerpos, la técnica usada más frecuentemente es la ELISA, pero si ésta da un resultado “positivo” se ha de confirmar con otra técnica que se llama Western Blot.

Un resultado positivo significa,

- que he de seguir pensando en mí, y en cómo cuido de mi misma.
- que necesito tiempo para resituarme en esta nueva circunstancia que puede condicionar mi vida a partir de ahora.
- que necesito tiempo para pensar: a quién pedir apoyo (amigas/amigos; familia, compañeras-compañeros, asociaciones, profesionales de la sanidad...) y cuándo hacerlo, pensar a quién se lo quiero decir y porqué... No hace falta tomar decisiones inmediatamente. Más adelante (días, meses o años, depende de cada caso) ya podemos pensar en temas relacionados con los tratamientos.



- pensar en las medidas de prevención que se podrían adoptar en un futuro para:
 - ♦ reducir la posibilidad de reinfectarme del VIH,
 - ♦ reducir la posibilidad de infectarme de otras ITS, u otras infecciones relacionadas con el uso compartido de material inyectable,
 - ♦ tener relaciones sexuales satisfactorias.

Un resultado negativo significa,

- que debo seguir pensando en mí, y en cómo cuido de mi misma.
- que necesito tiempo para pensar en cómo seguir previniéndome del VIH y de otras ITS y para disfrutar de mi sexualidad o sobre mi relación con las drogas.
- pensar en las medidas de prevención que se podrían adoptar en un futuro para:
 - ♦ reducir la posibilidad de infectarme del VIH,
 - ♦ reducir la posibilidad de infectarme de otras ITS, u otras infecciones relacionadas con el uso compartido de material inyectable,
 - ♦ tener relaciones sexuales satisfactorias.

Hay que recordar que no hay ningún síntoma ni signo externo o enfermedad que nos diga si estamos o no infectadas, únicamente lo podemos saber haciéndonos una analítica específica para detectar el VIH.

La prueba del VIH se puede hacer en centros especializados en ITS, centros de salud y hospitales, asociaciones, y en algunas farmacias.



Prueba del VIH en la atención a la salud reproductiva

Es importante saber que los protocolos o pruebas médicas habituales que se hacen a las mujeres embarazadas o que quieren quedarse embarazadas incluyen la prueba del VIH. Esta práctica puede suponer que te encuentres haciéndote la prueba o ante un resultado, sea éste negativo o positivo, sin haberte planteado personalmente esta decisión y sin haberte preparado para ello. En caso de encontrarte en esta situación, no dudes en pedir y buscar toda la información y apoyo que necesites. Por otro lado, que esta práctica sea habitual no anula el hecho de que sigue siendo una prueba voluntaria, y por tanto que tienes derecho a hacerla y a no hacerla.



Viviendo con VIH

Vivimos en un mundo con VIH y por lo tanto el VIH nos afecta a todas y todos, aunque no de igual manera. Si tienes el VIH habrán algunos aspectos que te pueden interesar o preocupar especialmente. El término vivir con VIH hace referencia, además de a las personas con VIH, a aquellas que, por lazos afectivos y/o familiares, relación de pareja u otras viven la infección y sus efectos de una manera también muy directa.

Vivir con VIH es una realidad compleja y cambiante que condiciona la vida de las personas. La salud, las expectativas vitales, la sexualidad, las relaciones y otros aspectos pueden cambiar cuando hay un diagnóstico de VIH, o puede que aparezcan nuevas dudas o certezas. Las situaciones que nos vamos a encontrar a partir del diagnóstico van más allá de lo que nos pasa en los primeros momentos, muchas personas pueden tener vivencias relacionadas con el diagnóstico mucho tiempo después. Sea como sea, te animamos a buscar información y apoyo emocional ante cualquier duda o necesidad.



Muchas mujeres podemos tener o haber tenido una menor percepción del propio riesgo frente al VIH a causa de los condicionantes sociales y culturales, y esto puede suponer también dificultades añadidas a la hora de enfrentarnos al diagnóstico. Estos factores, además, pueden mantenerse o incluso incrementarse después del diagnóstico, pudiendo reducir las posibilidades de atender a nuestra salud y a nuestro bienestar.

Por otro lado, para muchas mujeres, el diagnóstico de VIH ha supuesto un enfoque diferente de su vida. A menudo ha propiciado un gran trabajo personal y emocional que acompaña al empoderamiento, pero también la existencia de sentimientos de soledad y dificultades para establecer relaciones satisfactorias.

Las mejoras en los tratamientos, en las opciones y las expectativas para las mujeres con VIH han traído también cambios y nuevos retos, especialmente para aquellas mujeres que vivimos con VIH desde hace mayor número de años. Esto incluye haber vivido mejoras quizás inesperadas, haber



probado diferentes opciones y tenido diferentes consignas sobre cómo cuidarnos, y habernos enfrentado a efectos secundarios de diferentes medicaciones. Algunos de estos cambios, aun siendo positivos, pueden haber supuesto esfuerzos o tener que resolver situaciones o etapas vitales que no teníamos previstas. Se ha tenido que aprender a vivir con la cronicidad de esta infección.

Durante este proceso que es vivir con el VIH pueden ir apareciendo diversas situaciones, dudas, y emociones. El diagnóstico y el vivir con el VIH suele implicar un continuo proceso de adaptación a las situaciones que se vayan produciendo a lo largo del tiempo. En ocasiones nos vamos a sentir vulnerables y frágiles, otras veces podemos sentirnos tristes, con miedo, impotentes, enfadadas, con culpa y vergüenza, frustradas o ansiosas.

Sentir y sentirnos afectadas por lo que nos pasa es algo normal, forma parte de nuestro proceso y del hecho de vivir. Poder reconocer nuestras emociones y nombrarlas nos puede ayudar a valorar nuestras necesidades, conocer nuestros límites, y tomar decisiones sobre lo que queremos y no queremos, Nos ayudará a conocernos un poco más, a tenernos en cuenta y a cuidarnos. **Necesitamos tiempo y espacio para recuperarnos, es importante que puedas darte el permiso y el tiempo para buscar aquellas estrategias que te ayuden a poder estar y sentirte mejor.**

Viviendo con VIH, parejas serodiscordantes

Se utiliza el término de parejas serodiscordantes, en aquellas en las que una parte de la pareja es una persona con VIH y la otra no. A nosotras nos gusta más llamarlas *serodiversas* o *serodiferentes* por que no implican una acepción ligada a las desavenencias o falta de consonancia.

Tanto si eres tú la persona con VIH como si lo es tu pareja, es posible que os surjan dudas o necesidades ante las que os va a ser de ayuda acceder a información y apoyo. Puede ser que tengáis diferentes informaciones y conocimientos, y/o que hayáis tenido más o menos tiempo para procesarlos. Esta situación se puede plantear tanto en personas que ya eran pareja antes del diagnóstico como en personas que estén valorando iniciar una posible relación de pareja.



Es recomendable que, aunque los temas sean en gran medida comunes, contéis cada una de las personas con un espacio propio de soporte, que favorece un clima seguro donde poder hablar de vuestras vivencias, dudas y emociones, que no dejen de ser personales e íntimas, y que en ocasiones pueden resultar inoportunas e incómodas para la otra persona.

Viviendo con VIH, salud sexual y reproductiva

Cuidado ginecológico

Algunos síntomas del VIH tiene que ver con afecciones de la vulva, vagina y el cuello uterino. Algunas enfermedades ginecológicas producen pocos síntomas y sólo llegan a descubrirse a través de un control médico.

A menudo se producen desarreglos menstruales (aumento de sangrado, reglas prolongadas y más dolorosas) y menopausia precoz. Puede ser debido a trastornos alimentarios, a un descenso inmunitario, como consecuencia del tratamiento, o por otros motivos.

También pueden aparecer algunas infecciones en la zona genital: candidiasis, herpes y verrugas genitales (asociado con el virus de papiloma humano) son las más frecuentes.

Recuerda que las ITS aumentan el riesgo de transmisión o reinfección por el VIH, que pueden ser más complejas de tratar, y afectar a tu tratamiento del VIH.

Por ello, es importante realizarse controles ginecológicos y se recomienda, en el primer año tras el diagnóstico de la infección por el VIH, realizarse dos citologías cervicales (una cada seis meses) y, si ambas son normales, repetirla anualmente junto con una inspección médica del ano, vulva y vagina, que incluyan los controles de ITS.

Embarazo y VIH

Hay que señalar que el VIH por sí mismo no influye en el hecho de que las mujeres nos vayamos o no a quedar embarazadas, pero puede tener mucho peso en la decisión sobre si intentar quedarnos embarazadas o



no, sobre si continuar o no un embarazo, o incluso sobre si podemos o queremos llegar a hacernos esta pregunta.

Es posible que necesitemos información y apoyo en temas relacionados con la salud reproductiva y el VIH en las diversas situaciones que puedan darse: saber que tienes el VIH y te planteas quedarte embarazada, o te han diagnosticado el VIH durante el embarazo o porque estás decidiendo intentarlo y tu pareja tiene el VIH.

Todas las mujeres tenemos el derecho a decidir si queremos quedarnos embarazadas o no, cuándo y cómo. Para las mujeres con VIH, esto incluye poder tomar nuestras propias decisiones sobre la posibilidad de quedarnos embarazadas o no, y el derecho a tomar decisiones informadas en todo el proceso del embarazo y parto y el acceso a los recursos disponibles que reduzcan el riesgo de la transmisión. Tenemos derecho a recibir apoyo e información sin prejuicios por parte de los servicios sanitarios.

Los tratamientos antirretrovirales y el conocimiento que, actualmente, tenemos de la infección han posibilitado estrategias más seguras y saludables, tanto en la atención a nuestra salud como en la prevención de la transmisión vertical, y esto ha animado a muchas mujeres con VIH a considerar la posibilidad de quedarse embarazadas.

Como en todos los otros aspectos en la prevención relacionada con el VIH, cabe destacar que el riesgo cero no existe, aunque también es importante tener información y acceso a todos los métodos y estrategias que existen y que disminuyen de forma considerable estos riesgos.



Es importante concretar que cuando hablamos de riesgos durante el embarazo de las mujeres con VIH, lo hacemos en relación con:

- Cuidados de la salud de la mujer. El embarazo supone cambios en el cuerpo y en la vida de las mujeres. Para las mujeres con VIH, además, aspectos como el seguimiento del VIH y la medicación se suman a otros más comunes. Es muy importante atender y no olvidar nuestra propia salud, aunque a veces el embarazo supone para las mujeres un reto en este aspecto, tanto a nivel personal como social.



- **Prevención de la transmisión del VIH:** Una de las vías de transmisión del VIH es la que se ha dado en llamar transmisión vertical, y que hace referencia a la posible transmisión del VIH durante el embarazo, parto y lactancia. Sobre esto existen estrategias y recomendaciones que bajan este riesgo hasta casi anularlo: el tratamiento antirretroviral adaptado y adecuado durante el embarazo y el parto, los partos programados y la no lactancia.

Es necesario comentar que aún se desconoce el mecanismo exacto por el que se produce la transmisión vertical del VIH. Sin embargo, sí se sabe que la mayoría de las transmisiones se producen poco antes o durante el parto, y se conocen factores de riesgo concretos que se pueden minimizar.

Existen diferentes maneras de intentar el embarazo sin tener relaciones sexuales desprotegidas, útiles tanto para mujeres con VIH como para mujeres que quieren quedarse embarazadas con un hombre con VIH (reproducción asistida, lavado de esperma, método natural,...).

En este sentido, es importante buscar y tener acceso a una información amplia, contrastada y respetuosa con la diversidad de mujeres, sus necesidades y sus preferencias. Si te gustaría tener más información, tienes dudas o sientes que no tienes suficientes opciones, puedes ponerte en contacto con ONGs y servicios sanitarios especializados que puedan tener un mayor compromiso con los derechos de las mujeres e información sobre este tema en concreto.

Viviendo con VIH y relaciones afectivas

Una de las principales preocupaciones que te pueden surgir es sobre cómo decírselo a tu pareja, a tus hijas/os, familiares y/o seres queridos. Compartirlo o no es una decisión tuya, es importante que puedas valorar con tranquilidad a quién le quieres compartir tu situación para que te sirva de apoyo sin que te sientas obligada o juzgada. Buscar alguna persona con quien puedas hablar, encontrar el momento y el espacio seguro para hacerlo, puede ser una forma de cuidarte y sentirte acompañada. Sin embargo, no es necesario ni obligatorio que comuniques que tienes VIH a menos que te apetezca y sólo a las personas que quieras decírselo.



Es tan válido compartirlo como decidir no hacerlo, no compartirlo no significa que vayas a dañar o no tengas en cuenta la salud de las otras personas. Lo importante es que lo decidas tú, ya que eres tú quien mejor sabe lo que necesitas.

Para las preguntas *Cómo decirlo y cuándo decirlo a la pareja* no hay respuestas únicas y depende de lo que necesites y esperas de esa comunicación o si te ves y te sientes preparada para ello. Antes de comunicar la noticia a la(s) pareja(s), puedes tomarte un tiempo para reflexionar sobre cómo te gustaría poder hacerlo que te ayude a ir preparándote y que te hagan sentirte lo más cómoda y segura posible

Es posible que al decírselo a tu pareja, ésta no esté preparada para recibir esa información, y de entrada no te ofrezca la ayuda y el apoyo que necesites en ese momento. Es importante que os deis tiempo para asumir la situación. Tu pareja puede tener dudas e inquietudes con respecto al VIH, poder hablar con otras personas o asesorarse en ONG u otros servicios especializados en este tema puede facilitar este proceso.

Decidir compartir o no el diagnóstico está sujeto a diversos motivos y posibles consecuencias. No es fácil construir un equilibrio entre protegernos del rechazo, de las discriminaciones y de las violencias y, a la vez, darnos la oportunidad de recibir cuidados y compartir más plenamente nuestras inquietudes y aprendizajes.



La inadecuada e insuficiente información; las creencias y mandatos sociales en torno a la sexualidad, a la feminidad y la masculinidad; las falsas ideas sobre las causas y consecuencias de la infección, la estigmatización de determinados sectores de la población y otros factores han conllevado y conllevan a las personas con VIH, y especialmente las mujeres, a situaciones de discriminación que generan sufrimiento y malestar, al tiempo que dificultan el desarrollo de su vida social, afectiva y personal y el cuidado de la salud.

Estas actitudes y comportamientos discriminatorias que están en nuestro entorno social son tan potentes que pueden llegar a dar por



válidas y razonables las ideas y visiones negativas sobre nosotras mismas y nuestras opciones en la vida, haciendo que nos vivamos con culpa.

Por ello, es importante buscar otras miradas más respetuosas y aprender a mirarnos a nosotras desde el respeto, la dignidad y el aprecio y que nos permita darnos la oportunidad de vivir y vivirnos desde el bienestar, la alegría y el cuidado.

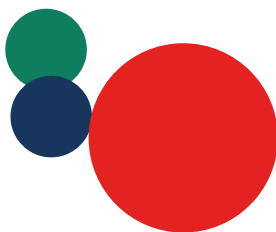
A modo de despedida

Esperamos con esta publicación contribuir a fomentar una mirada sobre nosotras, las otras y sobre el mundo, desde la curiosidad, la fortaleza, la reflexión crítica, y los deseos de un mundo y sobretodo de unas vidas más vivibles para las mujeres en nuestra diversidad.

En este entramado de aprendizajes, experiencias y expectativas, los componentes de género van a suponer a menudo dificultades, aunque también como mujeres tenemos una larga historia de cambios, mejoras y revoluciones, de las más visibles a las más silenciadas, que nos han traído hasta aquí y pueden ser un buen punto desde donde continuar.



PARA SABER MAS



Anexo

Declaración Universal de los Derechos Sexuales

La sexualidad es una parte integral de la personalidad de todo ser humano. Su pleno desarrollo depende de la satisfacción de las necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor.

La sexualidad es construida a través de la interacción entre individuos y las estructuras sociales. El pleno desarrollo de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, el interpersonal y el social.

Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad inherente, la dignidad y la igualdad para todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual ha de ser un derecho humano básico. Para asegurarnos que los seres humanos de las sociedades desarrollen una sexualidad saludable, los derechos sexuales siguientes han de ser reconocidos, promovidos y defendidos por todas las sociedades de todas las maneras. La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconozca, respete y ejerza estos derechos sexuales:

- ***Derecho a la Libertad Sexual:*** la libertad sexual abarca la posibilidad de los individuos de expresar su potencia sexual. No obstante, esto excluye todas las formas de coerción sexual, de explotación y de abuso en cualquier momento y situación de la vida.
- ***El Derecho a la autonomía Sexual, la Integridad Sexual y la Seguridad del cuerpo:*** este Derecho involucra la habilidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de uno/a mismo/a dentro del contexto de la propia ética y social. También incluye el control y el placer de nuestros cuerpos libres de tortura, mutilación y la violencia de cualquier tipo.
- ***El Derecho a la Privacidad Sexual:*** éste involucra el derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad siempre que éstas no interfieran en los derechos sexuales de otros.
- ***El Derecho a la Equidad Sexual:*** este derecho hace referencia a la oposición a todas las formas de discriminación independientemente del sexo, el género, la orientación sexual, al edad, la raza, la clase social la religión o la invalidez física o emocional.



- **El Derecho al Placer Sexual:** el placer sexual incluye el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.
- **El Derecho a la Expresión Sexual Emocional:** la expresión sexual es más que el placer erótico en los actos sexuales. Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.
- **El Derecho a la Libre Asociación Sexual:** significa la posibilidad de casarse o no, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales.
- **El Derecho a hacer Opciones Reproductivas, Libres y Responsables:** esto abarca el Derecho para decidir sobre tener hijas/os o no, el número y el tiempo entre cada uno/a y el derecho al acceso a los métodos de regulación de la fertilidad.
- **El Derecho a la Información Basada en el Conocimiento Científico:** la información sexual ha de ser generada a través de un proceso científico y ético y difundido en formas apropiadas a todos los niveles sociales.
- **El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva:** este es un proceso que dura toda la vida, desde el nacimiento y habría de involucrar a todas las instituciones sociales.
- **El Derecho al cuidado de la Salud Sexual:** el cuidado de la salud sexual ha de estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, las preocupaciones y los desordenes sexuales.

Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales.

Declaración del 13º Congreso Mundial de Sexología, Valencia, España, revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) el 26 de agosto del 1999, en el 14º Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, República Popular de la China.

En España, parte de estos Derechos se ven reconocidos y regulados por el marco legislativo establecido por la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de Salud Sexual y Reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo,



Fuentes y bibliografía

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. Àrea de Salut Pública i Consum. "Parlem de la nostra salut, parlem del VIH. Reflexions al voltant del VIH". Barcelona: Diputació de Barcelona; 2008. (material elaborado Por Creación Positiva).

COMITÉ 1ER DESEMBRE. "Manifest 2011". Barcelona, 2011.

CREACIÓN POSITIVA, INICIATIVA POR LOS DERECHOS SEXUALES. "Informe sobre Derechos Sexuales en España". Octava Ronda del EXAMEN PERIÓDICO UNIVERSAL. España: EPU; 2010.

CREACIÓN POSITIVA. Maletín de las Señoritas Crespis. Barcelona: Creación Positiva; 2009. En URL: <http://www.creacionpositiva.net/documentos.php?c=tres&s=e>.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Tener un bebé". Infovihtal nº 65 (monografía). En URL: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_65.pdf. Versión original de NAM- Aidsmap. « Having a baby ». The Basics. 2ª ed. London ; 2012. En URL: http://www.aidsmap.com/v634336406068830000/file/1050017/Having_a_baby_pdf.pdf

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Transmisión del VIH" (monografía); 2011. En URL: <http://gtt-vih.org/node/5687>.

GRUPO DE TRABAJO SOBRE TRATAMIENTOS DEL VIH (gTt). "Montárselo en Positivo. Una guía de salud sexual para personas que viven con VIH". 2ª ed. Barcelona: GtT; 2007. En URL: http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/montarselo_en_positivo.

ICASO, International Council of AIDS Service Organization. "El Género, la Sexualidad, los Derechos y el VIH. Una perspectiva general para organizaciones del sector comunitario". Canadá: ICASO; 2007.

IRIZAR, Lierni. Observatorio de Derechos Humanos y VIH/SIDA de RED2002. "Estigma, Discriminación y Derechos Humanos: Una Teoría Orientada a la Práctica". En: Experiencias internacionales en la defensa de Derechos Humanos y VIH/sida: lecciones aprendidas; relatoría sesión



I; Madrid, 25 y 26 septiembre 2008. RED2002. En URL: http://www.observatorio.redvih.org/documentos/lecciones/1_relatoria_sesionI.pdf

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC. "Questions sur les ITS". Québec; 2011. En URL: http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/itss/index.php?aid=55.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD. "Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva". España ; 2011. En URL: <http://www.mspsi.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/equidad/ENSSR.pdf>.

MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD. "Si no tomas precauciones, ¿sabes quién actúa?" España; 2006. En URL: <http://www.msc.es/campannas/campanas06/saludsexual7.htm>.

PINEDA LORENZO, Montserrat. CREACIÓN POSITIVA. "Derechos sexuales, violencia(s) machistas y VIH". Ponencia. VII Jornadas Violencias de Género y VIH. Toledo; Creación Positiva; 2011. En URL: http://www.creacionpositiva.net/violencia_ver.php?id=23&c=tres&s=a.

RED DE C♀MUNICAD♂RES PARA EL ABORDAJE DEL VIH Y EL SIDA. "Guía para el abordaje del VIH en los Medios de Comunicación". Nicaragua; 2007.

SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA, Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. "Guía para Gais y hombres bisexuales con VIH". Madrid; 2010.

SIDA-STUDI. "Preguntas más frecuentes". Barcelona, 2011. En URL: <http://www.sidastudi.org/es/preguntas>.



Creación Positiva es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja en el ámbito del VIH desde la perspectiva de género y bajo el marco de los derechos humanos. Nuestra intervención tiene tres ejes: la atención, la prevención y la incidencia política. Dar cuenta de la complejidad que supone la infección por VIH nos permite ofrecer un espacio y un tiempo para el apoyo emocional, la reflexión y el activismo. Siendo nuestros objetivos:

- Promover la eliminación de cualquier discriminación y estigmatización hacia las mujeres y hombres y, especialmente, aquellas que viven con el VIH.
- Promover acciones y actuaciones de carácter comunitario que contribuyan a la calidad de la vida de las personas afectadas por el VIH.
- Ofrecer actividades e intervenciones en las que prevalezca la calidez, la confidencialidad, la calidad y el respeto a la diversidad.
- Sensibilizar y dar cuenta sobre las relaciones entre violencias, género y VIH.
- Visibilizar y promocionar los derechos sexuales y fomentar la protección de los Derechos Humanos, en base a la igualdad y la equidad como elemento clave en la promoción de la salud.
- Promocionar un modelo de de salud integral.

Creación Positiva colabora y participa activamente con otras ONGs locales, estatales e internacionales y en Campañas internacionales. Y recibe apoyo de diferentes instituciones Públicas: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, Generalitat de Cataluña y Ayuntamiento de Barcelona.

Algunas de nuestras actividades y proyectos son:

- Counselling individual y de pareja.
- Talleres y grupos para mujeres y hombres que viven con el VIH.
- Información y apoyo emocional para mujeres privadas de libertad.
- Talleres de sexualidad para mujeres.
- Información para la prevención del VIH.
- Formación dirigida a profesionales: seminarios, jornadas,...
- Consulta telefónica, página web, publicaciones.
- Trabajo en redes con otras entidades.



Creación Positiva
C/ Sants 2-4 1º 1ª (entrada por comercio)
08014 Barcelona
(Metro: L1 Hostafranc; L5 Plaza de Sants)
Tel: 93-431 45 48
c.e.: crea@creacionpositiva.net
Web: www.creacionpositiva.net

Si quieres colaborar económicamente con nuestros proyectos, nuestro número de cuenta es *Caixa d'Enginyers*: 3025-0001-18-1433204598



CREACIÓN
Positiva

C/ Sants, 2-4, 1º 1ª
08014 Barcelona
Telefono: 93 431 45 48
www.creacionpositiva.net

Subvencionado
por:

