

¿Como tener relaciones sexuales placenteras y protegidas?

Las **relaciones sexuales placenteras** son saludables y producen sensación de bienestar. El miedo a las reinfecciones porVIH, a otras infecciones de transmisión sexual y a un embarazo no deseado impide tener relaciones sexuales satisfactorias. Para perder el miedo te recomendamos tener relaciones sexuales **seguras y protegidas**.

El **sexo seguro** incluye la masturbación propia o mutua, juegos sexuales, frotaciones, masajes sin llegar a la penetración, etc.

El **sexo protegido** incluye el uso de condón masculino para la penetración vaginal, anal y oral. Si el hombre realiza sexo oral o anal a la mujer se recomienda cubrir la vulva y el ano con plásticos suaves (como los que se usan para envolver alimentos). Es recomendable no usar condón femenino y masculino al mismo tiempo, porque pueden romperse más fácilmente.



¿Que hacer si se rompe el condón?

Si durante la relación sexual:

- Se rompe el condón,
- Tuviste una relación sexual sin protección o,
- Sufriste una violación.

Una alternativa para evitar un embarazo no deseado consiste en tomar la **anticoncepción de emergencia**.

Para que sea efectiva, la anticoncepción de emergencia debe tomarse lo más pronto posible y antes de que hayan pasado 5 días de haber tenido la relación riesgosa. Estas pastillas son fáciles de conseguir en cualquier farmacia, no requieren receta médica, producen pocas molestias y pueden tomarse o colocarse en la vagina. Hay que elegir un solo producto entre los que se recomiendan a continuación:

Nombre de las Pastillas	Primera dosis	Segunda dosis (A las 12 horas de la primera)
Postinor 2 Posthay Vika Glanique	1 pastilla	1 pastilla
Eugynon 50 Nordiol Ovral Neogynon	2 pastillas	2 pastillas
Lo femenal Nordet Microgynon	4 pastillas	4 pastillas

¿Y si se desea tener un embarazo?

Como cualquier mujer, las mujeres con VIH pueden desear embarazarse y conseguirlo. Para tener un embarazo libremente elegido, sin sobresaltos ni preocupaciones y que resulte en un bebé sano, es recomendable saber:

- La cuenta de las células CD4 o células de defensa.
- La carga viral.
- Cuáles son los antirretrovirales que estás tomando.

Mientras más altas estén las células de defensa o CD4 y menor sea la carga viral, las posibilidades de tener un bebé sano son mayores. Algunos antirretrovirales producen problemas al bebé durante el embarazo. Comenta con tu médico o médica si debes continuar con los que estás tomando o si éstos tienen que cambiarse.



¿Que cuidados deben tenerse si una mujer seropositiva se embaraza?

Informar lo más pronto posible del embarazo al médico o médica del servicio especializado, para evaluar si es conveniente continuar o cambiar los antirretrovirales y saber si el embarazo y la mujer están bien.

Recuerda tomar siempre los antirretrovirales durante el embarazo para evitar que el bebe nazca con la infección por el VIH.

Se recomienda el nacimiento por cesárea y no dar pecho al bebé. Antes de cumplir 6 horas de haber nacido, el médico o la médica indicará qué medicamento antirretroviral debe tomar el bebé durante algunas semanas para continuar la protección contra el virus, iniciada en el embarazo.

Se sugiere iniciar un método anticonceptivo lo antes posible. Si la mujer ya se ha decidido por alguno, discutir con su médica o médico el método de su elección.

¿Cómo enfrentan la vida otras mujeres que viven con VIH?

Algunas mujeres comparten con otras sus vivencias en grupos de autopoyo. Hablan de lo que sienten, lo que piensan, sus deseos; sobre sus relaciones de pareja, con sus hijos y cómo se las arreglan con la enfermedad en la vida

cotidiana y cómo ser solidarias entre ellas. Pregunta en el servicio especializado si en tu comunidad hay grupos donde puedas integrarte. Si no hay, anímate a formar uno con apoyo del personal del servicio especializado.

¡Decídete a Vivir Positivamente!



www.generoysaludreproductiva.gob.mx



Lo que toda **Mujer Seropositiva** necesita conocer sobre **Salud Reproductiva y Sexual**



Lo que toda mujer seropositiva necesita conocer sobre salud reproductiva y sexual

Una mujer seropositiva, al igual que muchas otras mujeres, tiene múltiples dudas e inquietudes sobre salud reproductiva y sexual. Además por el hecho de vivir con VIH, estas dudas e inquietudes a menudo le causan mucha ansiedad. Este folleto está dirigido a mujeres que viven con VIH, y ofrece información clara y concreta sobre los cuidados más comunes que conviene que tengas en relación a tu salud reproductiva y sexual.

Este folleto no pretende sustituir a tu médica o médico; todo lo contrario. Si tienes alguna duda acude al servicio de salud especializado, donde te orientarán sobre las medidas que es necesario tomar, ya sea en el propio servicio o en tu domicilio. Recuerda que no hay razón para vivir con inquietud y zozobra:

¡Infórmate para vivir positivamente!

¿Que es el VIH y el SIDA?

Con las letras **VIH** se conoce al *Virus de la Inmunodeficiencia Humana*, que causa daños al organismo; si estos daños no se detienen con tratamiento adecuado entonces la persona desarrolla **SIDA**. Cuando este virus entra al cuerpo se multiplica rápidamente y destruye lentamente el sistema de defensas o sistema inmunológico, responsable de protegernos de las infecciones. Podemos saber qué tanto se ha multiplicado el virus a través de un examen que se conoce como **Carga Viral**. También es posible saber cuánto daño ha sufrido el sistema de defensas a través de la prueba conocida como **Cuenta de CD4**.

Los CD4 son un tipo especial de células de la sangre a los que el VIH ataca y destruye. Cuando el sistema de defensas o inmunológico está severamente dañado, aparecen algunas infecciones llamadas oportunistas, como ciertos tipos de neumonía, tuberculosis y algunos cánceres. A esta etapa de la infección se le denomina **SIDA**.



¿Cómo saber si mi sistema inmune está bien?

Las células de defensa o células inmunes también son conocidas como **Linfocitos T CD4** o **Células CD4**. El número de células CD4 nos indica qué tan bien funciona nuestro sistema inmune. Cuando las células CD4 disminuyen podemos más fácilmente desarrollar infecciones en cualquier parte de nuestro cuerpo. En cambio cuando aumentan, nuestro sistema de defensas está en mejores condiciones y tiene más capacidad para combatir infecciones.



Se recomienda a las personas seropositivas hacerse análisis para saber la cantidad de CD4 que tienen y su carga viral, al menos cada seis meses.



La cuenta de CD4 también nos sirve para:

- Saber si la infección por VIH está siendo detenida o si está avanzando.
- Saber el momento de iniciar tratamiento antirretroviral, si aún no se está tomando, o si conviene cambiarlo si ya se está usando.
- Decidir qué anticonceptivo conviene usar.
- Si se desea tener un bebé, decidir el mejor momento para un embarazo.
- Si ya hay un embarazo, decidir cuál es el mejor tratamiento para la mujer, buscando al mismo tiempo evitar que el bebé se infecte.

Para fortalecer las defensas aliméntate bien, haz ejercicio y descansa suficientemente. Pide orientación en tu servicio de salud sobre los alimentos más nutritivos y cómo prepararlos.

¿Cómo saber si se padece una infección genital?

Un problema frecuente en las mujeres son las infecciones genitales.

Las molestias más comunes son:

- Secreción o flujo vaginal que puede ser escaso o abundante, oler mal, tener color amarillento, verdoso, blanquecino o con aspecto de leche cortada.
- Úlceras o llagas que pueden ser dolorosas y pueden aparecer también en el ano.
- Dolor en el bajo vientre.
- Verrugas parecidas a crestas de gallo que pueden aparecer en el ano, la vulva, dentro de la vagina y en el cuello de la matriz. Estas verrugas las provoca un virus que se conoce como Virus del Papiloma Humano o VPH.

Estas molestias son producidas por bacterias y virus que se transmiten por relaciones sexuales sin uso de condón. El flujo, las úlceras y las verrugas son Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) que requieren revisión y tratamiento para la mujer y su (s) pareja (s).



El Virus del Papiloma Humano se desarrolla más rápido en mujeres con VIH. La prueba de Papanicolaou ayuda a detectarlo oportunamente.



¿Qué métodos anticonceptivos se pueden usar?

El método anticonceptivo ideal para una mujer seropositiva varía de persona a persona, ya que hay que tomar en cuenta el número de células CD4, la carga viral, los medicamentos antirretrovirales que tome y el método que prefiera. Los hay de varios tipos como:

- Condón masculino o femenino.
- Pastillas o píldoras anticonceptivas.
- Inyecciones.
- Implantes subdérmicos.
- Dispositivo Intrauterino.
- Salpingoclasia (operación en la mujer).
- Vasectomía (operación en el hombre).

Conviene platicar con el médico o médica sobre el anticonceptivo que resulte más indicado para las condiciones y preferencias de la persona.

Recuerda que los condones son los únicos anticonceptivos que además te protegen de la reinfección por el VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual.

