

#TÚ DECIDES

BOLETÍN INFORMATIVO PARA JÓVENES

VAMOS ^{por}
el CERO

*0 discriminación, 0 nuevas infecciones por VIH,
0 muertes por sida*

**¡USAR CONDÓN,
SALVA VIDAS!**

ÍNDICE

3Editorial

Poniéndonos al día sobre
#JóvenesyVIH..... 5

15La juventud opina

Pregúntale a #ConcienciaInformada... 17

21 ...Que quede en tu memoria

TEST..... 22

24ALERTA

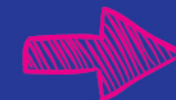
Tejiendo una Red..... 26

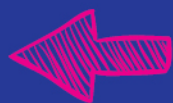
EDITORIAL

Es un gusto saludarte de nuevo a través de las líneas del Boletín Informativo Tú Decides. Te reiteramos la invitación para compartir con nosotr@s tus dudas, miedos y comentarios sobre sexualidad.

Seguramente sabes mucho sobre el VIH y el sida pues si naciste en la década de los 80, el VIH era un tema del que empezaba a hablarse entre la comunidad científica, los hospitales y algunos espacios sociales, pero queremos preguntarte **¿Cuándo fue la primera vez que escuchaste hablar sobre el tema?** Tal vez fue en la escuela, a través de canciones, en los medios de comunicación o por personas cercanas que tenían algún amigo o familiar que vive con VIH o incluso que pudieron haber fallecido por una enfermedad relacionada al desarrollo del sida. Tu respuesta es un buen comienzo para reconocer que el VIH no es una infección que afecta a otras/os, sino que es parte de nuestra realidad y que las y los jóvenes podemos ser agentes de cambio para que otras personas conozcan las formas de prevención, se hagan la prueba, conozcan su diagnóstico, y si éste resultase positivo (reactivo) puedan acceder al tratamiento y tengan una buena calidad de vida. De este modo, podremos acabar con los miedos, los mitos, las culpas y sobre todo con el estigma y la discriminación al hablar sobre VIH.

Jóvenes como tú y como yo no estamos exentos de adquirir el VIH, por el contrario, diariamente, casi 6 mil jóvenes entre los 15 y 29 años de edad adquieren el virus en el mundo (ONUSIDA: 2014)¹. Por eso, en este boletín, queremos que tengas a tu alcance información relevante sobre las medidas más eficaces para prevenirlo, pero también para aprender a vivir con VIH con base en la **evidencia científica** que demuestra que un diagnóstico temprano y la adherencia al tratamiento antirretroviral² permite a las personas con VIH mantener un estado de salud óptimo, ayuda en la prevención de nuevas infecciones y reduce significativamente la posibilidad de transmisión del VIH a otra persona.





¿Quieres saber más? Rompe el miedo y los silencios y da vuelta a las siguientes páginas.

También podrás conocer, de manera divertida, los esfuerzos que hacemos a través de nuestra campaña:

Ama al prójimo como a ti mism@. Usa condón, cuyo objetivo es evidenciar que **"disfrutar no es pecado"** y que usar condón no solo es cuidarte a ti sino cuidar a l@s demás y es tu contribución para dar respuesta al VIH.

Finalmente, consideramos que al brindar información sobre VIH se otorga el poder para protegernos y decidir con información. Así que ¡adelante! Este boletín es parte de ese esfuerzo para demostrar que la combinación de la evidencia científica y la convicción por informarse son herramientas que salvan vidas.



¹Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre VIH y sida destinado a coordinar las actividades de los distintos organismos especializados de la ONU en su respuesta al VIH y al sida.

²Tomar las dosis indicadas de los medicamentos que impiden que el VIH infecte a las células CD4 y se reproduzca, lo cual te permitirá, reducir la de carga viral hasta niveles indetectables y tener un sistema de defensas en buen estado de salud.



PONIÉNDONOS AL DÍA SOBRE #JÓVENESYVIH*

AMIGOS



Laura Mora
Conectada



Pablo
Conectado



Oscar
Conectado



Conciencia Informada
Conectada



¡¡¡Hola!!!



¿Qué tal las vacaciones?
¿Qué hay de novedades?



Muy divertidas. Conocí a un chavo genial y estamos saliendo. 😊



¡Órale! Suena genial Óscar. Yo he andado de fiesta. Este fin tuve una geeeeniial donde conocí a una chava que ¡¡¡Me encantó!!!



¡Presumido!! Invita a las fiestas, ¿no? Cuéntanos ¿cómo te fue?



¡Genial! ¡Tuve relaciones con Karla! Estuvo bien padre. #MomentoQueNuncaOlvidaré



¡Qué bueno! El sexo y la protección siempre saben mejor 😊



¿Protección? ¿De qué me hablas Óscar? Karla se ve muy sana, ¿De qué tendría que cuidarme? Además, Karla se tomó una Pastilla de Anticoncepción de Emergencia.



Esta sección está inspirada en el libro Conéctate: Sexualidad para Adolescentes, de José Ángel Aguilar y Gabriela Rodríguez.



Es importante usar protección en nuestros encuentros sexuales, no sólo para prevenir un embarazo, sino también una infección de transmisión sexual como la sífilis, gonorrea o el VIH.



¡Que pesados se ponen los dos! Además el VIH sólo le da a los gays.



El VIH no es exclusivo de un grupo de personas, si bien es cierto que existen poblaciones clave⁴ y que en México los hombres que tenemos sexo con otros hombres somos los más afectados por la pandemia, no importa sexo, religión, raza, condición económica, orientación sexual, identidad de género ni edad. Yo uso condón en todas mis relaciones sexuales, más aún si es con alguien que acabo de conocer. Mi lema es #SinGorritoNoHayFiesta. Creo que para nada te ha ayudado la información de #ConcienciaInformada, ¿verdad?



Pablo, el autocuidado es una responsabilidad personal. Usar condón no sólo es cuidarte a ti sino cuidar a los demás. Ya olvidaste la campaña **Ama al prójimo como a ti mismo, usa condón.**



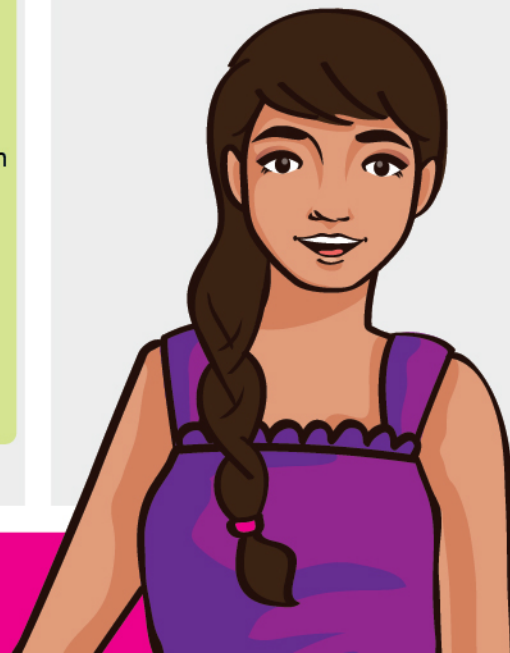
Ya no me digan tantas cosas... se me fue y ya, además, ¡¡¡No es para tanto!!!



¿Les late si invitamos a #ConcienciaInformada a nuestra charla?



¡Va!



Laura Mora agregó a la conversación a #ConcienciaInformada



¡Hola! #ConcienciaInformada, estamos en una discusión sobre el VIH, los prejuicios y el uso del condón en nuestras relaciones sexuales.



Pues parece que tienen mucho de qué hablar. Me da gusto que toquen estos temas tan importantes. Sobre todo porque el VIH tiene un rostro cada vez más joven ¿Sabían que la mayoría de las infecciones de VIH en México ocurren por la vía sexual? esto puede indicarnos que hombres y mujeres jóvenes no están usando métodos de prevención para evitar riesgos como los condones.



El VIH también tiene rostro de mujer. Pienso que es complicado para muchas de nosotras negociar y exigir el uso del condón a nuestras parejas, por la misma cultura, la violencia y el machismo... ¡Uff el patriarcado⁵!



Ya me pusieron a pensar con tantas cosas... pero a mí no me va a pasar nada, no voy a tener sida, ¡Sólo fue una vez y ya!



Pablo, tus amigos se preocupan por ti y creo que podemos aprovechar este momento para aclarar algunas ideas. El VIH y el sida son dos términos que van de la mano pero son diferentes y es fundamental aclararlos pues muchas de las discriminaciones surgen por no entender estos conceptos.



VIH significa:

Virus de Inmunodeficiencia Humana y es el causante de la infección por VIH y el sida. Dicha infección puede ser adquirida por vía sexual, sanguínea o durante el embarazo, el parto y la lactancia (Vía vertical).

El virus produce la baja de defensas de nuestro cuerpo, exponiéndolo a todo tipo de enfermedades. Si una persona no se hace la prueba de VIH, nunca sabrá su diagnóstico y si viviera con el virus no tendrá acceso oportuno a un tratamiento y atención médica por lo que su salud podría verse muy afectada, y entonces sí, cabe la posibilidad de morir.

⁴Grupos de personas que por sus dinámicas de vida sexual así como por los contextos de vulnerabilidad que los rodean (falta de educación, violencia, inequidad de género, pobreza, migración, etc.) están en mayor riesgo de adquirir el VIH.

⁵El término ha sido utilizado para designar un tipo de organización social en el que la autoridad es ejercida por el hombre, en el cual ejerce el poder sobre los hijos, hijas, la esposa y los bienes.

El **sida** significa: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y es la etapa de la infección más fuerte causada por el VIH en la que el sistema inmunológico está tan afectado (inmunosuprimido) que expone a las personas con el virus a enfermedades e infecciones.



¡OK! Me queda muy claro que uno es el virus causante de la infección y que el sida está relacionado con una serie de signos y síntomas que indican que la persona tiene muy deteriorado su sistema de defensas y, se encuentra en vulnerabilidad de adquirir infecciones oportunistas⁶, pero con una atención integral y toma de medicamentos antirretrovirales (ARV) la persona puede regresar a su estatus de VIH positivo



Así es Laura, la evidencia científica ha sido una gran aliada para demostrar esa diferencia y sobre todo la importancia de un diagnóstico oportuno y la adherencia al tratamiento.



Yo tengo una duda, ¿Es cierto que el VIH se puede transmitir sólo a través de relaciones sexuales anales?



Yo les comparto información sobre las vías de transmisión. Chéquenla



Vías de transmisión:

Sexual:

Se produce a través de relaciones sexuales sin protección, es decir, con el intercambio de fluidos con las mucosas durante las siguientes prácticas: penetración anal, penetración vaginal y sexo oral. **La vía de transmisión sexual es la más frecuente en nuestro país.** Los fluidos con alta concentración de virus son: semen, líquido pre-seminal o pre-eyaculatorio y fluidos vaginales.

Sanguínea:

Esta forma de transmisión puede ocurrir cuando el virus presente en la sangre, semen, líquido pre-seminal o pre-eyaculatorio y/o fluidos vaginales de una persona entra en contacto con el torrente sanguíneo de otra que no vive con VIH ya sea por transfusiones de sangre, trasplantes, contacto directo entre heridas abiertas o al compartir agujas o jeringas no esterilizadas que contengan el virus.

Vertical (durante el embarazo, el parto o la lactancia):

Cuando una mujer con VIH se embaraza o adquiere el VIH en cualquier etapa del embarazo y no tiene acceso al tratamiento profiláctico puede transmitirle el VIH al feto. Con las medidas de prevención existentes, casi se elimina la posibilidad de transmitir el virus al producto. Estas medidas incluyen tratamiento antirretroviral profiláctico durante el embarazo o al momento del parto, cesárea si la carga viral no está controlada y sustitución de la lactancia materna o tratamiento antirretroviral mientras la mujer amamanta.



Me parece muy interesante la información que nos compartes Óscar. Todas las personas podemos adquirir el VIH, por lo tanto, es importante saber que **no existen grupos de riesgo, sino prácticas de riesgo.** Por ello, es importante usar condón masculino o femenino de manera correcta en nuestros encuentros sexuales, hacernos la prueba si hemos tenido prácticas de riesgo e investigar sobre opciones de reducción de riesgo. También es importante saber que existen **prácticas donde el riesgo es nulo**, por ejemplo:



Prácticas de riesgo nulo:

El VIH no se transmite por saludar, besar, acariciar, abrazar, dar masajes, estimular genitales o frotamientos, eyacular sobre la piel sin heridas abiertas y tampoco por compartir vasos, cubiertos, platos, alimentos, albercas o sanitarios. La orina, las heces fecales o las lágrimas tampoco transmiten el virus.



Con esta información voy aprendiendo muchas cosas...#QuéChido.



Ahora que #ConcienciaInformada ya nos explicó las prácticas de riesgo y las que no lo tienen, tenemos la responsabilidad de compartir esta información con el grupo para terminar con los prejuicios y la mala información que existe sobre la infección. Estoy convencida que podemos vivir con el VIH, pero no con la discriminación y el estigma: ahí está el enorme reto.

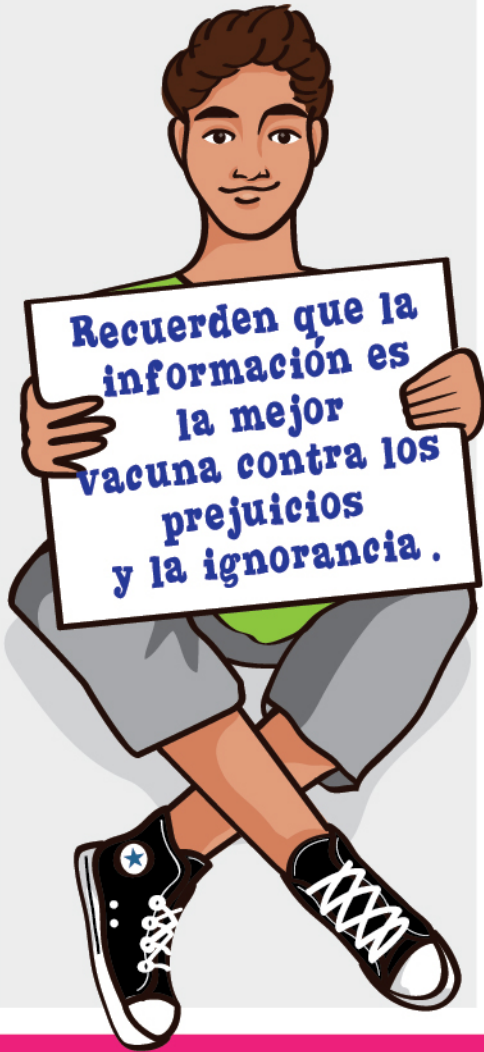


Por mí, por ti, por tod@s. Tener acceso a información libre de prejuicios es nuestro derecho. Recuerden que la información es la mejor vacuna contra los prejuicios y la ignorancia.

⁶Las infecciones que se aprovechan de un sistema inmune debilitado. Las más comunes en relación con el VIH son: tuberculosis, neumonía, sarcomas, citomegalovirus y hepatitis B o C entre otras.



Claro, yo la voy a compartir en mi muro de Facebook y la etiqueto para todos mis contactos, ustedes hagan lo mismo, ¿qué les parece? Pero tengo una duda ¿Cómo saber si tengo VIH?



La única manera de saber si una persona tiene VIH es haciéndose una prueba en un laboratorio o una prueba rápida. **¿Dónde?** En los CAPASITS (Centros Ambulatorios de Prevención y Atención en SIDA e Infecciones de Transmisión Sexual) o en campañas como *Ven y hazte la prueba*, de organizaciones de la sociedad civil, que ofertan pruebas rápidas y la mayoría de veces **son gratuitas**. A diferencia de lo que se pensaba hace veinte años, ahora sabemos que hacerse la prueba no significa que se puede recibir una sentencia de muerte, sino una esperanza de vida. Si hay detecciones tempranas, las personas pueden tomar un tratamiento oportuno que garantiza la estabilidad de sus defensas y así evitar exposiciones a infecciones oportunistas que podrían complicar su salud. En pocas palabras, una persona con VIH puede seguir disfrutando de la vida.



Siendo muy sincera a mí me daba mucho miedo pero ahora veo la importancia de realizarnos la prueba y pues si la mayoría de infecciones ocurren en edades tempranas, una detección oportuna puede salvar vidas. 😊😊



Exacto, conocer el resultado brinda la oportunidad de vivir una sexualidad de manera más consciente y responsable. Si se tiene un diagnóstico positivo existe la posibilidad de iniciar un tratamiento, tener apego a los medicamentos, conductas de protección en las relaciones sexuales, y si así se desea, poder integrarse a grupos de apoyo con otras personas que viven con el virus que podrían ayudar a entender la infección en la vida de las personas.



¿Qué pasa si recibo un resultado negativo?



Un resultado negativo no significa inmunidad, pienso que podrías buscar opciones para reducir riesgos en tus encuentros sexuales. Recuerda que al ser una infección, el VIH no presenta signos y síntomas, los cuales pueden ser detectados muchos años después. Sin embargo, en ese tiempo, la persona con VIH sí puede transmitir el virus a otras personas sin que ella misma lo sepa.



Yo tengo muchas dudas sobre esas pruebas, ¿Puedes platicarnos un poquito más #ConcienciaInformada?



¡Claro! Miren



Existen distintos tipos de pruebas, desde las tradicionales como la **ELISA y la Western blot**, que se realizan en laboratorios, hasta las pruebas rápidas que tardan hasta 10 minutos en mostrar el resultado. En caso de las pruebas rápidas, si su resultado es reactivo tiene que ser confirmado por una prueba tradicional o por otra prueba rápida de diferente marca.

Las pruebas rápidas pueden encontrarse en espacios públicos a través de campañas de diferentes organizaciones de la sociedad civil e instituciones públicas como: la Clínica Condesa, en el DF; los CAPASITS, en los estados; los SAI (Servicios de Atención Integral) y las instancias estatales responsables de atender el VIH. La prueba también está disponible en laboratorios privados y el costo varía entre 250 y 500 pesos.

Es importante que cuando las personas decidan hacerse una prueba de detección del VIH puedan recibir una consejería antes y después de realizársela. Esta les ayudará a aclarar las dudas sobre el VIH, a conocer el procedimiento de la prueba, a manejar sus emociones y saber a dónde acudir en caso de un resultado positivo. Recuerda: es tu derecho recibir pre consejería y post consejería, así como la confidencialidad de tu resultado. La prueba no es una vacuna y sólo la información te permitirá tomar decisiones sobre tu sexualidad.



¿Qué pasa si hay un resultado positivo?



Si el **resultado es positivo**, es importante acudir a una instancia de salud encargada del tema como: Clínica Condesa en el DF, los CAPASITS, SAIs y las instancias estatales responsables de atender el VIH. Asimismo, es importante recordar que por ley toda persona con VIH tiene garantizada la atención médica y el tratamiento antiretroviral. Si es derechohabiente del IMSS, ISSSTE, SEDENA, Oportunidades tiene que acudir a la unidad de salud con el objetivo de tener un seguimiento oportuno.



Además, deben saber que la evidencia científica indica que si una persona toma sus medicamentos de manera adecuada y lo combina con el uso del condón y métodos de barrera puede reducir en un 96% la transmisión del VIH a su pareja. Si el **resultado es negativo**, no significa inmunidad, sino que permite reflexionar y buscar opciones para reducir riesgos en los encuentros sexuales.



En México, la Norma Oficial Mexicana para la prevención y el control de la infección por Virus de la Inmunodeficiencia Humana (010) indica que las pruebas para diagnosticar si una persona vive o no con el virus deben ser: confidenciales, voluntarias y siempre acompañadas de una consejería antes y después de entregar un resultado.

También señala que en caso de ser menor de edad se recomienda ir en compañía de un tutor.

Nadie puede obligarte o condicionarte a realizarte una prueba si tú no lo autorizas. Pedírtela para entrar a la escuela o para obtener algún trabajo viola tus Derechos Humanos.



Eso se escucha bien, porque de pronto surgen temores en chavas y chavos, entre ellos yo... aunque después de la aclaración, me gustaría hacerme la prueba de VIH. #YaMeVi.



#ConcienciaInformada, ¡Muchas gracias por toda esta información! Ahora tenemos mayores alternativas para tomar nuestras decisiones sobre sexualidad, sobre todo cuando en casa no nos hablan de sexualidad; en la Iglesia, el Papa prohíbe el uso de condones, y en la escuela, aún encontramos desinformación.



Muy cierto Laura, la información permite tomar decisiones más libres. Por otro lado, si bien la Iglesia católica realiza acciones de prevención, en todo el mundo, muchos jerarcas católicos han tomado posturas que están muy alejadas de la evidencia científica como la condena por usar condón, a pesar de que algunos obispos católicos y notables teólogos han justificado su uso. Por ejemplo, el obispo **Obispo Martinus Muskens de Breda, Holanda**, indicó que: *"si día tras día, mes tras mes, cuando uno ve cómo muchos mueren en nuestros brazos a causa del sida, no se puede ser tan cruel como para no distribuir condones"*.



Para mí, los condones salvan vidas y coincido contigo en que la Iglesia católica tiene que estar al día en temas de prevención ¡Es cierto! prohibir los condones es una crueldad humana. Yo seguiré buscando información para preparar un directorio de espacios amigables y gratuitos para las y los jóvenes. Después lo compartiré con todos en la escuela. ¡Esa es mi contribución para mi comunidad! ¡#YaMeVi también!



¡Con esta plática me han quedado muchas cosas claras! Ahora me despido, voy a visitar a Karla y le platicaré lo que acabo de aprender. ¡Gracias amig@s! #ValenMil.



Bueno chic@s, me despido ¡Nos encontramos pronto! Recuerden que la mejor forma de eliminar dudas es investigando en fuentes confiables. No olviden que las y los jóvenes tienen derecho a tomar decisiones en libertad de conciencia y a tener acceso a condones masculinos y femeninos. Les dejo estas páginas y libros que seguro les van a ayudar. ¡Ah! no lo olviden, usar condón salva vidas.





- **Línea telefónica de CENSIDA.** Responde a todas tus dudas sobre VIH y sida y brinda la orientación que necesites. Horario: lunes a viernes de 9:00 a 21:30 hrs. Si vives en Distrito Federal y área metropolitana puedes llamar al 52074077. De los estados, llama sin costo al 01800-7120886 y 01800-7120889.
- **Clínica Especializada Condesa, Distrito Federal.** Brinda información sobre VIH, aplicación de pruebas rápidas y acceso a medicamentos. Además, cuenta con grupos de apoyo. Dirección: Benjamín Hill 24. Col. Hipódromo Condesa. (A dos cuadras del metro Patriotismo o Juanacatlán) Teléfono: 55158311, página web: www.condesadf.mx
- **www.letraese.org.mx.** Sitio dedicado a brindar información sobre VIH y derechos de la comunidad LGBTTTI.
- **Libro: Conéctate: sexualidad para adolescentes.** Autores: José Ángel Aguilar y Gabriela Rodríguez. México. Editorial SITESA, 2011.



FB. Reduce Riesgos:

Comunidad dedicada a brinda información a hombres gays, bisexuales y hombres que tienen sexo con otros hombres (HSH) sobre la prevención del VIH y medidas de reducción de riesgo.

FB. Hazlo Tuyo:

Comunidad dedicada a brindar información a mujeres jóvenes sobre el condón femenino. A través de la página condonfemenino.org encontrarás algunos juegos virtuales para aprender sobre el tema.

Se preguntó a jóvenes de entre 15 y 29 años qué les significa vivir en los tiempos del VIH y esto fue lo que nos comentaron:

LA JUVENTUD OPINA

Estoy segura que la infección por VIH no llega por casualidad a la vida de mujeres y hombres jóvenes. Hay una serie de condicionantes que aumentan nuestra vulnerabilidad, entre ellas la desinformación, los mitos, los prejuicios, los tabúes, el estigma, la discriminación y la homofobia. Urge dar respuesta a estos retos, pues se juega la vida de miles de jóvenes por minuto.

- Julia, Querétaro -


Vivir en tiempos del VIH no solo es encontrarnos en escenarios de miedo, culpas y discriminación. Para mí fue una invitación para ver y actuar frente a la pandemia y una oportunidad para conocerme, respetarme y amarme mejor. Es una oportunidad para tomar decisiones por nuestra salud y exigir información laica y con base en evidencia científica.

- Rodrigo, Campeche -

Vivir en tiempos del VIH es un momento para reflexionar sobre las implicaciones del estigma y la discriminación hacia la juventud. Es muy triste y desesperanzador mirar a jóvenes en severas crisis de salud por detecciones tardías; mirarlos dejar su tratamiento es verdaderamente desolador. No quiero que las y los jóvenes sigan muriendo en nuestros brazos por una infección oportunista que pudo haberse evitado con el acceso y la adherencia a un tratamiento antirretroviral.

- Sabina, Estado de México -





Para mí, ha sido un proceso con muchas preguntas en el cual también ha habido miedos y dudas, pero el acompañamiento de la clínica, mis amigos y familiares ha sido fundamental para iniciar un nuevo camino. Querermé y saber que puedo construir una nueva vida a partir del VIH me hace pensar en que es posible tener relaciones justas, respetuosas y amorosas.

Daniel, Tabasco

Es una nueva oportunidad para mirarme, querermé, valorarme y entender las situaciones que me colocaron en vulnerabilidad y que ahora lo están haciendo con otras mujeres. Han sido meses difíciles, pero gracias a los grupos de apoyo, he podido entender cómo el VIH llegó a mi vida y cómo ahora es una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Soy una mujer nueva e inspirada en conseguir mis sueños.

Susana, Distrito Federal

Actualmente continúan los prejuicios, el miedo y sobre todo la discriminación, situaciones que limitan la respuesta a la pandemia. Yo creo que hay que tener en cuenta que debemos conocernos y amarnos, pero también tomar las responsabilidades sobre nuestro cuerpo con información que nos permita cuidarnos.

Karina, Campeche

PREGÚNTALE A #CONCIENCIA INFORMADA

Pregunta:

Pregunta: Me acabo de enterar que tengo VIH ¿Cuánto tiempo me queda de vida?

 **RESPUESTA:**

El VIH no es sinónimo de muerte. Actualmente se cuenta con esquemas de tratamiento ARV (antirretroviral) que permiten a las personas mantener un buen estado de salud. El tiempo que transcurre para que una persona desarrolle el sida depende de diversos factores como: la alimentación, el nivel de estrés, el abuso de alcohol y drogas, las ganas de vivir, entre otros. Es importante aclarar que no todas las personas con VIH desarrollan sida. Los avances científicos han permitido que la esperanza de vida de las personas con VIH que toman tratamiento antirretroviral sea igual a la del resto de la población.

Pregunta:

Escuché que el VIH no existe ¿Es cierto?

 **RESPUESTA:**

Esto es totalmente falso. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la comunidad científica declaran que el VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana, causante del sida, para el cual hasta el día de hoy no hay vacuna. Sin embargo, la evidencia científica ha demostrado que la adherencia al tratamiento permite a las personas con VIH mantener un buen estado de salud. Lamentablemente, hay grupos que se han encargado de desinformar al respecto y negar el VIH, por ello, es importante contar con información veraz y científica al respecto.



Pregunta:

¿Es cierto que si vivo con VIH ya no puedo tener hij@s?

 **RESPUESTA:**

Una persona con VIH, sea hombre o mujer, puede tener hijos y éstos pueden nacer libres de VIH. Para ello, es necesario que platiquen con su médico infectólogo sobre sus planes reproductivos y éste tendrá que guiarles durante el tiempo en que decidan procrear, así como durante el embarazo. Si es el hombre quien vive con VIH y la mujer no, es importante que el hombre esté bajo tratamiento antiretroviral y con carga viral indetectable, por lo menos durante lo que va del último año, de manera que al tener relaciones sexuales se evite transmitir el VIH a la mujer, y considerando que los espermatozoides no cargan en sí el virus, la futura madre tiene que realizarse pruebas de detección del VIH durante el embarazo y el bebé podrá nacer libre de VIH. Si fuese la mujer quien viviera con VIH, también se requiere que esté bajo tratamiento antiretroviral y con carga viral indetectable. Una vez que haya quedado embarazada es necesario que tenga un seguimiento puntual en su atención médica y buena adherencia al tratamiento antirretroviral. Al momento del parto es muy importante que el bebé nazca por cesárea y evitar la lactancia.

Pregunta:

Mi abuela dice que el sida es un castigo de Dios, ¿es cierto?

 **RESPUESTA:**

Dios no castiga, él trata de que seamos responsables de nuestras decisiones. En lugar de hablar de castigo tenemos que hablar de información y responsabilidad. Dios, a través del movimiento de Jesús, nos llamó a la fe y a la responsabilidad con nosotr@s y con las y los demás. Es un acto de amor cuidar nuestra salud y la de las demás personas.

Pregunta:

Acabo de recibir mi diagnóstico. Ahora vivo con VIH, pero no sé de qué manera platicarlo con mi mamá y mis hermanas.

 **RESPUESTA:**

El resultado de la prueba puede ser difícil de asimilar para muchas personas. Debido al estigma asociado al VIH y eso podría generar un dilema de con quién compartir tu diagnóstico. Sería muy importante que te acercaras a un grupo de auto apoyo. Eso puede ayudarte a comprender la manera en que el VIH ha llegado a tu vida, encontrar a más jóvenes con dudas e inquietudes similares a las tuyas y encontrar formas para platicarlo con tu mamá y tus hermanas. También hay grupos de apoyo para familiares, pues está comprobado que su apoyo es fundamental para que las personas puedan enfrentar esta infección. No olvides que en este proceso, tú debes estar convencido de la decisión acerca de con quién compartir tu resultado.

Pregunta:

Si me hiciera la prueba y tuviese un resultado positivo, ¿podría seguir teniendo relaciones sexuales?

 **RESPUESTA:**

Cualquier persona, independientemente de su estado serológico, tiene derechos sexuales y reproductivos. Es decir, todas las personas son libres de decidir cuándo, cómo y con quién tener relaciones sexuales o si desean no tenerlas. Las personas con VIH pueden seguir teniendo una vida sexual activa pues el VIH no limita su capacidad de dar y sentir placer y/o amor. Es común que algunas personas, y particularmente mujeres, que acaban de recibir un resultado reactivo o positivo de VIH, sientan miedo, temor e incluso vergüenza de volver a tener relaciones sexuales por el miedo al rechazo, por el estigma, el auto-estigma, la culpa o la idea sesgada de que son responsables de evitar transmitir el virus a otra persona. Sin embargo, es necesario tomar en cuenta que las relaciones sexuales implican un principio de co-responsabilidad o responsabilidad compartida entre las personas. Asimismo, es común que una persona con recién diagnóstico pueda pasar por una etapa de depresión o desvalorización por lo que es importante contar con ayuda psicológica para superar esta etapa. En los últimos años, la evidencia científica ha mostrado que las personas con VIH adherentes a su tratamiento y con una carga viral en nivel indetectable no transmiten el virus a sus parejas por lo que el tratamiento se ha convertido en una herramienta para prevenir nuevas infecciones.

Pregunta:

¿Cuánto tiempo debo esperar después de que tuve relaciones sexuales sin protección para poder hacerme la prueba de detección del VIH?

 **RESPUESTA:**

Después de que tuviste una situación de riesgo como una relación sexual sin protección, debes esperar al menos un mes para poderte realizar la prueba de detección del VIH. Lo anterior es necesario ya que durante 30 a 40 días, el VIH empezará a replicarse y tu organismo empezará a generar anticuerpos que son identificados mediante las pruebas rápidas de VIH, a este período se le llama "de ventana". Tendrías que esperar para acudir a una clínica o centro de salud. Sin embargo, a partir de 2011 se han realizado varias investigaciones, una de ellas es sobre el tratamiento POST exposición, que tiene un porcentaje de efectividad de 95% para no adquirir el VIH. Esta medida de reducción de riesgo consiste en que después de haber tenido relaciones sexuales sin protección y dentro de las primeras 72 horas, se toma medicamento antirretroviral por 28 días ininterrumpidos. Los sistemas de salud aún no terminan por definir esta estrategia y en el caso de México es accesible a través de servicios médicos privados. En caso de alguna duda o mayor información acude al Capasits más cercano.

Pregunta:

¿Las pruebas rápidas son confiables?

 **RESPUESTA:**

Las pruebas rápidas autorizadas por la Secretaría de Salud son confiables puesto que han pasado por un proceso de control y verificación bajo las normas de nuestro país y de las normas internacionales. Es importante que el personal que realice la prueba esté capacitado para saber hacerla pues de ello depende mucho su efectividad.

Las pruebas rápidas que se realizan en nuestro país tienen un margen de error de menos de 3%. En caso de que el resultado de la primera prueba rápida haya sido "reactivo" o "positivo" es necesario que quien te realizó la prueba, realice una segunda prueba rápida de otra marca para descartar cualquier "Falso positivo"; si la segunda prueba arroja nuevamente un resultado reactivo, entonces se daría por sentado un diagnóstico positivo para VIH, aunque por procedimiento, estipulado en la Norma Oficial Mexicana, se te deberá hacer la prueba confirmatoria que puede ser la prueba Western Blot.

**QUE QUEDE
EN TU
MEMORIA**

¿Sabes por qué se utiliza un moño rojo cuando se habla del VIH? AHORA TE COMPARTIMOS UN POCO DE LA HISTORIA.

El lazo rojo fue creado en 1991 por un grupo caritativo de artistas en Nueva York para demostrar la solidaridad y apoyo hacia las personas afectadas por esta pandemia. Enseguida se extendió entre los colectivos y organizaciones que trabajan el tema y pasó a ser el símbolo de la prevención y la respuesta al VIH y el sida.

Actualmente, es utilizado por los gobiernos y organizaciones de la sociedad civil en las campañas de prevención y eventos conmemorativos como el 1º de diciembre, Día Internacional de Respuesta al VIH y al sida. Por lo regular, en esta fecha se dan a conocer los avances de las investigaciones científicas, las cifras de las nuevas infecciones, los nuevos tratamientos y los avances en una vacuna.

Ahora cuando portes un lazo rojo, recuerda que contribuyes a generar una conciencia colectiva para disminuir los mitos, prejuicios, estigma y discriminación asociados a la infección.

Vamos, ¡Usa tu lazo rojo!

¡Las y los jóvenes somos #AgentesDeCambio!

Recuerda que usar condón no sólo es cuidarte a ti, sino cuidar a los demás, es practicar el bien común.

¡Usar condón, salva vidas!

TEST

¿Quieres conocer qué tanto sabes sobre el VIH? Descúbrelo respondiendo este sencillo test.

Instrucciones: Coloca F "falso" o V "verdadero" según creas que es la respuesta correcta. Al final suma un punto por cada respuesta acertada y averigua qué tanto sabes sobre VIH. ¡Es hora de empezar!

1. Puedes adquirir el VIH por compartir el baño, besar o abrazar a una persona con VIH. ()

2. La abstinencia es la única forma de prevenir el VIH. ()

3. El VIH es una infección adquirida por vía sexual, sanguínea o durante el embarazo, el parto y la lactancia. ()

4. La infección por el VIH afecta principalmente a homosexuales. ()

5. Tener relaciones sexuales sin protección aumenta la posibilidad de infección por VIH. ()

6. El gobierno mexicano debe garantizar educación sexual integral, acceso a servicios de salud para jóvenes así como el abastecimiento de condones masculinos y femeninos y de medicamentos para dar respuesta a la pandemia del VIH. ()

7. Valores como el bien común, la libertad de conciencia y la justicia contribuyen en la prevención del VIH. ()

8. La familia es el mejor espacio para brindar información sobre sexualidad ()

9. Diariamente, casi 6 mil jóvenes mayores de 15 años adquieren el VIH en el mundo. ()

10. Usar de manera correcta y consistente el condón masculino o femenino es tu contribución para dar respuesta al VIH. ()

11. La pobreza, la violencia, la cultura, la inequidad de género y el machismo aumentan la vulnerabilidad de las mujeres al VIH. ()

12. La educación sexual integral es una herramienta para disminuir riesgos en el ejercicio de la sexualidad. ()



Respuestas:
1.F, 2.F, 3.F, 4.V, 5.V, 6.V, 7.V, 8.V, 9.V, 10.F, 11.V, 12.V

De 0 a 5 aciertos

Tu porcentaje de aciertos se encuentra en el mínimo. Te recomiendo que te informes más al respecto y no te coloques en situaciones de vulnerabilidad. Infórmate, pregunta e investiga. Recuerda que la información es poder y ésta te ayudará a tomar decisiones más asertivas en tu vida. Y no olvides que el uso del condón es una herramienta para tu prevención.

De 6 a 9 aciertos

¡Bien! Reconoces que tu sexualidad es importante, sigue fomentando tu derecho a la información libre de prejuicios, pero sobre todo ejerciendo tu derecho a decidir. ¡Ah! y no olvidando que usar condón, salva vidas.

De 10 a 12 aciertos

¡Muy bien, te felicito! Tu nivel de información es muy bueno. Reconoces que el condón es tu gran aliado en la protección. Recuerda continuar por esta vía ya que entre mejor información tengas, contarás con mayores herramientas para tomar decisiones asertivas para tu vida.



ALERTA

EL VIH y su relación con las MUJERES

Cada minuto, una mujer joven adquiere el VIH, ONUSIDA

La pobreza, la ideología, la inequidad de género, el machismo, la desigualdad educativa, la dependencia económica y la violencia ejercida por sus parejas sobre ellas son algunas de las situaciones que llevan a que las mujeres tengan complicaciones y desventajas para negociar el uso del condón en sus relaciones sexuales y acceder a servicios e información sobre prevención de VIH. Esta situación las coloca en una constante vulnerabilidad al VIH, otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planeados.

En América Latina, 36% de la población adulta con VIH son mujeres (ONUSIDA, 2011). En nuestro país, el aumento de mujeres con VIH está tomando relevancia como lo muestran las cifras obtenidas en los últimos años. La mayoría de ellas lo adquieren con su pareja estable a través de relaciones sexuales. Urge que las instancias encargadas del VIH y el sida en México generen políticas públicas con perspectiva de género que atiendan las necesidades específicas de las mujeres para generar estrategias efectivas de prevención.

Un tema común en las vidas de las mujeres con VIH es la violencia, la cual han vivido desde la infancia. Las uniones a temprana edad también las colocan en situaciones de dependencia que pueden desencadenar episodios de violencia y aumentar la vulnerabilidad al VIH. Es común que las mujeres se enfrenten a la dificultad de exigir o negociar el uso del condón con sus parejas, compañeros, esposos, novios, pues esto genera "sospechas" de que ellas son las que están teniendo relaciones sexuales fuera de esta relación.

La mayoría de las mujeres no puede enfrentar al marido que llega borracho y las obliga a tener relaciones sexuales sin protección. Estas circunstancias aumentan tremendamente la vulnerabilidad de las mujeres para adquirir el VIH, debido a la percepción social que asocia el uso del condón con la "promiscuidad" femenina.

Las campañas de prevención son poco efectivas; las únicas que existen no prestan atención particular a la vulnerabilidad de las mujeres. Además, muchas de ellas no consideran que podrían estar en riesgo de adquirir el VIH lo que provoca que la situación se agrave.

Es lamentable que aún enfrentemos el desabasto de condones femeninos en un país con tantas vulnerabilidades para las mujeres. Urge campañas de información y difusión sobre este condón que permita a las mujeres tener acceso al único insumo de protección controlado por ellas mismas. Es fundamental ser más incluyentes y avanzar en la participación más efectiva de las mujeres sobre todo de aquellas que ya han sido tocadas por el VIH y el sida.

También es importante la integración de servicios de VIH y salud sexual y salud reproductiva con el objetivo de aprovechar todas las ventanas de oportunidad para difundir mensajes de prevención, ofrecer la prueba a las personas que han tenido comportamientos de riesgo y atender la salud de las personas con VIH de manera integral.

Necesitamos personal médico capacitado y sensibilizado en el respeto a los derechos humanos que reconozca que las mujeres tienen deseos y necesidades específicas y tienen derecho a acceder a métodos anticonceptivos modernos, anticoncepción de emergencia, abortos seguros y atención integral para tener embarazos saludables e hijos sin exposición al VIH.

¡DERECHOS
AQUÍ, DERECHOS
AHORA, PARA
TODAS LAS
MUJERES!



TEJIENDO UNA RED

¡HOLA!

¿Ya conoces nuestra campaña?
te invitamos a descubrirla:

AMA AL PRÓJIMO COMO A TI MISMO. USA CONDÓN, es una campaña pensada en jóvenes como tú y como yo para mostrar que el placer sexual no es pecado mientras que arriesgar tu vida y la de tu pareja sí. Por ello, para protegerte de ITS y embarazos no planeados es necesario usar condón en todas tus relaciones sexuales.

Las imágenes que verás tienen el objetivo de promover una sexualidad positiva y no culposa que te empodere para tomar decisiones. Así puedes vivir tu sexualidad con alegría, libertad, responsabilidad y placer.

Rescatamos fragmentos bíblicos del Cantar de los Cantares como un ejemplo de que desde el propio Evangelio se puede ver la sexualidad desde una manera positiva.



Con esta campaña, buscamos que jóvenes como tú desaprendan los mensajes negativos de la sexualidad que han generado las barreras en las conciencias de la juventud. Tales como: la culpabilización del placer, el señalamiento a cualquier expresión de la diversidad sexual y la idea de que las relaciones sexuales sólo tienen como finalidad la reproducción.

REFLEXIÓN:

El placer es un don, una capacidad humana. Somos seres sexuados desde nuestro nacimiento, tenemos que reconocer la maravilla de nuestro cuerpo y lo que nos brinda, y saber que la conexión con la naturaleza es un vínculo para acercarnos a lo infinito y a lo sagrado, es la comunión como seres humanos con la naturaleza.

REFLEXIÓN:

Simbólicamente, hemos aprendido que la manzana ha significado el fruto prohibido y el pecado original. En esta resignificación, la manzana representa el conocimiento, la abundancia, el libre albedrío y la libertad de conciencia.



Hoy vivimos nuevos tiempos para contribuir a la construcción de una sociedad donde los derechos sexuales de jóvenes sean una prioridad, por encima de juicios excluyentes que sólo han orillado al estigma y a la discriminación. Cada vez somos más quienes no queremos seguir siendo víctimas de la ignorancia y el desconocimiento, sino que deseamos vivir una sexualidad sin violencia y sin miedos donde prevalezca el amor, la buena comunicación y el respeto.



REFLEXIÓN:

Es un mensaje que nos invita al erotismo, la ternura, el disfrute de nuestros cuerpos y a conocer la dimensión del placer. En palabras de la teóloga católica brasileña Ivonne Gebara, el placer es una contemplación de lo humano que lo hace un lugar privilegiado de la energía divina, y la sexualidad, una expresión de esa misma energía.



Católicas por el Derecho a Decidir, A.C.
Apartado Postal: 21-264, Coyoacán, México, D.F., C.P. 04021
www.catolicasmexico.org

Si te interesa conocer más sobre nuestro movimiento o quieres compartir tus dudas, comentarios e inquietudes respecto a temas de sexualidad, síguenos en:

Facebook: Red Nacional Católica
Twitter: @RedNaCatolica

Boletín Tú Decides es una publicación periódica de distribución gratuita de Católicas por el Derecho a Decidir, A.C. (CDD) y la Red Nacional Católica de Jóvenes por el Derecho a Decidir (RNCJDD).
Directora: María Consuelo Mejía Piñeros. **Coordinación de contenido:** Minerva Santamaría Hernández. **Redacción:** Minerva Santamaría Hernández, Leticia García Solano, María Goretty Moreno Martínez. **Corrección de estilo:** Leonardo Bastida Aguilar. **Diseño:** www.helice.com.mx. **Ilustración de portada:** www.helice.com.mx. **Agradecimientos:** Ricardo Baruch y Yair Zavaleta.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación, citando la fuente.
Impreso y hecho en México
Cuarta edición
Abril 2015