

# Mujeres con VIH que están embarazadas o quieren estarlo



Las mujeres que viven con VIH tienen el derecho a una vida sana y sin discriminación como parte de sus derechos humanos.



Esta es la historia de CAROLINA, una mujer como muchas otras que viven con VIH.



Desde pequeña, a Carolina, mejor conocida como la Nena, le enseñaron a ser una hija obediente y a soñar que encontraría a un príncipe azul que la llevaría a vivir a su castillo.



Más tarde, buscando a un hombre que le diera protección y la guiara en la vida, se casó para ser feliz. Ahora, como le enseñaron, cuida su modo de ser y actuar para satisfacer los gustos e ideas de su marido.





Pero esos sueños no siempre son lo que parecen. En México, 1 de cada 5 mujeres vive algún tipo de violencia de parte de su pareja actual, y no sólo hablamos de golpes.



¿Más café, señorita?

Sí, por favor. Gracias



No me gusta que coqueteés con otro hombre ¡Y mucho menos frente a mí!

Pero sólo le di las gracias, no estaba....



Tú debes tener sólo ojos para mí. Te vuelvo a ver haciéndole ojitos a otro hombre y me vas a conocer.

Sí mi amor... nunca te faltaría al respeto.

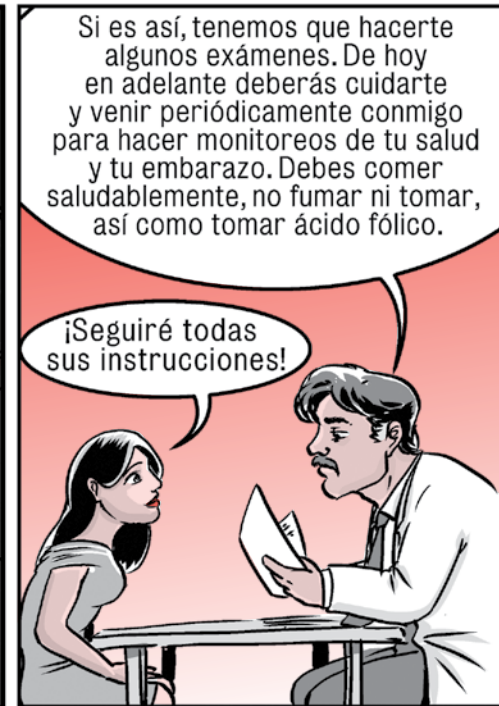
Convivir con nuestro entorno en ningún momento es falta de respeto a nuestra pareja.



Meses después, en una clínica.

Carolina, tu prueba de embarazo salió positiva ¿Ya sabías?

No, no estaba buscando embarazarme en este momento, ¡pero sí quiero tenerlo! No aguanto las ganas de decírselo a mi marido y a mi mamá.



¡Seguiré todas sus instrucciones!

Si es así, tenemos que hacerte algunos exámenes. De hoy en adelante deberás cuidarte y venir periódicamente conmigo para hacer monitoreos de tu salud y tu embarazo. Debes comer saludablemente, no fumar ni tomar, así como tomar ácido fólico.



Esa noche...

¡Ya llegué! ¿Por qué no sales a recibirme?

¡Hola, mi amor!



Te tengo una gran noticia. Hoy fui a ver al médico, ¿te acuerdas que te dije que andaba con náuseas y me sentía cansada e incómoda y tú me decías que eran inventos míos? Pues el doctor me dijo que estoy embarazada. ¡VAMOS A TENER UN BEBÉ!

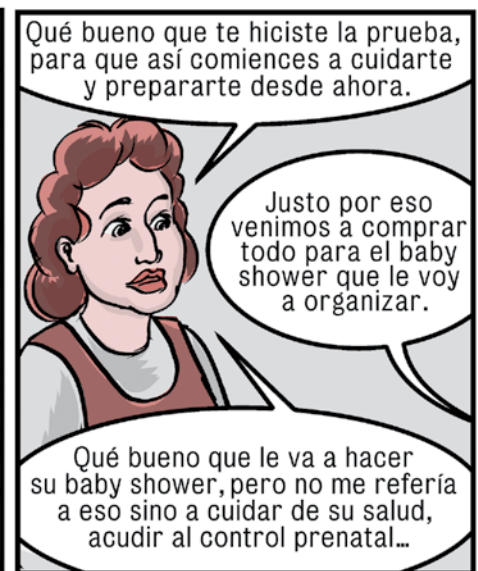
Sí

¿En serio?!



¡Me haces el hombre más feliz del mundo!







Y dime Nena, ¿ya te dieron ácido fólico? ¿Ya te hicieron todos los exámenes recomendados en la Cartilla de Salud de la Mujer? ¿Anemia? ¿Proteínas en la orina? ¿General de orina? ¿Glucosa en la sangre? ¿Sífilis? ¿Te checkaron la presión? Recuerda, si quieres más información sobre los cuidados o quieres hacer una denuncia puedes llamar al 01 800 267 2583

Sí, todo eso me mandó a hacer el médico, fue muy rápido.

¿Y tu prueba de VIH?

Por eso mismo. A toda mujer embarazada se le debe hacer esa prueba. Si no te la ofrecen, debes pedirla tú misma.

¿Pero qué va a decir su marido, el Licenciado, si se hace la prueba del VIH? ¡Va a pensar que anda de loca! carnivorous

Ay, señora. A veces al sistema de salud se le olvida que la mayoría de las mujeres que adquieren VIH son fieles y con pareja estable.

¡Aaaaahh! ¿Cómo cree? La Nena es una mujer casada y decente.

Es importante cuidar de nuestra salud. ¿Dónde me hago la prueba de VIH Doña Remedios?

En tu misma clínica Nena, pide que te hagan la prueba. Otra opción son los CAPASITS de CENSIDA que son los Centros de Atención Ambulatorios para Pacientes con Infecciones de Transmisión Sexual. La prueba es gratuita. Puedes consultar el directorio de CAPASITS en la página de CENSIDA: [www.censida.salud.gob.mx](http://www.censida.salud.gob.mx)

Gracias Doña Remedios, me haré la prueba y así estaré segura de que todo está bien.



Según la Norma Oficial de Prevención, Atención y Tratamiento del VIH/sida y otras ITS es obligación del personal de salud ofrecer la prueba de VIH a todas las mujeres embarazadas. La prueba de VIH en el control prenatal está dentro del CAUSES del Seguro Popular.

Para determinar si una mujer embarazada vive con VIH se le hace una primera prueba rápida o una ELISA; estas pruebas buscan los anticuerpos que tu cuerpo produce si ha entrado en contacto con el VIH. Es importante saber que los anticuerpos solo se empiezan a producir después de un tiempo; el 97% de las personas desarrollan anticuerpos al VIH dentro de los primeros tres meses, y casi todos dentro de los primeros seis meses. Es recomendable que las mujeres embarazadas se hagan una prueba de VIH lo más pronto posible durante su embarazo o, si es posible, antes de embarzarse; y otra prueba en el tercer trimestre si tuvieron sexo no protegido. Aprovecho para decirte que es buena opción usar el condón durante el embarazo. Si la prueba rápida o la ELISA resultan reactivas, no quiere decir que uno tiene VIH.

Como dijo Doña Remedios: Si no te la ofrece alguien más, debes pedirla tú misma.

Si eso sucede, te mandaríamos a hacer una prueba confirmatoria, la "Western Blot", y si ésta da un resultado positivo, es seguro que vives con VIH. También es importante que sepas que un resultado positivo no es el fin del mundo, en la actualidad y gracias a los medicamentos antirretrovirales el VIH es considerado una enfermedad crónico-degenerativa, porque con el tratamiento y cuidando de la salud se puede vivir muchos años. ¿Has pensado en qué podría pasar si el resultado de la prueba fuera reactiva?

No, nunca había pensado en el VIH...

¿Tienes algún conocimiento sobre qué es el VIH y cómo se transmite?

La mera verdad, no, no lo sé.

Aún no es tarde para estar informada. El virus del VIH se transmite de 3 maneras:

- 1.- Por relaciones sexuales vaginales o anales sin protección, es decir, sin condón.
- 2.- Por sangre u órganos infectados, por lo que siempre debemos asegurarnos de que el material, como agujas o jeringas, sea nuevo; así como exigir sangre u órganos libres del virus; por último:
- 3.- De una madre al bebé durante el embarazo, el parto y/o la lactancia. El VIH no se transmite por saliva, sudor, orina, apretones de manos, ni abrazos...

¡YO ESTOY EMBARAZADA!  
Entonces si en el resultado sale que tengo VIH, mi bebé también lo tendría!



Existe el riesgo, pero si inicias el tratamiento para VIH –los medicamentos antirretrovirales– puedes reducirlo a que solo exista entre 1 y 2% de posibilidad que a tu bebé se le transmita el virus. Si tú vives con VIH y necesitas los medicamentos antirretrovirales para tu salud, son gratuitos sin importar si eres derechohabiente o no. Sin duda un resultado positivo significaría un cambio de vida; tendrías que cambiar algunos hábitos y poner más énfasis en el cuidado de tu salud. Aplicarte una prueba de detección de VIH en este momento te brinda una oportunidad invaluable para saber tu estado de salud, mejorar tu calidad de vida y prevenir que tu bebé adquiera el virus. Pero tranquila. Espera aquí unos minutos mientras están los resultados.



Hacerse la prueba de VIH durante el control prenatal es una oportunidad de oro para cuidar la salud de las mujeres

Pasados unos minutos en el consultorio, Carolina está muy nerviosa esperando los resultados



Esteeee... Mmmm... ehm...  
¿Ya tiene mis resultados?

Así es. Tu prueba dio un resultado reactivo, es decir, la prueba encontró anticuerpos contra el VIH en tu sangre. Este resultado es preliminar. No podemos asegurar todavía que el VIH esté en tu organismo. Para ello es necesario realizar una segunda prueba de detección. Te canalizaremos al CAPASITS para que te la apliquen.  
¿Tienes alguna duda?

Mmmhh  
No, sí, no.  
Creo que mejor espero el resultado de la prueba.

Unas semanas después en el CAPASITS.

Bueno Carolina... la prueba confirmatoria es positiva... Tu organismo presenta el virus del VIH.



¿Entonces me voy a morir?

¡No! Un resultado positivo de VIH no es una sentencia de muerte. Implica un cambio de vida, cuidar tu salud y empezar a tomar tratamiento con medicamentos antirretrovirales para evitar la transmisión del virus a tu bebé.



Esas son buenas noticias  
¿Qué debo hacer?

Lo más importante es que tengas un seguimiento y tratamiento especializado. Aquí en el CAPASITS podemos darte esa atención y hablar con tu médico o médica. Es importante contar con apoyo. Busca entre tus familiares y seres queridos a alguien con quien puedas compartir lo que está pasando y que te apoye en este proceso. Por ejemplo, tu pareja. Además, es MUY importante que él también se haga la prueba para saber su estado de salud. Tu diagnóstico de VIH es completamente confidencial, no tienes por qué compartir el resultado con tu pareja si no quieres, pero si lo haces le ofreces una oportunidad para conocer su estado de salud y para que ustedes se puedan cuidar mutuamente.



¿A mi esposo? Claro. Pero... ¿cómo se lo digo? Va a decir que... no sé, quizás... él... bueno... no creo que tome bien esta situación... y me da un poco de miedo.



Existen grupos que pueden apoyarte, donde te pueden dar más información y puedes hablar con personas que ya pasaron por este proceso. Aquí en el CAPASITS tenemos uno, ¿quieres que te dé los datos?

¡Sí, por favor! Conocer a otras personas con la misma situación me ayudará a saber qué hacer.

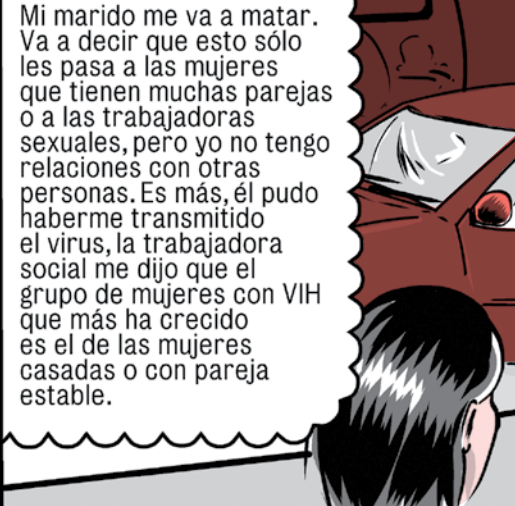


¿Y ahora?  
Yo embarazada... Voy a ser Mamá... ¡Hijole! ¿Qué será de mi bebé si me muero?... ¿Le voy a transmitir el virus? ¡No! no quiero que se enferme y se muera. No quiero morirme, quiero ver crecer a mi bebé



¿Por qué me pasó esto? Siempre me he portado bien, no desobedezco a mis padres y he sido una buena esposa. Desde niña he sido buena. ¿Porqué estoy siendo castigada? ¿Hice algo que merece este castigo?

No hay que equivocarnos, tener el VIH está relacionado con las prácticas de riesgo, no con el comportamiento ético.



Mi marido me va a matar. Va a decir que esto sólo les pasa a las mujeres que tienen muchas parejas o a las trabajadoras sexuales, pero yo no tengo relaciones con otras personas. Es más, él pudo haberme transmitido el virus, la trabajadora social me dijo que el grupo de mujeres con VIH que más ha crecido es el de las mujeres casadas o con pareja estable.



Mi mamá se va a enojar mucho conmigo, no lo va a entender, me va a echar la culpa si salen las cosas mal con Ignacio. No me va a querer escuchar. Quizás ni quiera volverme a ver...  
¿A quién voy a pedirle apoyo?

¡Mamá!





Me siento tan sola...  
No sé a quién confiarle  
esto... alguien que  
me entienda



A menos que...



Horas después Carolina  
decide visitar a D. Remedios

¡Nena!, pero  
¡qué milagro que  
vienes sola! ¿Cómo  
va el embarazo?  
¡Cuéntamelo todo!

Luego le cuento,  
Doña Remedios.  
Mi mamá no sabe que  
vine, sólo quiero dejarle  
esta carta y me voy.



¿Cómo que te vas?  
Espérate para que conozcas  
a mi hermana Esperanza.  
Es a todo dar.

Después,  
Doña Remedios.  
¡La quiero!



"Querida Doña Remedios:  
Quiero darle las gracias por el consejo que me dio sobre los análisis de VIH. Fui al CAPASITS y me hicieron las pruebas, salieron positivas. Si, tengo VIH. Hablé con una trabajadora social, me explicó algunas cosas y me recomendó ir a un grupo de apoyo donde me puedan dar más información.  
No le he contado nada a mi mamá porque ya sabe cómo es. Tengo miedo a Ignacio. Me da muchísimo miedo pero se lo tengo que decir a mi mamá, porque me dijeron que es importante que ella también comience a cuidarse. Mientras más pronto sepa uno su diagnóstico, más oportuno puede ser el tratamiento.  
Quería compartirle esto porque usted es una amiga que siempre he considerado como de mi familia y porque en estos momentos necesito sentirme acompañada.  
Muchas gracias. CAROLINA."



Esa misma noche en  
casa del Lic. Ignacio  
y Carolina. Ella lo  
espera muy angustiada  
pero decidida.

Ya llegué,  
¿dónde estás?

Aquí en la  
recámara.



¿Por qué no sales  
a saludarme?

Amor,  
síntate necesito  
que hablemos.

¿Ahora qué te pasa?

Ayer fui a hacerme  
unos exámenes.



¿Para lo del embarazo?  
¿Está todo bien?

Me hice el  
examen  
del VIH.

¿VIH?  
¿Para qué?  
¡¡¡Tú eres una  
mujer casada,  
una mujer  
decente!!!

El VIH lo puede adquirir  
cualquier persona.  
Es importante que las  
mujeres nos hagamos  
la prueba, y ahora  
que estoy embarazada  
es mejor estar segura  
para cuidar de mi salud  
y la de mi bebé.



¡Pero tú eres mi esposa  
y no cualquiera!  
¿Quién te anda metiendo esas  
ideas en la cabeza?  
Seguro es esa vieja chismosa  
del mercado.

¿Doña Remedios?  
Ella sólo me ha dado  
buenos consejos. Sin ella,  
nunca hubiera sabido  
que tengo el VIH.



**¡ME ESTAS DICRIENDO QUE  
TIENES SIDA! ¿CON QUIÉN ME ANDAS  
ENGAÑADO? ¡SI ME LO PEGASTE  
TE VA A IR MUY MAL!**

Pero la única  
persona con la que he  
tenido relaciones has sido tú.  
No he recibido transfusiones,  
ni uso drogas inyectables.  
¿De dónde... de dónde más  
se me pudo transmitir el VIH?  
Además no tengo sida...  
sólo tengo VIH.

**ES LO  
MISMO,  
¿QUÉ?  
¿ERES  
TONTA?**





¡PUES A VER  
CÓMO LE HACES  
Y TE QUITAS ESO!  
¡MI ESPOSA  
NO PUEDE  
TENER SIDA!!

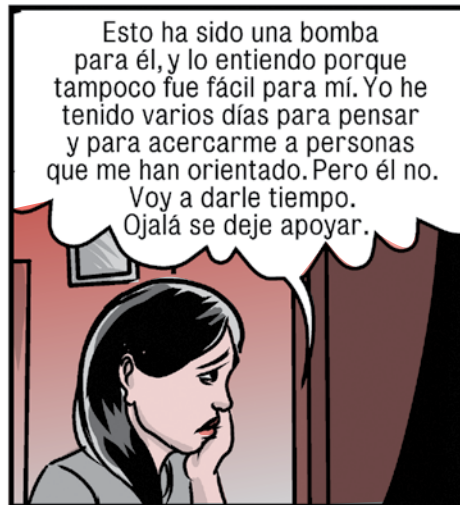
¡NADA MAS ESTAS  
INVENTANDO COSAS!

¡Pero el VIH no  
es SIDA! ¡Escúchame!  
Necesito cuidar de  
mi salud, tomar  
antirretrovirales  
para que el bebé  
no lo adquiera...  
y necesitamos  
cuidarnos  
mutuamente.

¡No invento nada! En la clínica me dieron unos folletos. Es importante que tú también te hagas la prueba porque es muy posible que tú también lo tengas. Si los dos lo tenemos necesitamos informarnos, revisarnos periódicamente, ver si necesitamos tomar antirretrovirales y usar condón en nuestras relaciones sexuales para no retransmitírnoslo o adquirir un cepa del virus que no tenemos o que sea resistente al tratamiento que usemos.



PUES YO NO ME VOY A HACER NINGUN  
PI... EXAMEN Y HAZLE COMO QUIERAS.  
AHORA RESULTA QUE VOY A TENER  
QUE USAR CONDÓN CON MI PROPIA  
ESPOSA



Esto ha sido una bomba  
para él, y lo entiendo porque  
tampoco fue fácil para mí. Yo he  
tenido varios días para pensar  
y para acercarme a personas  
que me han orientado. Pero él no.  
Voy a darle tiempo.  
Ojalá se deje apoyar.



Al otro día en el Mercado

¡Doña Remedios!  
¡Vengo a pedirle un favor!

Mamá,  
espérate.

Ay nanita,  
Doña Resignación  
viene como agua  
para chokolote.

Fósforo, ponte  
a hacer tu tarea, mijo.  
Dígame para  
qué soy buena.



¿A ver cómo está eso?  
Informarnos de nuestro estado de salud  
no tiene nada de malo. Y eso de que la  
maltraten a una sólo porque se hace  
un examen es requete absurdo.  
A ver Nena, ¿Qué te hizo tu marido?

Sólo me empujó  
y me gritó... poquito...  
Es que se alteró mucho  
por lo del examen...  
solamente por decirle  
que me lo había hecho.  
Pero hoy en la mañana  
me trajo un arreglo  
muy grande de flores,  
de las que me gustan,  
para disculparse.



Le pido que no le ande metiendo  
otras ridículas ideas en la cabeza a  
la Nena, como esa del examen de VIH.

¡Ah caray! ¿Desde cuándo  
informar a las personas  
de sus derechos o  
aconsejarlas por el bien  
de su salud son ridiculeces?

¡Desde que rompen  
la armonía  
del matrimonio!  
¡Y ponen en entredicho  
la decencia de la Nena!

Barájemela  
más despacio.

Ayer la Nena le contó al Licenciado  
que se había hecho la prueba del VIH.  
El se enojó con ella muchísimo.



¡Ah bueno!,  
por lo menos sabe  
cuáles llevarte  
al hospital  
o a tu tumba....

¡Ay Fósforo!  
¡No hagas  
esas bromas!





Pero no es para tanto, es lógico que estuviera molesto. Además la Nena no le preguntó al Licenciado si estaba bien que se hiciera el examen ese.

Ahora resulta que le tiene que consultar al marido si puede cuidar su propia salud para no molestarlo.

No exagere tampoco D. Remedios, esto es diferente

D. Resignación, la violencia familiar comienza con "poquitos", luego van creciendo. Antes sólo se enojaba con ella, luego le gritaba, ahora la empujó... ¿Qué sigue?

Nena, deveritas que te haría bien conocer a mi hermana. Creo que ella podría aconsejarte.

¿En serio?

Ya no más consejos absurdos, mejor vámonos, Nena. Adiós D. Remedios.

Me encantaría pero... ¡Ay, mamá!

Ignacio sigue cambiando de ánimo a cada rato. Cada vez que le comento lo del examen se enoja y me da miedo. Siempre ha tenido su carácter pero... ¡Ay, no, mejor me divorcio! ¿Qué estoy diciendo? Jamás creí pensar en eso. Además, ¿con VIH quien me querría? Hay mucha intolerancia y mala información.

Unos días después Carolina regresa al puesto siguiendo los consejos de D. Remedios.

En el puesto de D. Remedios se ha armado la cantada cuando Carolina llega.

¡Hola D. Remedios! Mucho gusto en conocerla Doña Esperanza.

¡Nena! Qué bueno que pudiste venir. Mira, te quiero presentar a mi hermana Esperanza.

Muy gustosa yo también.

Nena, mi hermana Esperanza quiere contarte algo.

Sí, fíjate que yo vivo con VIH desde hace 10 años. ¿Cómo la ves?, y ahora hasta coordino un grupo de apoyo de mujeres.

¡Oh! Gracias por contarme. ¡Por favor platíqueme mas!

Es mi derecho decidir compartir o no mi diagnóstico y a quién, y te lo cuento con hart gusto.

Se ve usted tan bien y tan sana, una persona tan contenta, tan fuerte.

¿Quién te dijo que por tener el virus del VIH una se va a ver arrastrando la cobija?

Es que es tan poco lo que escucha una del VIH.

¡Bueno! Tampoco te voy a decir que es facilísimo, pero si estamos informadas somos más fuertes. Imagínate, cuando a mí me dieron mi diagnóstico, la gente aún creía que vivir con VIH significaba morir. No había información y por lo mismo nos corrían de los trabajos y nos negaban servicios de salud.

¿Y ahora no?

¡Ah, claro que sí! La discriminación está a la orden del día, pero te digo que informadas somos más fuertes y podemos saber nuestros derechos para defendernos.

Voy entendiendo muchas cosas.



Pasan los días y Carolina piensa en lo que tiene que hacer.

¡Cuántas decisiones! Hablar con mi mamá, decirle lo que siento, contarle mi diagnóstico. ¿Cómo se lo digo? ¿Y cuándo? Tener VIH ya es una situación complicada como para además vivir con miedo de las personas que amo.

Ya llegó por quien llorabas, mi Carolina.

¡Ay D. Esperanza! ¡Qué complicado es todo! Tengo muchos miedos, no me siento con fuerzas para seguir adelante. Seré marcada por la gente... y mi madre aún no lo sabe. No sé cómo lo va a tomar.

Mira Nena, la cosa no es fácil. Pero tú estás informada. Con información la gente se mueve diferente.

La desinformación siempre ha sido la causa de discriminación entre los seres humanos. Infórmate y pregunta.

Sí, pero mi Mamá es... digamos... Es muy conservadora. A ella no le gusta saber de muchas cosas. Me da miedo compartir con ella esta situación.

Es tu derecho compartirlo con quien tú quieras. No hay obligación. Mira Nena, para mí las cosas no fueron fáciles. Mi mamá ni siquiera entendía qué era el VIH. Tuve que explicárselo chorromil veces para que agarrara la onda. Pero lo que más me preocupaba eran mis hijos. Al final ellos son los que sufrirán si no estoy yo.

Ahora hay más avances y estudios. Todos los días descubren nuevas cosas y hay más información. Si tú quieres que tu bebé nazca bien sigue todas las indicaciones de tu médico. Cuidándote tú, hay muchas posibilidades de que tu bebé nazca sin el virus. ¿No te lo dijo tu médico?

Eso mismo me preocupa; mi bebé ¿qué le pasará si yo no estoy? ¿y si también tiene el vih?

Apenas voy a hablar con él. No sé qué va a pasar. ¿Qué tal que me muero y nadie cuida ni ama a mi bebé? ¡Y si tiene VIH, peor le va a ir!

Mucha gente cree que tener VIH es una condena de muerte a corto plazo, ¡pero no! Con los medicamentos adecuados tu vida puede ser tan normal y sana como la de cualquiera. Lo importante es la información. No pienses en morir, sino en vivir. Veme a mí, sigo aquí luego de 10 años ¿A poco no me veo retembien?

Sí, la verdad sí.

Oíga, mi marido no quiere revisarse. Debe estar pasándola mal. ¿Y si al final no quiere cuidar de su hijo o hija? ¿Cómo haré para que entienda que tiene que cuidarse?

El tendrá que tomar sus decisiones. Creo que se está evadiendo, o sea, está haciendo como que la virgen le habla para no enfrentar los problemas, y eso no se vale. La vida es mucho más que un resultado positivo. ¿Para qué negarse a reconocerlo?

Eso sí... Yo también voy a empezar a enfrentar esto. Voy a hablar con mi mamá, aunque me cueste tanto trabajo.

La Nena se ha preparado para compartir el diagnóstico con su mamá. Primero eligió un día tranquilo para hablar y el medio día, que es cuando su mamá siempre está de mejor humor; después escogió con quién ir para sentirse respaldada; pidió verse en casa de su mamá para tener toda la privacidad posible y, finalmente, se preparó con toda la información posible, incluso le pidió algunos materiales a la trabajadora social.

Nena, ¿qué te pasa? Buenas tardes Doña Esperanza.

Mamá, quiero decirte algo muy importante.

¿Qué es, mi princesa? ¡Ya sé! ¡El doctor por fin te dijo qué sexo tendrá tu bebé! Ojalá sea niña para vestirla de princesa y comprarle muñecas para que juegue a ser mamá. Porque los niños son como cavernícolas...

Ya le dije a mi marido, pero él no quiere hacerse la prueba ni buscar ayuda. Yo ya encontré un grupo de apoyo para mujeres con VIH y me gustaría que me acompañaras.

Doña Resignación, en el grupo encontraré otras personas que son familiares de mujeres que están pasando o que han pasado por experiencias parecidas a las de la Nena.

Por eso no quería que te hicieras esas pruebas. Quien busca, encuentra. Yo te crié para que fueras una mujer decente y fiel... El mayor dolor de una madre es ver morir a sus hijos...

No Mamá, el doctor aún no me dice qué será, es muy pronto. Es otra cosa.

¿Pues qué es, que me miras con esa cara? ¿Tiene algo el bebé?...

No Mamá, es otra cosa. Mira... ¿Recuerdas que me hice la prueba de VIH?

¡Ni me lo recuerdes! Esas ideas locas de Doña Remedios te buscaron un gran disgusto con el Licenciado. Discúlpeme Doña Esperanza.

Mamá, el diagnóstico salió positivo. Tengo VIH.

Mamá, si no me hubiera hecho la prueba no lo hubiera sabido y quizás sí podría morir. Además, esas ideas de que el VIH sólo se les transmite a las personas que hacen cosas indecentes nada más hacen que haya más estigma y discriminación. El VIH es una enfermedad, no una medida de la moral de las personas. Una persona con VIH puede hacer una vida normal. Por eso quiero que me acompañes al grupo para que también te informes y me ayudes.

¿Pero qué va a decir tu padre de todo esto? ¡Y el Licenciado!

Mi papá tendrá que informarse también. Aunque por ahora no quiero decirle. Es algo que yo decidiré en su momento. Y mi marido sigue diciendo que no quiere saber nada de esto. Pero yo sí, por mi salud y la de mi bebé. Acompáñame, ¿sí? Eres mi mamá. Tu apoyo es muy importante para mí. Te necesito cerca.

Sí hija... yo te acompaño.



Doña Resignación acompaña a Carolina al Grupo de apoyo para mujeres con VIH, a pesar de sus miedos.



Hoy hablaremos sobre el embarazo y el VIH; sobre los cuidados profilácticos para cuidar de nuestra salud y reducir las probabilidades de transmisión del virus durante el embarazo, el parto y la lactancia.



¡Qué bueno! Es justo lo que necesitaba, quiero saber de todo para que mi bebé nazca muy bien.

ART 4o DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS. EL VARÓN Y LA MUJER SON IGUALES ANTE LA LEY. ÉSTA PROTEGERÁ LA ORGANIZACIÓN Y EL DESARROLLO DE LA FAMILIA.

TODA PERSONA TIENE DERECHO A DECIDIR DE MANERA LIBRE, RESPONSABLE E INFORMADA SOBRE EL NÚMERO Y EL ESPACIAMIENTO DE SUS HIJOS.

TODA PERSONA TIENE DERECHO A LA PROTECCIÓN DE LA SALUD. LA LEY DEFINIRÁ LAS BASES Y MODALIDADES PARA EL ACCESO A LOS SERVICIOS DE SALUD Y ESTABLECERÁ LA CONCURRENCIA DE LA FEDERACIÓN Y LAS ENTIDADES FEDERATIVAS EN MATERIA DE SALUBRIDAD GENERAL, CONFORME A LO QUE DISPONE LA FRACCIÓN XVI DEL ART. 73.

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-010-SSA PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA INFECCIÓN POR VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA.

Como primer punto quiero recordarles que las mujeres tenemos derechos sexuales y reproductivos para decidir libre y responsablemente si queremos o no tener hijos.

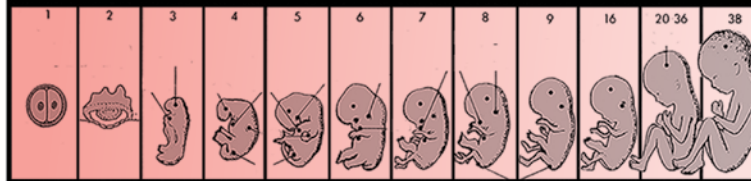


También al acceso a la información, educación y medios necesarios para poder ejercer nuestros derechos. La decisión de tener bebés es de cada una, sin importar si vivimos o no con VIH.

5.6.5 Proveer información científica acerca de la prevención de la transmisión perinatal a mujeres con VIH para permitir su derecho a decidir sobre el número y espaciamiento de sus hijos, según el artículo 4o. de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, la Ley General de Salud y la NOM 005-SSA2-1993 de los servicios de planificación familiar. En caso de desear el embarazo, hacer el seguimiento médico adecuado al estado de salud y al régimen antirretroviral antes del embarazo, seguimiento prenatal, descrito en la Guía de Manejo Antirretroviral de las Personas con VIH con el fin de reducir la posibilidad de la transmisión vertical. Se debe respetar el derecho a las mujeres a decidir sobre su vida reproductiva.

5.6.6 Recomendar a las madres infectadas con VIH/SIDA nutrición alternativa que puede incluir el uso de sustituto de leche materna (sucedáneos) para evitar la transmisión del VIH al lactante, haciendo énfasis en la necesidad de mantener esta nutrición sustitutiva en forma adecuada, higiénica y sostenida.

El embarazo dura 40 semanas que se dividen en tres trimestres, es decir, periodos de 3 meses. Durante los primeros dos trimestres, o sea, hasta la semana 28, deberán asistir cada mes a consulta prenatal. De la semana 28 a la 36 las consultas son cada quince días. Y de la semana 36 a la 40 las consultas prenatales son cada semana. La frecuencia con la que se asiste a las consultas depende de las necesidades de cada embarazo. A las 38 semanas se les hará la cita para cesárea si ese es el caso. Recuerden que un embarazo saludable implica, además de las consultas prenatales, alimentarse adecuadamente y dormir bien. Fumar, usar alcohol o drogas puede dañar seriamente el desarrollo de la o el bebé.



No levantes la mano ¡Qué pena!

A eso venimos mamá, a resolver nuestras dudas.

Tú eres Carolina, ¿verdad?, dime ¿qué duda tienes?

Sí, ¿cuál es la probabilidad de que mi bebé adquiera el VIH?



Tu bebé puede adquirir el VIH durante el embarazo, el parto o la lactancia. Pero si estás tomando los medicamentos para el VIH como te lo recomienda tu médico o médica, la posibilidad de que tu bebé adquiera el VIH es de menos del 2%. Sí, de menos de 2 de cada 100. Si no tomas el tratamiento, la probabilidad aumenta al 25%. Como quien dice, ocurre en 1 de cada 4 cuando no se toma el tratamiento médico. Una o un médico capacitado en la atención para mujeres con VIH puede informarte sobre cuál combinación de antirretrovirales sería la mejor para reducir el riesgo de transmisión del VIH a tu bebé. La adherencia –es decir, tomar el medicamento como está indicado– es muy importante durante y después del embarazo para la salud de una misma y también la del bebé. La carga viral de la mujer embarazada –la cantidad de virus que la mujer tiene en la sangre, misma que se reduce significativamente tomando correctamente los medicamentos antirretrovirales– está directamente ligada a la probabilidad de la transmisión madre-hijo.

**La carga viral alta en la mujer al momento del parto incrementa el riesgo de la transmisión vertical**

Carga viral de la mujer	Número de mujeres	Transmisión al bebé (Número de infecciones, y %)
1000>	57	0 (0%)
1000-10,000	193	32 (16.5%)
10,001-50,000	183	39 (21.3%)
50,001-100,000	54	17 (30.9%)
>100,000	64	26 (40.6%)

Carga viral promedio de mujeres que transmitieron el virus: 30,000 copias/ml (HIV-1 RNA)  
Carga viral promedio de mujeres que no transmitieron el virus: 10,000 copias/ml (HIV-1 RNA)  
García, et al., Maternal Levels of Plasma Human Immunodeficiency Virus Type 1 RNA and the Risk of Perinatal Transmission, New England Journal of Medicine vol. 341, 1999: 394-402.





Durante el parto, si la mujer tiene una carga viral menor a 1,000 copias, ella puede elegir junto con su médico si su bebé puede nacer por vía vaginal o por cesárea. Es importante platicar con tu médica o médico para determinar el tipo de parto más adecuado para ti y tu bebé.

### ¿Cesárea o parto vaginal?

- **Carga viral >1000 copias-cesárea**
  - Cesárea programada (sin trabajo de parto), 38 semanas de gestación.
  - Después de la ruptura de la fuente (membranas) o empezar el trabajo de parto, no es claro si la cesárea ofrece beneficios para prevenir la transmisión vertical o no. Para las mujeres programadas para cesárea que se presentan en trabajo de parto/después de la ruptura de la fuente, es necesario considerar el progreso del parto, el tiempo desde la ruptura de las membranas (si es más de 4 horas la cesárea no ayuda), la carga viral de la mujer, y otros factores clínicos para tomar una decisión.
- **Carga viral <1000 copias-parto vaginal**
  - Con carga viral abajo de 1000 copias, no hay evidencia de que la cesárea brinde beneficios adicionales para prevenir la transmisión vertical.
  - La cesárea presenta riesgos de salud para el/la bebe, así como para la madre.

CENSIDA, 2012. Guía de manejo antirretroviral de las personas con VIH, Quinta edición. México, DF, Artículo 45  
 OPS/CIAPS-SM/UNICEF 2010. Guía clínica para la eliminación de la transmisión maternoinfantil del VIH y de la sífilis congénita en América Latina y el Caribe. OPS: Washington, DC, p. 50; Panel on Treatment of HIV-Infected Pregnant Women and Prevention of Perinatal Transmission. Recommendations for Use of Antiretroviral Drugs in Pregnant HIV-Infected Women for Maternal Health and Interventions to Reduce Perinatal HIV Transmission in the United States. May 24, 2010; p.90.



El VIH puede transmitirse con la leche materna, por lo que se recomienda alimentar a tu bebé con fórmula. Si tienes problemas económicos para comprarla, habla con el personal capacitado de tu clínica de VIH para que busquen la forma de apoyarte.

La guía de manejo antirretroviral mexicana indica que las instituciones deben de garantizar el acceso a la fórmula para madres con VIH durante seis meses.

Lo más importante es que NO alimentes a tu bebé de forma mixta, es decir, combinando leche materna y fórmula, o combinando leche materna con otras bebidas o comidas.

Es importante no mezclar porque la alimentación mixta incrementa la posibilidad de que tu bebé adquiera el VIH. Si no puedes dar a tu bebé fórmula todo el tiempo, puede ser preferible amamantar el 100% del tiempo y tomar bien tus antirretrovirales.

Coovalia H, Kindra G. Breastfeeding, HIV Transmission and Infant Survival: Balancing Pros and Cons. Current Opinion in Infectious Diseases 2008; 21: 11-15; Shapiro et al. Antiretroviral Regimens in Pregnancy and Breast-Feeding in Botswana. New England Journal of Medicine 2010; 362(24): 2282-2294; World Health Organization. WHO HIV and Infant Feeding Technical Consultation Held on behalf of the Inter-agency Team (IATT) on Prevention of HIV Infections in Pregnant Women, Mothers and their Infants, Geneva, 25-27 October 2006.



Qué bueno que acompañe a la Nena. Ahora sé cómo ayudarla. Me sorprendió mucho ver que las mujeres sí somos vulnerables al VIH. Yo pensé que ese era un problema sólo de algunos hombres.

La información es la mejor forma de acabar con la discriminación.

Semanas después en el mercado

Oye, ¿sabes cómo le está yendo a la Nena con lo de su embarazo?

Ni idea. Ya tengo mucho tiempo sin saber de ella ni de su mamá.



¡Oraleeeeeee! ¡Esas son retbuenas noticias!

Ya ves Nena, la información cambia la perspectiva de la gente. ¡Hasta la de Doña Resignación!

Sí, la verdad, no esperaba que mi mamá me diera todo este apoyo. Hoy tenemos que ir al médico para que me revise y platiquemos sobre la mejor opción de parto para mí. Espero que pueda tenerlo vía vaginal. Me he tomado los antirretrovirales y me he cuidado mucho.

Qué bueno Nena ... Oye, ¿y tu esposo, el Licenciado?



¡Mira! Hablando de la Reina de Roma...

Hola Nena ¡Qué milagro!

Hola D. Esperanza, hola D. Remedios. ¿Cómo les va?

Muy bien, pero cuéntanos de ti que no te hemos visto desde hace rato.



Yo estoy mejor, y mi embarazo va muy bien. El doctor dice que estoy en óptimas condiciones. Además ya estoy yendo al grupo de apoyo de mujeres que viven con VIH. Me han ayudado muchísimo y me han dado mucha información. Ya hasta mi mamá me ha acompañado varias veces.

Pues nada bien. Ya les había contado cómo se puso cuando se enteró de que me hice la prueba. Y ahora además yo me di cuenta de algo: estoy enojada. Me di cuenta porque en el grupo, una chica contó que se hizo el examen cuando su médico le dijo que tenía sífilis, que sólo se transmite por vía sexual; ella pensó que la única persona que se lo había podido transmitir era su marido porque ella llevaba 4 años teniendo relaciones sexuales sólo con él. ¿Se dan cuenta? a mí me pasó lo mismo. ¿Cómo no voy a estar enojada? Y lo peor de todo es que él ya no quiere que toque el tema y cada vez se molesta más cuando hablo del VIH.







Cuando le dije que tenía VIH me acusó de engañarlo y me trató muy mal. No quiso hacerse la prueba ni escucharme sobre el tratamiento que debía de tomar, estuvo enojado e irritable varias semanas. Hace unos días que lo noté muy raro, me armé de valor y le pregunté qué tenía. Me confesó que se había hecho la prueba también y que había resultado positiva. Entonces se puso peor, me comenzó a gritar como nunca y estuvo a punto de pegarme. Así que me salí de la casa. Dejé que se le pasara y cuando regresé le pregunté qué sentía. Me dijo que no sabía qué hacer ni cómo mejorar nuestra relación, que cuando se daba cuenta ya estaba siendo violento conmigo. Yo creo que él también tiene miedo y se siente inseguro.



Bueno, ya por lo menos pudieron hablar.

La verdad es que he pensado que lo mejor es alejarme de él. No puedo seguir en este círculo de violencia... Yo siempre pensé que si era una buena esposa no me iba a pasar nada, pero con todo esto he aprendido que yo soy la que tiene que asegurarse la felicidad. Yo soy la responsable de mi vida y de mi salud. Estoy aprendiendo a cuidarme mejor.

Romper un círculo de violencia, o sea quitarse de ahí, pues no es fácil, pero tú tienes el derecho a una vida libre de violencia.

Tiene razón.

Nomás falta que te decidas y que juntas busquemos la forma de apoyarte en este proceso.

Eso quiero. Muchas Gracias. ¡Son lo máximo! Bueno, tengo que irme al doctor.

Carolina ha seguido las indicaciones y se ha cuidado. Así, en su siguiente cita en la clínica...

Bueno Carolina, todo está bien, tus niveles de CD4 están como deben estar y tu carga viral, baja.

Qué bueno, me preocupa mucho mi salud y que mi bebé pueda tener VIH.

De todas maneras, cuando nazca tu bebé recibirá tratamiento para el VIH durante las primeras semanas de vida. Se le realizarán varias pruebas para determinar si tiene VIH, pero la probabilidad es poca porque te has cuidado muy bien en el embarazo y confío que lo seguirás haciendo ¿verdad?

Téngalo por seguro, quiero que mi bebé nazca sano o sana y yo estar bien para darle todos los cuidados.

Ahora, gracias a que te has cuidado bien durante el embarazo y has tomado el tratamiento profiláctico con ARV, tenemos la opción de que tengas el parto vía vaginal y creo que es lo mejor para ti. ¿Qué piensas?

Yo también doctor, mi carga viral es de menos de 1,000 copias y con el parto vaginal necesitaré menos tiempo para recuperarme.

Sí Carolina, creo que en este caso es lo mejor para ti y tu bebé.

Carolina llega a su casa donde su marido la espera.

¿Amor? Ya llegué.

Vaya, hasta que te dignas llegar. Tengo hambre y no hay nada de comer.

¿A dónde fuiste?

Al médico, te lo dije ayer en la noche.

Qué buen pretexto para salirte a pasear.

No estaba paseando. Fui al médico. Y si estuviera paseando también estaría bien.

No me escuchas. No hay comida, antes de salirte a pasear debe estar la comida hecha, ¿me entendiste?

Me voy a casa de mis papás, no podemos seguir así...

Soy tu esposa, no tu esclava ni tu propiedad.

¡Nena! No te vayas... Oye, perdón, es que tengo hambre y ya me conoces.

¡¡CAROLINA!! ¡¡VUELVE AQUI!!

¡NO! ¡YA NO MAS! ¡ESTOY HARTA DE SER MALTRATADA, SIN RESPETO NI DIGNIDAD!

¡¡YA VOLVERAS, VERAS QUE SÍ!!



Varias semanas después, en la clínica los seres queridos de Carolina esperan a que salga de la sala de parto.

Ahí les va otro chiste. Ahí tienen que estaba un jitomate en un refrigerador...



Aún en el parto, Carolina no puede evitar pensar sobre su futuro y el de su bebé.

¡Ay! al fin llegó el día. Voy a tener a mi bebé aquí junto a mí. ¿Será que en verdad va a nacer sin el VIH? ¿Y si todo se complica y le transmito el virus, qué voy a hacer?



Bueno Carolina, muchas felicidades por tu bebé. En unos momentos la subirán. Quiero aprovechar para preguntarte si tienes dudas sobre los cuidados que debes tener para alimentarla.

En el grupo de apoyo, me explicaron las opciones de alimentación. Usaré la fórmula exclusivamente durante un año, y luego puede comer alimentos sólidos.



Muy bien. Como sabes, la leche materna contiene el virus del HIV y así puede pasar a la bebé. Es importante que no vayas a combinar por ningún motivo la fórmula con la leche materna.



¿Y qué hago si me encuentro en una situación en la que no puedo conseguir la fórmula? Digamos que se me acabó y no hay manera de que la consiga en ese momento.

Mira, siempre debes tener suficiente fórmula a la mano, es vital para tu bebé. Pero si estás en una situación de urgencia, pero de verdadera urgencia, puedes extraer la leche materna y hervirla durante al menos cinco minutos antes de dársela a la recién nacida. Esto sólo en situaciones extremas y por ningún motivo debes dársela por más de 48 horas seguidas.



Ha pasado el tiempo y Carolina disfruta su nuevo rol de mamá.

Hola Nena, ¿cómo están tú y la niña?

Muy bien Fósforo, mi mamá me está ayudando a cuidarla.



La niña es igualita a la Nena cuando tenía esa edad.

Oye Nena y ¿le estás dando fórmula?

Sí, después de que me recuperé del parto, una doctora me explicó todo sobre la alimentación de mi bebé.



Así aprendí a sólo darle fórmula a Jimena.

Yo había escuchado que las mujeres siempre le tenían que dar pecho a sus bebés, pero ya vi que eso no siempre es lo mejor y hay otras formas de demostrarles el cariño. Cuando le da la mamila a Jimena le cantamos, la acariciamos y la ponemos cerca del pecho de la Nena cuando se puede para que sienta nuestro cariño mientras se alimenta.

¿Y estás llevando a Jimena a sus vacunas?



Sí, el pediatra me dijo que debe recibir todas las del cuadro de vacunación, a excepción de la de la tuberculosis porque la OMS recomienda esperar en los bebés nacidos de mujeres con VIH hasta que se tenga la confirmación de que el bebé no tiene el VIH.\*\*

\*\*WHO. Meeting of the immunization Strategic Advisory Group of Experts, April 2007. Weekly epidemiological record 82, 181-196

### ESQUEMA DE VACUNACIÓN ACTUAL

Actualmente el esquema de vacunación para menores de 8 años de edad protege contra 13 enfermedades.

Nacimiento	2 meses	4 meses	6 meses	7 meses	12 meses	18 meses	4 años	59 meses	6 años
BCG	1a Pentavalente acelular	2a Pentavalente acelular	3a Pentavalente acelular		1° SRP	4a Pentavalente acelular	DPT		2° SRP
Protege contra formas graves de tuberculosis	Protege contra Difteria, Tétanos, Poliomielitis (paralís) y H. influenzae tipo b (meningitis)				Protege contra Sarampión, Rubéola y Parovirus	Protege contra Difteria, Tétanos, Poliomielitis y H. influenzae tipo b	Protege contra Difteria, Tétanos		Protege contra Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	1° HEP B	2° HEP B	3° HEP B						
	Protege contra hepatitis B								
	1° Neumo 7V	2° Neumo 7V		3° Neumo 7V					
	Protege contra neumonía, meningitis, otitis								
	1° Rotavirus	2° Rotavirus	1° Influenza	2° Influenza					
	Protege contra diarrea grave y deshidratación		Protege contra neumonía						
	Refuerzo anual: Antiinfluenza Estacional Octubre a Diciembre								
	VOP (Sabin) en la 1° y 2° Semanas Nacionales de Salud*								
	Protege contra Poliomielitis (Parálisis)								

\* En caso de los menores de un año de edad, solo se aplicará cuando ya hayan recibido al menos dos dosis de vacuna Pentavalente acelular





**Un año después**

Pues como te digo Esperanza, el dichoso Licenciado ni sus luces y ya la niña tiene un año. Lo último que la Nena supo de él es que había estado yendo al médico, pero no sabe nada de si se cuida o no. Por lo menos espero que esté dándole a la Nena la pensión alimenticia.

Pos mejor para la Nena; ya llegará el hombre adecuado para ella. Uno que la respete y la quiera. No uno que aún cree que las mujeres son propiedades y que se arregla todo con violencia.

Hola, ¿Cómo les va?

Hola Memo, ¡Qué bueno que viniste a la reunión del Grupo de Equidad de Género!

Sí, tengo muchas ganas de saber de qué se trata.

Todavía falta gente, La Nena y su Mamá no deben de tardar en llegar. Me dijeron que sí venían. Bueno, D. Resignación viene a rastras, porque no quiere dejar a la Nena salir sola con la niña. Es un poco sobreprotectora.

¿Un poco? Ah, ahí vienen, jefa.

Mira Memo, ellas son D. Resignación y Carolina. Y la chiquita es Jimena, la hija de la Nena.

Mucho gusto... Que hermosa niña. Se parece a su mamá.

Jejeje, muchas gracias.

¡Uuuuh! qué se me hace.

D. Resignación, venga p'acá, tengo que platicarle algo.

Es la primera vez que vengo al grupo. ¿Tú vienes seguido?

Sí, casi desde que comenzó he venido. Es importante tener espacios para platicar de lo que queremos.

Exacto. ¡Punto en común! Je.

Ha transcurrido el tiempo y Memo parece más interesado en Carolina.

Hola, Carolina.

¡Ay Guillermo!, me asustaste.

Perdón. Vine a ver al Fósforo, queremos traer a un orador al grupo

¡Qué bueno!. Otro punto en común. Je.

Me gusta mucho el grupo

Exacto, Guillermo. Yo creo que si hombres y mujeres aprendiéramos a relacionarnos mejor, seríamos más felices.

¡Exacto! Otro punto en común. Je. Oye, y me gustaría mucho que platicáramos más... si quieres comemos un día de estos.

¿Qué?

Perdón, lo dije sin pensar.

Jejeje, no te disculpes. Me encantaría, Gui... Memo.

Tú dime cuándo puedo pasar por ti. ¿Mañana?

Sí. Le pediré a mi mamá que cuide a Jimena. Ahora que ya es más grande, es más traviesa.

Puedes llevarla, podemos comer en algún lugar con juegos para que se divierta y te ayudó a cuidarla.

Bueno. Pues, hasta mañana.

Varios meses después

Muy bien gracias, Doña Esperanza ¡Qué bueno que vino!

¿Cómo están las Nenas?

Dime para qué soy buena, ¿a quién hay que llevarle serenata?... que ya te vi con el Memito muy acaramelada. Yo con todo gusto le canto la de Amorcito Corazón, así con el sentimiento del Torito.

Ay Doña Esperanza, jejeje. ¡Cómo es!

¿O no?

Bueno, no le voy a mentir. Memo y yo hemos estado saliendo y es muy tierno y respetuoso. Pero me da miedo abrirme y compartir con él que vivo con VIH. Usted sabe bien que mucha gente tiene prejuicios



Ahhh ya sé a dónde vas. Pero primero, lo primero. Doña Capuchinski, un cafecito de olla, porfis. Ahorita se los llevo.

Para mí un americano.

Para ti mejor un mexicano que se llame Memo. ¡Ay, Doña Esperanza!

Nena, es tu derecho decidir a quién se lo dices y a quién no. Yo quiero compartir con él mi diagnóstico porque es una parte importante de mí y siento que puedo confiar en él porque ya llevamos meses saliendo y conociéndonos. ¿Tú qué quieres hacer?

¿Alguna vez ha salido algún tema relacionado en tus pláticas con él? Pues el otro día le comenté que yo conocía un grupo de apoyo para mujeres con VIH.

¿Y qué te dijo? La verdad es que se mostró muy interesado en el tema y dijo que le molestaba mucho cuando las personas discriminaban a quienes viven con VIH.

Bueno Nena, entonces ya sabes más o menos lo que piensa. Yo creo que si retomas esa conversación puedes tener un buen inicio para platicar con él ¿no crees?

Tiene razón. Muchas gracias. Ya le contaré cómo me va.

Oh!... mmh... No puedo negarte que es una gran sorpresa. Cuando me dijiste que ibas al grupo de mujeres con VIH pensé que eras una voluntaria. ¿Y Jimena también tiene VIH?

En las pruebas que le han hecho ha salido negativo. Como me lo detectaron durante el principio del embarazo se tomaron las medidas para que el virus no se transmitiera.

No te preocupes, creo que prefiero que me preguntes a que salgas corriendo... je je je.

¡Oh! Memo, me apeno

¿Cómo estás ahora? ¿Sigues controlándote?... perdón, suelo ser un poco imprudente... y curioso...

Bueno, no es algo que me pasa todos los días... pero me gustas mucho y me encanta estar contigo... uf ya lo dije...

Carolina, yo he aprendido a no vivir con prejuicios... me gusta investigar sobre las cosas y no discriminar. ¿Crees que pueda acompañarte a tu grupo y así saber qué es vivir con VIH...?

Memo, sería maravilloso. Les avisaré para que no les tome por sorpresa, cada quién tiene el derecho de decidir con quién compartir su diagnóstico.

Otro día, Carolina y Guillermo pasean por el parque.

Cómo me gustan los helados de Don Heladio. Están rebuenos.

A mí también. Otro punto en común.

Memo, quiero compartir contigo algo que es muy importante para mí.

¿Qué es? Cuando estaba embarazada descubrí que tengo VIH.

Guillermo acompaña a Carolina al CAPASITS. Su relación se fortalece ante la honestad y la confianza.

Me da mucho gusto que hayan venido juntos.

Yo vivo con VIH desde hace varios años. Y me preocupa mucho transmitirlo a Memo. ¿El condón es realmente efectivo?

El condón es la barrera más efectiva para evitar el paso del virus. El condón masculino y el condón femenino, los dos son muy efectivos. El condón femenino es más grande y más costoso, pero tiene la ventaja que cubre el cuello del útero y los genitales externos, funcionando como una barrera de protección. Otra ventaja es que se puede insertar hasta 8 horas antes de la relación sexual. Se debe usar un condón por cada relación sexual.

Pero recuerda Carolina, si tomas bien tus medicamentos para el VIH y tu carga viral es muy baja (indetectable) se reduce mucho la posibilidad de la transmisión

El condón es la única manera de evitar la transmisión del VIH por vía sexual. Se puede usar para el sexo oral, vaginal y anal. Muchas personas creen que un condón es aburrido y molesto, pero si son ingeniosos pueden encontrar muchas maneras eróticas de ponerlo durante los juegos sexuales preliminares a la penetración. En el mercado hay muchas opciones de formas, colores, olores y sabores. Hay condones femeninos y masculinos, además de lubricantes con aroma y sabor.

La creatividad es el ingrediente principal.

En caso de un accidente -por ejemplo que se rompa el condón- o si se quieren embarazar, Memo puede tomar ARV...

Bueno, ya saben cómo pueden protegerse. ¿Tienen alguna otra pregunta?

Si queremos protegernos más, ¿podemos usar el condón masculino y el femenino al mismo tiempo?

No, porque la fricción de los materiales podría romperlos. Uno es suficiente para protegerlos.

Entendido. Muchas gracias.

Espera Carolina, sólo les he explicado cómo cuidarse de las infecciones de transmisión sexual. Pero también es muy importante que usen un método anticonceptivo para evitar un embarazo no deseado.

¡Sí es cierto! ¿Cuál método es mejor para mí?



La Guía de Criterios Médicos de elegibilidad de la Organización Mundial de la Salud (OMS) asegura que las mujeres con VIH pueden usar todos los métodos anticonceptivos (como los hormonales y el dispositivo) con seguridad. De la misma manera, la OMS recomienda que las mujeres y sus parejas tengan acceso a una amplia gama de opciones anticonceptivas, así como a la información necesaria para tomar decisiones sobre su reproducción y sexualidad, incluyendo la importancia de la doble protección para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

La elección de un método anticonceptivo (más condón) dependerá de tu situación general de salud, del esquema antirretroviral que estés usando y de tus preferencias, por lo que es indispensable tomar la decisión con la asesoría de tu médico.

fuentes: [www.who.int/reproductivehealth/publications/family\\_planning/9789241563888/es/index.html](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/family_planning/9789241563888/es/index.html)

Ha pasado mucho tiempo. Guillermo y Carolina ahora viven juntos, trabajando para tener una relación con equidad y amor.

Sí, ya tenemos rato juntos. Estamos muy contentos.

Malyada, no me habías contado que ya vivían juntos.



Jimena crece mucho, y es muy inteligente.

Así es, es tan bonita como tú.

Ay Memo, me ves con ojos de amor. Jejeje. Aunque... yo siempre pensé que tendría más hijos.

¿Y todavía quieres? Aún somos jóvenes.



¿Lo dices en serio?

Sí, en el grupo de mujeres con VIH nos han explicado que podemos lograrlo sin casi ningún riesgo.

Tendríamos que hablar con el médico para que nos asesore.

Si tú quieres podemos hacerlo, yo creo que seríamos muy felices los cuatro.



Para reducir los riesgos de transmisión del virus del VIH durante la concepción, es necesario observar estos detalles:

1. Tomarte la temperatura iniciando en el quinto día del ciclo, todos los días a la misma hora al despertar en la mañana y registrarla durante un par de ciclos menstruales completos. Identifica cuáles son los días en donde tienes una variación en la temperatura de entre 2 y 5 décimas de grado centígrado. Ese incremento de la temperatura indica el día de la ovulación, el periodo fértil dura de cuatro días antes a tres días después de la ovulación.

2. Una vez identificado cuándo es el mejor día, pon el semen en un contenedor estéril (puedes usar los que usan los laboratorios para las muestras) y con una jeringa pequeña aspiralo.

3. Recuéstate en la cama con las piernas abiertas recargadas en la pared, inserta la jeringa sin la aguja en la vagina y vacía el contenido. Quédate en esa posición aproximadamente media hora.

La carga viral indetectable reduce de forma significativa la posibilidad de transmisión del VIH a una pareja sexual VIH-negativa. Hay información que sugiere que la profilaxis pre-exposición -que la persona VIH negativa tome Truvada varios meses antes de tener sexo no protegido- reduce el riesgo de adquirir VIH. Habla con tu médico de VIH sobre las opciones.

Otro día en el mercado. Carolina y Guillermo van a visitar a Doña Remedios.

A ustedes dos no los había visto hace tiempo. Sólo viene tu mamá.



Nena, se nota que has comido bien.

¡Ay Fósforo! La Nena está embarazada.

Así es, Fósforo. Tengo ya casi 3 meses. Memo y yo decidimos tener otra hija o hijo. Estamos muy felices.



Memo y yo lo hablamos. Entre los dos decidimos que queríamos tener otro bebé. Mis últimos exámenes mostraban una carga viral indetectable y el conteo de células CD4 de 400.



Aprendimos cómo teníamos que hacer la inseminación para no transmitirle el VIH a Memo.

Sí, tuvimos que hacer una inseminación artificial casera como nos recomendó el doctor, con una jeringa.

Pero tú sigues tomando los... ¿cómo se dice? Es un trabalenguas... A-N-T-I-R-R-E-T-R-O-V-I-R-A-L-E-S ¿Verdad? ¿Eso no le hace daño al bebé?

Claro que no le hace daño al bebé, ¿no recuerdas que durante el embarazo de Jimena los tomó?

¡Ah, pos sí!



Bueno, no cualquier antirretroviral puede tomarse durante el embarazo. Yo estaba tomando el Efavirenz y el doctor me dijo que tendría que darme otra opción. Yo dejé de tomarlo ANTES de que intentáramos embarazarnos, porque aunque es muy poco común, el Efavirenz puede causar daños (malformaciones congénitas) si la mujer lo toma durante los primeros meses del embarazo, por eso es importante platicar con el médico cuando una está pensando embarazarse, para que nos dé toda la información.

Guía ARV: Mexico 2012

Regímenes preferidos

AZT+3TC (Combivir) + LP/r (Kaletra) o SQ/r (Invirase)

Si la mujer ha logrado supresión viral con Combivir+ EFZ y cambia su esquema por Combivir + LP/r o SQ/r con el apoyo de su médico porque quiere embarazarse o ya está embarazada, no existe peligro de resistencia a EFZ y ella podría volver a tomar EFZ a futuro. No se debe de tomar NVP con CD4 arriba de 250 copias

Si la mujer no toma ARV al momento de embarazarse, y tiene el CD4 >350, es preferible empezar los ARV después de 14 semanas. En mujeres con CD4 >250 evitar NVP

Al recién nacido: AZT por 4-6 semanas (OMS) o 4 semanas (Mexico)









Contenidos:

**Tamil Kendall**  
**Eugenia López Uribe**  
**Gabriela García Patiño**

Asesoría editorial:

**Minerva Valenzuela Santoyo**  
**Susana Medina**

Diseño e ilustraciones:

**Luis Alberto García Sánchez**

**Derechos Reservados**  
**Balance Promoción para el**  
**Desarrollo y Juventud A.C.**  
**[www.redbalance.org](http://www.redbalance.org)**

Se permite la reproducción parcial o total sin fines  
comerciales, citando la fuente.

Agradecemos el valioso apoyo de la  
**Fundación Ford**  
**y Fundación Trudeau**  
para el desarrollo de este material.





# BALANCE

libertad · justicia · transformación