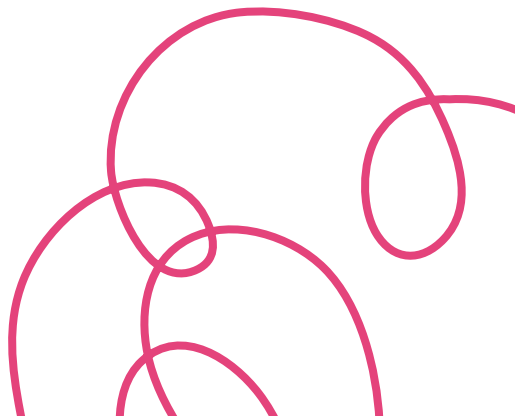




CUIDARME
es lo
PRIMERO

Manual de autocuidado
para mujeres
con VIH



- 5** Presentación

- 6 I Conceptos Básicos**
- 7** VIH y sida
- 8** Carga viral y CD4
- 10** Vías de transmisión del VIH
- 12** Derechos Sexuales y Reproductivos de las Mujeres con VIH
- 14** Derecho a la no discriminación
- 16** Violencia de género y VIH

- 18 II. Ejercicio de la sexualidad y VIH**
- 20** Placer y erotismo
- 21** El clítoris
- 22** Sexo seguro y sexo protegido
- 24** Condón masculino
- 25** Condón femenino
- 26** El ciclo menstrual
- 27** Fertilidad
- 28** Anticoncepción
- 30** Alternativas reproductivas
- 31** Embarazo y VIH
- 34** Cáncer de mama
- 35** Cáncer cervicouterino
- 37** Virus de Papiloma Humano
- 38** Infecciones de Transmisión Sexual
- 39** Candidiasis
- 39** Clamidia
- 40** Sífilis
- 41** Vaginosis bacteriana
- 42** Menopausia
- 43** Osteoporosis

- 43 III AUTOCUIDADO**
- 46** Grupos de apoyo
- 47** Herramientas para el autocuidado
- 47** Resiliencia
- 53** Practicar atención plena para establecer una rutina de meditación
- 55** Ejercicios para el desarrollo de la atención plena basados en la respiración

- 61** Bibliografía
- 66** Anexos

ÍNDICE

Cita sugerida: Cuidarme es lo Primero, Manual de autocuidado para mujeres con VIH. México: Balance, 2018.

Contenidos: Gabriela García Patiño y Aracely Jiménez Gúzman
Revisión: Deysi Balán Herrera y Oriana López Uribe

Diseño e ilustración: Rosa Noguera

1a Edición, Diciembre 2018

Presentación

Balance es una organización feminista que aporta a la construcción de un entorno habilitante para la toma de decisiones autónomas sobre sexualidad. Buscamos que en México las mujeres, adolescentes y jóvenes ejerzan su sexualidad de manera libre y placentera.

Desde hace más de diez años hemos trabajado de la mano con redes y organizaciones de mujeres con VIH, con el fin de mejorar las políticas y servicios relacionados con la prevención y detección oportuna del VIH en las mujeres y para garantizar una atención integral y sin discriminación a las mujeres con VIH.

Este trabajo colaborativo nos ha llevado a identificar importantes vacíos de información y herramientas sobre autocuidado dirigidos para mujeres con VIH. Es por ello que desde el 2015 con el apoyo de Instituto Nacional de Desarrollo Social (INDESOL) hemos complementado el trabajo de acompañamiento y asistencia técnica, con estrategias que colocan en el centro a las mujeres con VIH y su bienestar, reconociendo el autocuidado como parte fundamental de los procesos de liderazgo e incidencia política. Para el desarrollo de estos procesos hemos contado con la valiosa colaboración de la psicóloga y terapeuta gestalt Concepción Orozco Meinecke.

Este material pretende ser una herramienta para la promoción y el acceso de las mujeres con VIH a sus derechos sexuales y reproductivos. Esperamos que las mujeres con VIH lo encuentren útil, tanto a nivel personal como a nivel comunitario, particularmente en los procesos de acompañamiento a otras mujeres. El texto aborda el tema del autocuidado para mujeres con VIH desde dos ángulos, el primero se enfoca a reforzar la información sobre VIH y su interacción con la salud sexual y reproductiva y el segundo a proporcionar herramientas psicoemocionales para fortalecer el autocuidado.

Agradecemos profundamente a las organizaciones y redes de mujeres con VIH (Mexicanas en Acción Positiva e ICW México) por sus enormes aportes para la realización de este material.

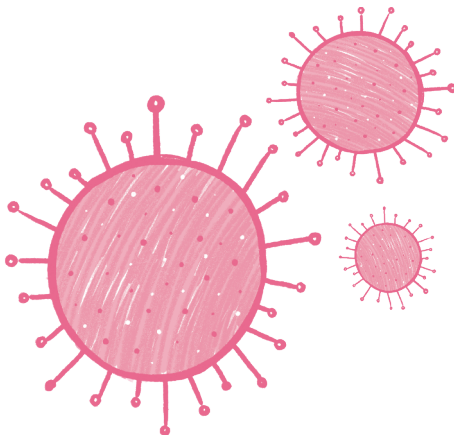
CONCEPTOS BÁSICOS

VIH y sida

VIH es el término que se utiliza para nombrar al Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este virus afecta a las células del sistema inmunológico, que se llaman también células CD4. Este sistema es el encargado de defendernos ante las enfermedades, si éste se debilita, nos enfermamos más rápido, con mayor frecuencia y nuestra recuperación suele ser más lenta.

Cuando se adquiere el VIH puede no haber síntomas y aunque no tiene cura, es posible controlar al virus por medio del tratamiento antirretroviral (ARV). Este tratamiento, hace que se reduzca la cantidad de virus en el cuerpo y así el sistema inmunológico se mantenga fuerte, lo cual permite continuar desarrollando las actividades y rutinas diarias, con normalidad.

El sida por otra parte es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida, es decir, es un conjunto de enfermedades y síntomas relacionados con el debilitamiento del sistema inmunológico, tras haber adquirido el VIH. Es posible que las personas con VIH, que tuvieron una detección y tratamiento oportuno, nunca desarrollen sida. Esto va a depender de múltiples factores como el acceso a un tratamiento, la respuesta a los medicamentos antirretrovirales, al autocuidado y al estilo de vida de cada persona.



Carga viral y CD4

Cuando el VIH entra al cuerpo, comienza a multiplicarse rápidamente, destruyendo a las células CD4 y convirtiéndolas en una especie de fábricas de VIH. La carga viral es el término que se utiliza para referirse a la cantidad de VIH en la sangre. Mientras mayor sea la cantidad de virus en el cuerpo, mayor será la carga viral y, por el contrario, las células CD4 disminuirán, por lo que crecerá también la posibilidad de enfermar.

Las células CD4, también llamadas linfocitos CD4, son células especializadas, que conforman el soporte principal del sistema inmunológico. Cuando estas disminuyen, el sistema inmunológico se debilita. El conteo de células CD4 puede variar entre una persona y otra.

El conteo de CD4 en la terapia antirretroviral, sirve para identificar la efectividad de los medicamentos. Una señal de que el tratamiento ARV está funcionando es que **tu carga viral sea indetectable (igual o menor a 50 copias/ml)** y tengas un conteo alto de CD4 (**igual o mayor a 300 células/mm³**), es decir poco virus y más defensas.

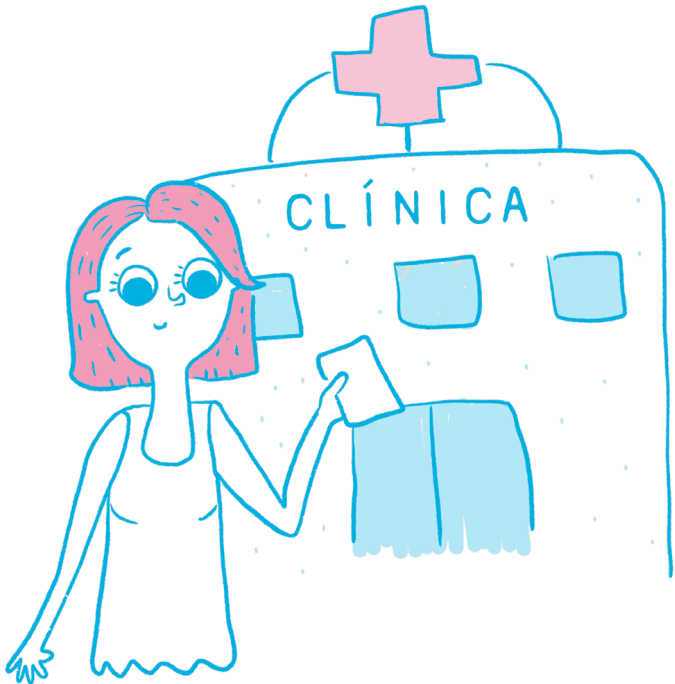
Si tienes VIH y no estás tomando tratamiento antirretroviral, tu carga viral irá aumentando e irás perdiendo rápidamente una mayor cantidad de células CD4.

El objetivo del tratamiento ARV es lograr una carga viral indetectable, es decir, disminuir tanto la cantidad de virus que no pueda ser detectada en las pruebas. La carga viral indetectable suele alcanzarse después de 6 meses de comenzar el tratamiento.

Mantenerse indetectable, genera varios beneficios, el principal es que mantiene al sistema inmunológico fuerte y disminuye la probabilidad de desarrollar enfermedades. Además, al ser indetectable, se reduce el riesgo de desarrollar resistencia a tu tratamiento de ARV y prácticamente se elimina la posibilidad de transmitir el virus a otras personas.

Si ya llevas entre 3 y 6 meses con tratamiento ARV y tu carga viral no ha disminuido, se debe considerar la posibilidad de cambiar tu esquema de medicamentos, ya que eso podría significar que ese tratamiento no es el adecuado para ti o que se ha desarrollado resistencia a ese esquema en específico. Es importante que lo platiques con tu personal de salud para que exploren las diferentes alternativas de tratamiento.

Existe la posibilidad de que haya pequeños repuntes de carga viral aun cuando ya tengas una carga viral indetectable, lo cual no significa que los medicamentos no estén funcionando, este puede ocurrir por diversos factores, como la presencia de infecciones leves como una gripa.

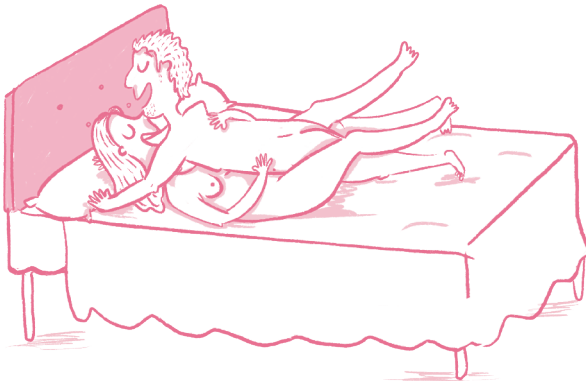


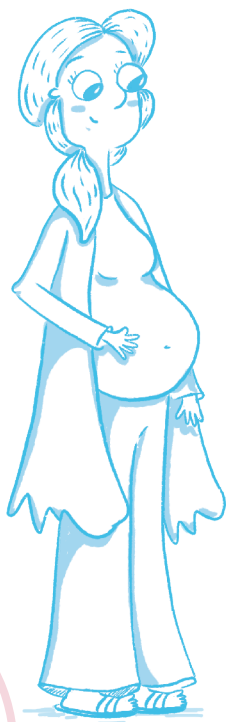
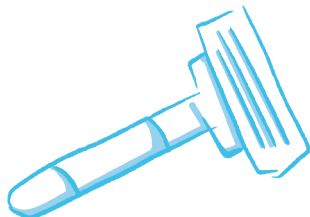
Vías de transmisión del VIH

Como puede pasar mucho tiempo en el que el VIH esté en el cuerpo, pero no esté causando ningún malestar físico o síntoma, la única forma de saber si se ha adquirido es realizándonos periódicamente pruebas de detección, aún cuando nos estemos sintiendo bien.

A pesar de no tener síntomas, las personas con VIH pueden transmitir el virus a otras personas. El VIH está presente y puede transmitirse a través de lo siguientes fluidos: sangre, líquido preeyaculatorio, semen, secreciones vaginales y leche materna. NO se puede transmitir a través de otros fluidos como saliva, sudor, lágrimas, orina o excremento. Es importante que recuerdes que el VIH NO se puede transmitir por besos, abrazos, por comer del mismo plato, por compartir baño o a través del trato cotidiano.

Existen 3 vías de transmisión: la vía sexual, sanguínea y perinatal o vertical. Hay que tener presente que el matrimonio y las relaciones de pareja estables NO nos protegen del VIH. Y que el hecho de vivir condiciones de violencia ya sea psicológica, física o sexual, nos hacen más vulnerables de adquirir el VIH.





Derechos Sexuales y Reproductivos de las Mujeres con VIH

Las mujeres con VIH, así como el resto de población, cuentan con los mismos Derechos Humanos para desarrollarse en libertad, igualdad y dignidad. Estos derechos se ven constantemente vulnerados en mujeres con VIH debido al estigma y discriminación producto de la ignorancia y la falta de información sobre el tema; particularmente los derechos sexuales y reproductivos.

Los derechos sexuales y reproductivos buscan garantizar que todas las personas podamos decidir sobre nuestra vida sexual y reproductiva ejerciendo así nuestro derecho a disfrutar de nuestra sexualidad.

Haber adquirido VIH o desarrollar sida, no es un motivo para que se limiten nuestros derechos y su ejercicio, ya que disfrutar de la sexualidad es fundamental para la salud y bienestar físico, mental y social. Todas las personas, incluyendo a las mujeres con VIH tenemos derecho a decidir si queremos, o no, tener hijas/os, el número y el momento. Así como a recibir información y asesoría sobre las opciones reproductivas que existen, para poder decidir de forma libre sobre nuestra vida.

Es obligación de Estado garantizar las condiciones para que podamos ejercer nuestros derechos. Los derechos sexuales son:

- * Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad
- * Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad
- * Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos
- * Derecho a decidir libremente con quién o quiénes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente

- * Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal
- * Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual
- * Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva
- * Derecho a la igualdad
- * Derecho a vivir libres de discriminación
- * Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad
- * Derecho a la educación integral en sexualidad
- * Derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva
- * Derecho a la identidad sexual
- * Derecho a la participación en las políticas públicas sobre sexualidad y reproducción



Derecho a la no discriminación

El estigma y la discriminación son elementos que cotidianamente vemos relacionados con el VIH. El estigma incluye actitudes y creencias negativas sobre algunos grupos o personas que busca etiquetar o diferenciarlas de nuestro entorno, de los grupos en los que nos desarrollamos y de nosotras mismas. En el caso del estigma por VIH, encontramos una serie de creencias negativas, hacia las personas por vivir con VIH las cuales se toman como pretexto para limitar el acceso a los derechos, a esto se le llama estigma externo.

El estigma por VIH también puede presentarse en personas con VIH, con creencias negativas hacia sí mismas o hacia el VIH, esto se conoce como estigma interno y puede tener consecuencias más negativas que el estigma externo.

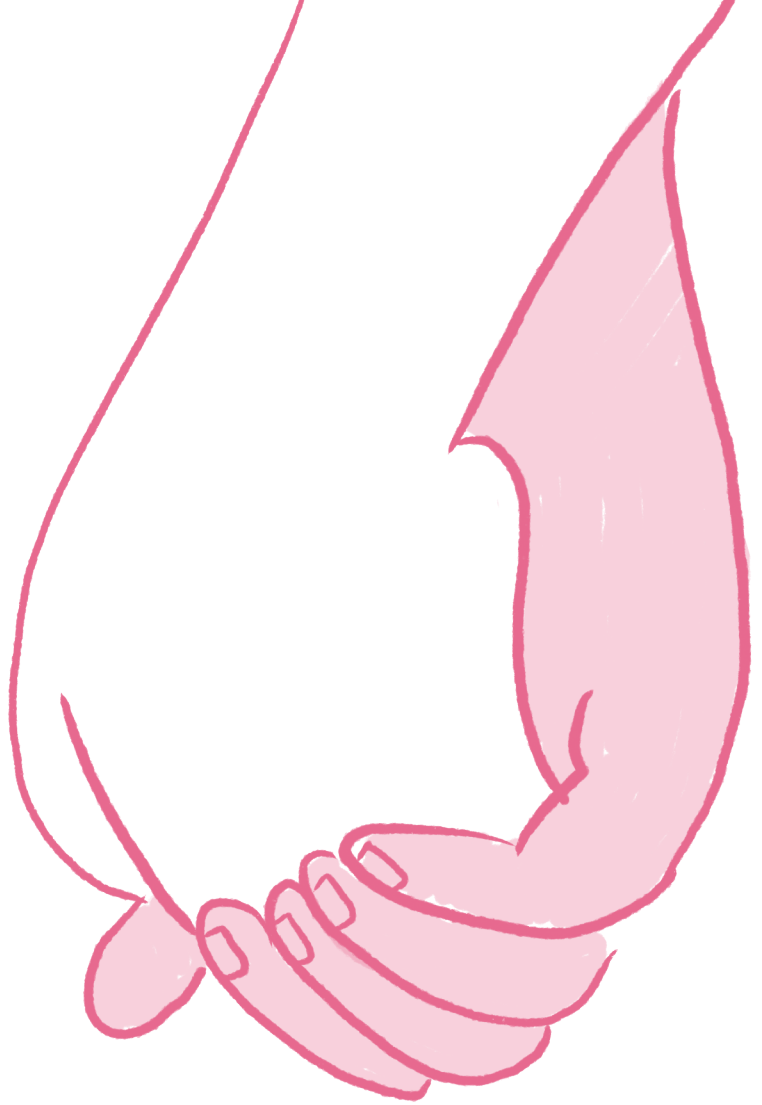
La discriminación, es una acción u omisión que resulta del estigma, es decir, que ya no sólo existe una creencia negativa o de rechazo hacia las personas con VIH, si no que se generan acciones o se dejan de hacer cosas con el fin de limitar el ejercicio de sus derechos. Por ejemplo, negar la atención en un servicio médico o no brindar la información para decidir si quiere o no tener hijas/os.

En nuestra vida cotidiana es común encontrar un sinnúmero de micro agresiones que transmiten mensajes estigmatizantes hacia grupos o personas, basados en su sexo, orientación sexual, condición de salud, género, origen étnico o clase. La información científica y sin prejuicios, así como la empatía, son la clave para erradicar estas micro agresiones y evitar que se conviertan en actos de discriminación.

Como mujer con VIH tienes derecho a vivir sin discriminación y a ejercer tus derechos de la misma forma que las personas que no han adquirido el virus; también tienes derecho a acceder a los servicios y a poder realizar tus actividades cotidianas sin limitaciones debido a tu estatus serológico.

En caso de haber vivido discriminación existen mecanismos de los que puedes echar mano para exigir tus derechos como las Comisión Nacional de Derechos Humanos, las comisiones estatales de Derechos Humanos o la CONAMED¹.

¹ Para más información puedes consultar la hoja informativa de Balance "Eres mexicana ¿y tienes VIH? conoce tus derechos que se encuentra en los anexos al final del Manual o en: <http://www.redbalance.org/sites/default/files/recursos/mexico-01.jpg>



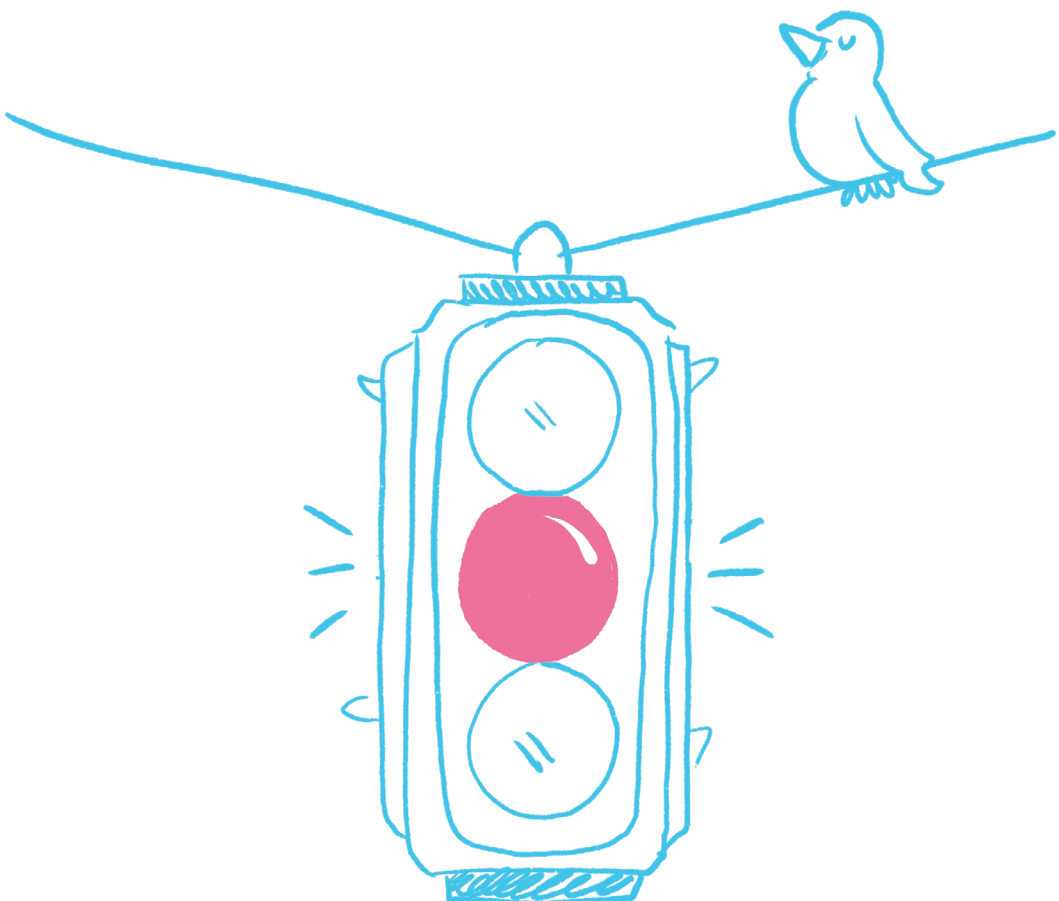
Violencia de género y VIH

La violencia de género es cualquier acto que suponga el uso de la fuerza o la coacción y que tenga como objetivo promover o perpetuar relaciones de poder y sumisión basadas en estereotipos de género, o de cómo se debe ser mujer y hombre.

Se entiende por violencia contra las mujeres toda conducta, acción u omisión, que, de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte la vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial de las mujeres, así como su seguridad personal. La violencia se puede manifestar de diferentes formas no sólo a través de golpes o maltrato físico; la manipulación, el chantaje, las mentiras y demás acciones que nos hacen sentir menos son también manifestaciones de violencia.

La violencia que vivimos las mujeres en todos los aspectos de nuestra vida, no sólo la violencia sexual, es un factor que incrementa nuestro riesgo al VIH. En relaciones violentas es común la violación y otras formas de coerción sexual, lo cual aunado a la violencia verbal y psicológica afecta la seguridad y la autoestima, de modo que las mujeres tenemos menos recursos personales para negociar el uso del condón, incluso cuando existe la sospecha de que nuestra pareja tiene relaciones sexuales con otras personas, ya que hacerlo nos puede poner en riesgo de desencadenar más violencia.

Una vez que existe un diagnóstico positivo al VIH, las mujeres enfrentamos situaciones que nos vuelven a colocar en condición de vulnerabilidad. La violencia por parte de nuestra pareja íntima, la familia y en los servicios de salud puede aumentar nuestra incertidumbre y miedo de comunicar el diagnóstico, lo que puede impactar nuestros sentimientos y la adherencia al tratamiento.



Si estás viviendo alguna situación de violencia puedes buscar apoyo a través de los servicios de salud o de organizaciones civiles. Para más información puedes consultar la página de la Red Nacional de Refugios, con la información sobre los refugios y servicios de atención de la violencia que hay disponibles en México².

2. Para más información sobre los Centros de Atención a la violencia de la Red Nacional de Refugios puedes consultar la siguiente página <http://www.rednacionalderefugios.org.mx/red-de-atencion.html>

EJERCICIO
DE LA
SEXUALIDAD
Y VIH

El disfrute de la sexualidad es fundamental para tu salud y bienestar físico, mental y social. Tienes derecho a vivir, expresar y disfrutar tu sexualidad, a través de las experiencias que elijas, como parte de un desarrollo emocional y sexual, pleno y saludable. Tienes derecho a vivir de manera libre y placentera tu sexualidad y a disfrutar de ella.

Algunas mujeres con VIH, una vez que tienen el diagnóstico, experimentan una pérdida temporal del deseo sexual, o prefieren anular su vida sexual por temor a transmitir el virus. Es posible también que se presente ansiedad relacionada con el inicio de una nueva relación y temor al rechazo si revelan que tienen VIH.

Es importante reconocer que estos sentimientos son reales, no son permanentes, que es normal sentirlos y que puedes buscar apoyo con los servicios de salud o con otras mujeres que hayan pasado por esta situación.

Placer y erotismo

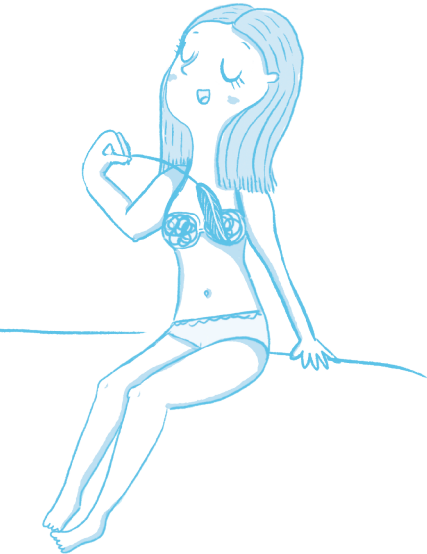
Recibir un diagnóstico de VIH no significa que tengas que dejar de lado las relaciones sexuales, el deseo y el placer.

Tanto el placer como el erotismo son fuentes de bienestar físico, pero también emocional y son componentes esenciales de la salud sexual. A las mujeres se nos ha negado la posibilidad de sentir placer y de disfrutar de él. Se nos ha culpabilizado y juzgado por sentir placer para nosotras mismas en todos los ámbitos, pero principalmente en el sexual y se nos ha enseñado que el placer es para otros, pero no para nosotras, lo cual es totalmente falso.

El erotismo permite identificar las sensaciones tanto físicas como mentales que nos hacen sentir placer. Se trata de acciones que incluyen todos los sentidos, que desatan sensaciones de bienestar y placer, y que pueden o no estar relacionadas con el acto sexual. Estas acciones las podemos realizar de forma individual o compartirlas con otras personas y nos permiten explorar nuevas formas de relacionarnos que van más allá de la penetración y alargan y enriquecen nuestras prácticas sexuales.

Es común que, por la falta de información y prejuicios en torno al VIH, pienses que, al ser diagnosticada con VIH, ya no será posible tener una pareja sexual o que ya no podrás disfrutar de tu vida sexual, lo cual es falso. Todas las mujeres, incluyendo las que viven con VIH, tenemos derecho a una sexualidad placentera, libre de riesgos y libre de violencia.

Para muchas mujeres el diagnóstico de VIH se ha convertido en una oportunidad para conocer y reconocer su cuerpo, para aprender a tocarse, conocerse y atreverse a cuestionar y experimentar nuevas prácticas poniendo en el centro su bienestar y placer.



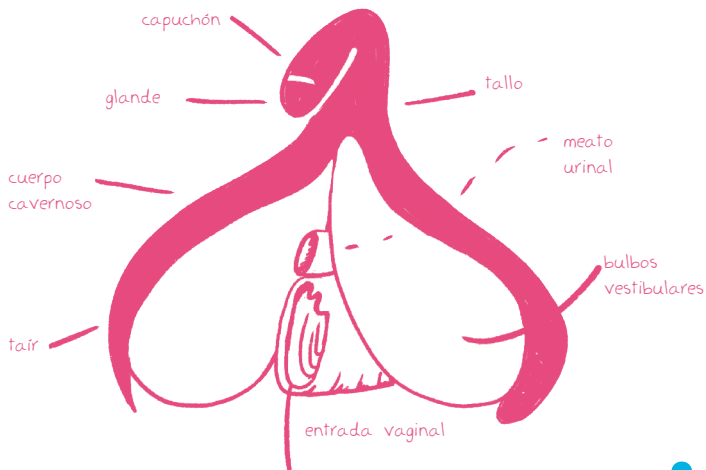
El clítoris

El Clítoris es un órgano sexual cuya única función es producir placer sexual y orgasmos, se puede estimular directa o indirectamente las veces que se quiera y a cualquier edad. Está ubicado en la parte superior de la vulva, se identifica como una pequeña protuberancia situada en la comisura de los labios vaginales, bajo el pubis. Mide entre 3 y 6 milímetros, aunque excitado puede duplicar su tamaño y tiene entre dos y tres veces más terminaciones nerviosas que el pene. El clítoris está hecho de tejido que se endurece durante la estimulación sexual y se relaja después del orgasmo.

No se deteriora con el tiempo, incluso se hace más grande. Al final de la pubertad, el clítoris puede haber duplicado su tamaño. Para cuando una mujer tiene 30 años, su clítoris es casi cuatro veces más grande que cuando tenía 20 años menos. Después de la menopausia, es siete veces más grande que al nacer.

Puede estimularse desde diferentes ángulos, también desde el interior de la vagina de manera indirecta. Sin embargo, la manera más efectiva de obtener un orgasmo es la estimulación directa de la parte externa del clítoris, el glánde, vía manual o mediante el sexo oral.

¡Tócalo, conócelo, disfrútalo!

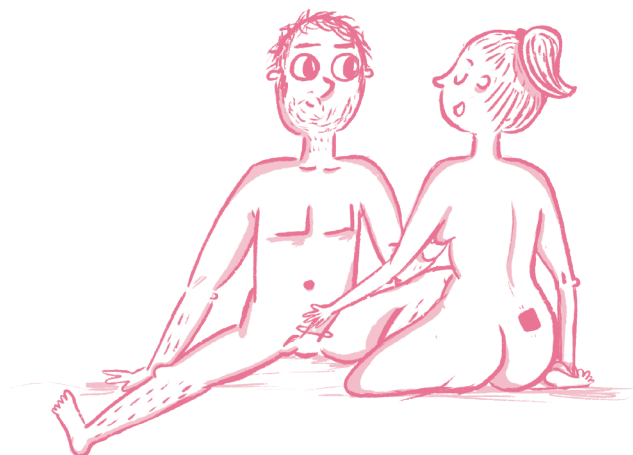


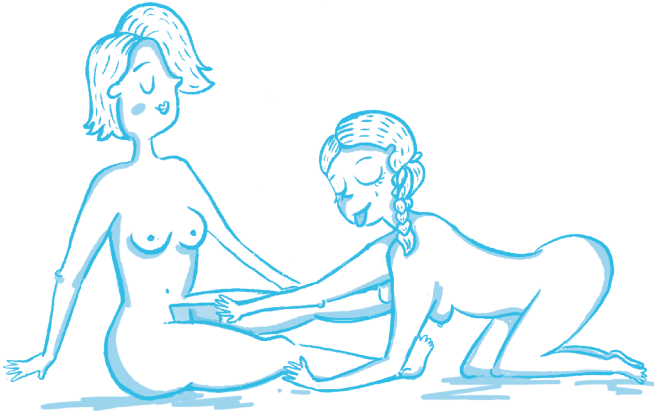
Sexo seguro y sexo protegido

El sexo seguro incluye todas las prácticas eróticas que realizamos, en las que no hay penetración ni un intercambio de fluidos, es también, una alternativa que permite conocer nuevas posibilidades para experimentar placer. Estas prácticas pueden ser la masturbación, ya sea a nosotras mismas o a otras personas, los tocamientos, caricias, juegos, o el uso de juguetes sexuales no compartidos.

El sexo protegido, son todas las prácticas sexuales en las que pueda haber contacto con los fluidos, donde se usa un método de barrera para evitar que haya un contacto o intercambio de fluidos. Los métodos de barrera incluyen los condones masculinos, condones femeninos, dedos o guantes de látex, las laminillas de látex para el sexo oral, e incluso podemos usar como método de barrera el plástico que usamos comúnmente para envolver alimentos, entre otros.

Es importante que utilices condones u otros métodos de barrera en tus relaciones sexuales, independientemente de que tú y tu pareja vivan con VIH y estén en tratamiento antirretroviral, ya que existe el riesgo de adquirir otras infecciones de transmisión sexual (ITS) o una cepa de VIH diferente a la tuya (a esto se le llama reinfección).



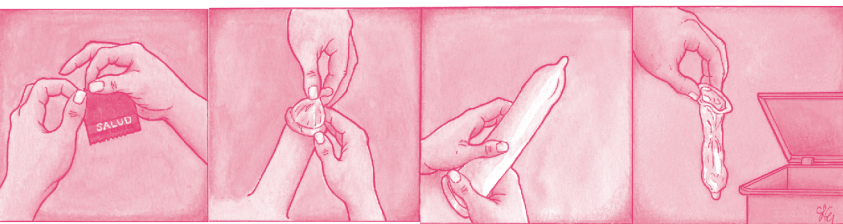


Actualmente hay una gran variedad de condones, de distintos colores, tamaños, texturas y sabores, también los hay especiales para sexo oral o para sexo anal y las posibilidades para erotizar su uso son tan diversas como las personas. El VIH puede darte la oportunidad de conocer tu cuerpo y probar nuevas maneras de ejercer tu sexualidad.

El riesgo de transmitir el VIH a través del sexo oral es bajo. Si alguien te practica sexo oral a ti (lo que implica el uso de los labios y la lengua para estimular los genitales femeninos) se puede reducir aún más el riesgo utilizando barreras dentales (pequeñas piezas de látex en la boca). Si eres tú la que practica sexo oral a otra persona, el único fluido corporal con el que tiene contacto es tu saliva, por lo que no hay riesgo de que transmitas el VIH. El único riesgo sería si estuvieras sangrando por la boca.

Hay que tener presente que nosotras somos las únicas personas que podemos cuidarnos a nosotras mismas y que como parte de ese proceso de cuidado está el informarnos y decidir sobre nuestra vida sexual.

Recuerda que tienes derecho a una sexualidad placentera y a decidir usar anticonceptivos y métodos de barrera contra ITS. En una pareja debe existir una relación de igualdad para que puedan acordar las medidas a tomar para estar protegidos y a la vez sentirse cómodos.



Condón masculino

Es importante que almacenes y guardes los condones en un lugar fresco, seco y evites que tengan contacto con el sol, así como revisar que su caducidad esté dentro de los 3 años de su fabricación.

Al sacarlos de la envoltura para utilizarlos, evita abrirlos con tijeras, con los dientes, con las uñas o con cualquier otro instrumento punzo cortante, ya que podrías dañar el condón. Los empaques de los condones cuentan con indicaciones de abre fácil, por lo tanto, puedes abrirlos utilizando sólo los dedos y así evitar dañarlos.

Una vez que lo saques de la envoltura, puedes soplar en la punta para saber de qué lado se desenrolla y colocarlo del lado correcto, tienes que presionar el capuchón o burbujita que se forma en la punta y desenrollarlo en el pene erecto hasta su base.

Una vez que se haya eyaculado o haya terminado la relación sexual, sujeta el condón por su base y retira del pene, mientras éste aun esta erecto. Puedes usar papel higiénico, para evitar que el condón gotee y tus manos tengan contacto con los fluidos, y con este mismo envolverlo y tirarlo a la basura.

Puedes utilizar lubricantes a base de agua dentro o fuera del condón para facilitar la estimulación.

Condón femenino

Antes de usarlo hay que verificar que el empaque no este dañado y que su caducidad esté dentro de los 5 años de su fabricación. Hay que abrir el condón donde indique el abre fácil, usando sólo las yemas de los dedos.

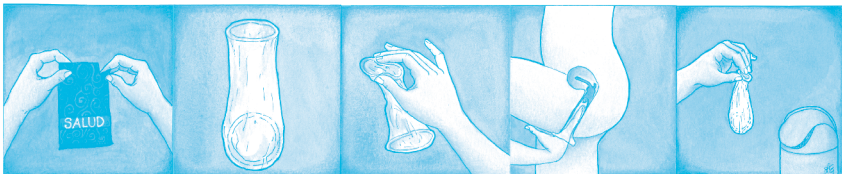
Para colocarlo, busca estar en una posición cómoda, puede ser recostada con las piernas abiertas, o de pie, subiendo una pierna a una silla o a la cama.

El condón femenino, tiene dos anillos uno interno y uno al extremo, presiona por el centro el anillo interno con el dedo pulgar y el dedo medio. Con la otra mano, separa los labios de la vulva y coloca el condón en los labios de la vulva y empújalo dentro de la vagina, apóyate de tus dedos para introducirlo. El condón se acomodará en tu vagina y el anillo del extremo, deberá cubrir los labios mayores y menores.

Durante la relación sexual, puedes hacer uso de lubricantes a base agua y debes cuidar que el pene se introduzca dentro del condón y no a un costado. Para retirarlo, da vuelta al anillo del extremo, para que el semen se mantenga dentro del condón, sácalo con cuidado y deséchalo en la basura.

Si el condón, ya sea femenino o masculino, se rompe durante la relación sexual, es importante que tú y tu pareja laven sus genitales con agua y jabón y te coloques otro condón, recuerda que puedes tomar pastillas de anticoncepción de emergencia lo más pronto posible dentro de las primeras 72 horas posteriores a la relación sexual.

Recuerda que hay que utilizar un condón nuevo en cada relación sexual.



El ciclo menstrual

El ciclo menstrual es un proceso que sucede de forma natural en el cuerpo de las mujeres, puede presentarse en algún momento entre los 9 y 16 años y nos acompaña hasta alrededor de los 50 años. Es un proceso en el que un óvulo, se libera del ovario y viaja por las trompas de Falopio, mientras, el útero se prepara formando una cubierta de nutrientes esperando recibir un óvulo fertilizado por un espermatozoide. Si el óvulo no es fertilizado, se disuelve y el recubrimiento del útero se desprende y sale por la vagina. Este recubrimiento esta compuesto de tejidos, flujos del cuello uterino y de la vagina y sangre, y esto es lo que vemos cuando se presenta mes con mes como menstruación. Recuerda que hay que utilizar un condón nuevo en cada relación sexual.



Fertilidad

El ciclo menstrual inicia entre los 9 y los 16 años y nos acompaña mes tras mes a lo largo de nuestra vida hasta alrededor de los 50 años, y solo se suspende si nos embarazamos, cuando existe alguna condición de salud que haga que se posponga el ciclo menstrual o al llegar la menopausia.

El VIH puede afectar a la capacidad de tu cuerpo para elaborar las hormonas llamadas estrógeno y progesterona, lo que puede repercutir en la fertilidad (capacidad para quedar embarazada), sobre todo si tienes un bajo recuento de CD4. También, cuando existe una carga viral elevada, se pueden producir cambios en el ciclo menstrual como largos intervalos de tiempo entre periodos o interrupción de la menstruación, aunque no haya un embarazo. Si notas alguna alteración a tu ciclo menstrual es importante que acudas a tu servicio de salud para que puedan orientarte o detectar alguna otra condición que este provocando la ausencia de la menstruación.

Anticoncepción

Existe una amplia gama de métodos anticonceptivos que puedes utilizar junto con un método de barrera, como el condón, y que te ayudan a contar con una doble protección, evitando otras infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados.

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 con seguridad. Y tienen derecho a recibir la información necesaria para tomar decisiones sobre su reproducción y sexualidad, incluyendo asesoría sobre la doble protección para prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual.

Es común que las mujeres con un conteo de CD4 bajo presenten ciclos menstruales muy largos o muy cortos, por lo cual es importante recibir asesoría médica para la elección de un método anticonceptivo, en función de las necesidades de cada persona.

En el uso del DIU o T de cobre, por ejemplo, no existe evidencia concluyente de que sea más o menos eficaz en mujeres con VIH, pero podría incrementar el riesgo de presentar anemia o inflamación pélvica, condiciones médicas que suelen afectar con mayor frecuencia a las mujeres con VIH. Hay que tener presente que, si hay una carga viral alta, el riesgo a contraer infecciones es más elevado, por lo que en ese caso no es tan recomendable que utilices ese método.

En cuanto a anticonceptivos hormonales como los parches, inyecciones, anticonceptivos orales, los implantes de levonogestrel y etonogestrel y el DIU liberador de levonogestrel; su uso simultáneo con algunos de los medicamentos antirretrovirales,

podrían generar interacciones farmacológicas, particularmente esquemas que contienen medicamentos inhibidores de la proteasa reforzados con Ritonavir como: Kaletra, Norvir, Prezista, Reyataz, y Telzir; y estas interacciones podrían disminuir la efectividad de dichos métodos anticonceptivos.

La elección de un método anticonceptivo (más el 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 del personal de salud³.



3. Para más información sobre las interacciones entre métodos anticonceptivos y los medicamentos ARV puedes consultar la Guía de Manejo Antirretroviral de las personas con VIH disponible en <https://www.gob.mx/censida/articulos/guia-de-manejo-antirretroviral-de-las-personas-con-vih-89591?idiom=es>

Alternativas reproductivas

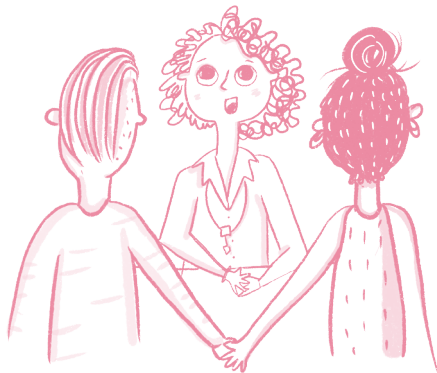
Las mujeres con VIH tienen derechos sexuales y reproductivos con los que pueden decidir libre e informadamente si quieren o no tener hijas/os. También tienen derecho a la información, educación y a los medios necesarios para poder ejercer sus derechos. La decisión de tener bebés o no tenerlos, es de cada mujer, sin importar si vive con VIH o no.

En México, esos derechos tienen sustento en el Artículo 4to de la Constitución Política, que establece que hombre y mujer, somos iguales ante la ley, y que tenemos derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de los hijos, además establece el derecho de todas las personas a la protección de la salud.

Hay varias formas de reducir el riesgo de transmisión del VIH, si quieres embarazarte. Si tu carga viral (la cantidad de virus en tu sangre) está muy baja (indetectable, menor a 50 copias) tener relaciones sexuales con un hombre sin condón en tu periodo fértil representa menos riesgo de adquirir el VIH para él, pero NO es cero.

Si tú vives con VIH y él no, también existen técnicas caseras de inseminación, pidiendo a el hombre que eyacule en un recipiente y usando una jeringa oral (que puedes conseguir fácilmente en la farmacia) para insertar el semen en tu vagina.

Es importante hablar a detalle con el hombre involucrado y con el personal de salud acerca de estas opciones... es tú derecho tener la información científica para poder tomar una decisión informada.



Embarazo y VIH

El derecho de las mujeres con VIH a la maternidad se encuentra garantizado en el artículo 4° de la Constitución y a través de la Norma Oficial Mexicana NOM-010-SSA para la prevención y control de la infección por Virus de la Inmunodeficiencia Humana.

Un embarazo saludable implica asistir a las consultas prenatales, alimentarse adecuadamente y dormir bien. Es importante informarse sobre los riesgos que fumar, tomar alcohol o usar drogas pueden causar a tu salud y el desarrollo del bebé. Considera por lo menos seis meses antes de embarazarte tomar ácido fólico.

El personal capacitado en la atención al VIH puede informarte sobre las opciones de cuidado durante el embarazo. Por ejemplo, cuál terapia ARV sería la mejor para reducir el riesgo de transmisión al bebé. El consumo de otros medicamentos o tratamientos podrían afectar el embarazo o al feto en desarrollo. Por ejemplo, en la Guía de Manejo Antirretroviral (2018) se recomienda no utilizar Dolutegravir durante el embarazo. Tu médico te puede orientar sobre qué antirretroviral es mejor para ti de acuerdo con tus necesidades y tu momento de vida.

El proceso de embarazo dura 40 semanas, que se dividen en trimestres. Durante los dos primeros trimestres, asistirás a consulta prenatal cada mes y posteriormente, de la semana 28 a la semana 36, las consultas deben ser quincenales, luego, de la semana 36 a la 40, serán semanales. En la semana 38, se hace la programación de la cesárea si es el caso.

Un tema preocupa a muchas mujeres es la transmisión del VIH al bebé. Esta puede darse en 3 momentos, durante el embarazo, durante el parto o durante la lactancia, para reducir esa posibilidad, es importante que tomes los medicamentos antirretrovirales siguiendo la recomendación del personal de salud. Con el acompañamiento médico y siguiendo las medidas necesarias, la posibilidad de transmisión es menor al 2%, es decir,

de menos de 2 por cada 100. Si no se toma el tratamiento, la probabilidad aumenta al 25% y va creciendo en función de que tan elevada sea tu carga viral. La carga viral, va disminuyendo con la toma adecuada de los antirretrovirales y está directamente ligada a la probabilidad de la transmisión perinatal.

El parto puede ser por vía vaginal o por cesárea. El parto vaginal implica un menor tiempo de recuperación para la mujer, pero el personal de salud puede recomendar la cesárea si, por ejemplo, la carga viral no está bajo control en un nivel indetectable (es decir menor a 1,000 copias), o si no se cuenta con un estudio de carga viral reciente, o bien por otras razones no relacionadas con el VIH. Si la carga viral es mayor a 1 000 copias, el parto será por cesárea, y esta se programará en la semana 38 de gestación.

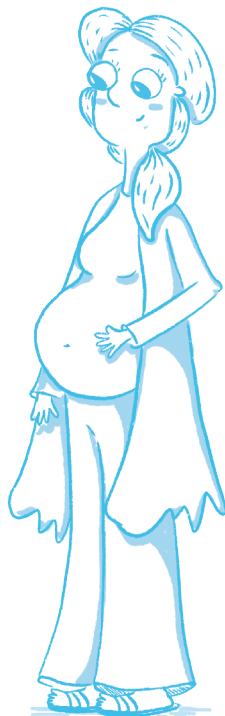
El personal de salud NO puede presionarte ni violentarte condicionando el tratamiento ARV o la cesárea a cambio de aceptar la esterilización ni ninguna otra acción. Para todas las intervenciones de salud es necesario contar con información y decidir sin presión qué es lo que se va a elegir.

Una vez que nace el bebé, el VIH puede ser transmitido durante la lactancia materna, por lo que se recomienda alimentar al bebé con leche de fórmula. La Guía de Manejo ARV de las personas con VIH indica que las instituciones públicas de salud deben garantizar la provisión de la fórmula láctea desde el posparto inmediato y al menos durante los primeros seis meses de vida.

Si no puedes garantizar el acceso a la leche de fórmula para los seis meses o no tienes acceso a agua potable, amamantar puede ser una opción siempre y cuando estés tomando el tratamiento ARV y tu carga viral este indetectable. Recuerda que la adherencia al tratamiento contribuye a disminuir la probabilidad de transmisión del VIH.

Lo más importante es que no alimentes durante los primeros seis meses al bebé de forma mixta (leche materna y fórmula, o fórmula y otras bebidas o comida) porque la alimentación mixta incrementa la posibilidad que el bebé adquiera el VIH.

En todos los casos, el bebé recibirá tratamiento para el VIH y no significa que lo tenga, es solo para protegerlo de los anticuerpos que le transmites. Este tratamiento se iniciará dentro de las 6 a 12 horas de vida y hasta dentro de las 72 horas. El tiempo que dura el tratamiento es variable, dependiendo de los factores de riesgo presentes. Se realizarán cargas virales de vigilancia durante dos años para determinar si el bebé tiene VIH y solo hasta pasado ese tiempo se podrá saber con certeza, pero recuerda, si tú te cuidas antes y durante el embarazo, es muy poco probable. El bebé deberá recibir su vacunación habitual. Deben aplicársele todas las vacunas del cuadro de vacunación, excepto la de tuberculosis que deberá aplicarse hasta que se haya determinado si el bebé tiene o no VIH.

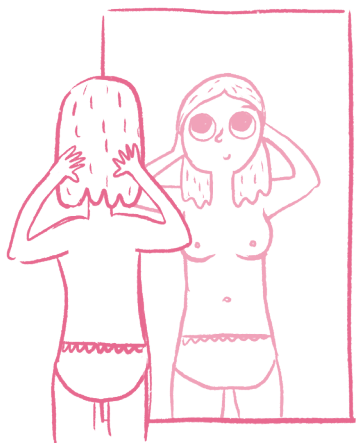


Cáncer de mama

Es importante que incorporemos como parte de nuestra rutina la autoexploración mamaria una vez al mes. Ésta consiste en observar y explorar los senos, el pezón y la zona de la axila con la yema de los dedos y en forma círculo. Esto nos sirve para conocernos a nosotras mismas y poder identificar si algo no está bien y detectar alguna alteración en los pechos: bolitas, secreciones o manchas. Se sugiere que la exploración sea al menos una vez al mes y realizarse 7 días después de haber terminado el periodo menstrual.

Algunos indicadores de alerta pueden ser la hinchazón de un seno o de una sola parte, irritación en la piel parecida a la cáscara de una naranja, dolor en el seno o en el pezón, hundimiento o contracción de los pezones, enrojecimiento o descamación de la piel y secreciones anormales del pezón.

La exploración mamaria debe ser parte también de la revisión general ginecológica, comenta a tu personal de salud si identificas alguna anomalía. En mujeres jóvenes se recomienda realizar ultrasonidos mamarios, para detectar anomalías de la densidad mamaria que no son perceptibles al tacto o a la exploración manual, entre los 35 y 69 años, se recomienda realizarse la mastografía, que es un estudio de rayos X con la misma finalidad de detectar anomalías que no se detectan por la observación o palpación.



Factores de riesgo para cáncer mamario:

- * Ser mayor de 35 años
- * Historia familiar o personal de cáncer mamario
- * Nuliparidad: no haber parido
- * Primer embarazo después de los 30 años
- * Antecedentes de patología mamaria (displasias)
- * Primer menstruación antes de los 12 años.
- * Menopausia tardía: después de los 50 años.
- * Uso prolongado de estrógenos: más de cinco años
- * Obesidad
- * Tabaquismo
- * Diabetes

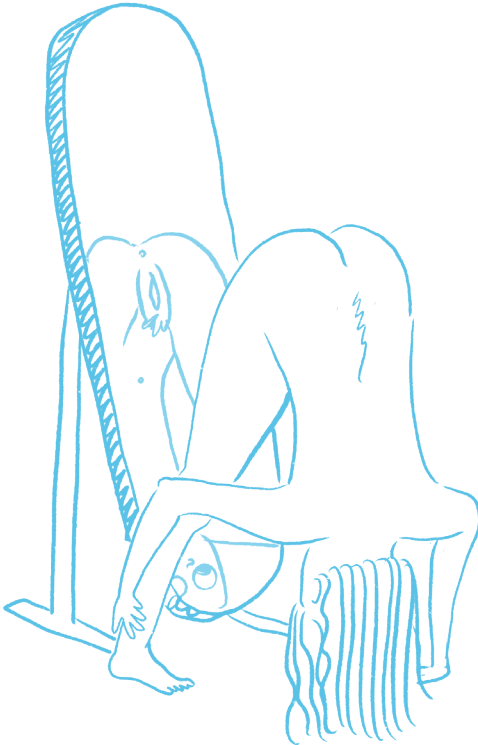
Cáncer cervicouterino

El cáncer cérvico uterino es la segunda causa dentro de los cánceres en las mujeres en México y surge por el crecimiento anormal e incontrolable de células que se multiplican en el cérvix. El Virus del Papiloma Humano (VPH), es la causa más común del cáncer cervicouterino, y aunque hay más de 150 tipos del virus, sólo unos pocos son los que pueden causar cáncer. Las mujeres con VIH tienen menor facilidad para eliminar la infección por VPH, principalmente aquellas con un sistema inmunitario debilitado. Y las mujeres que han iniciado su vida sexual más jóvenes tienen una mayor probabilidad de tener cepas de VPH de alto riesgo.

El Papanicolaou o también llamado citología vaginal es el método que se utiliza para detectar alteraciones en el cuello del útero incluyendo una posible infección por VPH, y es la mejor manera de detectar oportunamente el cáncer cervicouterino. En mujeres con VIH, se recomienda hacerse una prueba para detectar VPH al ser diagnosticadas con VIH, otra a los 6 meses, y posterior a esas, realizarse una prueba anual de forma continua hasta los 64 años. Los síntomas que podrían presentarse al haber un cambio en las células del cérvix van desde sangrado después de tener relaciones sexuales, sangrado entre periodos, y secreción vaginal anormal. Estos cambios suelen aparecer hasta que hay cambios precancerosos, o hasta que el cáncer cervicouterino ya está en desarrollo, por lo cual es recomendable realizarnos las pruebas con regularidad.

Factores de riesgo para el cáncer cervicouterino o del cuello del útero:

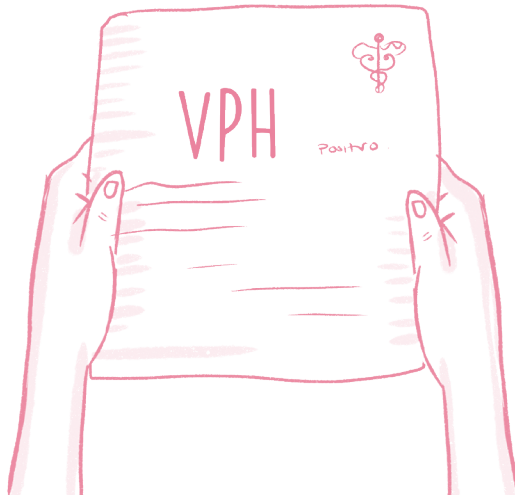
- * Ser mayores de 25 años
- * Múltiples contactos sexuales sin protección
- * Multiparidad: más de cuatro partos
- * Embarazo temprano (antes de los 18 años)
- * Infección cervical por virus del papiloma humano (VPH)
- * Antecedentes de infecciones de transmisión sexual
- * Tabaquismo
- * Deficiencia ácido fólico y vitaminas A, C y E
- * Nunca haberse practicado estudio de Papanicolaou



Virus de Papiloma Humano

El Virus del Papiloma Humano es la infección de transmisión sexual más común entre hombres y mujeres. La mayoría de las personas que han adquirido VPH lo desconocen, ya que no presenta síntomas o problemas de salud que puedan indicar que ya está presente la infección. Las personas con VIH tienen más posibilidades de adquirir VPH o de haberlo adquirido y no saberlo. El VPH tiene más de 150 tipos de cepas diferentes, y puede ser detectado a través de exámenes pélvicos, de ano y realizándonos pruebas de laboratorio como el Papanicolaou y la colposcopia. Es importante que las mujeres con VIH, se realicen periódicamente las exploraciones y pruebas para identificar problemas antes de que se conviertan en cáncer.

Actualmente existen dos vacunas aprobadas contra el VPH, Gardasil y Cervarix. Estas vacunas no están recomendadas para mujeres embarazadas y aunque protegen contra los tipos de VPH que causan la mayoría de los cánceres de cuello de útero y verrugas genitales, no protegen contra todos.



Infecciones de Transmisión Sexual

Las Infecciones de Transmisión Sexual son infecciones que se transmiten durante el contacto sexual no protegido, o al tener intercambio de fluidos como sangre, semen, flujo vaginal. También se pueden transmitir en el parto, y la lactancia, de una persona a otra.

Estas infecciones pueden ser causadas por virus, microbios, bacterias o parásitos, algunas tienen cura y otras no, pero pueden ser tratables. Algunas no tienen síntomas de manera inmediata y podríamos haberlas adquirido y no saberlo, otras presentan síntomas en los días posteriores a la infección, como dolor, ardor, picazón o molestias.

El factor más común en su transmisión son las prácticas sexuales no protegidas por un método de barrera, ya que muchas veces las mujeres no nos sentimos con el derecho de decidir si usar condón o no con nuestra pareja, así como de decidir en general, sobre nuestra vida sexual, sin embargo, es nuestro derecho informarnos y decidir.

Es importante también que nosotras conozcamos y exploremos nuestro cuerpo, con el fin de que identifiquemos oportunamente cualquier síntoma, molestia o alteración; y ante cualquier cambio o sospecha, acudamos a los servicios de salud. Las mujeres con VIH tienen un mayor riesgo de adquirir estas ITS, debido a los cambios y debilitamiento del sistema inmunológico.

Candidiasis

La candidiasis, es una ITS común y oportunista en personas con VIH, es causada por un hongo llamado cándida. Este hongo se encuentra normalmente en todas las personas, sin embargo, un sistema inmunológico fuerte lo mantiene bajo control y un sistema inmunitario débil puede detonar que se reproduzca rápidamente.

La candidiasis puede presentarse en zonas como boca, garganta o vagina. Cuando surge en la vagina, se llama vaginitis y puede producir picazón, quemazón y un flujo blanquecino y espeso. Para su tratamiento pueden utilizarse medicamentos antimicóticos en cremas, supositorios, solución o pastillas.

Suele reaparecer muchas veces por lo que suelen indicarse medicamentos a largo plazo. También se pueden seguir terapias complementarias para su tratamiento, como reducir el consumo de azúcar, consumir ajo (ya que tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas); comer yogurt con lactobacilos y consumir vitamina B.

Clamidia

La clamidia es una ITS provocada por una bacteria llamada *Chlamydia trachomatis* y puede transmitirse durante el sexo anal, oral o vaginal no protegido y puede afectar al ano, el pene, el cuello uterino, la garganta y los ojos. En personas con VIH, puede aumentar las posibilidades de transmitir el VIH, ya que causa el rompimiento de membranas mucosas. En personas sin VIH, también aumenta la posibilidad de adquirir VIH. La clamidia también puede transmitirse durante el parto y afectar los ojos de bebé o causar neumonía.

El condón es una herramienta para su prevención en las relaciones sexuales orales, anales o vaginales. Sus síntomas aparecen entre la primera y tercera semana posteriores a la infección.

Sin embargo, en muchos casos no se presentan síntomas. En hombres puede presentarse una secreción blanquecina del pene. En mujeres, se puede presentar una secreción vaginal lechosa y/o dolor de vientre, de espalda o dolor durante la relación sexual. Puede presentarse sangrado vaginal durante el sexo y entre cada periodo menstrual.

La clamidia se puede detectar por las molestias y síntomas que causa, por medio de pruebas de sangre para clamidia o toma de muestra de mucosas genitales o de orina. Su tratamiento es por medio de antibióticos durante 7 días, o en dosis única. Es importante seguir el tratamiento que se indique, ya que los síntomas pueden continuar durante varios días. También se recomienda acudir a los servicios de salud posteriormente a tomar el tratamiento para que se determine que ya no hay clamidia y recibir consejería para prevenir una reinfección.

Sífilis

La sífilis, es una infección causada por una bacteria llamada *Treponema pallidum* y se puede presentar en 3 fases o etapas. Durante la primera y la segunda, es altamente transmisible. La sífilis se adquiere al tener relaciones sexuales anales, orales y vaginales sin protección o por tener contacto con las úlceras que resultan de la infección. Estas lesiones pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, y también se puede transmitir por el contacto con la sangre de una persona con sífilis y por vía perinatal.

En personas con VIH, la sífilis puede ser altamente infecciosa si no es tratada en la primera o segunda etapa, también puede aumentar la posibilidad de que las personas que no tienen VIH lo adquieran con mayor facilidad si tienen sífilis.

La sífilis puede causar síntomas o no presentarlos; cuando los hay, en su primera etapa suelen aparecer pequeñas heridas o úlceras en la zona genital o en la boca, que por lo general no son dolorosas, así como inflamación de ganglios. En la segunda etapa,

puede haber erupción cutánea, inflamación de ganglios, fiebre, dolor muscular, dolor de cabeza y en algunos casos meningitis.

También pueden aparecer erupciones de color marrón oscuro en la palma de las manos y en la planta de los pies. Esta etapa se da posterior a los 6 meses que se contrajo la infección. La tercera etapa o sífilis terciaria, se desarrolla a lo largo de 10 años tras la infección y al no ser tratada o no tener un tratamiento adecuado, puede causar daño a órganos internos entre ellos al cerebro.

Para su detección se pueden realizar pruebas de laboratorio; habitualmente se trata con inyecciones de penicilina o algún otro antibiótico. En personas con VIH, el tratamiento puede extender su duración hasta asegurar que se ha eliminado por completo la sífilis.

Vaginosis bacteriana

La vaginosis bacteriana, es una infección causada por el desequilibrio de la flora bacteriana vaginal, generalmente ese desequilibrio se da por el uso de duchas vaginales, usar ropa interior muy ajustada y el uso de jabones muy perfumados. La vaginosis no es una infección de transmisión sexual, sin embargo, tener una nueva pareja sexual o varias simultáneamente, puede aumentar el riesgo de desarrollar vaginosis bacteriana.

En la mayoría de los casos, no presenta síntomas. Sin embargo, cuando los hay, se presenta una secreción vaginal grisácea o blanquecina que puede tener un olor desagradable, también puede haber picazón vaginal y sensación de quemazón. Es importante tratarla oportunamente, ya que si no se trata puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica, y al tener VIH, ese riesgo aumenta.

Para su diagnóstico, es importante que acudas a tu servicio de salud si sientes molestias en la zona genital como picazón o si presentas flujo blanquecino.

La vaginosis bacteriana puede aumentar las posibilidades de adquirir VIH y al tener VIH y vaginosis bacteriana, puede aumentar la posibilidad de transmitir el VIH.

Si no es tratada también aumenta la posibilidad de transmisión de VIH durante el parto.

La vaginosis bacteriana se trata generalmente con antibióticos como metronidazol durante 7 días, está puede ser recurrente tras la terapia por lo que se podría requerir un nuevo tratamiento. En otros casos, se puede curar sola tras reestablecerse el equilibrio bacteriano de la vagina de manera natural.

Menopausia

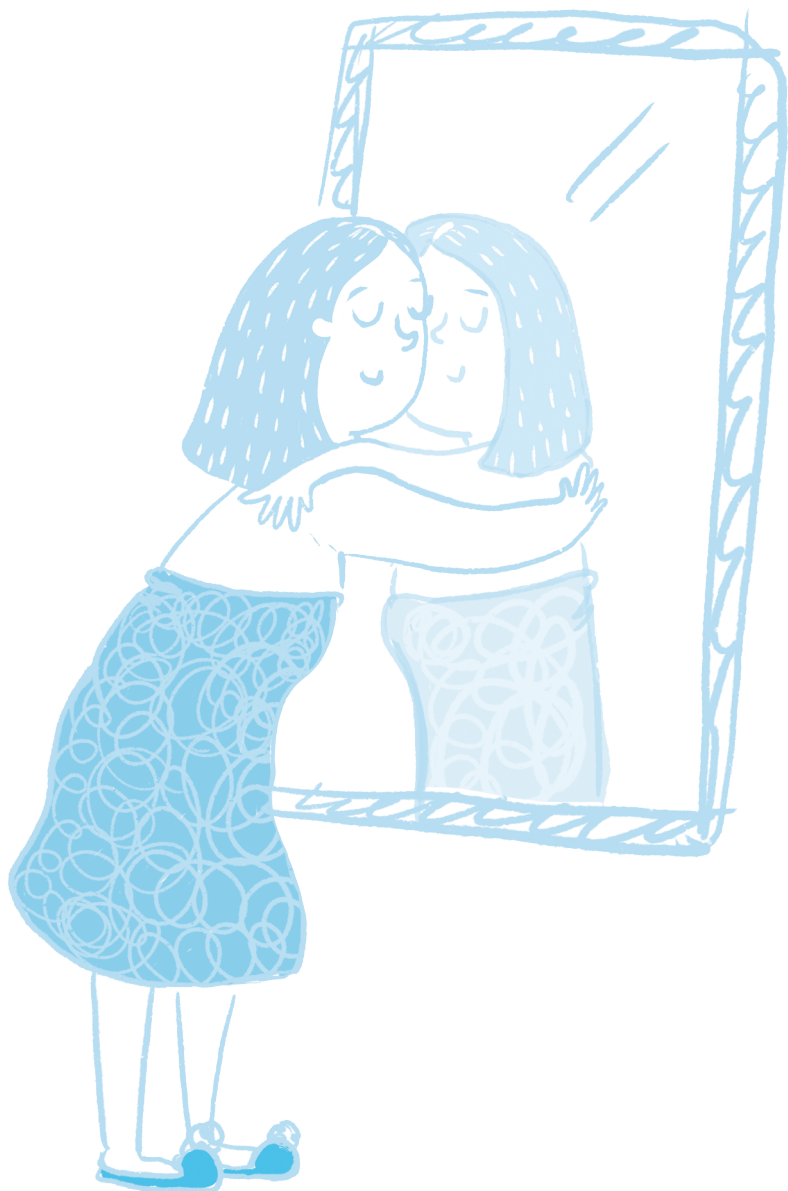
La menopausia es la etapa final del ciclo menstrual y fértil de la mujer. En esta etapa, suelen presentarse una serie de síntomas como sequedad vaginal, alteraciones de sueño, periodos de sofoco y sensación de bochorno, sudoración, aumento de peso, disminución del deseo sexual, palpitaciones y cambios en el estado de ánimo. La intensidad de estos síntomas, varía de mujer a mujer y pueden tratarse por medio de terapia hormonal sustitutiva, utilizando lubricantes vaginales, haciendo cambios en el estilo de vida, realizando ejercicio regularmente y recibiendo orientación psicológica. La terapia de sustitución hormonal puede tomarse junto con el tratamiento ARV, pero debes preguntar a tu personal de salud de VIH si existe alguna interacción entre dicha terapia y los medicamentos ARV que tomas.

Osteoporosis

En esta etapa, también pueden presentarse indicios de osteoporosis; en mujeres con VIH, el riesgo aumenta, ya que de acuerdo con algunos estudios las personas con VIH pierden mayor densidad ósea que la población general, por lo que es importante que te realices chequeos regularmente.



AUTOUIDADO



El autocuidado, es el conjunto de conductas habituales que favorecen un buen estado de salud. Son actividades simples y rutinarias que mejoraran la calidad de vida, acompañan y potencializan los beneficios de los tratamientos médicos. Si estás buscando tu propio bienestar y lo expresas por medio del autocuidado, es muy probable que, como resultado, obtengas una salud integral.

Algunas áreas de tu vida, en donde es importante que te enfoques y se enfoque tu autocuidado son tu salud física, mental y emocional, tu alimentación, tu salud sexual, así como el sueño y el descanso reparador.

Recuerda que tener un diagnóstico de VIH, no es una limitación para disfrutar de tu vida sexual satisfactoriamente y sin riesgos, por lo que es importante que aprendas a escuchar a tu cuerpo, sus necesidades, sus deseos, lo que le hace bien y lo que puede llegar a afectarlo.

El apoyo emocional en el proceso que estás viviendo es muy importante y puede venir de distintos grupos, como la familia, amigos, compañeras de trabajo y del personal médico, aunque algunos de esos apoyos serás más especializados que otros, todos pueden contribuir en diferente medida a tu bienestar.

Los apoyos emocionales también pueden servirte para facilitar los recordatorios de la toma de medicamentos, para compartir inquietudes y miedos, crear un plan de acción para acompañarse y para establecer nuevos acuerdos contigo y con tu pareja.

Una parte fundamental del apoyo emocional es que te sientas con la seguridad de poder compartir tu sentir, pero también divertirti y relajarte, el simple hecho de pasar momentos agradables ya representa un apoyo.

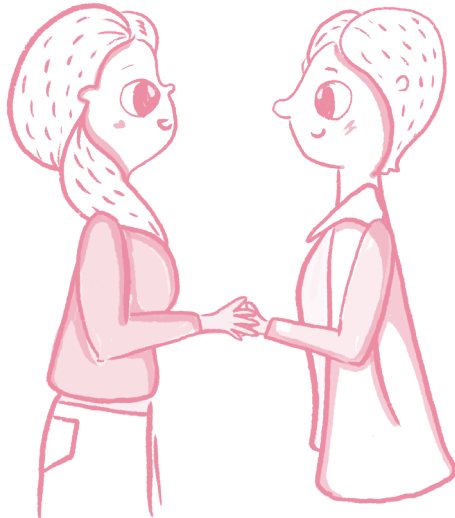
El personal de salud, también puede ser un apoyo emocional importante al brindarte la información adecuada para despejar los temores asociados al VIH, también puede ayudar a disminuir la angustia o ansiedad, las falsas creencias o a entender mejor el proceso por el cual atraviesas.

Grupos de Apoyo

Los grupos de apoyo son espacios de apoyo emocional y social que proporcionan que facilitan el encuentro con otras mujeres que comparten un diagnóstico de VIH y te pueden servir para tener un nuevo enfoque o un enfoque diferente sobre la experiencia de vivir con VIH, además de que sirven para establecer relaciones sociales y afectivas de larga duración.

En estos grupos puedes explorar y manifestar de forma segura tus sentimientos que, al ser compartidos con las demás personas, ofrecen al grupo la oportunidad de apoyarse mutuamente a afrontarlos.

En tu clínica, con el personal de salud o en algunas organizaciones civiles, pueden orientarte, para que puedas acercarte a algún grupo de apoyo si así lo deseas. Existen varias organizaciones integradas por mujeres con VIH y para mujeres con VIH a las que te puedes acercar.



Herramientas para el autocuidado

La discriminación y las barreras que enfrentamos las mujeres se conjugan con la discriminación y el desgaste que implica vivir con VIH, generando situaciones de malestar físico y emocional que pueden perjudicar fuertemente tu salud y bienestar.

Además, el trabajo como activistas o acompañantes de mujeres que viven situaciones de vulnerabilidad y desigualdad puede traer como consecuencia una fuerte carga emocional que es importante aprender a manejar para nuestro cuidado. El siguiente apartado incluye conceptos y herramientas que pueden apoyar cuando estamos enfrentando altos niveles de dolor, estrés y malestar físico y emocional.

Resiliencia

La resiliencia es la capacidad que tenemos para sobreponernos a la adversidad y salir fortalecidas aun en casos extremos. Se trata de todas aquellas actitudes herramientas, habilidades y capacidades que nos son útiles para poder lograr metas, tomar decisiones y mejores relaciones personales. Son conductas, pensamientos y acciones que cualquier persona puede aprender y desarrollar. La resiliencia está formada por tres componentes:

- * La capacidad de existir y afrontar las situaciones que se presentan.
- * La capacidad de resistir y continuar desarrollándose
- * La capacidad de crear y aumentar las competencias



Ser resiliente no quiere decir que dejemos de experimentar dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes entre las personas que han pasado por situaciones difíciles. De hecho, estas emociones son parte del camino hacia la resiliencia y uno de los elementos fundamentales es que los asumamos para entonces poder trabajarlos.

Podemos desarrollar habilidades que nos den una alternativa en la forma de observar y vivir la vida. No podemos cambiar el pasado, pero podemos cambiar la forma de entenderlo y de esta manera crecer a pesar de los momentos de adversidad.

> **Introspección.**

El arte de preguntarnos a nosotras mismas y darnos respuestas honestas. Es la capacidad de observar el entorno y observarnos al mismo tiempo.

> **Interdependencia.**

Consiste en saber fijar límites entre nosotras mismas y el medio con problemas. Es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

> **Capacidad para relacionarse.**

Habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas y balancear nuestra propia necesidad de simpatía con la aptitud de abrirse ante otras. Las relaciones que establecemos son la respuesta activa que damos a nuestras necesidades, el desafío y la oportunidad de vernos a nosotras mismas con capacidad de crear vínculos, de dar y recibir afecto.

> **Iniciativa.**

Tendencia a exigirnos y ponernos a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Esta habilidad reside en la responsabilidad personal necesaria para desarrollar una vida autónoma e independiente. El llevar a cabo planes que resultan exitosos se transforma en una forma de reparar el daño y a la vez un desafío para demostrar nuestras capacidades.

> **Humor.**

Encontrar lo cómico en la tragedia. Es la capacidad de reír a partir de nuestro dolor.

> **Creatividad.**

Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Cuando somos capaces de crear algo nuevo a partir de lo antiguo podemos observar las experiencias pasadas desde una nueva perspectiva.

> **Ética.**

Conciencia para extender nuestro deseo personal de bienestar a toda la humanidad y capacidad de comprometernos con valores.

Existen factores que contribuyen a desarrollar la resiliencia como tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Tener relaciones basadas en la confianza, el aprecio y el respeto puede ofrecerte estímulos y seguridad que contribuyan a afirmar la resiliencia.

Te compartimos diez puntos que pueden ayudar a fortalecer la resiliencia:

- 1 Tener amistades.** Vivir en comunidad, negociar, relacionarnos y darnos cuenta de que existe la otra persona. Implica el trabajo que se tiene que invertir para mantener una relación y poder construir familias durante toda la vida. Cada vínculo con otra persona implica trabajo.
- 2 Ayudar a otras personas.** Ayudar a los demás nos permite sentirnos valoradas y útiles. Da un sentido de pertenencia y refuerza el sentido de comunidad.
- 3 Mantener una rutina.** Nos mantiene activas y con contacto con las demás personas, cuando la gente nos mira nos auto afirma y esta es una manera de trascender en la otra persona.
- 4 Descansar.** Es necesario revisar qué cosas nos son útiles a mi para trabajar por nosotras o por la otra persona y qué realmente sirve y nos beneficia, y qué cosas estamos haciendo por la otra persona creyendo que le ayuda y en realidad la estamos anulando. Descansar también implica hacer cosas que nos diviertan; jugar y divertirnos permite dar rienda suelta a nuestra capacidad creadora.
- 5 Cuidarse.** Se relaciona con nuestra capacidad de tener orden y disciplina, es importante cuidarnos a través de la alimentación y el deporte o

actividades físicas. Es importante no perder de vista que primero tenemos que cuidarnos nosotras pues no podemos dar lo que no tenemos.

6 Fijar metas y objetivos racionales.

Hace que la mente esté tras de la meta y ayuda a olvidarnos de los sufrimientos. Es importante reconocer los avances que has logrado y auto-elogiarte por ellos para ayudar a desarrollar la autopercepción.

7 Aumentar una autoestima positiva.

Identificar cómo hemos lidiado con éxito las dificultades. Aprender a confiar en ti misma tomando decisiones y resolviendo problemas. Entrenar a la mente para que lleguen y permanezcan los pensamientos que te hacen bien, a través de ejercicios de meditación (cantada y en movimiento) y de vivir las cosas con humor.

8 Tener una actitud positiva ante la adversidad.

Hay que reconocer que existen cosas buenas incluso en los momentos más dolorosos. Saber que la situación actual es pasajera y que en el futuro puede haber cosas positivas. Puedes fomentar una actitud positiva viendo lo que sí hay.

9 Autodescubrimiento y autoconocimiento.

Los momentos difíciles brindan la oportunidad de aprender y actualizar nuestra historia, quiénes has sido hasta ahora y quién quieres ser.

10 Aceptar que el cambio es parte de la vida.

Los cambios pueden ser traumáticos, es importante aprender que el cambio es permanente y que es una realidad.

Te sugerimos tomar en cuenta las siguientes preguntas que, al ser respondidas, pueden generar actitudes y acciones resilientes. Es importante tomar el tiempo y la calma necesaria para resolverlas y pueden integrarse a los espacios de convivencia y apoyo con otras mujeres para enriquecer las respuestas:

- > ¿Qué persona, acontecimiento o situación te incomoda o representa un obstáculo o dificulta tu bienestar?
- > ¿Qué te ayuda a oxigenar tu mente, tu cuerpo, tus emociones y tu espíritu, con el fin de comprender los motivos por los que esta situación, persona o acontecimiento lo percibes como una dificultad?
- > ¿Qué rasgos (modos de ser), qué habilidades, qué recursos tienes y eliges para afrontar esas dificultades?
- > ¿Qué conductas o actividades puedes adoptar para hacer frente a estas dificultades?
- > ¿Cuáles acciones te apoyarían a superar tus deficiencias y cuáles a mantener o maximizar tus fortalezas?
- > ¿Cuáles habilidades (por ejemplo, autoestima, sentido del humor, asertividad, proactividad, creatividad, planificación, etc.) son indispensables para relacionarte, para resolver problemas y para hacer bien tu labor?
 - ¿Qué estas haciendo, por ti misma, para tu proceso permanente de formación en esas habilidades?
 - ¿Cuáles procesos de formación crees que podrías reforzar en relación con esas habilidades?
- > ¿Qué otras cosas deberías estar haciendo para ti?

Practicar atención plena para establecer una rutina de meditación

La atención plena se relaciona con la conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente. Esta es una de las formas de meditación, si pensamos en la meditación como un compromiso para regular nuestra atención y energía y con ello modificamos la manera en la que vivimos las experiencias que se nos presentan, nos actualizamos a nosotras mismas y con ello nuestra relación con las otras personas y con el mundo.

La atención plena puede ser un acto amoroso para con nosotras, con la vida, con la realidad y la imaginación, con la belleza en nosotras mismas, en nuestro cuerpo, nuestro ser, nuestra mente y con el mundo.

La respiración puede convertirse en el más adecuado objeto de atención para concentrarse en el momento presente. Sólo en el presente respiramos (el aliento anterior ya se fue y el próximo aún no ha llegado) y sólo respiramos en el ahora. La respiración puede funcionar como un ancla para que tu atención no se aleje del presente.



Concentrarnos en el ahora

El trabajo y la aventura de vivir consisten en no quedarnos atrapadas en nuestro pasado, en nuestras ideas y conceptos y recuperar el único momento que realmente tenemos, el momento presente. Además, cuidar este momento puede tener un efecto considerable en el siguiente, y por lo tanto en el futuro.

Beneficios de una práctica formal de atención plena

El entrenamiento en atención plena ha demostrado ser muy eficaz en la reducción del estrés y los problemas médicos asociados al estrés (como la ansiedad, el pánico y la depresión), así como en aprender a vivir de un modo más eficaz y pleno con el dolor crónico, aumentar la calidad de vida de quienes sufren de cáncer y de esclerosis múltiple y reducir la incidencia de la recaída en personas con antecedentes de depresión. Se ha demostrado además que influye positivamente en el modo en el que el cerebro procesa, en situaciones de estrés, las emociones, que facilita, la activación de determinadas regiones del cerebro (cambios asociados a un mayor equilibrio emocional) e induce cambios positivos en el fortalecimiento del sistema inmunológico

Actitudes para lograr una práctica formal de atención plena

Existen 7 actitudes que son fundamentales en este trabajo de autoconocimiento a partir del desarrollo de la atención plena:

✓ No juzgar.

Es importante mantener una actitud de no juicio para ver pasar las ideas y opiniones automáticas que tenemos de casi todo . Cuando empieces a trabajar en la meditación guiada, te darás cuenta de la infinidad de juicios que surgen. Sólo tienes que reconocerlos y dejarlos ir.

✓ Paciencia.

El ritmo acelerado del mundo en el que vivimos hace que estemos constantemente impacientes y en movimiento, lo que nos impide concentrarnos en donde estamos y lo que hacemos ahí.

✓ Mente de principiante.

Se trata de una actitud, No significa que no saber nada. Significa que en este momento estás tan abierto que, ante la inmensidad de lo que ignoras, no te quedas atrapada en lo que ya sabes o ya has experimentado. Te permites explorar y dejar salir tu lado curioso para vivir cada momento como si fuera algo nuevo e interesante.

- ✓ **Confianza.**
Mirar desde la confianza en lo que sabes y lo que ignoras, en que las cosas tienen su propio ritmo, en tu cuerpo y lo que te manifiesta, en lo que dicta tu mente y tu corazón.

- ✓ **No esfuerzo.**
Durante la práctica formal de la atención plena, no hay ningún lugar al cual ir, nada que hacer y nada que obtener. No esforzarte implica darte cuenta de que ya estás aquí. No hay ningún lugar al que ir, este momento es el único que tienes, todo lo demás es recuerdo o anticipación.

- ✓ **Aceptación.**
Se trata de una expresión de sabiduría, la aceptación nos quita las ataduras que genera el estar inconforme porque las cosas no resultan como esperábamos, lo cual resulta un acto liberador.

- ✓ **Dejar ir.**
Se trata de una actitud de soltar, de dejar que las cosas sean tal como son y de no identificarnos. Esta condición nos permite abrazar la realidad de un modo nuevo.

La práctica de la atención plena

Existen dos formas complementarias de llevar a cabo este trabajo, formalmente e informalmente. La primera consiste en dedicar a diario un tiempo a la práctica, en este caso, a la práctica de las meditaciones guiadas. La manera informal consiste en dejar que la práctica vaya impregnando, de un modo más sencillo y natural, todos y cada uno de los aspectos de tu vida cotidiana. Estas dos modalidades van de la mano y se complementa. Realizarlas en conjunto ayuda a llevar una vida consiente y despierta. Puedes empezar por practicar la atención plena de manera informal en las actividades que realizas día con día, por ejemplo:

Respirar:

al levantarte por la mañana conecta con tu cuerpo haciendo tres respiraciones profundas. La respiración te lleva siempre al momento presente.

Durante el baño:

presta atención el agua que cae sobre la cabeza, la piel y concéntrate en tu mano enjabonándote el cuerpo.

Caminar:

camina sintiendo los pies en contacto con el suelo y fijándote en el movimiento ondulante de las caderas acompasando el ritmo de los brazos, solo observa, sin juzgar.

Comer:

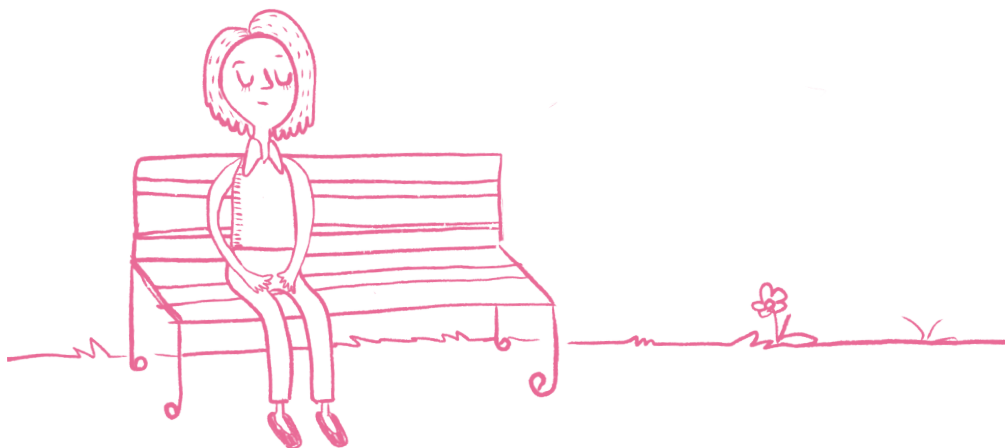
con atención plena es un gran beneficio espiritual y para tu salud. Mastica cada bocado al menos 30 veces sin que tu mente se ocupe de nada más.

Escanea tu cuerpo antes de dormir: dedícale 5 minutos. Lleva la atención al pie izquierdo, siente los dedos...recorre la pierna hacia arriba, después el mismo proceso con la pierna derecha, con el tronco, los brazos y la cabeza.

Una manera de irte acercando a la práctica formal es realizar meditaciones guiadas diariamente, éstas pueden servir como un punto de partida para una exploración continua de la atención plena y su mantenimiento a lo largo del tiempo. Se recomienda elegir cada día un tiempo para la práctica formal y que se dedique, al menos, seis meses a la práctica diaria.

Lo mejor es que reserves un momento para practicar cada día en casa, un tiempo que puedas dedicarte solo a ti, un tiempo para ser. Para ello puedes empezar por establecer tu propio momento de atención plena al día, ve a un sitio tranquilo y concéntrate en lo que sientes mediante la respiración. En ese rato olvida tus pensamientos, límitate simplemente a ser. Concentra toda la atención en lo que, en este momento, está ocurriendo (dónde estás, qué ocurre a tu alrededor, cómo sientes tu cuerpo, etc.).

Elige un objeto al que prestar atención y, cada vez que adviertas que tu mente se ha alejado, regresa de nuevo a él. Tu respiración es el objeto más recomendado para poner atención, siempre está ahí, ocupa un lugar privilegiado entre el cuerpo y la mente, cuando la respiración se calma no solo lo hace el cuerpo sino también la mente, ocupa un lugar entre lo voluntario y lo involuntario.



Ejercicios para el desarrollo de la atención plena basados en la respiración

La respiración es un elemento clave, sabemos que estamos vivas porque respiramos. Es también un mecanismo de regulación de los sistemas del cuerpo humano. Respirar bien o mal hace gozar de buena o mala salud.

En esta práctica debemos dejar que, exceptuando a la respiración, todo pase a segundo plano, en el trasfondo, permitiendo que las sensaciones producidas por la respiración ocupen el escenario de nuestra conciencia.

Llevamos nuestra atención a aquellas partes del cuerpo en las que las sensaciones provocadas por la respiración sean más vívidas. Sentir la respiración es muy diferente a pensar en la respiración, y en ese sentir es en el que debemos de ocuparnos. Nos dejamos llevar, lo mejor que podamos, por el vaivén de la respiración, atentas al movimiento de entrada y salida del aire del cuerpo, consientes de la inhalación y la exhalación en toda su extensión.

Si llegas a perder el contacto con la respiración, cosa es que común que suceda, toma nota de cuál es el contenido que ocupa tu mente. Y a continuación restablece, de manera amable pero perseverante, tu atención a las sensaciones de la respiración en el lugar del cuerpo que estás trabajando.

Debes dejar que el cuerpo se respire a sí mismo, recordando con ello que lo más importante no es la respiración. Lo más importante es el nivel de atención y la calidad de tu experiencia de lo que está desplegándose momento a momento.

Dedicar un tiempo cada día a hacer esto es, en realidad, una manera de mostrar cariño y amor incondicional a nosotras mismas. También, puedes dedicar breves instantes, durante el transcurso del día, a conectarte con la respiración y, de ese modo, llevar una mayor conciencia a tu vida, sea cual sea la situación en la que te encuentres.

1 Observa tu respiración

Acostada de espaldas en el suelo, céntrate en ti misma o como si te observaras por dentro. Fíjate en cómo respiras, qué parte de tu cuerpo mueves al hacerlo.

Ayúdate colocando una mano sobre el tórax y otra sobre el vientre ¿Se mueven los dos por igual? ¿Hay alguna de las dos zonas en las que casi no notas tu respiración? ¿Es una respiración imperceptible?

2 Respiración y espacio

Respira superficialmente de modo que casi no se muevan tus pulmones. El aire ocupa poco espacio dentro de tu cuerpo. Toma conciencia de ello.

Gradualmente amplía tu respiración haciéndola más profunda. Observa cómo los pulmones adquieren más espacio dentro del cuerpo y cómo éste se agranda y tiene mayor presencia en el espacio exterior.

Respirar es un placer. Es también el derecho que se tiene por estar viva.

3 Respiración abdominal

Continúa recostada con las manos en el tórax y en el abdomen. Intenta inmovilizar el primero y solo sentir tu vientre.

Inhala por la nariz muy lentamente, tomando como un fino hilo de aire. Puedes imaginar que el aire pasa por un pequeño orificio a través de las fosas nasales.

Visualiza el aire atravesando el tórax sin que éste se mueva, y llega al abdomen que se va inflando al igual que un globo. Hazlo despacio. Sin prisa. Hasta el máximo.

Desínflalo también suavemente, soplando por la boca igual que cuando apagas un cerillo (el tórax queda todo el tiempo inmovilizado).

4 Respiración torácica

Continua en la misma posición.

Contrae tu vientre como cuando quieres retener la orina. El vientre permanece todo el tiempo en esa posición, rígido, contraído.

Inhala por la nariz igual que en el ejercicio anterior. Al entrar el aire, el tórax se va inflando gradualmente y visualizas que el aire no pasa de la cintura (no llega al abdomen). Al exhalar por la boca, soplando, te desinflas.

5 Respiración clavicular

Para que se aprecie más la diferencia con las otras dos respiraciones se pueden hacer dos variaciones, a) una exagerada y b) otra más superficial y sutil.

Mantén la misma posición.

- > a. Respiras todo el tiempo por la boca, tanto al inhalar como al exhalar.

Visualiza que el aire no llega ni al tórax ni al abdomen.

Toma de golpe todo el aire que puedas por la boca; lo sueltas inmediatamente de la misma manera.

Imagínate que tu respiración es similar al ritmo de una máquina de tren cada vez más acelerada.

Practícalo tan sólo unos segundos (unas diez respiraciones).

- > b. Hazlo de manera más superficial, imperceptible.

Respira todo el tiempo por la nariz. No muevas el tórax ni el abdomen. El aire sólo llega como hasta las clavículas.

Toma el aire de golpe por la nariz y suéltalo... Hazlo rápido pero superficialmente. Recuerda que no tiene que notarse que respiras. Es sólo una respiración de supervivencia.

Practícalo sólo durante unos segundos (unas diez respiraciones).

6 Respiración completa

Mantente en la misma posición de los días anteriores. Coloca una mano en el abdomen y otra en el tórax para observarte mejor.

Suelta todo el aire.

Inspira lentamente por la nariz y visualiza que el aire re llega hasta el abdomen (si puedes, hasta el bajo vientre, o incluso hasta tus genitales), que se infla gradualmente.

Amplía suavemente tu respiración también hacia el tórax, que va abriéndose y también inflándose.

Deja que el aire llegue también a la parte alta de los pulmones, a la altura de las clavículas.

No respire en secuencias o con movimientos discontinuos, hazlo suave, armónicamente y como un fluido continuo.

Expulsa el aire también lentamente como si estuvieras apagando un cerillo. Desinfla el abdomen, el tórax, hasta las clavículas.

Hay quienes tienen más facilidad en soltar el aire desde las clavículas, al tórax y al abdomen. Pruébalo. Si te resulta más fácil hazlo así.

Este último ejercicio de respiración es el que tienes que ejercitar habitualmente. Con el estrés de la vida cotidiana, aumenta la ansiedad y tensamos el cuerpo, bloqueando de nuevo la respiración. Cuando te des cuenta de que eso está pasando, vuelve a ser consciente de que estás respirando mal y procura hacer respiraciones completas.

Puedes entrar al siguiente enlace para acceder a audios con meditaciones guiadas y ejercicios de escaneo corporal que son una herramienta complementaria para desarrollar estas habilidades:

Recuerda que esta práctica es un proceso de autoconocimiento, servirá para conocerte y reconocerte y es importante que lo hagas desde una actitud suave, amable y compasiva de ti misma. Cuidarte incluye conocerte y amarte tal como eres.

Piensa que practicar estos ejercicios te dará la oportunidad de contar con un momento para observarte y ver lo que está ocurriendo contigo, ver que no todo es blanco o negro, bueno o malo. Es importante que no trates de juzgar lo que aflora de ti, que te permitas ser bondadosa y dejes atrás la tendencia a ser dura y crítica contigo misma.

BIBLIOGRAFIA

- * CENSIDA (2018) Guía de manejo antirretroviral de las personas con VIH. México: CENSIDA/Secretaría de Salud, Novena edición. Recuperado de: <https://www.gob.mx/censida/documentos/guia-de-manejo-antirretroviral-de-las-personas-con-vih>
- * CRS, Programa de VIH Guatemala (2009) "Viviendo Positivamente". Guía para personas con VIH. Parte 2. Recuperado de: <http://www.iglesiacatolica.org.gt/vih/VPparte2.pdf>
- * García-Patiño, G; Herández-Forcada, R. & López-Uribe, E. (2015) Embarazo y VIH Sí se puede. Comisión Nacional de Derechos Humanos
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #29. Candidiasis. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_29.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #33. Sífilis. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_33.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #37. Clamidia. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_37.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #41. Embarazo y anticoncepción. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_41.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #49. Vaginosis bacteriana. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_49.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #50. Cáncer de cuello de útero. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_esp_50.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #104. Sexo oral y VIH. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/0/InfoV_104_esp.pdf
- * Grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH). Infovihtal #136. VIH y menopausia. Recuperado de: http://gtt-vih.org/files/active/1/InfoV_136_esp.pdf
- * ICW Latina. 2018. Guía metodológica de formación para el empoderamiento de las mujeres con VIH en América Latina y Caribe. Primera Edición. Recuperado de: <http://icwlatina.org/wp-content/uploads/2018/02/Manual-de-capacitacion-Febrero-2018.pdf>
- * Kabat-Zinn, J. (2013) Mindfulness para principiantes. Barcelona: Editorial Kairós.
- * Kabat-Zinn, J. (2011) La práctica de la atención plena. Barcelona: Editorial Kairós.
- * Kendall, T., López-Uribe, E. & García-Patiño, G. (2012) Mujeres que viven con VIH, están embarazadas o quieren estarlo. México: Balance
- * León, R. (2018). Mindfulness: La atención en el aquí y ahora. Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Madrid y Barcelona. <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/mindfulness-la-atencion-en-el-aqui-y-ahora/>

- * Margolese, Shari. (2010). Virus del papiloma humano (VPH) y el VIH/SIDA, 16/04/2018
Sitio web: <http://www.thebody.com/content/art59543.html?getPage=3#vih>
- * MSDsalud. ¿Cómo me afecta el VIH como mujer?, 13/04/2018, MSD salud. Recuperado de: <https://www.msdsalud.es/cuidar-en/vih-sida/vih-sida-convivir/me-afecta-vih-mujer.html>
- * NAM Aidsmap. 2010. VIH y mujeres. Primera edición en español. Recuperado de: <http://www.aidsmap.com/VIH-y-mujeres/page/1550602/>
- * NAM Aidsmap. 2010. CD4, Carga viral y otras pruebas. Primera edición en español. Recuperado de: <http://www.aidsmap.com/Carga-viral/page/2296568/>
- * Regarder, B. (2018). ¿Qué es el Mindfulness? Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/meditacion/que-es-mindfulness>.
- * Sanz, F. (2003) Psicoerotismo femenino y masculino, para unas relaciones placenteras, autónomas y justas. Barcelona: Editorial Kairós
- * Secretaria de salud (s/f). Lo que toda mujer seropositiva debe saber sobre salud sexual. México: Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Recuperado de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/250022/IG_Polipt_mujer_o_positiva.pdf
- * Thewellproject. (2016). El estigma y la discriminación contra las mujeres viviendo con VIH, 13/04/2014. Recuperado de: <http://www.thewellproject.org/hiv-information/el-estigma-y-la-discriminacion-contra-las-mujeres-viviendo-con-vih>
- * Thewellproject. (2017). Cuidando el cuerpo de una mujer: cuidado y prevención de problemas ginecológicos, 13/04/2018. Recuperado de: <http://www.thewellproject.org/hiv-information/cuidando-el-cuerpo-de-una-mujer-cuidado-y-prevencion-de-problemas-ginecologicos>
- * Sánchez, O. (2018). Buen trato y autocuidado para mi bienestar. Guía de cuidado de la salud para PVV. Proy-2018-0070. México: CENSIDA.
- * Sánchez Vega, O. (2018) Cuadernillo para mi bienestar. Cuidado de la salud para PVV. CENSIDA.
- * Sánchez Vega, O. (2018) Cuido de mi, mis placeres, mi cuerpo y mi vida. Rotafoleto para personal de salud. México: CENSIDA.
- * Williams, J.M., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2007). Vencer la depresión. Descubre el poder de las prácticas del mindfulness. Ed. Paidós.

ANEXOS

SI SUFRISTE UNA VIOLACIÓN A TUS DERECHOS, ¡NO TE QUEDES CALLADA! PUEDES TOMAR VARIAS ACCIONES PARA RECLAMAR.

RUTAS DE ACCIÓN:

▪ EXIGIR TUS DERECHOS

Lo primero que debes hacer si notas que se te está violando algún derecho, es hacer saber al personal de salud que conoces tus derechos y pedir que se cumplan.

▪ SOLICITA TU EXPEDIENTE

A fin de poder documentar la violación a tus derechos, solicita por escrito copia de tu expediente médico, al cual tienes derecho como parte del derecho al acceso a la información sobre tu salud reproductiva. Puedes decir que lo necesitas para dar seguimiento a tu tratamiento a fin de que no sea extraviado.

▪ INTERPONER UNA QUEJA ANTE EL PROPIO HOSPITAL O CLÍNICA

Puedes acudir a la unidad del hospital o clínica que procesa las quejas o denuncias por falta de atención adecuada. Esta unidad puede llamarse de diferentes maneras (órgano interno de control, ventanilla de atención a usuarios, unidad de quejas). Pregunta al personal administrativo de tu clínica y hospital cuál es el procedimiento para interponer una queja y para darle seguimiento. Pon tu queja por escrito y no olvides darle seguimiento, aún si ya se resolvió el problema.

Si estas rutas no funcionan, o la violación ocurrió una vez que saliste del hospital o clínica, tienes la opción también de acudir a alguna de las instancias que describiremos a continuación. Es recomendable que te acerques a una organización de la sociedad civil para pedir que te brinden acompañamiento durante el proceso o te pongan en contacto con un/una abogada.

Tienes varias defensas legales disponibles si te atendiste en una clínica u hospital públicos, dependiendo de la violación que sufriste y del tiempo que ha pasado desde entonces.

DEFENSAS LEGALES:

■ COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS:

— **Tipo de violación:** Puedes interponer una queja ante la Comisión de Derechos Humanos de tu estado, en la que describes los hechos violatorios de tus derechos humanos.

— **¿Cómo?** Acudir a presentar por escrito o verbalmente una descripción de lo que sucedió ante las oficinas de la Comisión de tu estado.

— **¿Cuándo?** Generalmente es de un año, excepto si se trata de infracciones graves a los derechos humanos (dependerá de tu estado). Si no puedes hacerlo personalmente, un familiar o cualquier persona puede hacerlo por ti.

— **¿En qué consiste?** La Comisión le pedirá a la autoridad (clínica u hospital público) que entregue un sobre sus acciones, investigará lo sucedido y emitirá una recomendación.

Ojo: si la violación está sucediendo y es urgente que pare, la Comisión puede ordenar medidas cautelares para pedir que la violación no continúe en lo que resuelven tu queja.

■ JUICIO DE AMPARO

— **Tipo de violación:** Puedes interponer una demanda de amparo ante un juzgado federal en la que pides que el Poder Judicial de la Federación te proteja de la violación a tus derechos humanos por parte de una autoridad responsable (clínica u hospital público). Necesitarás acompañamiento de un/una abogada.

— **¿Cómo?** Acudir a presentar una demanda ante el juzgado federal correspondiente.

— **¿Cuándo?** Normalmente son 15 días hábiles a partir de que supiste de la violación pero hay excepciones, como cuando está en peligro tu vida o tu libertad.

— **¿En qué consiste?** El juez recibirá tu demanda y pedirá a la autoridad que entregue un informe sobre lo ocurrido. Si tus derechos están siendo amenazados, puedes pedir la suspensión de lo que te está ocurriendo en lo que se resuelve la demanda. Al final del proceso, el juez podrá otorgarte la protección, diciendo que tus derechos fueron violados y pidiendo que detengan las acciones violatorias de tus derechos.

■ RESPONSABILIDAD PATRIMONIAL DEL ESTADO:

— **Tipo de violación:** Puedes interponer una reclamación por los daños a tu persona (sean físicos o psicológicos) que deriven de una actividad irregular por parte de un agente del Estado (incluye al personal administrativo y médico de una clínica u hospital público). Necesitarás acompañamiento de un/una abogada.

— **¿Cómo?** Dependiendo si se trata de un hospital estatal o nacional, se interpone un escrito en términos de la Ley de Responsabilidad Patrimonial de tu estado o la federal.

— **¿Cuándo?** Es un año para la mayoría de los Estados pero hay excepciones: si te hicieron un daño que continúa afectándote todos los días, por ejemplo.

— **¿En qué consiste?** Si logras acreditar que sufriste un daño que fue consecuencia directa de una actividad irregular, se ordenará que te reparen el daño y que te den una compensación en dinero por lo que sufriste.

■ DENUNCIA PENAL:

— **Tipo de violación:** Puedes interponer una denuncia ante el Ministerio Público si lo que te ocurrió es delito en tu estado como, por ejemplo, lesiones o discriminación. Esto depende del Código Penal de tu Estado. Es altamente recomendable que te apoye un/ una abogada.

— **¿Cómo?** Acudir la agencia del Ministerio Público que te corresponde según el lugar en el que vives. Te pedirán que declares sobre lo sucedido y levantarán un acta. Posteriormente, te citarán para ratificar o que ofrezcas pruebas, si es necesario. Si el Ministerio Público ejerce la acción penal, podrán citarte a declarar u ofrecer pruebas en el juicio penal.

— **¿Cuándo?** Dependerá del delito y del Estado pero ante la duda, busca asesoría.

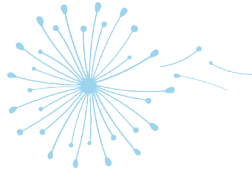
— **¿En qué consiste?** Tu denuncia iniciará una investigación en la que el Ministerio Público podrá ejercer la acción penal y posteriormente el juez determinará si hubo un delito y quiénes son los responsables. La consecuencia será una multa o pena de prisión para el o los culpables.

Si necesitas asesoría jurídica en Balance podemos apoyarte. Escribe un mail a vih@balancemx.org

Algunos consejos prácticos:

- Cuando se trate de presentar una queja o escrito, lleva siempre dos copias para que entregues una y te firmen la otra como acuse para dar seguimiento.
- Lleva siempre identificación oficial y copia.
- Cuando declares lo que te sucedió por escrito u oralmente, trata de ser lo más precisa posible.
- Anota nombres y cargos de todo el personal médico que te atienda y, posteriormente, de todo personal administrativo o judicial con el que trates en el proceso de queja o denuncia.
- Apóyate de una organización que pueda darte acompañamiento.
- No deben amenazarte con interrumpir tu tratamiento o con represalias contra tu persona o contra tus familiares. Puedes incluir cualquier amenaza como parte de tu queja y solicitar medidas cautelares para protegerte.

“Este material se realizó con recursos del Programa de Coinversión Social, operado por la Secretaría de Desarrollo Social sin embargo, la ‘SEDESOL’ no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las autoras del presente trabajo”.



BALANCE

MUJERES,
DERECHOS
SEXUALES Y
VIH

libertad · justicia · transformación

www.balancemx.org



[/balance.ac](https://www.facebook.com/balance.ac)



[@balancejoven](https://twitter.com/balancejoven)



[balanceac/](https://www.instagram.com/balanceac/)