

## Mujeres, VIH y SIDA

En el mundo, la mitad de las personas que viven con VIH son mujeres, y en las regiones más afectadas de África, las mujeres y las niñas representan el 60%. A nivel internacional, es 2.5 veces más probable que una mujer entre 15 y 24 años viva con el virus que su contraparte varón. En América Latina hay medio millón de mujeres que viven con VIH, y en México viven 42,000 de ellas.

En México, en los años 80 por cada 16 hombres había una mujer con SIDA, actualmente hay 5 hombres por cada mujer.





**Las mujeres debemos de saber que el matrimonio y las relaciones de pareja estables no nos protegen del virus que causa el sida.**

### Las mujeres somos vulnerables al VIH porque:

La transmisión sexual de VIH de hombre a mujer es 2 a 4 veces mayor que la transmisión de mujer a hombre.





En general, tenemos menos acceso a ingresos económicos, educación y empleo.

Muchas veces tenemos menos poder dentro de la relación de la pareja, por lo que existen pocas posibilidades de:







-  Discutir o tomar decisiones sobre nuestro cuerpo y sexualidad.
-  Negarnos a tener relaciones sexuales.
-  Reconocer la infidelidad o actuar ante ella.
-  Negociar el uso del condón.

## Retos en el tema de Mujeres, VIH y SIDA

Para hacer frente a la epidemia de VIH y el sida en mujeres, es necesario:

-  Incrementar la conciencia de que el VIH y el sida también afectan a las mujeres.
-  Eliminar el estigma y la discriminación contra la mujer, incluyendo la violencia de género.
-  Aumentar nuestra capacidad y habilidades para decidir sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.
-  Abogar por el desarrollo y acceso a métodos de prevención controlados por mujeres como el condón femenino.

### Para mejorar la calidad y cantidad de vida como mujeres que con VIH, es necesario:

-  Aumentar nuestra autoestima y el poder de decisión sobre nuestra propia vida.
-  Priorizar el autocuidado y el cuidado de nuestra salud.
-  Garantizar el acceso a medicamentos y a servicios de atención con calidad y calidez.
-  Conocer, ejercer y defender nuestros derechos sexuales y reproductivos.
-  Participar plenamente en el diseño y ejecución de intervenciones en Mujer y SIDA.
-  Incrementar nuestra participación en espacios de toma de decisiones e incidir en las políticas públicas.

## Valora tu riesgo de adquirir VIH

Marca con **(X)** si te pasa o ha pasado lo siguiente:

- Sexo sin condón** (vaginal o anal sin condón; una o varias veces)
- Sexo forzado** (penetración vaginal o anal sin que lo deseemos, sea nuestra pareja u otra persona)
- Múltiples parejas sexuales** (sexo sin condón con diferentes personas; también podemos estar en riesgo si nuestra pareja tiene sexo con otras mujeres o con otros hombres)
- Trabajo foráneo** (mi trabajo o el de mi pareja implican viajar o vivir separados por temporadas)
- Infecciones de transmisión sexual** (Su presencia señala que pudimos estar expuestas al VIH, incrementan la posibilidad que el VIH entre en nuestro cuerpo)
- Uso de drogas inyectables** (compartir jeringas durante el consumo de drogas)
- Embarazo** (implica haber tenido sexo sin condón, conocer el diagnóstico durante el embarazo puede evitar que el bebé nazca con VIH)

**Si marcaste una o varias de las situaciones mencionadas, es recomendable que solicites una consejería sobre la prueba voluntaria de VIH y que decidas si te la practicas o no.**

## Yo que soy mujer sé...

- m Que aún sin haber tenido varias parejas me pueden diagnosticar con VIH.
- m Que si me dan un resultado de VIH, tendré que adecuar mi estilo de vida, pero no es una sentencia de muerte.
- m Que una persona con VIH tiene los mismos derechos que quien no lo tiene.
- m Que si deseo embarazarme y me hago la prueba de detección de anticuerpos de VIH de forma oportuna puedo evitar que mi hijo nazca con el VIH.
- m Que una mujer con VIH tiene derecho a tener una vida sexual activa.
- m Que puedo sentir placer sin sentir culpa.
- m Que puedo proponer el uso del condón.
- m Que tengo derecho a insumos de prevención como el condón femenino



**Mexicanas Positivas Frente a la Vida**  
[mexicanaspositivas@yahoo.com.mx](mailto:mexicanaspositivas@yahoo.com.mx)

**Colectivo Sol**  
[colsol@prodigy.net.mx](mailto:colsol@prodigy.net.mx)  
[www.colectivosol.org](http://www.colectivosol.org)

**Balance, promoción para el desarrollo y juventud**  
[balance.desarrollo@gmail.com](mailto:balance.desarrollo@gmail.com)  
[www.redbalance.org](http://www.redbalance.org)

