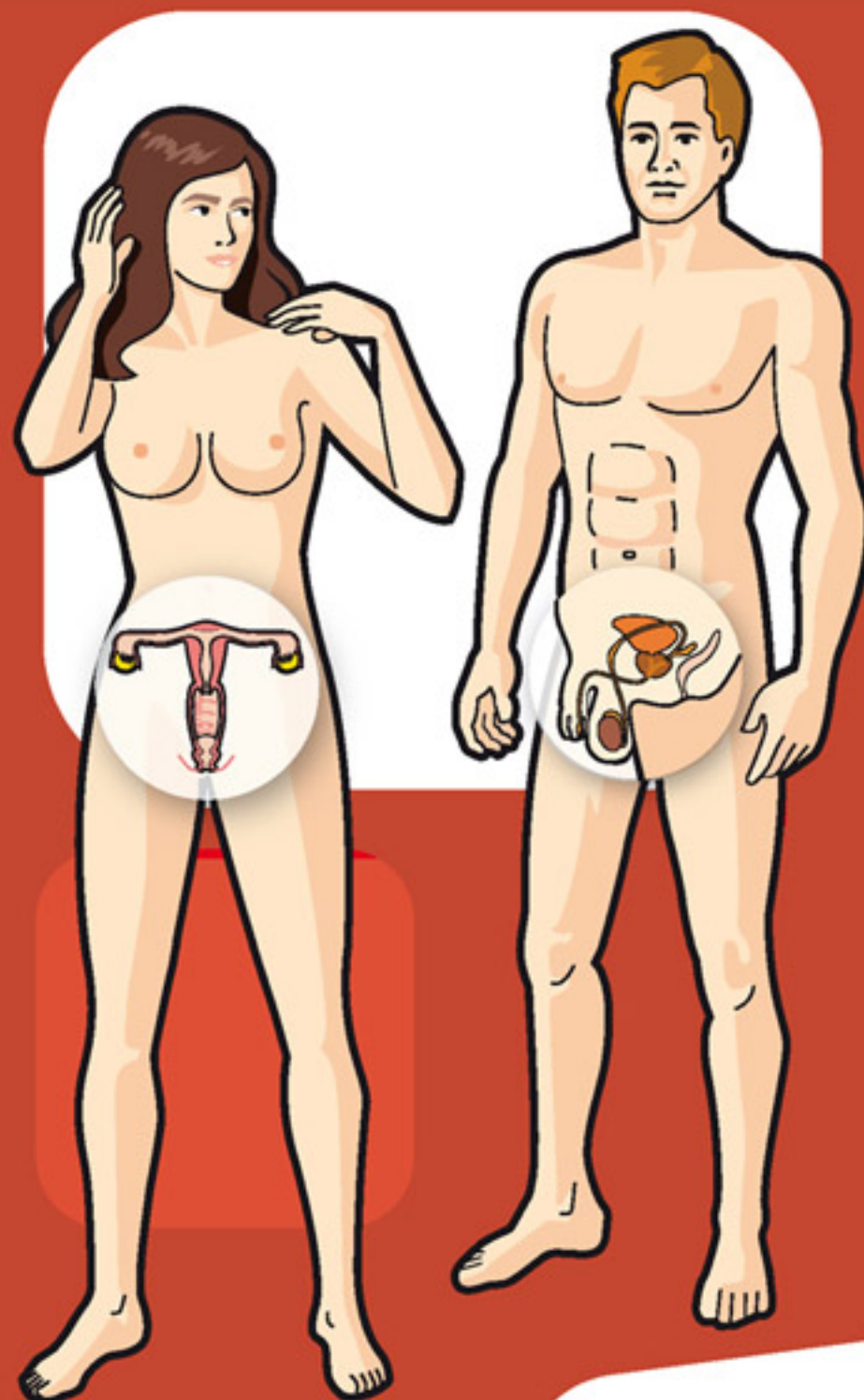


Sexualidad y cuidados

Reproducción, anticoncepción,
ITS y VIH-sida

Material de apoyo
para el trabajo
cara a cara



¿Por qué es necesario hablar?

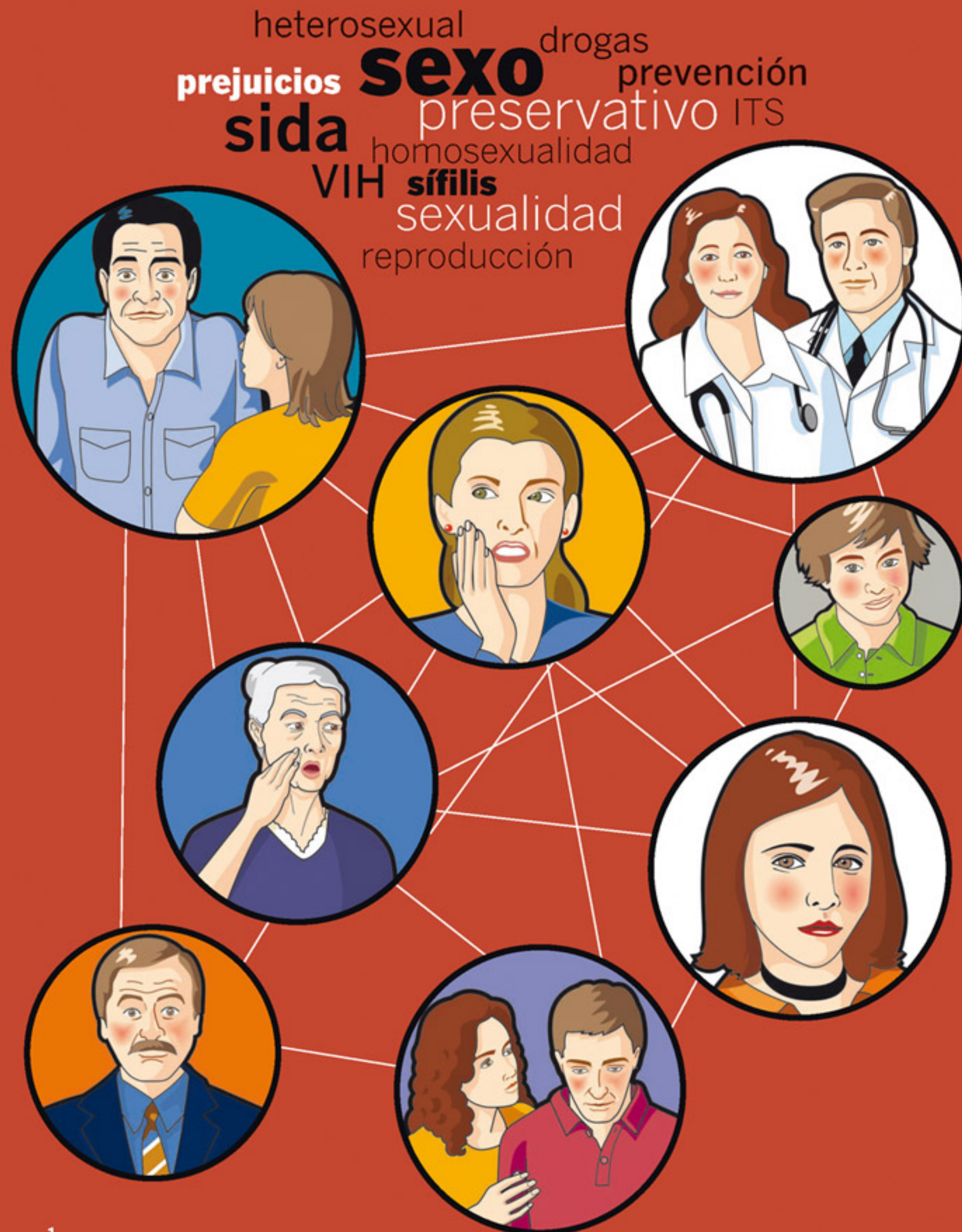
Lo mejor para empezar a hablar del CUIDADO en relación con nuestra sexualidad es reconocer que, a la mayoría de las personas, hablar en público de estos temas nos provoca vergüenza y nos da un poco de miedo.

La vida sexual activa plantea muchos desafíos personales: están en juego nuestros afectos, nuestros ideales y modelos de pareja, nuestra forma de entender y ejercer nuestra sexualidad.

Admitir nuestros propios temores es un buen primer paso (mucho más importante de lo que creemos).

Reconocimiento y puesta en evidencia de:

- Vergüenza
- Temores
- Afectos
- Modelos de pareja



¿Tenemos prejuicios?

Cuando se plantean temas vinculados a la sexualidad, lo primero que solemos hacer es diferenciar entre buenos y malos: heterosexuales u homosexuales, promiscuos o fieles, chicas decentes o loquitas, señores serios o viejos verdes, casados o solteros, normales o anormales.

Estas maneras de dividir/agrupar a las personas nos sirven para ubicarnos del lado que sentimos más seguro y correcto, del lado de los "normales". Por ejemplo, muchos estudios demuestran que las mujeres casadas creen tener una vida sexual más saludable y segura que las solteras, mientras que las solteras sienten lo contrario. Por cierto, ninguna tiene razón: las relaciones sexuales y la vida sexual en general no son más o menos seguras por ser casada o soltera, gay o heterosexual, viejo o joven.

Estos son prejuicios que pueden tranquilizar nuestras conciencias pero no ayudan a cuidar nuestra salud. Al contrario, pueden ponernos en situaciones de mayor riesgo: un hombre no es menos hombre porque le dé la mamadera a su hijo o se niegue a tener una relación sin preservativo. Sin embargo, podemos imaginar lo difícil que puede resultar a un joven heterosexual decirle a una chica que no quiere mantener relaciones sin que se cuestione su masculinidad. Tampoco es cierto que las mujeres y hombres viejos dejan de tener vida sexual, pero vemos que muchas veces no se les brinda información sobre VIH porque es "un tema de los jóvenes".

Los prejuicios siempre encierran una mirada moralista. Una mirada que se centra en el "deber ser" antes que en lo que realmente sucede. Que se fija más en lo que "se espera" que digamos y no en lo que realmente sentimos y hacemos.

Es útil reflexionar sobre esto al momento de encarar cualquier charla sobre nuestra sexualidad.

Cuando se ponen en juego prejuicios, además de herir a las personas que juzgamos, nos volvemos más vulnerables por pensar que todo les pasa o puede pasarles a los demás. Es lo que se conoce como "baja percepción del propio riesgo".

- Tendencia a etiquetar.
- Ellos y nosotros (poner el problema en los demás).
- Prejuicios. Estereotipos de género.
- Tensión entre el "deber ser" y la "vida sexual real". La mirada moralista hace que neguemos incluso nuestras propias conductas.
- Falsa seguridad. Baja percepción del propio riesgo. Incremento de la vulnerabilidad.

¿Tenemos prejuicios?



Cuerpo femenino y masculino

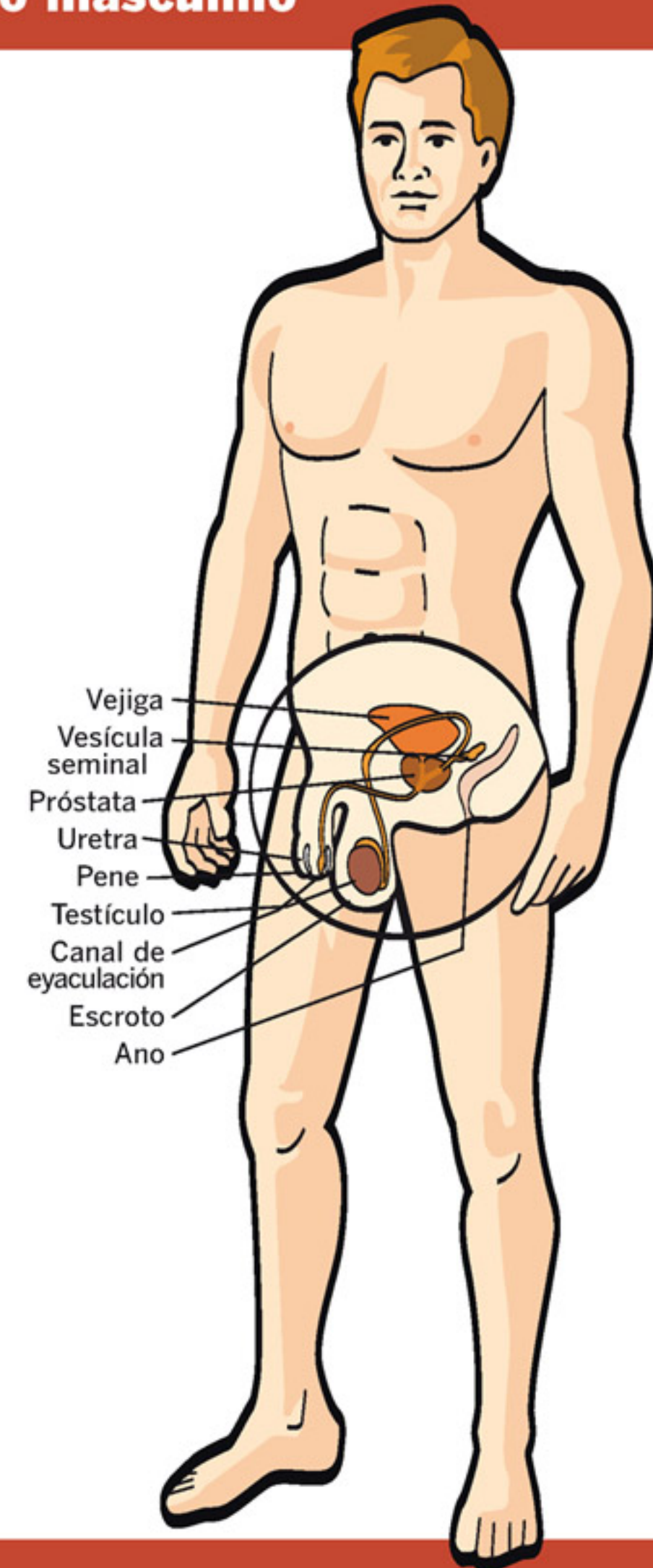
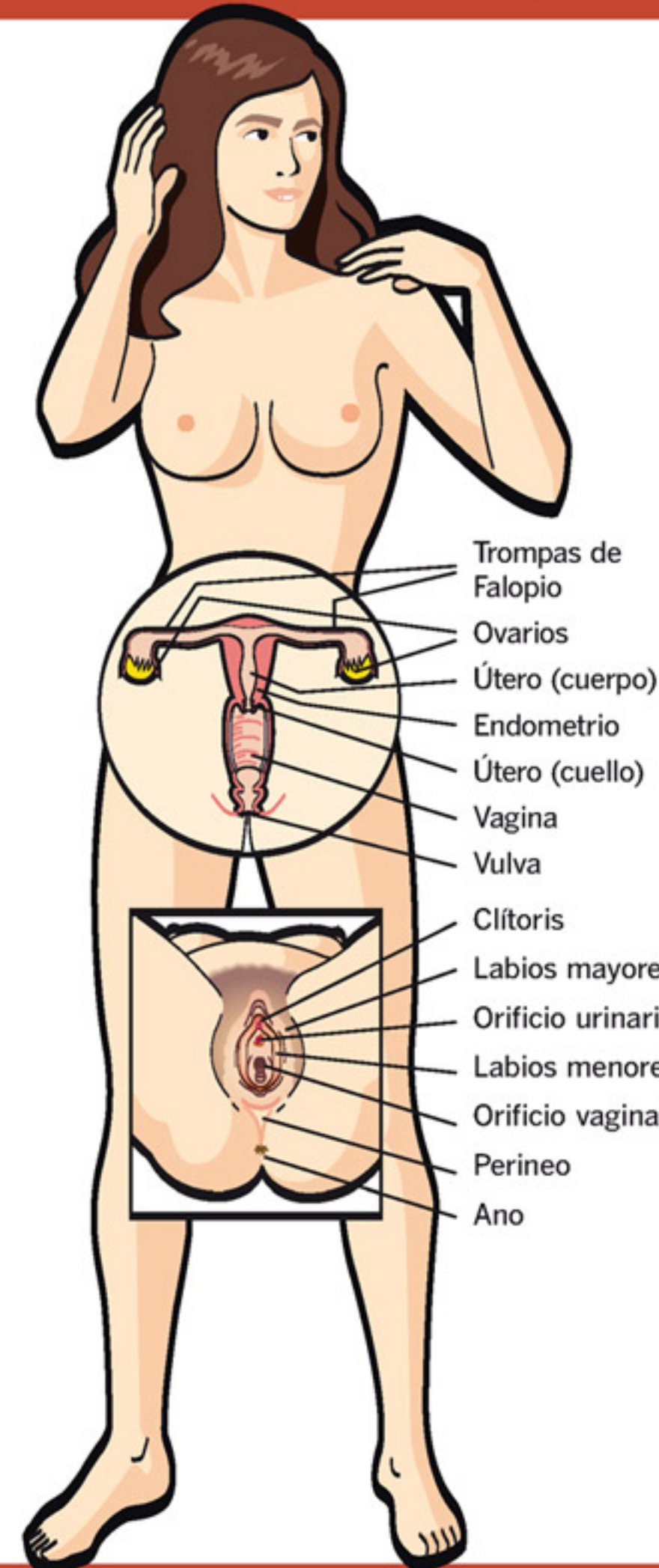
La dificultad que tenemos para encarar el tema de la sexualidad también se expresa en el desconocimiento de nuestro cuerpo y el del otro sexo.

- El **aparato genital femenino** está constituido por:
 - **Partes internas:** ovarios, trompas de Falopio, útero (cuya pared interna se llama endometrio) y vagina.
 - **Partes externas:** labios mayores, labios menores, clítoris, himen y orificio vaginal. Estas partes forman la vulva.
- El **aparato genital masculino** está constituido por:
 - **Partes internas:** por los testículos, los conductos por los que circulan los espermatozoides y el líquido seminal, la próstata (donde estos dos se unen) y la uretra.
 - **Partes externas:** por el pene y el escroto.

Desconocimiento del propio cuerpo:

- Aparato genital femenino
 - Partes internas
 - Partes externas
- Aparato genital masculino
 - Partes internas
 - Partes externas

Cuerpo femenino y cuerpo masculino



Reproducción humana

¿Cómo es el proceso de reproducción humana?

Recordemos que para que haya reproducción deben unirse un óvulo con un espermatozoide. El óvulo lo aporta la mujer y el espermatozoide, el varón.

Ovulación

Los óvulos tienen un proceso de maduración y aproximadamente cada 28 días sale de uno de los ovarios un óvulo maduro, que pasa a las trompas de Falopio. Si el óvulo no se encuentra con un espermatozoide en las siguientes 24/48 horas, se reabsorbe en la trompa. Y la pared interna del útero, que se engrosa todos los meses, comienza a desprenderse produciendo lo que se conoce como **menstruación**.

Si el óvulo que está en la trompa de Falopio se une con un espermatozoide, se produce la **fecundación**. El óvulo fecundado (huevo o cigota) se trasladará al útero y comenzará un segundo momento, el de la **implantación**.

Es importante conocer algunos tiempos:

- El óvulo maduro puede ser fecundado en un lapso de 24 a 48 horas.
- Los espermatozoides conservan su capacidad de fecundar al óvulo hasta 72 horas (3 días) después de la relación sexual. Algunos estudios plantean que pueden vivir hasta 7 días.

Embarazo

Se produce cuando, luego de la fecundación, el huevo o cigota (formado por la unión del óvulo y el espermatozoide) baja por la trompa y se implanta en el útero. El endometrio engrosado lo anida y entonces comienza el embarazo. Esta primera célula irá subdividiéndose y se convertirá primero en embrión y luego en feto. El feto está unido por un cordón a la placenta, que le dará el alimento durante los nueve meses de gestación.

Parto

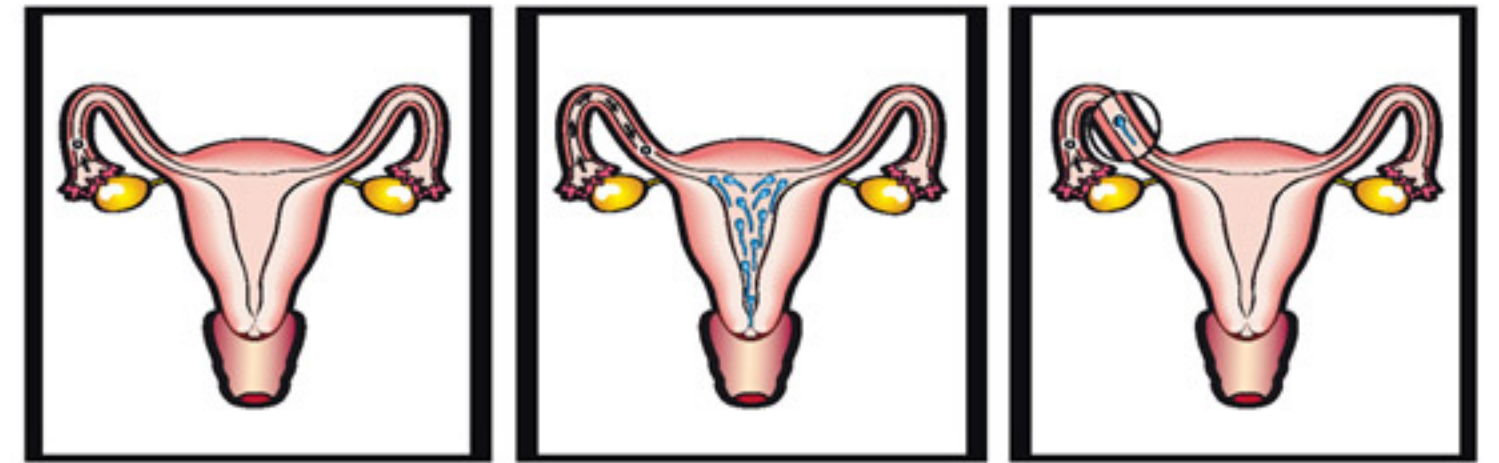
Cuando el bebé está maduro se ubica con la cabeza contra el cuello del útero. La mujer produce hormonas que permiten el parto, comienzan las contracciones, el cuello del útero se acorta, se ablanda y se dilata para permitir el paso del bebé.

- Ovulación
- Entrada en la trompa
 - Menstruación
 - Fecundación
 - Implantación
- Embarazo
- Parto

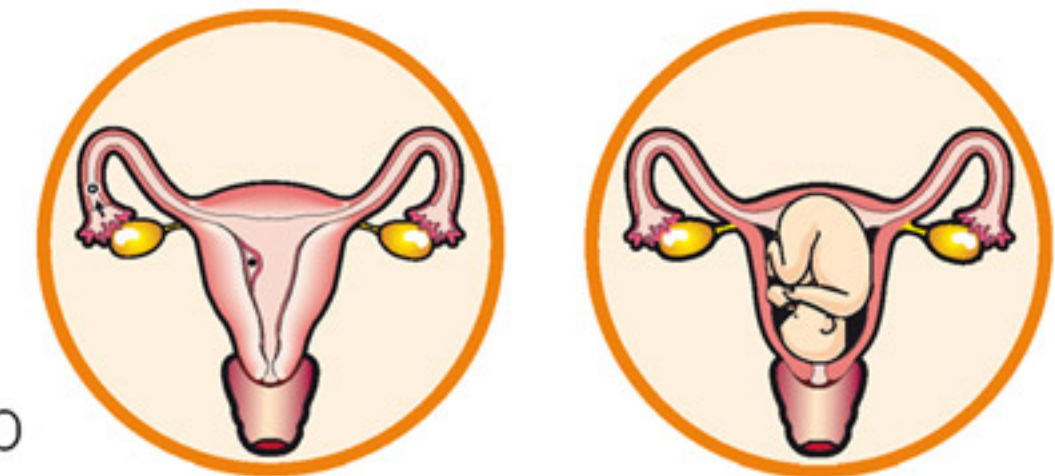
Reproducción humana



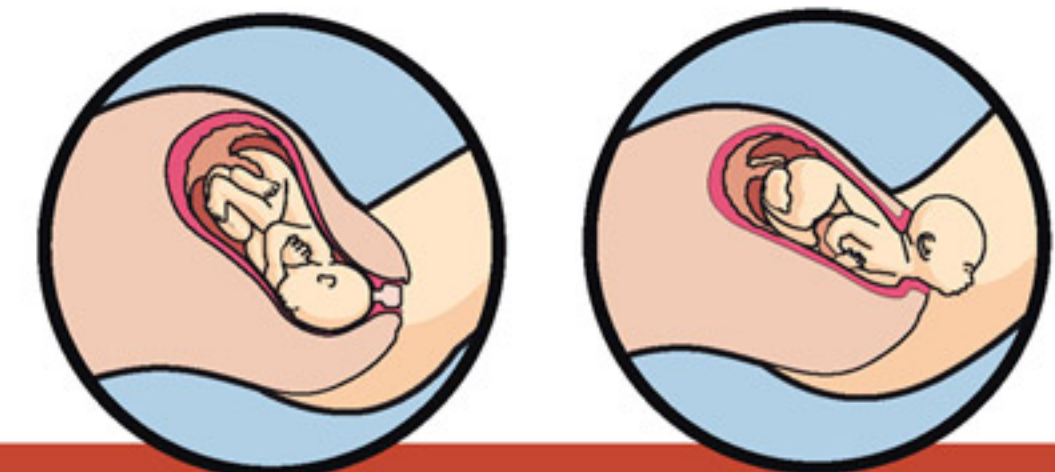
OVULACIÓN



FECUNDACIÓN



EMBARAZO



PARTO

Los cuidados I. Métodos anticonceptivos

Existen distintos métodos para evitar el embarazo, **reversibles** e **irreversibles**. Algunos son más seguros que otros, y muchas veces las fallas de los métodos se deben a que no se los utiliza correctamente. Es importante que las mujeres y sus parejas puedan elegir el método anticonceptivo que les resulte más cómodo y seguro. (Se pueden probar distintos métodos antes de elegir uno de modo más permanente).

MÉTODOS NATURALES: se basan en el ciclo menstrual y consisten en no tener relaciones sexuales durante los períodos de fertilidad. Hay distintas formas de saber cuándo se produce la ovulación. Para conocerlas se debe consultar a un especialista. No son recomendables para mujeres de ciclos irregulares. También se llama método natural al Coito Interruptus, el cual también tiene menor seguridad que los que se detallan a continuación.

No previenen el VIH ni otras ITS.

MÉTODOS REVERSIBLES

- 1- Pastillas anticonceptivas/Inyectables:** los dos evitan la ovulación. Hay que consultar al médico para empezar a usarlos. Hay también un tipo de pastillas que no afecta la ovulación y que es especial para las mujeres que están amamantando. **No protegen del VIH ni de otras ITS.**
- 2- DIU - Dispositivo Intrauterino (conocido popularmente como "espiral"):** es un pequeño objeto plástico colocado por el médico dentro del útero. Puede estar allí de 3 a 10 años, dependiendo del tipo de DIU que se use. La mujer que se coloca un DIU tiene que controlarlo cada seis meses. **No protege del VIH ni de otras ITS.**
- 3- Diafragma:** es una media esfera con un aro flexible que se ajusta en el interior de la vagina cubriendo el cuello del útero. Se lo coloca la mujer antes de la relación con una crema espermicida. Recién se lo puede quitar 8 horas después de la relación. Cuando se saca hay que lavarlo y secarlo muy bien. **No protege del VIH ni de otras ITS.**
- 4- Preservativo masculino:** se coloca sobre el pene duro desde el comienzo de la relación. Hay que apretar la punta para sacarle el aire y luego desenrollarlo hasta la base del pene. Cuando termina la relación, y antes de perder la erección, se retira el preservativo con cuidado para que no se derrame el semen. No deben usarse lubricantes como la vaselina, el aceite o la crema de manos, sino lubricantes al agua que se venden en las farmacias. **Evita embarazos y protege del VIH y otras ITS.**
- 5- Preservativo femenino:** es parecido al preservativo masculino pero es un poco más grande. Tiene un borde exterior y una almohadilla dentro del preservativo que se acomoda en la parte interior de la vagina. Una vez colocado, el extremo abierto del preservativo queda afuera de la vagina cubriéndola, lo cual brinda mayor protección. Después de la relación, se retira el preservativo dándole una vuelta para evitar que se derrame el semen. Nunca hay que usar preservativo femenino y masculino a la vez, ya que se pueden romper. **Evita embarazos y protege del VIH y otras ITS.**

*Al día en que fue publicado este material, el preservativo femenino no estaba disponible en Argentina.

MÉTODOS IRREVERSIBLES

- 6- Ligadura de trompas y vasectomía:** la ligadura es una intervención quirúrgica en las trompas de Falopio de la mujer, mientras que la vasectomía es una operación en los conductos deferentes del hombre. La Ley 26.130 garantiza el derecho de las personas mayores de edad a realizarse estas intervenciones sin cargo en el sistema público de salud, las obras sociales y las empresas de medicina prepaga. No hace falta ninguna autorización judicial; el único requisito es que el/la solicitante brinde su consentimiento informado. **No protegen del VIH ni de otras ITS.**

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA: también es conocida como la "pastilla del día después". Tal como indica su nombre, sólo debe ser usada después de algunas situaciones especiales: rotura del preservativo, relación no protegida, o violación. Es efectiva si se usa dentro de los tres días posteriores a la relación sexual. Está disponible en los hospitales y centros de salud, donde te indicarán cómo tomarla. **Este método no protege del VIH y otras ITS.**

Recordar que para evitar embarazos y prevenir el VIH y las ITS es posible que en algunas situaciones sea necesario usar dos métodos. Ejemplo: pastillas y preservativo, DIU y preservativo.

EL PRESERVATIVO (MASCULINO O FEMENINO) ES EL ÚNICO MÉTODO QUE SIRVE AL MISMO TIEMPO PARA EVITAR EL EMBARAZO Y PREVENIR LAS ITS, INCLUIDO EL VIH.

Métodos anticonceptivos

Métodos naturales:

- Ritmo y coito interruptus.

Métodos reversibles

- Pastillas anticonceptivas, incluidas píldoras para ser usadas durante la lactancia.
- Inyectables.
- DIU
- Diafragma
- Preservativo masculino
- Preservativo femenino

Métodos irreversibles

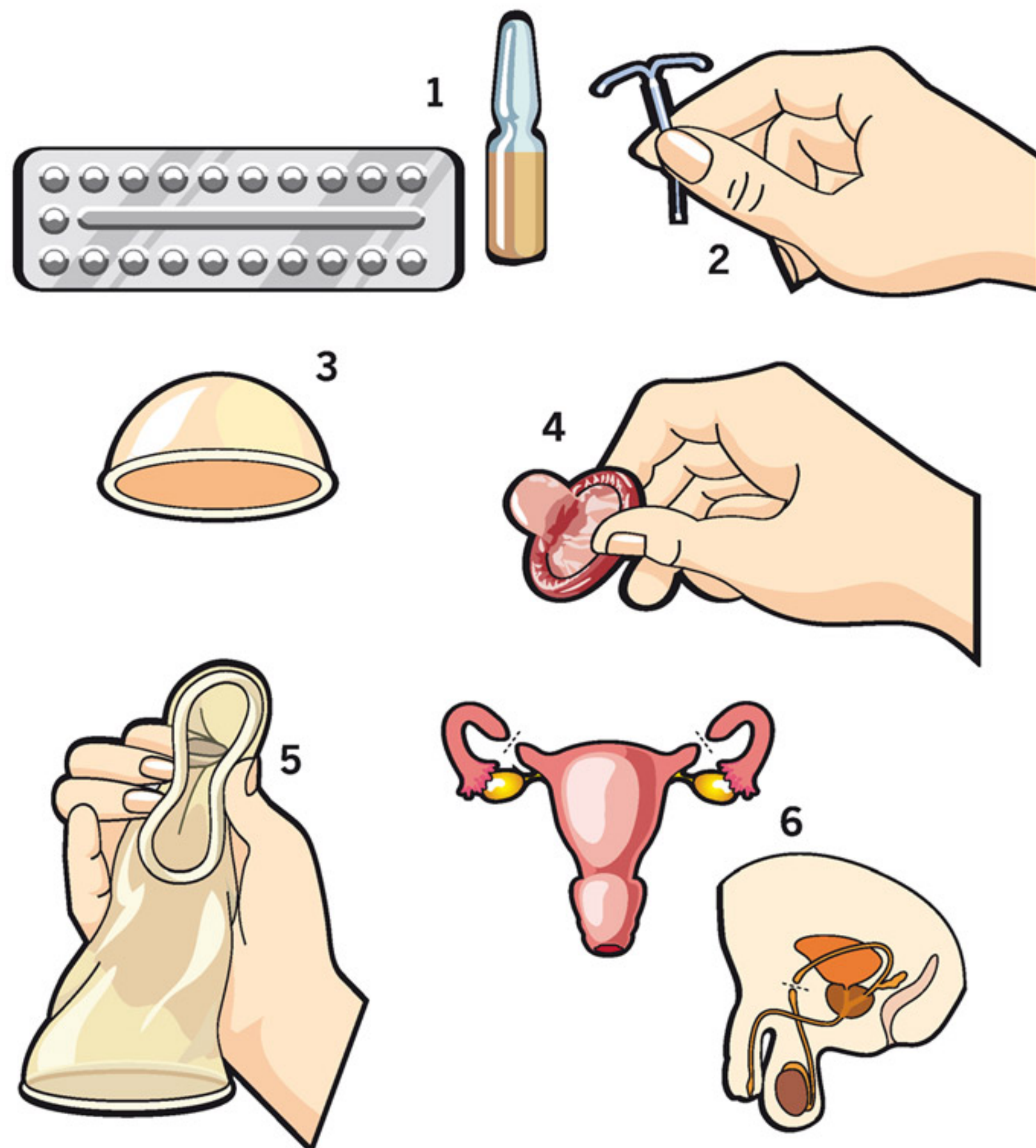
- Ligadura de trompas y vasectomía.

Anticoncepción de emergencia.

Además de las recomendaciones que puede promover el equipo de salud, es fundamental contar con la aceptación de la usuaria (y su pareja, si la tuviera) para elegir el método más adecuado.

Las mujeres que viven con VIH también pueden utilizar métodos anticonceptivos además de la recomendación del uso del preservativo para prevenir reinfecciones e infecciones a otras personas.

Sólo el preservativo masculino y el femenino protegen de las ITS, el resto solamente evita el embarazo.



Los cuidados II. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Son enfermedades infecciosas, antiguamente conocidas como enfermedades venéreas, que se transmiten a través de relaciones sexuales sin preservativo. Algunas de estas infecciones y/o enfermedades no presentan ningún tipo de molestia ni síntomas o heridas visibles (esto ocurre especialmente en el caso de las mujeres).

Hablar de las infecciones de transmisión sexual (ITS) no es fácil, ya que significa enfrentar aspectos de nuestra sexualidad y reconocer que tenemos vergüenza, prejuicios, creencias, incomodidades.

Las ITS afectan tanto a los hombres como a las mujeres. No hay una edad específica para contraerlas. Desde el comienzo de la vida sexual activa las personas pueden verse expuestas a estas infecciones.

Todas las ITS se pueden prevenir usando preservativo y, en caso de que ya las tengas, son tratables y la mayoría se cura.

Por eso, si tenés alguno de estos síntomas...

- Cualquier lastimadura en la zona genital, que duela o no
- Secreciones de pus en los genitales
- Ardor al orinar
- Flujo diferente al habitual
- Dolor en la parte baja del abdomen

... no dejes de hacer una consulta en los servicios de Clínica Médica, Ginecología o Dermatología de los hospitales y centros de salud.

EL PRESERVATIVO ES EL MÉTODO MÁS EFICAZ PARA PREVENIR ESTE TIPO DE INFECCIONES.

Uretritis (hay dos tipos)

Gonocócica (también llamada gonorrea o blenorragia):

Es producida por una bacteria. Los síntomas aparecen de dos a ocho días después del contacto, tanto en el hombre como en la mujer. La mayoría de las veces no tiene síntomas; excepcionalmente puede presentar:

Síntomas en la mujer

- flujo vaginal espeso, amarillo o blanco
- ardor y dolor al orinar
- dolor durante las relaciones sexuales

Síntomas en el hombre

- ardor y dolor al orinar
- pus (líquido amarillo por el pene)
- aparecen manchas en su ropa interior por secreción anal y genital
- dolor de garganta

¿Qué pasa si no se recibe tratamiento?

La infección se vuelve cada vez más grave, y puede causar:

- daños en los órganos reproductivos del hombre y de la mujer (esterilidad, infertilidad y embarazo ectópico [fuera del útero])
- si una mujer embarazada tiene gonorrea, su hijo se puede infectar durante el parto y padecer una infección generalizada o daños graves en sus ojos

Uretritis no gonocócica:

Es producida por una clamidia y es la ITS más extendida. Sus síntomas son similares a la gonorrea, pero más leves.

Algunas no manifiestan síntomas pero se transmiten

- Uretritis
- Condilomas
- Tricomoniasis
- Sífilis
- Herpes genital
- Hepatitis B

Es fundamental dejar de lado los prejuicios y cuidarse para no contraer una ITS.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

♀ en mujeres



Dolor al orinar



Dolor / ardor en las zonas genitales



Dolor durante las relaciones sexuales

♂ en varones



Dolor al orinar



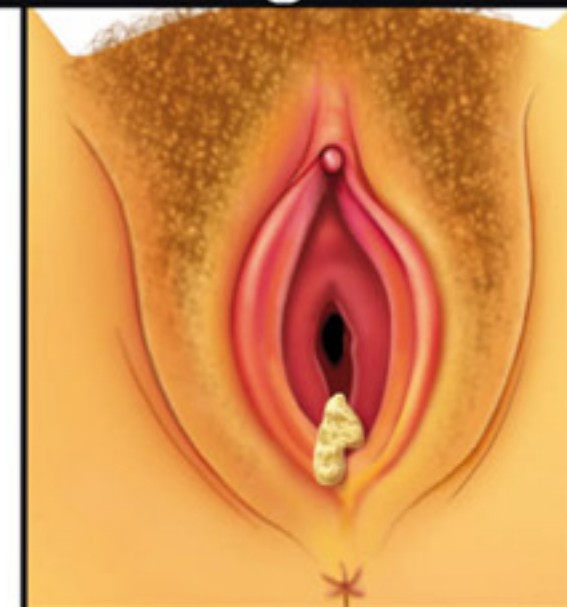
Dolor / ardor en las zonas genitales



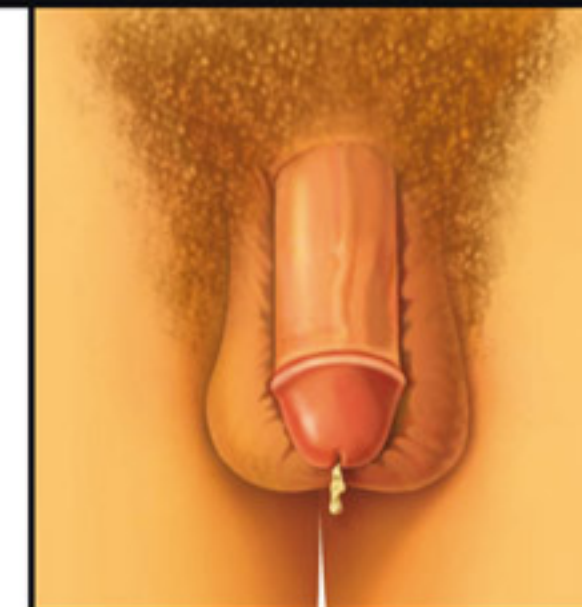
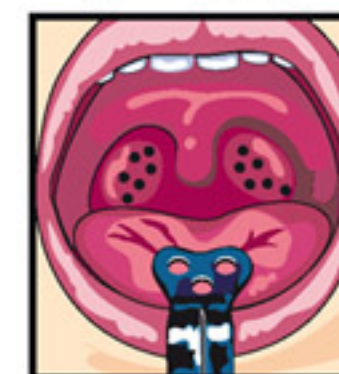
Dolor durante las relaciones sexuales

Código de síntomas no visibles

Uretritis gonocócica y no gonocócica



♂♀ Ambos sexos



Los cuidados II. ¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Condilomas (también llamados verrugas genitales):

Estas verrugas son causadas por un virus (HPV) y se localizan a nivel genital o anal. Si no se recibe atención médica, las verrugas crecen y se extienden tomando forma similar a un coliflor.

Síntomas:

- malestar permanente en la zona genital.
- pequeñas verrugas de color gris azulado, que pueden aparecer en el ano, vagina o pene y no desaparecen solas.
- no producen dolor pero huelen mal.
- producen molestias (picazón) en la zona en que se localizan.

¿Qué pasa si no se recibe tratamiento?

Salen más verrugas y será más difícil hacer que desaparezcan.

Si una mujer embarazada tiene condilomas, su hijo puede infectarse durante el parto y esto le puede causar hasta la muerte.

Puede producir cáncer en los órganos sexuales (cuello uterino y pene) y en el ano.

El tratamiento de los condilomas es sencillo y se curan en pocos días.

Tricomoniasis

Es producida por un parásito.

En la mujer esta enfermedad se localiza en la vagina y en los hombres, en los genitales internos.

Síntomas:

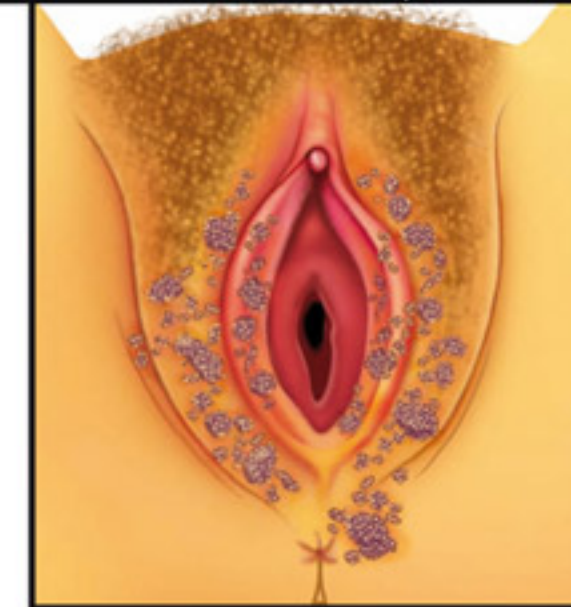
- ardor, picazón o dolor en los genitales.
- flujo espumoso que da la sensación de gases en la vagina de color blanco amarillento.
- dolor durante el acto sexual.
- en los hombres no produce síntomas.

¿Qué pasa si no se recibe tratamiento?

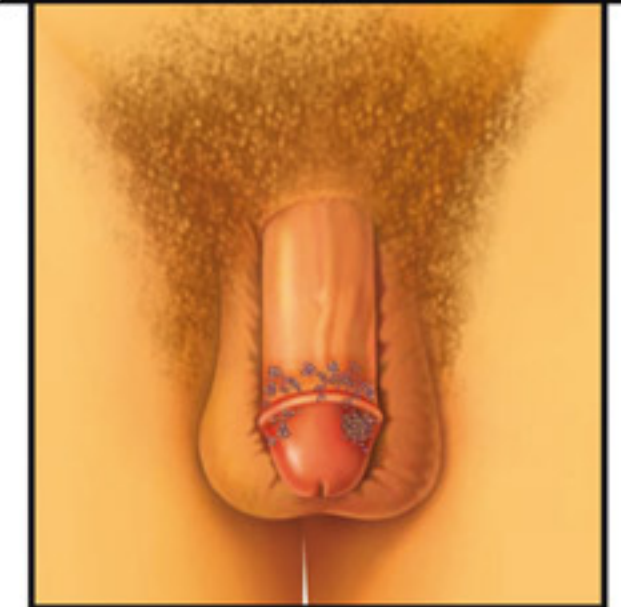
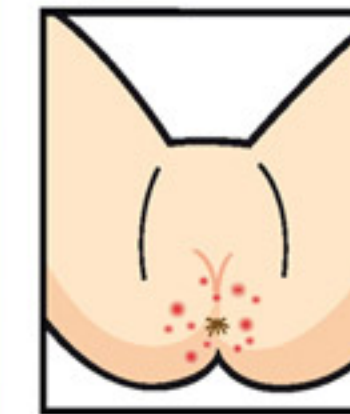
La persona infectada puede sufrir de un malestar permanente en la zona genital.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

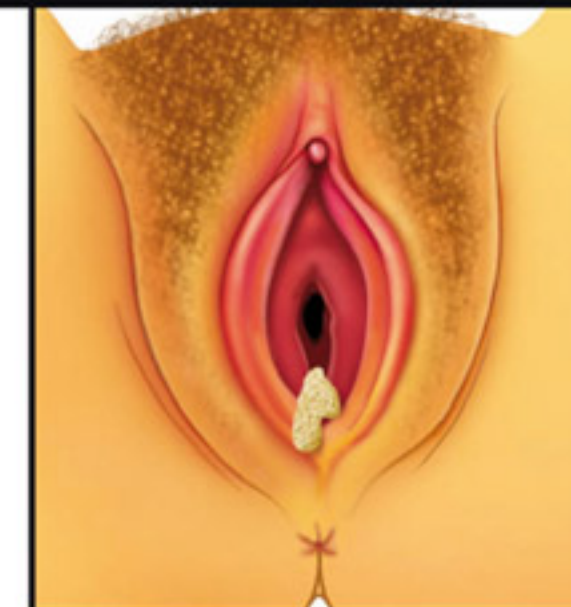
Condilomas (verrugas genitales)



♀♂ Ambos sexos



Tricomoniasis



No hay síntomas visibles en el hombre



Los cuidados II.

¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual?

Sífilis

Es producida por una bacteria que afecta tanto a hombres como a mujeres. Los síntomas aparecen dos o tres semanas después del contacto sexual y tienen dos etapas.

Síntomas en la primera etapa:

- una llaga o úlcera de color rojo que puede aparecer en la boca, ano, vagina o pene, acompañada de un ganglio en la zona.
- la llaga o úlcera no duele y desaparece sola sin ningún tipo de tratamiento después de 15 días.

Síntomas en la segunda etapa: pueden surgir seis meses (o más) después de desaparecida la llaga:

- erupción (o ronchitas en la piel) en el cuerpo.
- lesiones en la boca.
- fiebre y aumento generalizado del tamaño de los ganglios.
- caída del cabello.

¿Qué pasa si no se recibe tratamiento?

La infección sigue progresando y puede causar:

- daños graves al corazón.
- daños en el sistema nervioso y trastornos de conducta.
- si una mujer embarazada tiene sífilis, su hijo puede infectarse durante el embarazo y el parto.

Herpes genital:

Producido por un virus, se manifiesta a través de pequeñas lesiones o ampollitas en el pene o en la vulva. Las mismas son sumamente dolorosas y arden. En ocasiones se pueden romper, creando mayores lesiones. Las lesiones desaparecen entre los tres y los quince días, y reaparecen al poco tiempo.

Síntomas:

- pequeñas llagas o ampollitas (vesículas) muy dolorosas en los órganos sexuales (vagina o pene) y en las nalgas.

¿Qué pasa si no se recibe tratamiento?

El herpes genital no tiene cura, pero se puede controlar con un buen tratamiento médico.

Si una mujer tiene herpes genital, su hijo puede infectarse durante el parto con graves consecuencias que pueden llegar incluso a la muerte.

Hepatitis B (no figura en la lámina por no presentar síntomas visibles):

Es una enfermedad infecto-contagiosa que puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, producida por un virus que ataca al hígado.

Las personas infectadas pueden permanecer sin síntomas durante años y transmitirla a otras personas. Puede transmitirse por sangre, relaciones sexuales (semen y secreciones vaginales) y secreciones corporales (saliva, sudor, lágrimas) de una persona infectada a otra y de madre infectada al hijo, fundamentalmente, durante el parto.

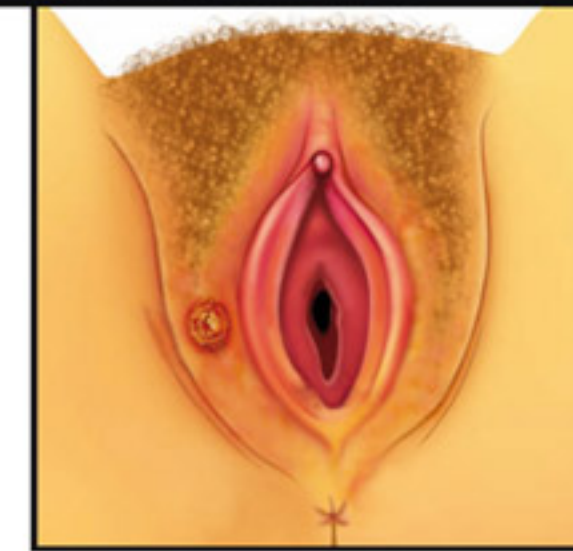
¿Cómo puede prevenirse?

Además de la vacuna, la infección puede evitarse teniendo sexo seguro (con el uso correcto del preservativo). También es aconsejable no compartir agujas u otros elementos punzantes o cortantes (como los utilizados al realizar tatuajes o colocar aros que puedan estar contaminados con sangre) si no fueran esterilizados.

La mayoría de las veces no aparecen síntomas. Cuando aparecen, se siente cansancio, decaimiento, malestar general. Para la etapa aguda el tratamiento indicado es el reposo. Si la enfermedad se hace crónica pueden aparecer problemas hepáticos (que pueden llevar a una cirrosis). Hay medicamentos que curan la enfermedad en esta etapa.

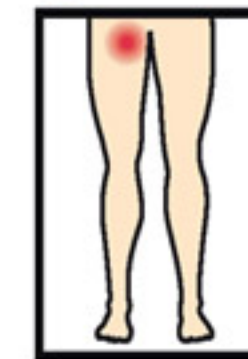
Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Sífilis

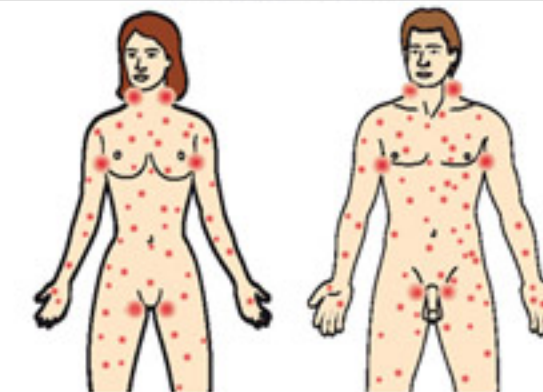


Primera etapa

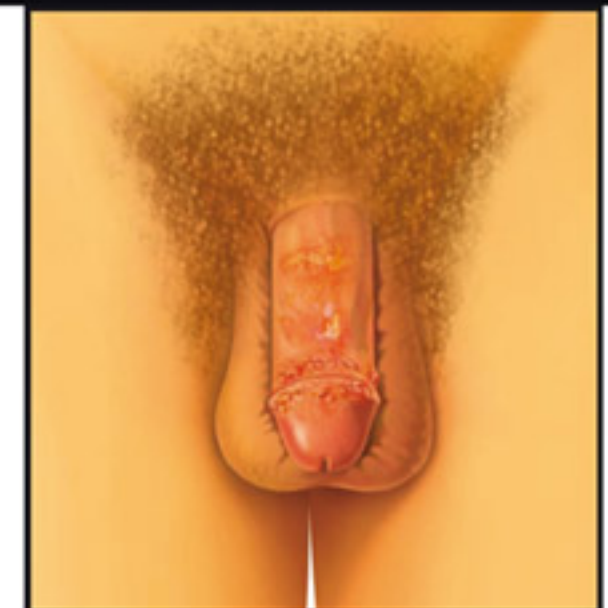
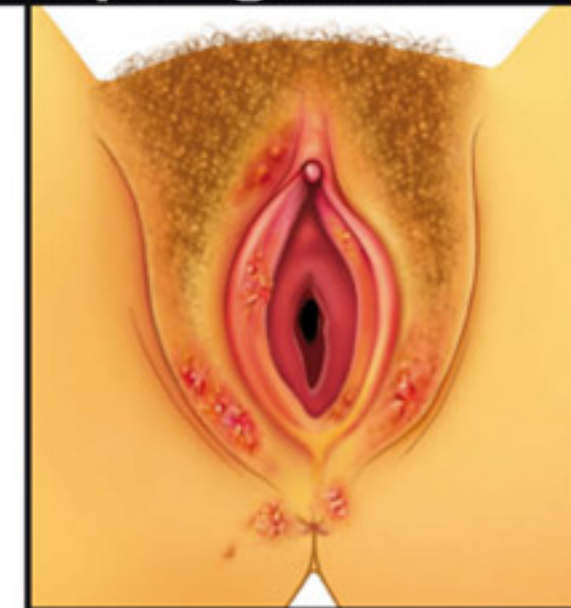
Ambos sexos



Segunda etapa



Herpes genital



¿Qué es el VIH?

Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Ataca las defensas naturales del cuerpo y así las personas quedan desprotegidas ante diversas enfermedades.

VIH significa:

V Virus.

Organismo muy pequeño (no lo podemos ver a simple vista) que se reproduce invadiendo las células del cuerpo.

I Inmunodeficiencia.

Debilitamiento (deficiencia) de las defensas de nuestro cuerpo (llamadas sistema inmunitario).

H Humana.

Es un virus que sólo se transmite entre personas.

Este virus se transmite únicamente a través de:

- la sangre
- el líquido preseminal y el semen
- los fluidos vaginales
- la leche materna

Síntomas:

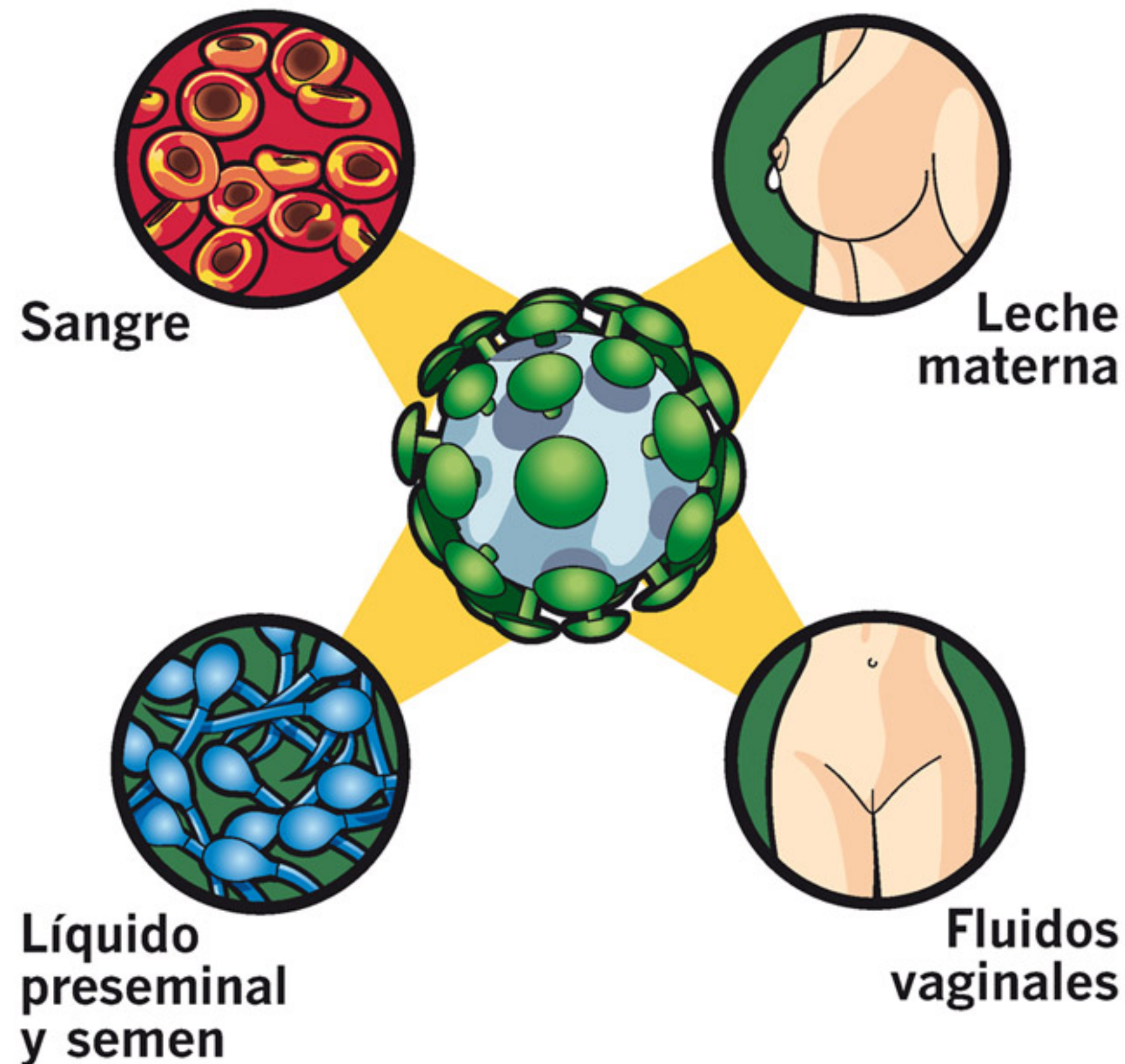
La infección por VIH no presenta síntomas durante muchos años. Por eso nadie puede saber a simple vista si tiene o no el virus en su propio cuerpo y tampoco si lo tienen los demás.

Cuando aparece algún síntoma estamos en presencia de una infección en etapa de sida.

- Explicación de la sigla
- Vías de transmisión
- Aparición retardada de los síntomas (sida)

Virus de Inmunodeficiencia Humana

Se transmite únicamente a través de:



¿Cómo puede entrar en nuestro cuerpo?

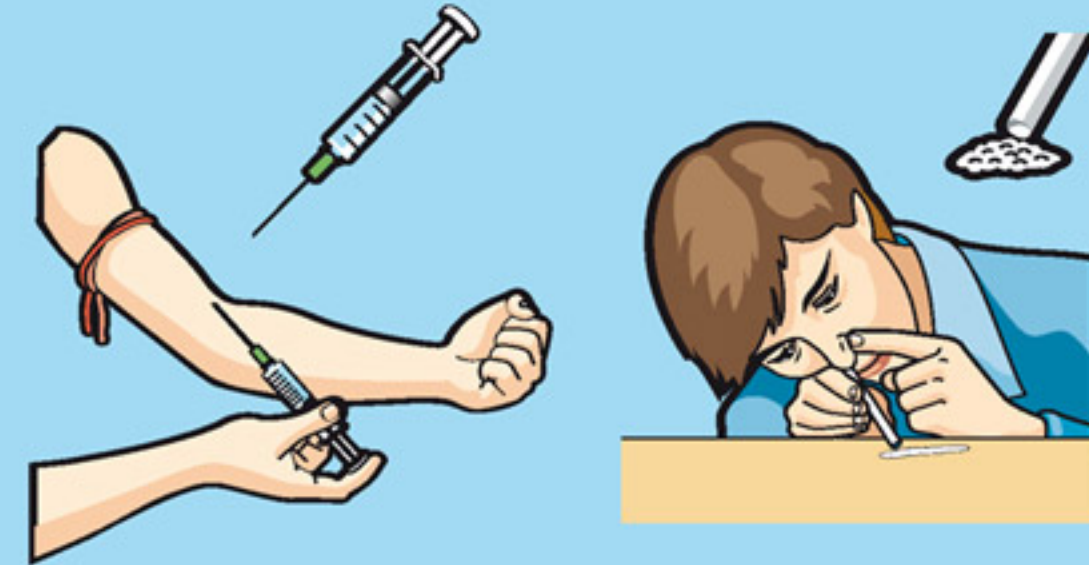
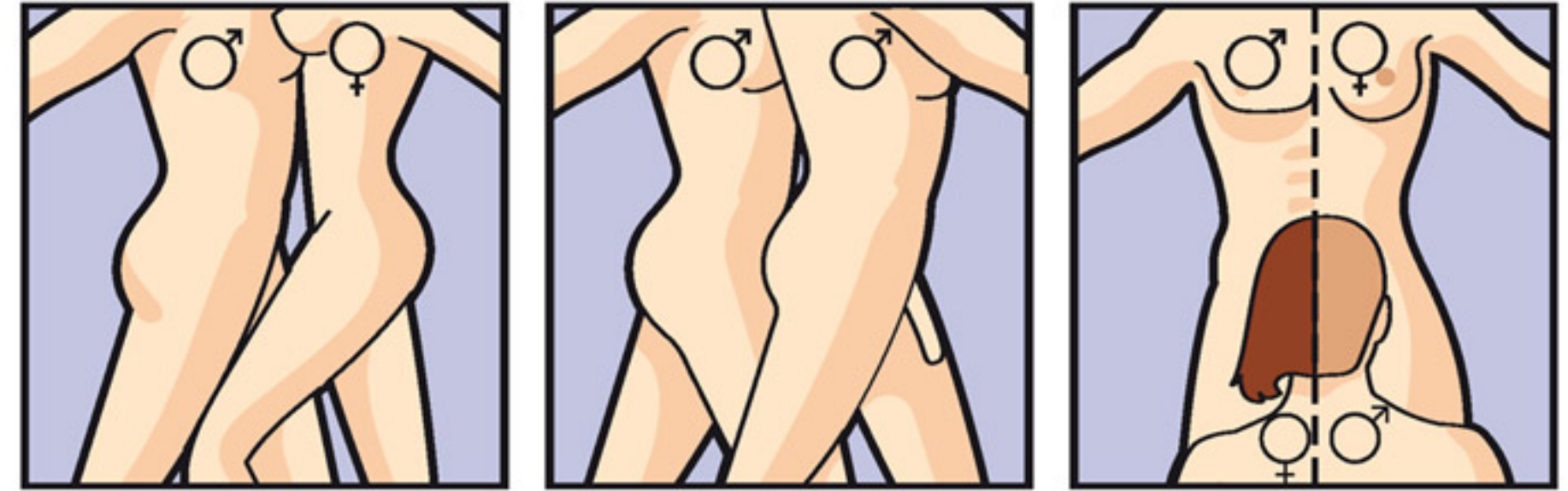
El VIH puede entrar en nuestro cuerpo:

- Al tener relaciones sexuales sin preservativo (anales, vaginales u orales).
- Al compartir agujas, jeringas o cualquier otro material de inyección o elementos cortantes o punzantes en general (alicates, máquinas de afeitar, piercings, agujas para tatuar y de acupuntura, etc.); al compartir canutos; o al recibir una transfusión de sangre no controlada.
- En el caso de las mujeres embarazadas que viven con VIH, el virus puede pasar al bebé mientras está en la panza, en el momento del parto o durante el amamantamiento.

Cuando una persona tiene VIH pero no presenta síntomas se dice que está infectada con el virus, o que vive con el virus.

- Transmisión sexual
- Transmisión por sangre
- Transmisión perinatal

¿Cómo puede entrar en nuestro cuerpo?



¿Qué es el sida?

Es una etapa avanzada de la infección causada por el VIH.

SIDA significa:

S Síndrome:

Conjunto de signos y síntomas.

I Inmuno:

Del sistema inmunitario.

D Deficiencia:

Debilitamiento de las defensas de nuestro cuerpo.

A Adquirida:

No hereditaria.

Una persona tiene sida cuando presenta un conjunto de signos y síntomas que indican que sus defensas se han debilitado permitiendo el desarrollo de enfermedades oportunistas. Se las llama así porque aparecen "aprovechando" la caída de las defensas.

Cuando aparecieron los primeros casos, y durante varios años, los tratamientos no eran muy eficaces y muchas de las personas infectadas murieron. Por eso durante esos años era muy común pensar que si uno se infectaba o desarrollaba sida, tenía poco tiempo de vida.

Pero afortunadamente, hoy es otra la realidad.

Los tratamientos actuales, conocidos como cócteles, no curan la infección pero hacen que el virus se multiplique más lentamente y, por lo tanto, no destruya las defensas del cuerpo. Por eso son cada vez más las personas que viven con el VIH sin llegar a tener sida. E incluso hay cada vez más personas que, habiendo tenido sida, recuperan sus defensas gracias a la eficacia de los tratamientos y dejan de presentar síntomas.

No es lo mismo estar infectado con VIH que tener sida.

- Sigla
- Enfermedades oportunistas
- Importancia del tratamiento
- Tener VIH ≠ tener sida

Síndrome Inmuno Deficiencia Adquirida

(conjunto de signos y síntomas)
(relacionado con el sistema inmunitario)
(debilitamiento de las defensas)
(no hereditaria)



tener VIH ≠ tener sida

¿El sida es una enfermedad contagiosa?

No. El sida es una enfermedad transmisible pero no contagiosa.

La diferencia es que las enfermedades contagiosas pueden pasar de una persona a otra por un simple contacto (como la gripe, la tuberculosis, etc.). En cambio, se ha demostrado científicamente que el VIH no se transmite por abrazar, besar, compartir vasos o cubiertos, tomar mate o intercambiar ropa. Tampoco por compartir el baño, la cama o la pileta. Los mosquitos no lo transmiten, el sudor o las lágrimas de las personas infectadas tampoco.

Durante las relaciones sexuales en las que se usa correctamente el preservativo tampoco se transmite el virus.

- Transmisión ≠ contagio
- No se transmite por:
dar la mano, pileta de natación, cama, inodoro, abrazar, teléfono, ropa, mosquito, besar (mejilla/boca), vasos, cubiertos o bombilla, sudor o lágrimas, tener relaciones sexuales con preservativo.

El VIH no se transmite por:



Cómo prevenirnos del VIH I. Vía sanguínea

La infección por vía sanguínea se previene:

- Usando equipos y materiales descartables o esterilizados y respetando las medidas de bioseguridad. Esto debe ser exigido tanto por los/as pacientes como por los/as trabajadores/as de la salud.
- Si se va a recibir sangre, tiene que ser sangre controlada por un laboratorio.
- Evitando compartir equipos de inyección, canutos u otros instrumentos cortantes o que pinchen.

Limpieza de los equipos de inyección:

Si se usan equipos de inyección que no son nuevos se pueden limpiar de la siguiente manera:

- Llenar la jeringa por la aguja con una solución de agua y lavandina, agitarla 30 segundos y vaciarla.
- Enjuagar bien la jeringa llenándola y vaciándola por la aguja con agua.
- Repetir la limpieza y el enjuague dos veces.

No usar agua mineral, es preferible usar agua de la canilla.

- Usar equipos y materiales descartables
- Medidas de bioseguridad
- Sangre controlada
- Canutos
- Evitar el uso compartido de equipos de inyección
- Limpieza de los equipos
- Reducción de daños

Cómo prevenirnos del VIH. I: Vía sanguínea



2 veces



2 veces

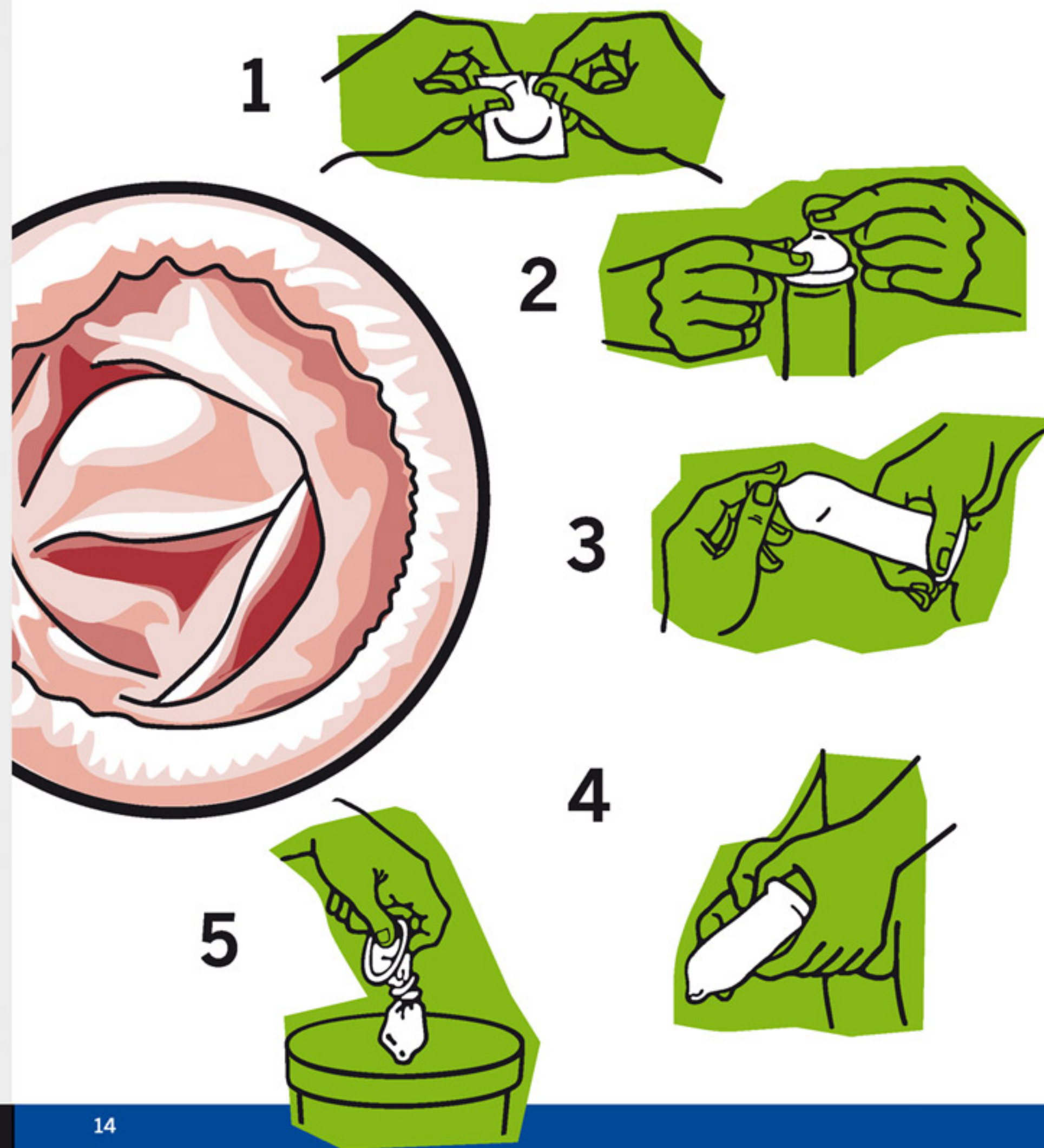


Cómo prevenirnos del VIH II. Vía sexual

La única manera de prevenir el VIH en las relaciones sexuales es usando correctamente el preservativo:

1. Revisar la fecha de vencimiento del preservativo. Usarlo desde el comienzo de la relación sexual. Abrir el sobre con cuidado para que no se rompa el preservativo. No utilizar elementos cortantes ni abrirlo con los dientes.
2. Apretar la punta del preservativo para sacar el aire antes de apoyarlo en el pene duro, porque si queda inflada se puede romper durante la relación.
3. Desenrollarlo hasta la base del pene, cuidando que no quede inflada la punta. No usar vaselina, aceite o crema de manos. Eso estropea el preservativo. Usar lubricantes "al agua", que se venden en las farmacias.
4. Luego de que el hombre eyacula, retirar el preservativo con el pene todavía duro. Tener cuidado de que no se derrame el semen.
5. Tirarlo a la basura, no al inodoro.

Preservativo / uso correcto



Cómo prevenirnos del VIH III. Vía madre-hijo

Si una mujer vive con VIH y está embarazada, existen tratamientos especiales para que el virus no pase al bebé. El médico podrá indicar cómo hacerlo, ya que no es lo mismo estar tomando una medicación u otra que no estar tomando nada.

Usar preservativos durante el embarazo evita posibles reinfecciones.

Durante el parto y después de nacido el bebé, se les dará medicación a ambos.

El bebé deberá ser controlado periódicamente durante el primer año.

Se recomienda no darle el pecho porque el virus puede pasar por la leche. Es aconsejable que la mamá tome un inhibidor de la producción de leche. En los hospitales y centros de salud dan leche maternizada para los primeros seis meses del bebé. Después se le puede dar leche común.

Los tratamientos para que los hijos de las mujeres que viven con VIH nazcan sin el virus son muy eficaces.

La probabilidad de que el virus pase de la madre al hijo si no se realiza ningún tratamiento es de alrededor del 30%. En cambio, con la medicación y los controles adecuados, esta probabilidad baja a menos del 2%.

No siempre es necesario ni conveniente realizar cesárea. Hay recomendaciones especiales que establecen en qué situaciones es más seguro para las mujeres y los bebés optar por este tipo de parto. Entre los factores a tener en cuenta están: la carga viral de la madre y el número y tipo de partos previos.

No se debe olvidar que la cesárea es una operación importante que puede tener complicaciones.

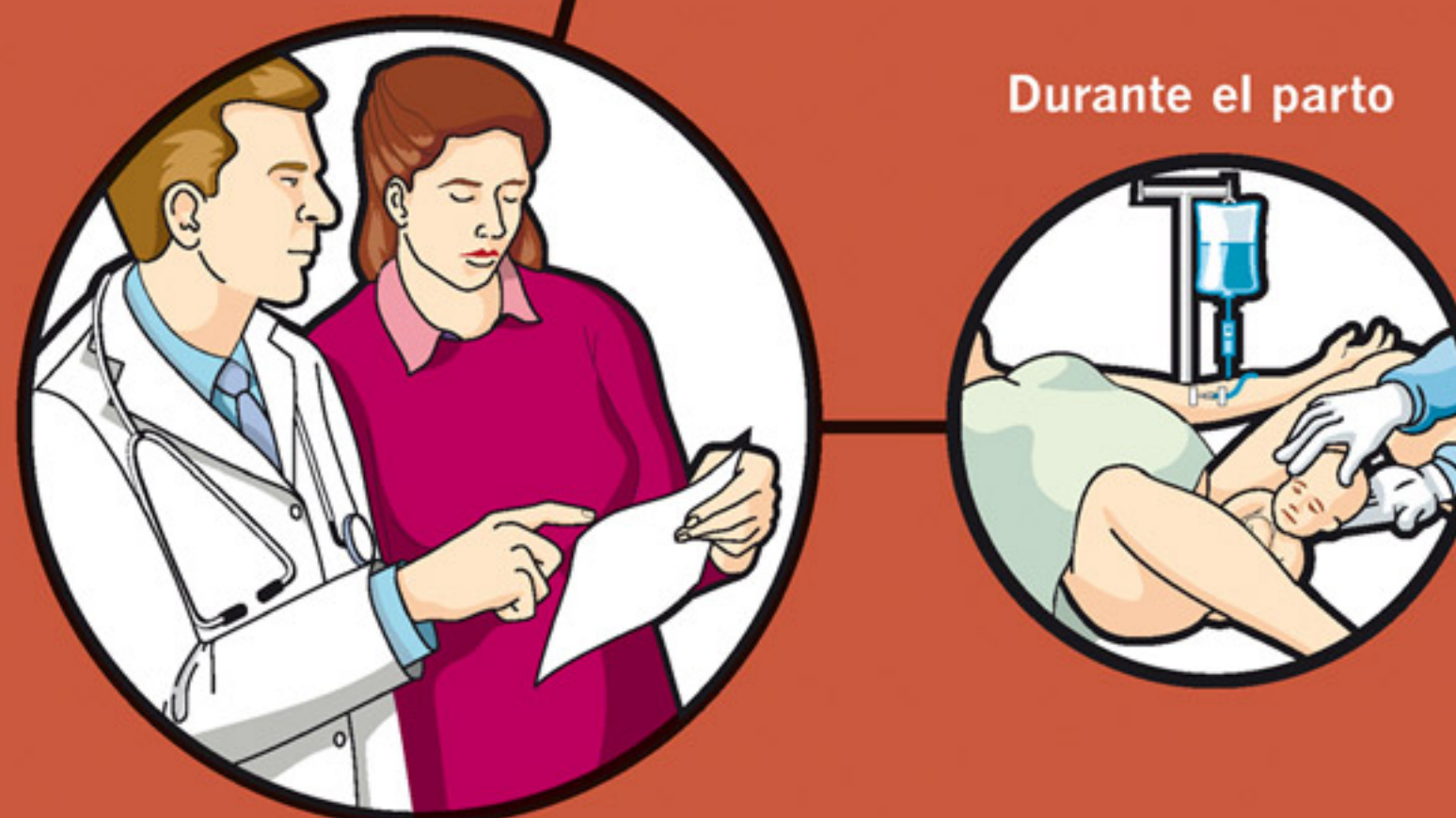
- Tratamiento para evitar la transmisión vertical
- No dar de mamar
- Leche maternizada
- Uso del preservativo
- Alta eficacia en la prevención de la transmisión madre-hijo

Cómo prevenirnos del VIH. III: Vía madre-hijo

Durante el embarazo



Durante el parto



Después del nacimiento



Test de VIH: ¿por qué es importante hacerlo?

El test de VIH es la única manera de saber si uno está infectado o no. Es gratuito y confidencial. Y lo más importante, es un momento en el que te podés sacar todas las dudas porque para hacerte el test te tienen que explicar con lujo de detalles cómo es la infección, cómo son las pruebas y qué hacer en cada situación particular.

Hacerse el análisis es conveniente porque:

Si el resultado es "no reactivo" (lo que se conoce como negativo), te sacaste la duda y te seguís cuidando. En las entrevistas de asesoramiento podés mejorar tus habilidades para realizar una prevención adecuada.

Si es "reactivo" (positivo), podés empezar a atenderte y a cuidarte: hacerte controles periódicos, tomar medicación, usar preservativo para no reinfectarte y no transmitir el virus a otras personas.

Si una pareja espera un bebé, es importante que los dos se hagan el test.

Si alguno o ambos están infectados, además de usar preservativo, pueden tratar su infección con un especialista. Las mujeres con VIH embarazadas tienen derecho a recibir tratamiento para evitar que el bebé nazca con el virus.

El test es un derecho, nunca una obligación o condición para otra cosa, como el ingreso al trabajo, el acceso al estudio, la atención médica, la realización de una operación, etc.

- Único modo de saber
- Gratuito y confidencial
- Entrevistas pre y post test
- Derecho y no obligación

Test de VIH: ¿por qué es importante hacerlo?



¿En qué consiste el test?

Es un análisis de sangre común y corriente. No hace falta un ayuno total para ir, alcanza con no comer alimentos con grasa por lo menos dos horas antes de hacértelo.

Lo que se busca en la sangre son los anticuerpos que genera el organismo si está infectado por el VIH. No busca el virus directamente.

El test tiene los siguientes pasos:

1. Se saca una muestra de sangre y se le hace una prueba que se llama **ELISA**.
- 2.a Si el ELISA da **no reactivo (o negativo)**, la persona no está infectada.
- 2.b Si el ELISA da **reactivo (o positivo)**, no es suficiente para saber si la persona está infectada. Hay que hacer una confirmación con otro método que se llama **Western Blot**.
3. Se extrae una nueva muestra de sangre y se le hace el Western Blot.

El resultado del Western Blot puede ser:

Reactivo (o positivo): se confirma que la persona tiene el virus.

Indeterminado, No reactivo: estos dos resultados pueden significar o que la persona no está infectada o que tiene una infección muy reciente.

En estos casos, son necesarios otros estudios para llegar a un diagnóstico definitivo.

Es importante recordar que, el hecho de que a una persona le saquen sangre una segunda o una tercera vez, no quiere decir que sí o sí tenga VIH.

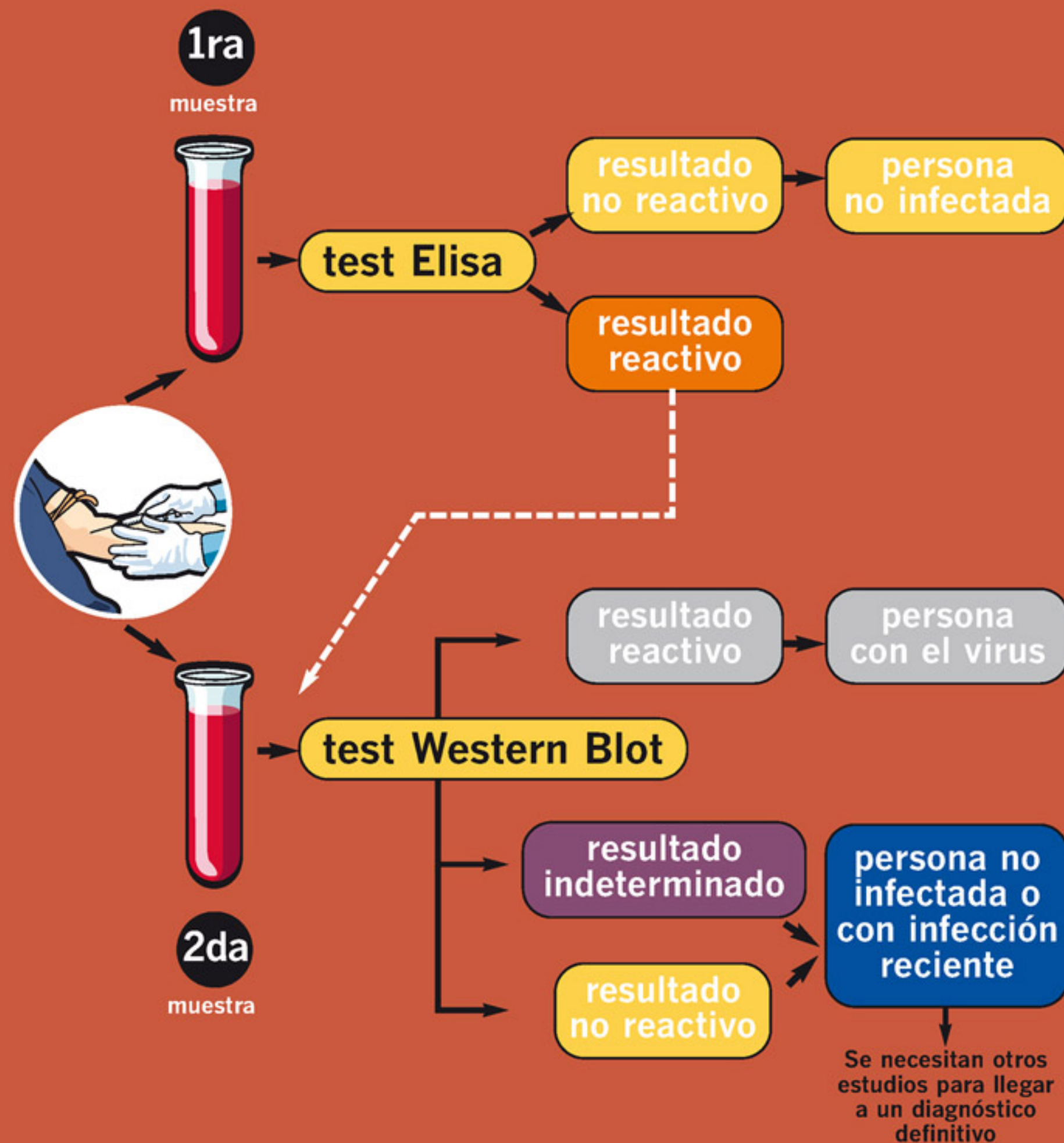
La única manera de sacarse la duda es con el test. Hacérselo es un derecho.

PERÍODO VENTANA:

Como estas pruebas buscan los anticuerpos y el organismo tarda un tiempo en producirlos, hay un período –el famoso período ventana– que va desde que el virus entra al cuerpo hasta que se produce la cantidad de anticuerpos necesaria para que las pruebas la puedan detectar en el laboratorio. Durante ese lapso –de dos meses– las pruebas van a dar negativas aunque la persona esté infectada. Por eso es tan importante la entrevista anterior al test: allí uno puede reflexionar y analizar sus posibilidades reales de haberse infectado hace poco.

- Si el ELISA da reactivo hay que hacer otra comprobación.
- Western Blot
- **Reactivo:** persona que vive con VIH/persona seropositiva
- **No reactivo o Indeterminado:** persona no infectada/seronegativa o con infección reciente
- Período ventana
- Posibilidad de realizar otras muestras de sangre

¿En qué consiste el test?



Sexualidad y cuidados: reproducción, anticoncepción, ITS y VIH-sida

Material de apoyo para el trabajo cara a cara

Este rotafolio se compone de los siguientes puntos:

- Ilustraciones y gráficos explicativos (en el frente de las páginas).
- Un texto que desarrolla cada uno de los temas a tratar.
- Una síntesis de las ideas fuerza o ayuda memoria (para los capacitadores a cargo de los talleres y/o charlas).

Cabe aclarar que el texto que queda a la vista del capacitador se corresponde con las imágenes exhibidas al público.

Los temas abordados por el rotafolio pueden ser agrupados de la siguiente manera:

- **Reproducción**
(se sugiere utilizar las láminas 1, 2, 3, 4 y 5).
- **ITS**
(se recomienda usar las láminas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9).
- **VIH-sida:** características, vías de transmisión, asesoramiento pre y post test, etc.
(por lo que se sugiere emplear las láminas 1, 2, 3, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17).

Ministerio de Salud de la Nación

Dirección de Sida y ETS

9 de Julio 1925

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, C1073ABA

Teléfono: 4379-9017/9000, int. 4826

Mail: prog-nacional-sida@msal.gov.ar

Web: www.msal.gov.ar

Agosto de 2008



La importancia del trabajo cara a cara

En nuestra cultura, la sexualidad es un tema difícil de conversar tanto para los profesionales de la salud como para la población que atendemos. Esperamos con este Rotafolio facilitar el abordaje de estas cuestiones.

La sexualidad es mucho más que el simple contacto corporal. Se trata de una dimensión fundamental de la vida privada que, sin embargo, es modelada y regulada en gran medida por el contexto social y cultural. La sexualidad es privada pero también pública; es un hecho individual pero también político, social y cultural.

Trabajar sobre esta temática desde el sistema de salud significa brindar herramientas para que la población pueda cuidarse y prevenir posibles problemas derivados del ejercicio de su sexualidad.

Los equipos de salud tenemos que abordar estos temas, no para incidir sobre la sexualidad de las personas (en el sentido de decir qué está bien o qué está mal sobre lo que a cada uno le gusta o hace), sino para plantear con mayor claridad cuáles son los riesgos de contraer infecciones (ITS y VIH) y promover el uso de métodos anticonceptivos para quienes buscan postergar o evitar embarazos.

Es importante que esta información sea lo más libre de prejuicios y lo más objetiva posible, y en un lenguaje adecuado. Por lenguaje adecuado entendemos aquel que resulta fácil de decir para quien da la charla y fácil de entender para quien la recibe. Justamente el "cara a cara" permite adecuar los mensajes al público.

El Rotafolio

La información sobre VIH señala que en los últimos años las personas con menor escolaridad y escasos recursos se han vuelto las más vulnerables al virus o a la enfermedad. Esto obliga a buscar formas de comunicación acordes con esta realidad.

A diferencia de las campañas masivas –cuyo objetivo pasa por difundir o instalar temas en la agenda social–, este Rotafolio fue pensado y diseñado como una herramienta de comunicación para ser aplicada durante el trabajo "cara a cara".

Se trata de un dispositivo que facilita la interacción y el debate sobre temas de los que habitualmente no se habla, ya sea por temor, vergüenza, desconocimiento o simplemente por la falta de un espacio que habilite la discusión en grupo.

Por su lenguaje gráfico y sus contenidos, el Rotafolio es una herramienta que puede enmarcarse en el campo de la Atención Primaria de la Salud (APS), cuyo eje fundamental es garantizar el acceso a la salud de todos los ciudadanos, poniendo especial énfasis en la promoción de la salud, la prevención y la detección precoz de las enfermedades. En este sentido, es un instrumento con el cual se puede ir hacia donde las personas más vulnerables viven o trabajan, ya que, como sabemos, muchas veces les resulta difícil acercarse a los espacios institucionales.

Creemos que este Rotafolio permitirá:

- Llegar directamente y con información clara a los sectores más vulnerables a las infecciones por transmisión sexual, en especial el VIH.
- Facilitar y construir espacios para la discusión en grupo de temas vinculados a la sexualidad.
- Poner en marcha procesos de preguntas y repreguntas sobre algunos de los problemas de salud que pueden derivarse del ejercicio de la sexualidad de cada uno.

De lo que se trata entonces es de fortalecer la autonomía de las personas para que a partir de sus propios saberes, valores y creencias utilicen la información que brinda el material en beneficio de su salud.

Los equipos de salud

Finalmente, es preciso subrayar que este instrumento de comunicación se apoya en la capacidad de los integrantes de los equipos de salud para escuchar las inquietudes de las personas que los consultan y esforzarse por brindarles respuestas adecuadas. En este sentido, el Rotafolio presenta una base de información que puede adecuarse a múltiples situaciones particulares. Los profesionales o equipos de salud podrán "recorrerlo" por el camino que consideren más conveniente de acuerdo a su formación y sus objetivos (asesoramiento en reproducción y anticoncepción, asesoramiento en ITS y VIH, asesoramiento pre y post test); y cada uno irá midiendo cómo le resulta más cómodo o posible utilizar este recurso.

Dirección de Sida y ETS / MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN