

CAPÍTULO 8

La salud sexual: Prevención del VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual



La salud sexual es un estado de bienestar físico y emocional que nos permite expresar y disfrutar nuestra sexualidad. Podemos cuidar la salud sexual conociendo nuestros cuerpos y lo que nos da placer, y protegiéndonos contra los embarazos indeseados y las infecciones que se transmiten a través de las relaciones sexuales.

En muchas comunidades, la gente tiene ideas dañinas sobre la sexualidad y lo que significa ser mujer. Por eso, puede ser difícil que las mujeres tengan relaciones sexuales saludables. Con frecuencia, las mujeres no tienen voz en las decisiones sobre el sexo y no se pueden negar a tener relaciones sexuales. Por eso todos los años, en todo el mundo, millones de mujeres se contagian de VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS).

A veces, la gente piensa que las mujeres con discapacidad no pueden infectarse con esas enfermedades. Eso no es cierto. Las mujeres con discapacidad pueden tener todas las mismas infecciones que las mujeres sin discapacidad.

De hecho, las niñas y mujeres con discapacidad corren un mayor riesgo de contagiarse de una ITS que las mujeres sin discapacidad porque les cuesta más trabajo obtener información sobre la salud sexual y generalmente tienen menos oportunidad de decidir cómo y con quién tener relaciones sexuales. Por lo tanto, son más vulnerables al abuso sexual. Para mayor información sobre el abuso sexual de las mujeres con discapacidad, vea el Capítulo 14.

El presente capítulo contiene información sobre el VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual, y explica cómo prevenirlas. Con información confiable, las mujeres pueden tomar medidas para protegerse y pueden disfrutar las relaciones sexuales saludables.

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual, o ITS, son infecciones que una persona le pasa a otra cuando tienen relaciones sexuales. Las ITS se pueden transmitir de muchas formas, por ejemplo, cuando el pene toca la vagina y los genitales de la mujer; cuando el pene toca el ano (sexo anal); o cuando una persona toca el pene, la vagina o los genitales con la boca (sexo oral). A veces basta que una persona infectada sobe su pene o vagina contra los genitales de otra persona para que la otra persona se infecte también.



LAS ITS NO TRATADAS SON PELIGROSAS

Muchas ITS se pueden tratar con medicinas. Si no se tratan a tiempo, las ITS pueden causar: infertilidad, tanto en hombres como en mujeres; bebés que nacen ciegos, muy pequeños o antes de tiempo; embarazos en las trompas; dolor crónico en el bajo vientre; cáncer del cuello de la matriz; o muerte por infección muy grave.

SIGNOS DE UNA ITS

Es posible que tenga una ITS si tiene uno o varios de los siguientes signos:

- flujo raro de la vagina
- olor raro de la vagina
- dolor o una sensación rara en el bajo vientre, sobre todo al tener relaciones sexuales con el pene dentro de la vagina
- comezón, ronchas, una bolita o una llaga en los genitales

Quizás sea difícil que note esos signos a causa de su discapacidad. Si es necesario, pídale a una persona de confianza que le ayude a revisarse para ver si tiene algún signo de una ITS.

Cambios del flujo vaginal

Es normal que la vagina esté húmeda y que salga un poco de flujo. El flujo sirve para limpiar y proteger la vagina. El flujo cambia con el ciclo menstrual. Se vuelve más espeso, resbaloso y muy transparente más o menos 14 días antes de que le baje la regla. Otros cambios en el color, la cantidad o el olor del flujo a veces son signos de una infección. No todos los cambios del flujo son causados por infecciones que se transmitan sexualmente. Tampoco es fácil saber qué tipo de infección podría tener, porque diferentes infecciones tienen algunos de los mismos signos. Para información sobre los cambios del flujo causados por infecciones que NO se transmiten sexualmente (candidiasis y vaginosis bacteriana), vea las páginas 111 a 113.

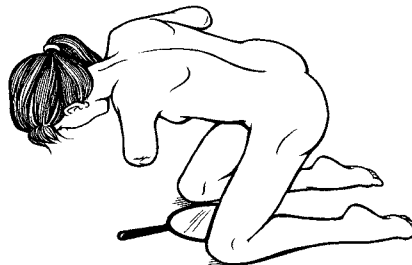
Cómo revisarse para saber si tiene signos de una ITS

Si es ciega: Cuando se lave los genitales, tóqueselos con los dedos para sentir si hay flujo raro, bolitas o dolor. Revísele una vez a la semana. Si se revisa todos los días, será difícil que note los cambios.

Si no puede controlar bien las manos: Si no puede tocarse los genitales con los dedos, míreselos en un espejo. Si no puede sostener el espejo, póngalo en el piso y arrodílese encima de él.

Si tiene lesión de la médula espinal: Si puede verse y tocarse los genitales, revíseselos una vez a la semana, cuando se bañe. Si no puede revisarse usted misma, pídale a una persona de confianza que le ayude. Probablemente no podrá sentir si tiene dolor en el vientre o comezón en los genitales, pero si tiene una ITS, es importante que la trate de inmediato. De lo contrario, podría tener un episodio de disreflexia. Ése es un problema peligroso. Para el tratamiento, vea las páginas 117 a 119.

Si tiene movimiento reducido de las piernas o si no las puede mover: Si puede, encuentre una posición que le permita mirarse los genitales en un espejo o tocárselos mientras se baña. Si es necesario, pídale a alguien que le sostenga las piernas.



TRICOMONIASIS

La tricomoniasis es incómoda y causa comezón. Los hombres generalmente no tienen signos, pero pueden tener esa infección en el pene y pasársela a la mujer durante las relaciones sexuales.

- flujo espumoso, amarillo o gris
- flujo con mal olor
- dolor o ardor al orinar
- enrojecimiento y comezón en los genitales y la vagina

Signos:

Si se hizo una prueba y está segura de que tiene tricomoniasis, tome una de las siguientes medicinas. Si no puede hacerse una prueba, sería mejor que tomara las medicinas que aparecen en la página 162, porque podría tener algún otro tipo de ITS.

Medicinas para tricomoniasis		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
metronidazol	400 a 500 mg	por la boca, 2 veces al día, durante 7 días
o, como otra opción: metronidazol (evite tomar metronidazol durante los primeros 3 meses de embarazo)	2 gramos (2000 mg)	por la boca, 1 sola vez
o, como otra opción: clindamicina	300 mg	por la boca, 2 veces al día, durante 7 días
IMPORTANTE No tome bebidas alcohólicas mientras esté tomando metronidazol. Para más información sobre metronidazol, vea la página 347. Su pareja también debe tratarse con la misma medicina.		

CLAMIDIASIS Y GONORREA (BLENORRAGIA, GONOCOCIA, PURGACIONES)

La clamidiasis y la gonorrea son infecciones graves, pero se curan fácilmente si se tratan a tiempo. Si no se tratan, pueden causar una infección grave o infertilidad, tanto en la mujer como en el hombre. Los signos en el hombre generalmente aparecen de 2 a 5 días después de tener relaciones sexuales con una persona infectada. En la mujer, pueden pasar semanas o meses después de tener relaciones sexuales con una persona infectada antes de que aparezca algún signo de infección. Tanto los hombres como las mujeres pueden tener clamidiasis o gonorrea sin ningún signo. Pero aunque una persona infectada no tenga signos, le puede pasar la clamidiasis o la gonorrea a alguien más.

Los signos más frecuentes en la mujer son:

- flujo verde o amarillo de la vagina o del ano,
- dolor o ardor al orinar,
- fiebre,
- dolor en el bajo vientre,
- dolor o sangrado durante las relaciones sexuales,
- o ningún signo.



Los signos más frecuentes en el hombre son:

- flujo del pene,
- dolor o ardor al orinar,
- dolor o hinchazón de los testículos,
- o ningún signo.



Tratamiento:

Si usted tiene cualquiera de los signos de clamidiasis o gonorrea, y ha tenido relaciones sexuales con alguien que le podría haber transmitido una infección, lo mejor es hacerse una prueba que muestre el tipo de infección que tiene. De esta manera puede saber cuál medicina debe tomar.

Medicinas para tratar la gonorrea		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
cefixima	400 mg	por la boca, 1 sola vez

Medicinas para tratar la clamidiasis		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
azitromicina	1 g	por la boca, 1 sola vez
o, como otra opción: doxiciclina	100 mg	por la boca, 2 veces al día, durante 7 días
o, como otra opción: tetraciclina	500 mg	por la boca, 4 veces al día, durante 7 días
o, como otra opción: eritromicina	500 mg	por la boca, 4 veces al día, durante 7 días

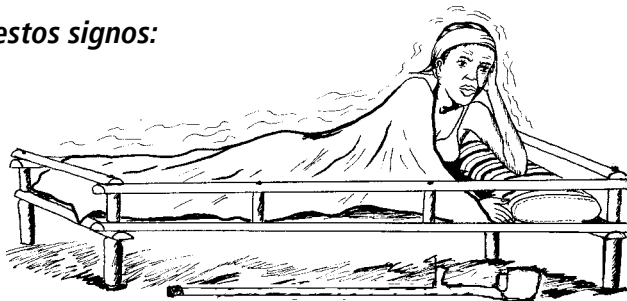
Por desgracia, las pruebas de laboratorio no siempre están disponibles. Si no puede hacerse pruebas para saber cuál infección tiene, lo mejor sería tomar medicinas para tratar más de una infección a la vez. Es posible tener varias infecciones al mismo tiempo, causadas no sólo por la gonorrea y la clamidiasis, sino también por la tricomoniasis (vea la página 159) y la vaginosis bacteriana (vea la página 113). Se pueden usar las medicinas que aparecen en el cuadro en la página siguiente para tratar todas esas infecciones.

ENFERMEDAD PÉLVICA INFLAMATORIA (INFECCIÓN PÉLVICA)

La enfermedad pélvica inflamatoria es una infección de uno o varios de los órganos reproductivos que se encuentran en el bajo vientre de la mujer. Con frecuencia, a esta enfermedad simplemente se le llama 'infección pélvica'. Una infección pélvica puede ser el resultado de una ITS que no se trató, sobre todo gonorrea o clamidiasis.

Usted podría tener uno o varios de estos signos:

- dolor en el bajo vientre
- fiebre alta
- sentirse muy débil o enferma
- flujo vaginal verde o amarillo y maloliente
- dolor o sangrado durante las relaciones sexuales vaginales



Tratamiento:

Las infecciones pélvicas generalmente se deben a varios tipos de microbios. Por eso hay que usar más de una medicina para tratarlas. Tome las medicinas que aparecen en el cuadro de la página 162.

Medicinas para tratar la gonorrea, clamidiasis, tricomoniasis, vaginosis bacteriana e infección pélvica

Si tiene signos de alguna de estas infecciones y no puede hacerse pruebas para saber qué tipo de infección tiene, tome una combinación de estas medicinas.

Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
cefixime.....	400 mg	por la boca, 1 sola vez

Y TOME ADEMÁS

- azitromicina..... 1 g (1000 mg)..... por la boca, 1 sola vez
- o eritromicina..... 500 mgpor la boca, 4 veces al día durante 7 días
 - o amoxicilina 500 mgpor la boca, 3 veces al día durante 7 días
 - o doxiciclina..... 100 mgpor la boca, 2 veces al día, durante 7 días
(no use doxiciclina si está embarazada o dando el pecho)
 - o tetraciclina 500 mg por la boca, 4 veces al día, durante 7 días
(no use tetraciclina si está embarazada o dando el pecho)

Y TOME ADEMÁS

- metronidazol..... 400 to 500 mg.....por la boca, 2 veces al día durante 7 días
- o 2 gramos (2000 mg).....por la boca, 1 sola vez
- (evite tomar metronidazol durante los primeros 3 meses de embarazo, en su lugar, use clindamicina y tinidazol juntos)

O, COMO OTRA OPCIÓN

- clindamicina.....300 mg.....por la boca, 2 veces al día durante 7 días
- o, como otra opción:** 5 gramos de crema al 2% (un aplicador lleno) en la vagina al acostarse de noche, durante 7 noches

y también

- tinidazol..... 2 gramos (2000 mg) por la boca, 1 sola vez
- o, como otra opción:** 500 mg por la boca, 2 veces al día durante 5 días

IMPORTANTE No tome bebidas alcohólicas durante el tiempo en que está tomando metronidazol o tinidazol. Su pareja debe tratarse al mismo tiempo con las mismas medicinas.

LLAGAS GENITALES (ÚLCERAS GENITALES)

La mayoría de las llagas que aparecen en los genitales se transmite sexualmente, pero las úlceras por presión, los furúnculos (“nacidos”) y las lesiones también pueden producir llagas. Es importante mantener limpio cualquier tipo de llaga genital. Lávesela con agua limpia y jabón, y séquesela cuidadosamente con un paño. No vuelva a usar el paño ni permita que nadie más lo use sin antes lavarlo.

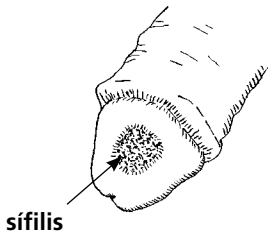
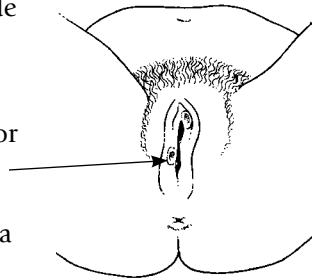
ADVERTENCIA Cuando una persona tiene llagas genitales se puede contagiar más fácilmente de otras infecciones —sobre todo VIH y hepatitis B. Para prevenir que eso suceda, evite las relaciones sexuales hasta que las llagas hayan sanado.

Sífilis

La sífilis es una ITS grave que afecta todo el cuerpo. Puede durar muchos años, agravándose cada vez más, pero se puede curar con medicina si se trata a tiempo.

Signos:

1. El primer signo es una pequeña llaga que no causa dolor y que se parece a un grano, una ampolla, una verruga plana y húmeda, o una llaga abierta. La llaga sólo dura unos cuantos días o semanas y luego desaparece. Pero la infección sigue dispersándose por todo el cuerpo.



sífilis

2. Semanas o meses después, es probable que la persona infectada tenga dolor de garganta, fiebre, ronchas (sobre todo en las palmas de las manos y las plantas de los pies), llagas en la boca o coyunturas hinchadas. Cuando estos signos están presentes, esa persona puede infectar a otras.
3. Generalmente, todos estos signos desaparecen por sí mismos, pero la infección continúa. Sin tratamiento, la sífilis puede producir daño al corazón, parálisis, demencia (locura) e incluso la muerte.

Tratamiento:

Para curar la sífilis, es necesario hacer el tratamiento completo.

- Si hace menos de 1 año que los signos se presentaron, inyecte 2.4 millones de unidades de bencilpenicilina benzatínica, 1 sola vez. Inyecte la mitad de la dosis en el músculo de cada nalga. Las personas que son alérgicas a la penicilina pueden tomar 500 mg de tetraciclina 4 veces al día durante 15 días.
- Si hace más de 1 año que los signos se presentaron, inyecte 2.4 millones de unidades de bencilpenicilina benzatínica —la mitad de la dosis en cada nalga— 1 vez por semana durante 3 semanas (7.2 millones de unidades en total). Si la persona es alérgica a la penicilina, puede tomar 500 mg de tetraciclina, 4 veces al día durante 30 días.

NOTA Las mujeres que están embarazadas o dando el pecho y que son alérgicas a la penicilina pueden tomar eritromicina (vea la página 343). Su pareja debe tratarse también.

La sífilis y el embarazo

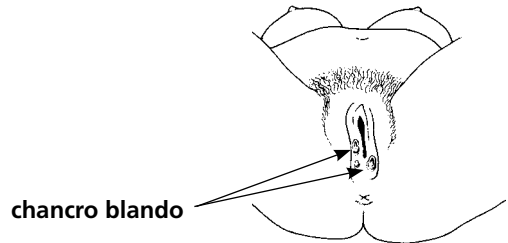
Una mujer embarazada puede pasarle la sífilis al bebé que lleva en su vientre. Un bebé infectado con sífilis tiene una mayor probabilidad de nacer antes de tiempo, con malformaciones congénitas o muerto. Usted puede prevenir que esto suceda si se hace una prueba de sangre y recibe tratamiento durante el embarazo. Si usted y su pareja se hacen pruebas de sangre que muestran que tienen sífilis, ambos deben recibir una inyección de 2.4 millones de unidades de penicilina benzatínica, 1 vez a la semana, durante 3 semanas.

Chancro blando

El chancro blando es una ITS que produce llagas en los genitales. Se puede curar con medicina si se trata a tiempo.

Signos:

- una o varias llagas blandas y dolorosas que sangran fácilmente, en los genitales o en el ano
- bultos dolorosos en la ingle (bubones, nodos linfáticos hinchados)
- fiebre



Medicinas para tratar el chancro blando		
Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
azitromicina	1g	por la boca, 1 sola vez
o eritromicina	500 mg	por la boca, 4 veces al día durante 7 días
o ciprofloxacina (no use ciprofloxacina se está embarazada o dando el pecho)	500 mg	por la boca, 2 veces al día durante 3 días
NOTA Si tiene llagas en los genitales y duda de que sean causadas por chancro blando, o si no puede hacerse un examen para confirmarlo, probablemente sea mejor tomar además la medicina para tratar la sífilis (vea la página 163).		

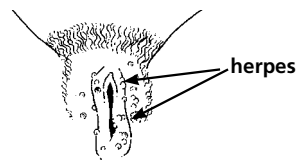
HERPES GENITAL

El herpes genital es una infección causada por un virus, que provoca ampollitas en los genitales. Se transmite mediante las relaciones sexuales. De vez en cuando, el herpes genital aparece en la boca, a causa del sexo oral. (Pero no es el mismo tipo de herpes que con frecuencia afecta la boca y que no se transmite sexualmente.)

El herpes genital produce llagas que van y vienen durante meses o años. No hay forma de curar el herpes, pero hay tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Signos:

- hormigueo, comezón o dolor en la piel alrededor de los genitales o los muslos.
- ampollitas que se parecen a gotitas de agua en la piel. Luego se abren y forman llagas abiertas y dolorosas.



Las llagas de herpes pueden durar 3 semanas o más la primera vez que aparecen. Muchas veces la persona tiene además fiebre, dolor de cabeza, dolores del cuerpo, escalofríos e hinchazón de los nodos linfáticos en la ingle. Aunque desaparecen las llagas, la infección queda en el cuerpo. El siguiente brote en la piel será más leve.

Tratamiento: Use aciclovir, vea la página 333.

El herpes y el embarazo

Una mujer embarazada que tiene llagas de herpes durante el parto podría pasarle el virus a su bebé. El herpes le puede causar problemas peligrosos al bebé, sobre todo si se trata del primer episodio de herpes de la madre. Hay menos riesgo si ella ya ha tenido otros episodios.

Si usted tiene llagas de herpes, sería conveniente que diera a luz en un hospital. Los doctores podrán hacerle una cesárea (vea la página 244) para sacar al bebé sin que se infecte o, si no, podrán darle medicinas al bebé en cuanto nazca.



PVH (VERRUGAS GENITALES, PAPILOMAVIRUS HUMANO)

Las verrugas genitales son causadas por un virus llamado papilomavirus humano (PVH). Se ven como las verrugas en cualquier otra parte del cuerpo. Es posible tener PVH sin darse cuenta, sobre todo si las verrugas están dentro de la vagina o en el interior de la punta del pene. A veces las verrugas se quitan sin tratamiento, después de mucho tiempo. Pero generalmente se empeoran con el tiempo y hay que tratarlas. El PVH se transmite muy fácilmente de una persona a otra durante las relaciones sexuales.

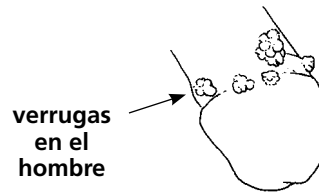
IMPORTANTE Si no se tratan a tiempo, algunas verrugas genitales pueden causar cáncer del cuello de la matriz. Si tiene verrugas genitales, trate de hacerse la prueba de Papanicolau (vea la página 131) para saber si tiene signos de PVH o de cáncer en el cuello de la matriz.

Signos:

- comezón
- bolitas blancas o café (marrones) que son ásperas y no duelen

En las mujeres, estas bolitas usualmente crecen en los pliegues de la vulva, dentro de la vagina y alrededor del ano.

En los hombres, generalmente crecen en el pene (o justo adentro de él) y en el escroto o el ano.



Tratamiento:

1. Unte la piel alrededor de cada verruga con *Vaselina* u otra pomada grasosa para proteger la piel sana.
2. Con un palillo u otro palito similar, ponga cuidadosamente una cantidad muy pequeña de solución de ácido tricloroacético al 80% a 90% en la verruga (vea la página 354) hasta que la verruga se ponga blanca. También se puede usar ácido bicloroacético.
3. Después de 2 horas, o antes si se siente mucho ardor, enjuague la zona para quitar el ácido.

O, como otra opción:

Aplique solución de podofilina al 20% de la misma manera, hasta que la verruga se ponga color marrón (vea la página 351). Hay que enjuagar la zona 6 horas después para quitar la podofilina.

Si el tratamiento está funcionando, producirá llagas dolorosas donde solían estar las verrugas. Mantenga las llagas limpias y secas. Las llagas deberían sanar en 1 ó 2 semanas. Vigílelas para asegurarse de que no se infecten. Trate de no tener relaciones sexuales hasta que las llagas desaparezcan, pero si no puede evitarlo, su pareja debe usar un condón.

Generalmente es necesario repetir el tratamiento varias veces para deshacerse de todas las verrugas (no importa cuál solución use). Puede repetir el tratamiento después de 1 semana. Trate de evitar que el ácido toque una llaga que ha salido donde antes había una verruga. Si hay mucha irritación, espere más de una semana antes de hacerse el siguiente tratamiento.

Los productos para tratar las verrugas generalmente se venden en farmacias.



El embarazo y las verrugas genitales

No use podofilina mientras esté embarazada. Le atravesará la piel y podría dañar a su bebé. A veces, las verrugas se extienden y sangran durante el embarazo, pero las verrugas en sí no dañan al bebé. A veces se encojen bastante después del embarazo.

LA HEPATITIS (ICTERICIA, OJOS AMARILLOS)

La hepatitis es una inflamación del hígado, generalmente causada por un virus o a veces por microbios, consumo de alcohol o intoxicación por sustancias químicas. Hay 3 tipos principales de hepatitis: A, B y C. Una persona infectada puede transmitir la hepatitis a otra persona aun cuando no tiene ningún signo de la enfermedad.

La hepatitis A es generalmente una enfermedad leve en los niños pequeños y más grave en las mujeres embarazadas y las personas ya mayores.

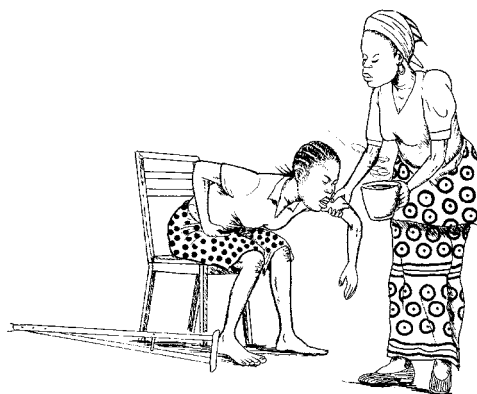
La hepatitis B es una enfermedad peligrosa para todos. Puede causar daño permanente del hígado (cirrosis), cáncer del hígado o incluso la muerte.

La hepatitis C también es muy peligrosa y puede causar infecciones del hígado permanentes. Es una de las principales causas de muerte entre las personas con VIH/SIDA.

Si está embarazada y tiene signos de hepatitis, consulte a un trabajador de salud.

Signos:

- cansancio y debilidad
- falta de apetito
- color amarillento de los ojos o la piel (sobre todo de las palmas de las manos o las plantas de los pies)
- dolor en el vientre o náuseas
- orina oscura y excremento blancuzco
- fiebre (a veces)
- ningún signo



Tratamiento:

No hay ninguna medicina que sirva. De hecho, ciertas medicinas pueden dañar el hígado aun más. Descanse y beba muchos líquidos. Si no tiene ganas de comer, tome jugo de fruta, consomé o caldo de verduras. Para controlar los vómitos, tome una gaseosa (refresco) de cola o de jengibre. También sirve tomar té de manzanilla y otros tés de hierbas. Pregúnteles a las mujeres ya mayores de su comunidad cuáles son las hierbas más eficaces.



Quando tenga apetito, no coma muchos alimentos ricos en proteína animal, como carne, huevos o pescado, para no esforzar el hígado dañado. También evite los alimentos cocidos con grasa animal o aceite vegetal. Coma más que nada verduras crudas o cocidas al vapor y frutas, junto con un poco de proteína. No beba nada de alcohol hasta después de 6 meses por lo menos.

Prevención:

Los virus de la hepatitis B y C se transmiten de una persona a otra durante las relaciones sexuales, de la madre al bebé durante el parto, mediante las inyecciones con agujas que no se han esterilizado y mediante las transfusiones de sangre infectada. Para no transmitir esas enfermedades a otras personas, use siempre un condón durante las relaciones sexuales (vea las páginas 181 a 182 y 189 a 192) y siempre hierva las agujas, jeringas e instrumentos para cortar o perforar la piel antes de usarlos (como por ejemplo, los instrumentos para tatuajes y cicatrices, para la circuncisión y para el corte genital femenino).

El virus de la hepatitis A pasa del excremento de una persona a la boca de otra mediante el agua o los alimentos contaminados. Para evitar que otras personas se contagien, es importante que los excrementos del enfermo se eliminen en una letrina o un excusado o que se entierren bien. Además, el enfermo —y también sus parientes y sus asistentes— deben cuidar mucho el aseo personal y deben lavarse las manos con frecuencia.

Hoy en día hay vacunas contra la hepatitis A y B, pero no siempre están disponibles y a veces son caras. Si se vacuna durante el embarazo, no le pasará el virus a su bebé.



QUÉ HACER SI TIENE UNA ITS

Si usted o su pareja tienen signos de una ITS:

- empiece el tratamiento de inmediato. Si trata la infección a tiempo, se protegerá de problemas más graves a futuro y además protegerá a otros de contagiarse.
- hágase pruebas, si es posible. Vaya a una clínica o a un consultorio donde le puedan hacer pruebas para averiguar qué tipo de ITS tiene. Así no tendrá que tomar medicinas que no necesita. Si no puede hacerse pruebas, probablemente será necesario que tome varias medicinas. Si es posible, consulte a un trabajador de salud que tenga experiencia tratando ITS.
- ayude a su pareja a tomar el tratamiento al mismo tiempo que usted. De lo contrario, la volverá a infectar si siguen teniendo relaciones sexuales. Insístale que tome la medicina adecuada o que consulte a un trabajador de salud.
- tómese **toda** la medicina sin falta, aunque se le empiecen a quitar los signos. No compre solo parte de la medicina. Ni usted ni su pareja se curarán a menos que tomen toda la dosis indicada de la medicina (vea la página 327).
- protéjase cuando tenga relaciones sexuales. Siempre correrá el riesgo de volver a infectarse si no se protege (vea las páginas 180 a 182).



¿Qué es el VIH/SIDA?

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un microbio muy pequeño que no se puede ver a simple vista. Debilita el sistema inmunitario, la parte del cuerpo que combate las infecciones y las enfermedades. El VIH se transmite más frecuentemente de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Si un hombre le pasa el VIH a una mujer embarazada, o si la mujer embarazada ya está infectada, habrá riesgo de que su bebé también se infecte durante el embarazo, el parto o el amamantamiento. Para mayor información sobre cómo se transmite —y no se transmite— el VIH, vea las páginas 170 a 171.

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es una enfermedad que aparece algún tiempo después de que la persona se infecta por el VIH. Se considera que una persona tiene SIDA cuando empieza a sufrir ciertos problemas de salud con más frecuencia que de costumbre. Algunos signos del SIDA son: adelgazamiento, llagas que no sanan, tos fuerte, sudores por la noche, diarrea, ronchas o salpullidos, fiebre, flujo vaginal molesto o cansancio constante. Todos esos problemas pueden tener otras causas. La única forma de saber con certeza si una persona tiene VIH/SIDA es hacerle una prueba de sangre (vea la página 172).

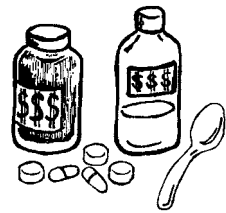
El sistema inmunitario de una persona infectada por el VIH se debilita



más con cada enfermedad. Así, el cuerpo va perdiendo la capacidad de combatir infecciones y de recuperarse. Este proceso continúa hasta que el cuerpo se debilita tanto que la persona ya no puede sobrevivir y se muere. Cualquier persona puede contagiarse del VIH, tenga o no tenga una discapacidad.

Algunas personas mueren de SIDA poco después de infectarse con el VIH. Pero muchas otras no se enferman de SIDA por muchos años. Eso significa que una persona puede estar infectada sin que se dé cuenta, porque se siente bien. Pero aunque la persona se sienta bien, podrá pasarle el virus a otra persona en cuanto se infecte. La única forma de que sepa si está infectada es hacerse una prueba de sangre. Muchas clínicas y consultorios ofrecen la prueba.

Las medicinas llamadas antirretrovirales (ARV) ayudan a las personas con VIH/SIDA a estar más sanas y a vivir más tiempo. Estas medicinas no matan al VIH ni curan el SIDA, pero sí mejoran la vida de las personas infectadas. En las mujeres embarazadas, el tratamiento con antirretrovirales puede impedir que el VIH pase de la madre al bebé. Desafortunadamente, los ARV a veces son caros y en algunos países son difíciles de conseguir. Para mayor información sobre estas medicinas, vea la página 176.



CÓMO SE TRANSMITE EL VIH

El VIH vive en los líquidos del cuerpo —como la sangre, el semen y los ‘jugos’ vaginales— de una persona infectada con VIH. El virus se transmite cuando estos líquidos entran al cuerpo de otra persona. Esto quiere decir que el VIH se puede transmitir de estas formas:

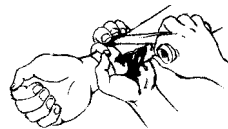
relaciones sexuales con alguien que tiene VIH, sin usar condones.



agujas, jeringas u otros instrumentos infectados que agujeran o cortan la piel.



sangre infectada que entra en el cuerpo a través de lesiones en la piel o una herida abierta.



de una madre infectada a su bebé durante el embarazo o el parto, o al dar pecho.



En lugares donde no se analiza la sangre donada para comprobar que no tenga VIH, una persona también puede contagiarse al recibir una transfusión de sangre.

Para más información sobre la prevención del VIH/SIDA, vea las páginas 179 a 182.

CÓMO NO SE TRANSMITE EL VIH

El VIH no sobrevive fuera del cuerpo humano por más de unos cuantos minutos. No puede vivir por sí mismo en el aire o en el agua. Esto quiere decir que no se puede pasar el VIH de una persona a otra de estas maneras:

- tocar, besar o abrazar a alguien.
- compartir comida.
- compartir cama.
- compartir o limpiar ropa, ropa de cama, letrinas o excusados (retretes).
- picaduras de insectos.



Tocar a otra persona no transmite el VIH.

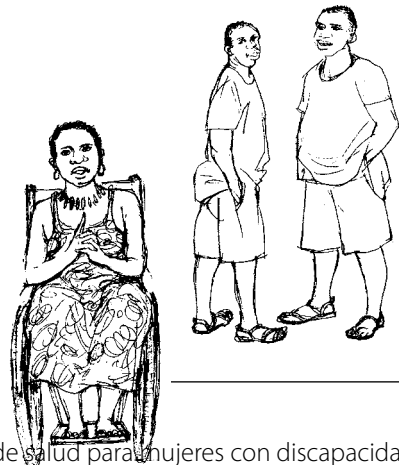
CÓMO AFECTA EL VIH/SIDA A LAS MUJERES

Las mujeres infectadas por el VIH con frecuencia se enferman de SIDA más pronto que los hombres infectados. Algunas mujeres tienen menos resistencia a las enfermedades porque están débiles a causa de la mala alimentación y numerosos partos. Además, las mujeres se contagian del VIH más fácilmente que los hombres. Cuando el semen del hombre entra al cuerpo de la mujer durante las relaciones sexuales, el virus puede atravesar la vagina o el cuello de la matriz fácilmente y entrar en la sangre, sobre todo si hay lesiones en esa zona. Eso puede suceder si la mujer tiene una discapacidad o si no tiene ninguna.

Ideas peligrosas sobre el VIH/SIDA y las mujeres con discapacidad

No es verdad que una persona infectada con VIH se puede curar si tiene relaciones sexuales con una virgen (alguien que nunca ha tenido relaciones sexuales con nadie). Un hombre infectado que cree eso tal vez crea también que todas las mujeres con discapacidad deben ser vírgenes. Si piensa así, tal vez trate de tener relaciones sexuales con cualquier mujer con discapacidad porque piensa que así se curará. Esas ideas son equivocadas y muy dañinas. Si una persona con VIH/SIDA tiene relaciones sexuales con una virgen, lo único que logrará es infectar a la otra persona.

Hace tiempo, conocí a un hombre que me dijo que si tuviera que acostarse con alguien que no fuera su esposa, se acostaría conmigo. Cuando le pregunté por qué, me contestó que estaba seguro de que yo no podía tener VIH ni quedar embarazada. ¡QUÉ TONTO!



CÓMO SABER SI TIENE VIH

La prueba del VIH

Cuando el VIH entra en el cuerpo, el sistema inmunitario empieza a hacer anticuerpos para combatir el virus. La prueba del VIH puede detectar estos anticuerpos en la sangre, generalmente entre 2 y 4 semanas después del momento de infección. La prueba del VIH es la única manera de saber si una persona se ha infectado con el virus.

Si la prueba del VIH da un resultado positivo, eso quiere decir que se ha infectado con el VIH, y su cuerpo ha producido anticuerpos para combatir el virus. Aunque se sienta totalmente bien, puede pasar el virus a otras personas.

Un resultado negativo de la prueba puede indicar 1 de 2 cosas:

- usted no está infectada, o
- usted está infectada pero todavía no ha producido suficientes anticuerpos para que la prueba salga positiva.

Si su prueba del VIH salió negativa, pero piensa que podría estar infectada, debe esperar 6 semanas y entonces hacerse la prueba otra vez. A veces también es necesario repetir una prueba cuando el resultado es positivo. Un trabajador de salud con experiencia puede ayudarle a decidir lo que debe hacer.

NOTA Generalmente se ofrece un servicio de consejería sobre el VIH/SIDA al mismo tiempo que se hace la prueba del VIH. Cada vez hay más de esos servicios. Pregúntele a un trabajador de salud dónde se ofrece la prueba en su comunidad. Muchas clínicas y consultorios ofrecen pruebas rápidas del VIH a bajo costo o sin costo. Por lo general, los resultados se obtienen el mismo día. Algunas clínicas proporcionan información en Braille y algunas tienen personal que sabe lenguaje de señas.



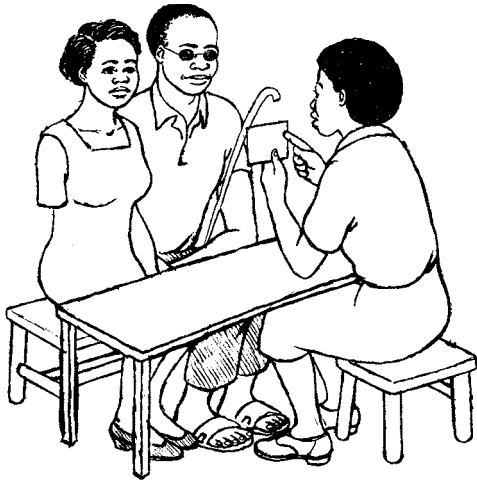
IMPORTANTE Usted podrá pasarles el VIH a otras personas desde el momento en que se infecte, aunque se vea y se sienta bien. El buen aspecto no garantiza la salud. La única manera de saber si está infectada es hacerse la prueba del VIH.

CONSEJERÍA

La prueba del VIH sólo debe hacerse:

- con su consentimiento.
- con consejería antes y después de la prueba.
- confidencialmente. Nadie debe enterarse de los resultados, excepto usted y quienes usted decida.

Un consejero de VIH/SIDA capacitado podrá ayudarle a decidir si necesita hacerse la prueba del VIH. Si el resultado de la prueba es positivo, el consejero podrá ayudarle a decidir cómo enfrentar este cambio en su vida.



Para las personas infectadas por el VIH, la consejería muchas veces significa la diferencia entre la esperanza y la desesperación. Una mujer de Kenya, infectada por el VIH, dice que: "Encontrar a un buen consejero es un alivio, te hace sentir que estás sana".

Un buen consejero podrá ayudarle a hacer decisiones y analizar varios problemas y situaciones complicadas, incluso:

- cómo aceptar que usted o su compañero tiene VIH.
- cuándo y cómo informar a otros que usted tiene VIH.
- cómo tener relaciones sexuales de manera segura si una persona tiene VIH pero la otra no lo tiene.
- dónde conseguir condones y cómo se usan.
- dónde conseguir tratamiento y cómo se toman las medicinas que tratan las enfermedades causadas por el VIH.
- cómo decidir si quiere embarazarse si usted o su compañero tiene VIH, y cómo prevenir que el bebé se infecte con VIH.
- dónde se puede conseguir la alimentación, vivienda digna, asesoría legal o otras formas de ayuda que necesite usted o su familia.

Proteger la confidencialidad

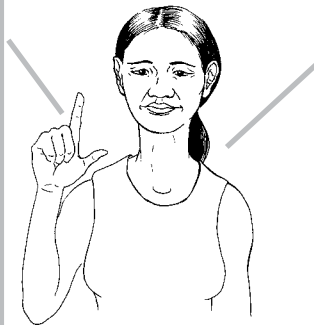
Cada mujer debería decidir por su cuenta a quienes decirles si tiene una infección por VIH y cómo decírselo. Es importante que hable con su pareja o parejas sexuales, para que esas personas también se hagan la prueba del VIH y cuiden su salud. Muchas mujeres les avisan a sus parientes y a otras personas que las apoyan, pero a menudo temen que se entere toda la comunidad.

Para muchas mujeres con discapacidad es difícil conversar en privado con un trabajador de salud. Es posible que eso suceda porque:

- el trabajador de salud no se da cuenta de que las mujeres con discapacidad se merecen el mismo trato y el mismo respeto que todas las demás mujeres.
- el trabajador de salud sólo habla con los parientes o los amigos de la mujer con discapacidad, y no le dice nada a ella sobre los problemas de salud (inclusive el VIH u otra ITS) que le afectan. Eso ocurre aun con mayor frecuencia cuando la mujer con discapacidad tiene dificultad para comunicarse.
- la familia de la mujer con discapacidad no permite que ella consulte a un trabajador de salud a solas.

Soy sorda y por eso muchas veces la confidencialidad es un problema, sobre todo cuando necesito un intérprete para comunicarme con un trabajador de salud.

La intérprete que trabaja en la clínica a donde voy sabe que todo lo que tratamos el trabajador de salud y yo es confidencial y privado. Nunca le dice nada sobre mí a nadie—ni siquiera a otro trabajador de salud.



Si llevo a mi propia intérprete, le recuerdo de antemano que todo lo que tratamos con el trabajador de salud es privado. Trato de asegurarme de que la intérprete entienda que los resultados de las pruebas también son privados. Le pido que no hable con nadie al respecto—ni siquiera con mi familia—a menos que yo le dé permiso.

PROBLEMAS DE SALUD CAUSADOS POR EL VIH/SIDA

Las personas con SIDA se enferman fácilmente. Aquí le damos información general sobre los problemas de salud más frecuentes que afectan a las personas que tienen SIDA. Pero le conviene hablar con un trabajador de salud para que tenga información más detallada.

Fiebre: Muchas veces, la fiebre se quita y vuelve una y otra vez. Es difícil saber si se debe a una infección tratable, como por ejemplo, tuberculosis, enfermedad pélvica o paludismo, o si se debe sólo al VIH. Si la persona tiene una infección que está causando la fiebre, hay que tratar la infección sin falta.

Diarrea: Es posible que la diarrea también se quite y vuelva, una y otra vez. Puede ser difícil de curar. En las personas con SIDA, las causas más frecuentes de la diarrea son infecciones y los efectos secundarios de algunas medicinas.

Ronchas (salpullidos) y comezón: Muchas veces es difícil descubrir la causa de las ronchas y la comezón. Algunos de los problemas de la piel relacionados con el VIH/SIDA se deben a:

- reacciones alérgicas a medicinas.
- un tipo de cáncer de los vasos sanguíneos o de los ganglios linfáticos, llamado sarcoma de Kaposi, que provoca manchas marrones o moradas en la boca o en la piel.
- herpes zona, que al principio produce un salpullido doloroso, con ampollas que se revientan. El salpullido aparece con mayor frecuencia en la cara, la espalda y el pecho.

Náuseas y vómitos por diferentes causas, como por ejemplo, infecciones, algunas medicinas, problemas del estómago y los intestinos, o el VIH en sí.



Tos, que puede ser un signo de un problema de los pulmones, como pulmonía o tuberculosis. Los pulmones producen más moco cuando se irritan o se infectan, lo cual causa tos.

La tuberculosis, que es una infección grave causada por un tipo de microbios que generalmente afectan los pulmones. El SIDA y la tuberculosis tienen signos parecidos, pero son enfermedades diferentes. La mayoría de los hombres, mujeres y niños que tienen tuberculosis no tienen SIDA. Pero una persona con SIDA puede contagiarse de tuberculosis fácilmente, porque su cuerpo está tan débil que no puede resistir la enfermedad. De hecho, una de cada tres personas que mueren de SIDA, en realidad muere a causa de la tuberculosis.

Problemas de la boca y la garganta, tales como grietas, dolor, llagas, ampollas y manchas blancas en la lengua (algodoncillo, vea la página 290).

Adelgazamiento y desnutrición: Muchas personas con SIDA se desnutren porque se enferman constantemente, la diarrea impide que su cuerpo absorba las sustancias nutritivas de los alimentos, no tienen ganas de comer o tienen infecciones en la boca que les impiden comer fácilmente.



TRATAMIENTO PARA EL VIH/SIDA

Ningún sistema de medicina —ni moderno ni tradicional— ha encontrado una forma de curar el SIDA. Pero hay muchas cosas que se pueden hacer para ayudar a una persona que tiene SIDA. El agua potable, los alimentos nutritivos, la ropa limpia, un lugar limpio para dormir y descansar, y el cariño de los parientes y los amigos ayudarán a la persona con SIDA a mantenerse sana. Los mismos alimentos que le hacen bien a la gente sana también le harán bien a la persona que está enferma porque tiene SIDA (vea las páginas 177 a 178).



Aunque no hay ninguna forma de curar el SIDA, hay medicinas llamadas antirretrovirales (ARV) que se usan para tratar con éxito a las personas enfermas de SIDA. Los ARV ayudan a fortalecer el sistema inmunitario para que la persona con VIH pueda combatir las infecciones y mantenerse sana. Pero los ARV no curan la enfermedad. El virus se queda en el cuerpo. Por eso, cuando una persona tiene VIH, siempre puede infectar a alguien más.

A las mujeres con discapacidad les cuesta trabajo obtener buena atención de salud, y es aun más difícil si además tienen VIH/SIDA. Algunos trabajadores de salud no ven la necesidad de hacerles pruebas ni darles tratamiento porque piensan que es imposible que tengan relaciones sexuales o que se infecten por el VIH. O tal vez pensarán que no vale la pena, porque si se infectan, morirán muy pronto.

La realidad es que las mujeres con discapacidad corren el mismo riesgo de infectarse que cualquier otra mujer y, como todas las demás mujeres, podrán vivir más tiempo y estar más sanas si reciben tratamiento.

Tratamiento antirretroviral (TARV)

El tratamiento antirretroviral, o TARV, consiste en tomar juntas 3 diferentes medicinas antirretrovirales por lo menos 2 veces al día. Una vez que la persona con SIDA empieza el TARV, tiene que tomar las medicinas sin falta todos los días. Normalmente, cuando una mujer empieza el TARV, sube de peso y se ve y se siente mejor. Pero si deja el tratamiento, si se salta algunas de las dosis, o si no toma las medicinas siempre a la hora indicada, correrá el riesgo de que el VIH se fortalezca y la vuelva a enfermar. Para mayor información sobre las medicinas para tratar el VIH/SIDA en las mujeres con discapacidad, o para prevenir la transmisión del VIH de la madre al bebé, vea las páginas 358 a 362.

El TARV es caro, pero está bajando de precio y está disponible en cada vez más países. En algunos lugares, los servicios de salud del gobierno y otros programas ofrecen el TARV a bajo costo o sin costo.

Aun así, en muchas comunidades, la mayoría de las personas que tienen VIH/SIDA no pueden conseguir medicinas. Las grandes compañías farmacéuticas de los países ricos muchas veces han impedido que compañías en otros países fabriquen las medicinas a más bajo costo. Por eso, millones de mujeres no pueden conseguir las medicinas que necesitan para tratar el VIH/SIDA.

Medicinas que ayudan a prevenir algunas infecciones

El uso regular del antibiótico llamado trimetoprim-sulfa ayuda a prevenir la pulmonía, la diarrea y otras infecciones que afectan a las personas con VIH/SIDA. Empiece a tomar esa medicina si tiene estos problemas: adelgazamiento, llagas o grietas alrededor de los labios, salpullidos que le causan comezón, herpes zona, llagas o úlceras en la boca, o resfriados frecuentes.

Tratamiento: Tome 960 mg de trimetoprim-sulfa por la boca, todos los días, con bastante agua.

IMPORTANTE Las reacciones alérgicas al trimetoprim-sulfa son más frecuentes entre las personas con SIDA. Deje de tomar la medicina si le sale un nuevo salpullido o si tiene cualquier otro signo de una alergia a la medicina.

IMPORTANTE Algunas mujeres sufren candidiasis vaginal cuando toman antibióticos. Si tiene ese problema, vea si le sirve comer yogur, tomar leche agria o sentarse en un tazón de agua mezclada con un poco de yogur o vinagre. Para mayor información sobre la candidiasis, vea las páginas 111 a 113.

En algunos países, también se recomienda que las personas con VIH tomen medicinas para prevenir la tuberculosis. Consulte a un trabajador de salud de su zona que tenga experiencia atendiendo a personas con VIH/SIDA.

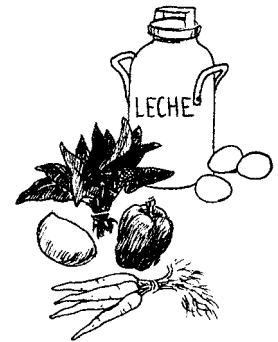
La buena alimentación

El SIDA impide que el cuerpo digiera la comida adecuadamente y quita el apetito. Por eso la gente con SIDA adelgaza mucho, y también por otras razones tales como los efectos secundarios de las medicinas, problemas de la boca y la garganta, diarrea y dificultad para digerir las grasas.

Si tiene VIH, es muy importante que trate de comer bien para que no adelgace y para que mantenga su cuerpo y su sistema inmunitario lo más sanos que pueda. Trate de comer una dieta balanceada (vea la página 86), beba agua potable y tome una multivitamina todos los días. Si puede, tome también complementos de vitamina A, C y E. Es posible que esas vitaminas disminuyan la capacidad del VIH de multiplicarse en su cuerpo.

Estos son algunos alimentos ricos en vitamina A: zanahorias, mangos, papaya, camotes, leche, huevos y verduras de hojas verde oscuro (como espinacas, acelgas y berros).

Estos son algunos alimentos ricos en vitamina C: pimientos morrones verdes y rojos, verduras de hojas verde oscuro (como espinacas, hojas de yuca o de malanga, acelgas, berros, romeritos, hojas de nabo, verdolagas) y frutas rojas, anaranjadas o amarillas.



Estos son algunos alimentos ricos en vitamina E: huevos y diferentes tipos de aceite, como por ejemplo, de almendra, maíz, palma, cacahuete o maní, semilla de girasol, oliva o germen de trigo.

Algunas personas que no tienen apetito prefieren comer un desayuno grande por la mañana. Otras prefieren comer de 6 a 8 comidas pequeñas a lo largo del día. A veces es más fácil tragar si toma líquidos fríos con la comida.

Vivir bien con el VIH/SIDA

Usted podrá mantenerse sana si:

- bebe sólo agua potable limpia y usa esa misma agua para preparar sus alimentos.
- no come verduras crudas porque son difíciles de digerir y pueden estar contaminadas.
- bebe muchos líquidos y no se deshidrata.
- descansa siempre que se siente cansada y duerme por lo menos 8 horas todas las noches.
- pasa tiempo con su familia y sus amigos.
- hace cosas para divertirse. El placer es parte de la salud.
- trata de no preocuparse demasiado. El estrés puede dañar el sistema inmunitario.
- trata de mantenerse activa con sus quehaceres diarios.
- hace ejercicio siempre que puede (vea las páginas 89 a 95).
- no fuma, no bebe alcohol y no usa otras drogas.
- cuida su aseo personal para prevenir infecciones.
- se protege durante las relaciones sexuales para prevenir nuevas infecciones y embarazos no deseados que podrían debilitarle el sistema inmunitario (vea la página 180).
- trata los problemas de salud en cuanto aparecen. Cada infección puede debilitarle más el sistema inmunitario.
- toma trimetoprim-sulfa para prevenir la diarrea (vea la página 339).
- duerme debajo de un mosquitero si hay mucho paludismo donde vive.

Tengo SIDA, pero puedo conseguir alimentos nutritivos, agua potable y medicinas. Me siento muy bien y sigo trabajando en la oficina de correo.



Luche contra las condiciones que ayudan a propagar la enfermedad y no contra las personas infectadas. La discriminación impide que la gente reciba atención de salud y que aprenda cómo prevenir el contagio de la enfermedad.

EL ESTIGMA DEL VIH/SIDA

En algunas comunidades, se considera que la gente que tiene VIH o SIDA es vergonzosa. Nadie quiere asociarse con ellos ni con sus familias porque se piensa que deshonraron a la comunidad con su enfermedad.

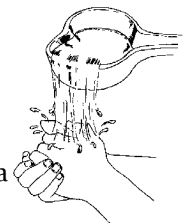
Por eso, miles de personas infectadas por el VIH tratan de ocultarlo. Temen que sus amigos, parientes y vecinos las rechacen, a pesar de que el VIH/SIDA no se transmite mediante el contacto común y corriente.

Muchas personas que tienen SIDA y sus parientes no piden ayuda a la comunidad porque no quieren sentirse avergonzadas y humilladas. Es esas circunstancias, es muy difícil que consigan la ayuda y el tratamiento que necesitan, aun cuando hay medicinas que ayudan a las personas con SIDA a estar más sanas y a vivir más tiempo.

Prevencción de infecciones en casa

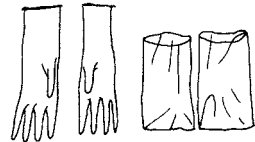
Muchas personas piensan que el VIH se transmite fácilmente. Eso no es cierto. Si toma estas precauciones, no habrá ningún riesgo de que se transmita el VIH o la hepatitis de una persona infectada a las personas que la rodean:

- Nunca use las mismas navajas de afeitar, agujas, o cepillos de dientes de otra persona —ni cualquier otra cosa que pueda tener sangre, como por ejemplo, cualquier instrumento para cortar la piel. Si necesita compartir ese tipo de cosa con alguien más, primero hiérvalo en agua 20 minutos.
- Tápese todas las heridas con gasas o vendas limpias. Todas las personas deben taparse las heridas, aunque no tengan VIH o hepatitis.
- Queme o entierre las vendas sucias que no se pueden lavar.
- No toque líquidos del cuerpo sin protegerse las manos. Use un pedazo de plástico o de papel, guantes o una hoja grande para mover o deshacerse de la ropa y las vendas sucias, la sangre, el vómito o el excremento.
- Lávese las manos con agua y jabón después de cambiar la ropa o la ropa de cama sucias.
- Mantenga limpia toda la ropa y la ropa de cama. Cuando necesite lavarla:
 - no la revuelva con la demás ropa que vaya a lavar.
 - antes de lavarla, sosténgala de una parte que no esté manchada y enjuáguela con agua para sacarle los líquidos del cuerpo.
 - lávela con agua y jabón y cuélguela para que se seque —si es posible, al sol. Luego dóblela o plánela como de costumbre.
- Cuando lave la ropa sucia, es conveniente, pero no necesario, que se ponga guantes o que se cubra las manos con bolsas de plástico.



OTRAS FORMAS DE PREVENIR EL VIH

- Trate pronto las infecciones de transmisión sexual. Si tiene una ITS, será más fácil que se contagie del VIH o de otras ITS.
- No permita que nadie le ponga una inyección a menos que esté segura de que los instrumentos fueron esterilizados. Los trabajadores de salud NUNCA deben volver a usar una aguja o una jeringa sin antes esterilizarla.
- No use nunca la misma aguja o jeringa que otra persona, a menos que primero la esterilice con cloro o la hierva 20 minutos.
- Asegúrese de que los instrumentos que se usan para la acupuntura y la circuncisión, y para perforar o cicatrizar la piel, se hiervan 20 minutos antes de cada uso.
- Tome precauciones de seguridad para deshacerse de los líquidos del cuerpo, como por ejemplo, la sangre, el vómito, los excrementos y la orina.
- Toda la sangre debe someterse a pruebas para confirmar que no está infectada con VIH o hepatitis. Aun así, no acepte una transfusión de sangre excepto en una emergencia.



Protegerse cuando tiene relaciones sexuales

El contagio del VIH y otras ITS ocurre más que nada durante las relaciones sexuales. Usted podrá protegerse contra las ITS si se informa sobre ellas y si usted y su pareja se respetan, se comunican bien y pueden conseguir condones.

Sin embargo, para muchas mujeres es difícil protegerse contra las infecciones sexuales porque no se espera o no se permite que ellas tomen decisiones acerca del sexo. A muchas mujeres les da miedo o pena pedirle a un hombre que use un condón, o piensan que deben tener relaciones sexuales cuando él se los exija. Muchas no saben si su pareja tiene relaciones sexuales con otras personas.

Todas las mujeres necesitan saber cómo protegerse contra los riesgos de las relaciones sexuales.



CÓMO PROTEGERSE CONTRA LAS ITS

Usted puede protegerse de las ITS si usa alguna barrera (como un condón) que impide que usted y su pareja se pasen microbios cuando tienen relaciones sexuales, o si se cuida de tener relaciones sexuales solamente de formas que disminuyen el riesgo de contagiarse de una infección.

La forma más frecuente de tener relaciones sexuales, entre un hombre y una mujer, es con penetración del pene en la vagina (coito). Pero una pareja se puede dar y recibir placer sexual de muchas formas sin penetración. Si su pareja no quiere usar condones, ustedes podrían probar otras formas de acariciarse y gozar su relación. Es posible que a su pareja le gusten tanto como el sexo con penetración, y usted estará más protegida.

Muy buena protección:

- No tener relaciones sexuales. Las ITS no pasan de una persona a otra cuando no hay contacto sexual. Algunas mujeres prefieren esta opción, sobre todo durante la juventud. Pero, para la mayoría de las mujeres, esta opción no es posible ni deseable.
- Tener relaciones sexuales con una sola persona que sólo tiene relaciones sexuales con usted, y solamente después de que ambos hayan probado que no tienen ninguna infección a consecuencia de una relación anterior con otra persona.
- Tener relaciones sexuales solamente tocándose los genitales con las manos (masturbación mutua).
- Usar condones para el sexo oral. Una barrera de látex o plástico ayuda a prevenir una infección de herpes o de gonorrea en la garganta. También protege contra la transmisión del VIH a través de pequeñísimas lesiones en la boca.



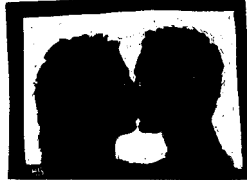
Buena protección:

- Siempre usar condones de látex para hombre o condones de plástico para mujer cuando tiene relaciones sexuales con penetración del pene en la vagina o el ano.
- Tener relaciones sexuales de formas que eviten que los líquidos del cuerpo de su pareja entren en la vagina o el ano de usted.
- El VIH no se transmite con mucha frecuencia por medio del sexo oral. Si le entra semen en la boca, escúpalo.

Otras formas de protegerse cuando tiene relaciones sexuales con un hombre:

- Pídale al hombre que retire el pene antes de que eyacule (se venga o acabe). El riesgo de que usted se contagie del VIH será menor mientras menos semen le entre al cuerpo.
- No tenga relaciones sexuales con la vagina seca. La piel de la vagina (o del ano) se desgarrará más fácilmente si está seca y eso aumentará el riesgo de que el virus le entre en el cuerpo. Ponga saliva (baba), espermicida o lubricante en la vagina para que esté más húmeda y resbalosa. No use aceite, loción o vaselina si el hombre va a usar un condón, porque así se podría romper.

Algunas maneras de relacionarse sexualmente son menos peligrosas que otras.



No es peligroso besarse.



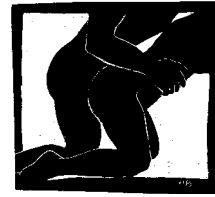
No es peligroso tocarse.



El sexo oral es un poco más peligroso, pero no tanto si se usa un condón.



El sexo vaginal es peligroso, pero no tanto si se usa un condón.



El sexo anal es muy peligroso, pero no tanto si se usa un condón.

LAS RELACIONES SEXUALES Y LA REGLA

Es mejor que usted y su pareja no tengan relaciones sexuales con penetración en la vagina cuando usted esté con la regla, a menos que estén absolutamente seguros de que ninguno de los dos tiene VIH/SIDA u otra ITS. Si usted tiene infección por el VIH, el virus estará presente tanto en el flujo vaginal como en la sangre. Por eso, su pareja correrá un mayor riesgo de infectarse. Si usted no está infectada, pero su pareja sí, el riesgo de que él le pase la infección también será mayor cuando usted tenga la regla. Habrá menos peligro de infectarse si siempre usan condones.

La lucha por el cambio

El VIH/SIDA y las otras ITS son problemas de salud que afectan a toda la comunidad, y eso incluye a las mujeres con discapacidad. A veces las organizaciones de personas con discapacidad piensan que no necesitan preocuparse de la salud sexual. Pero la educación sexual puede salvar vidas.

Todas las personas, entre ellas las mujeres con discapacidad, deben tener acceso a información confiable sobre la salud sexual y las formas de prevenir las ITS. Por ejemplo, es importante que las mujeres que son sordas o ciegas también reciban la información sobre la prevención del VIH/SIDA que sale por la radio o en cartillas impresas.

Lo que pueden hacer las mujeres con discapacidad:

- Reunirse con grupos de sus parientes y asistentes para explicarles la importancia de que todas las personas reciban información confiable sobre la salud sexual.
- Trabajar con los trabajadores de salud y otros grupos para asegurarse de que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de VIH/SIDA y otros servicios de salud sexual.
- Avisarle a una persona de confianza, como por ejemplo, un pariente, un vecino o un trabajador de salud, si alguien se está aprovechando de usted sexualmente.

Déles información sobre el VIH/SIDA y la salud sexual a otras personas con discapacidad.

**Lo que pueden hacer las familias y los asistentes:**

- Asegurarse de que las mujeres con discapacidad reciban información sobre la salud sexual y sobre la prevención del VIH/SIDA y otras ITS. La información se debe dar respetuosamente y en privado.
- Ayudar a otros padres que tienen hijos discapacitados a entender que cuando sus hijos crezcan, van a querer tener relaciones íntimas con otras personas, igual que la gente sin discapacidad.

Asegúrese de que nadie se aproveche sexualmente de las mujeres con discapacidad.

**Lo que pueden hacer las comunidades:**

Es importante que toda la gente de la comunidad sepa cómo se transmiten el VIH/SIDA y otras ITS, y cómo prevenir esas infecciones. Así, la gente se dará cuenta de que cualquier persona se puede infectar y podrá tomar medidas para prevenir las infecciones. La gente también se dará cuenta de que las mujeres con discapacidad necesitan los mismos servicios de salud que todos los demás.

Es muy importante luchar en contra de las condiciones que causan la propagación de las infecciones —y no en contra de las personas infectadas. La mejor forma de prevenir el VIH/SIDA y otras ITS es luchar por condiciones económicas y sociales más justas para que todas las mujeres —inclusive las mujeres con discapacidad— puedan tener más voz en la toma de decisiones, para que las familias no se tengan que dividir para encontrar trabajo y para que nadie necesite vender su cuerpo para poder comer.

- Hay que asegurarse de que todas las personas, sin olvidar a las mujeres con discapacidad, tengan acceso a información y servicios de salud sexual, y que puedan conseguir condones de látex para impedir que el VIH y otras ITS se propaguen en la comunidad.
- Hay que asegurarse de que las personas con VIH/SIDA puedan obtener medicinas, agua potable y alimentos nutritivos.
- Hay que concientizar a la gente para que entiendan que el SIDA no se cura al tener relaciones sexuales con una joven o una mujer con discapacidad y para impedir que se aprovechen de ellas sexualmente.

Palabras al trabajador de salud:

Incluya a las mujeres con discapacidad en las clases de educación para la salud. Si ya existe un grupo organizado de mujeres con discapacidad, aproveche oportunidades para reunirse con ellas y darles información sobre la salud. Respete siempre la intimidad de las mujeres con discapacidad. No hable **nunca** con nadie sobre los problemas de una mujer —ni siquiera con sus parientes— a menos que ella le dé permiso.



- Explique cómo se transmiten el VIH/SIDA y las demás ITS y cómo prevenir esas infecciones.
- Muestre cómo se usa el condón para el hombre y el condón para la mujer (vea las páginas 190 y 191).
- Póngase al tanto de los problemas que podrían sufrir las mujeres con discapacidad si toman algunas de las medicinas para tratar las ITS.
- Esté pendiente de los signos del abuso sexual siempre que examine a una mujer con discapacidad, por cualquier razón.
- Asegúrese de que las mujeres con discapacidad tengan acceso a los servicios de detección y consejería del VIH.

Además, explíqueles a los padres de los niños discapacitados que sería conveniente que sus hijos recibieran información sobre el VIH/SIDA y otras ITS desde pequeños. Así, sabrán protegerse cuando crezcan y empiecen a tener relaciones sexuales.