

Presentación

ESTA SERIE DE CUADERNILLOS DE FORMACIÓN, es un trabajo realizado por el Movimiento Unificado de Minorías Sexuales – MUMS; con el fin de transformarse en un aporte concreto a las estrategias de prevención del VIH/SIDA y apoyar la labor de los Servicios de Salud y las organizaciones de minorías sexuales emergentes en todas las regiones del país.

El presente trabajo, plantea una mirada particular de los temas que en él se abordan, recogiendo las experiencias adquiridas por el Equipo de Prevención del MUMS durante los últimos años, a través de su trabajo directo con población de HSH. Pretende compartir y sociabilizar esta mirada, transformándose en un documento de trabajo que aporte elementos concretos a la formación de militantes y agentes de prevención. Es un esfuerzo realizado por Hombres que tienen sexo con Hombres dirigido hacia sus pares.

La producción y distribución de este material se realizó con el financiamiento de la Comisión Nacional del SIDA, CONASIDA, del Ministerio de Salud, dentro del marco del “Proyecto para Fortalecer el Trabajo Destinado a Generar Climas Favorables para la Prevención Primaria y Secundaria y el Cambio de Actitud para Reducir el Riesgo de Transmisión del VIH/Sida en Población HSH” .n

Serie Cuadernillos de Formación: N°1 “Prevención Primaria del VIH/SIDA”

Editor y Productor: Equipo de Prevención del MUMS (Eduardo Araya, Emilio Delpino, Claudio Bustamante, Freddy Canales, Victor Parra) **Revisión de Contenidos:** Soledad Cartagena (IKASTOLA), Francisco Vidal (Universidad Arcis), Lucía Venegas (ANCORA), Anabella Arredondo (Coordinadora Ejecutiva, CONASIDA), Edith Ortiz (Area Estudios, CONASIDA), Irene Escribano (CONASIDA), **Corrección de Textos:** Marco Ruiz, Fernando Muñoz, Victor Parra. **Queremos agradecer a los grupos y organizaciones que participaron dentro del proceso de validación de este cuadernillo:** Grupo Guerreras Camboyanas (MUMS), Grupo The Kiss Gay (MUMS), Grupo de Espiritualidad (MUMS), Agrupación Vida Optima. **Diseño y Diagramación:** Jorge Undurraga C. **Impresión:** Mosquitos Editores. **Fecha de Edición:** Abril 2001. **Mayores Informaciones a:** Movimiento Unificado de Minorías Sexuales (MUMS), Alberto Reyes 063, Providencia, Santiago de Chile; Casilla 52834, Correo Central, Santiago Chile; fono: 737 0892, fonofax: 732 0863, e-mail: mums@manquehue.net, WebSite: <http://www.minorias.cl>, <http://www.orgullogay.cl>.

Derechos Reservados CES, Registro Propiedad Intelectual Inscripción 119.630, ISBN XXXX

¿Qué es la Prevención?

SE PUEDE ENTENDER COMO PREVENCIÓN, todas aquellas acciones que realizamos para cuidarnos de un determinado riesgo. Frente al VIH/Sida, podríamos decir que prevenimos cuando decidimos implementar medidas que eviten la transmisión del virus, y evitar exponernos a situaciones de riesgo. También prevenimos al cuidar nuestra salud, al entender este concepto, como un estado de bienestar físico, psicológico y afectivo; teniendo en cuenta que la efectividad de estas medidas dependerán mucho de la coherencia que éstas tengan con nuestro estilo de vida. También hacemos prevención cuando entregamos la información a otros, cuando se les da la posibilidad de evaluar el riesgo y tomar la decisión de elegir libremente las medidas que quieran implementar en sus vidas.

¿Por qué implementar medidas de prevención?

Implementar medidas de prevención es una decisión personal. Podemos evaluar, elegir y aplicar en lo cotidiano la que nos parezca más adecuada, en la medida que sintamos que esto nos facilita el desarrollo pleno de nuestras vidas. Vivir con el VIH podría representar un grado mayor de dificultad para alcanzar este desarrollo y complicar más aún algunas situaciones de la vida, como por ejemplo, establecer una relación de pareja duradera; optar por más de una pareja sexual; iniciar un proyecto laboral o educacional, entre otras. Esto no quiere decir, que las personas que ya tienen el virus no pueden hacer estas cosas, sino que quizás les pueda resultar más complejo desarrollarlas.

Al establecer un proyecto de vida con otra persona, la prevención nos permite tomar conciencia de la

importancia de cuidarse uno mismo y de cuidar al otro, para así disfrutar con mayor tranquilidad todas nuestras proyecciones. En el caso de no elegir el estilo de vida en pareja, facilitaría el desarrollar todas nuestras potencialidades, llevar a cabo nuestros proyectos, nuestra vida sexual, sin tener que pensar en dejarla pendiente.

Es válido que una persona se decida por un estilo de vida determinado y que éste pueda cambiar en distintos momentos, lo importante es poder vivirlos plenamente, tratando de evitar la dificultad que añadiría el vivir con VIH, lo cual puede hacer la vida más difícil y en algunos casos solitaria.

Finalmente, el transmitir la información preventiva nos convierte en promotores de salud, cuyo único fin es lograr que esta información sea utilizada en beneficio de las personas y para su desarrollo pleno.

Estrategias de Prevención

DESDE LA APARICIÓN DE LA EPIDEMIA VIH/SIDA en el mundo, surge el gran desafío de evitar la expansión del Virus. En Chile se notificó el primer caso de VIH en el año 1984, no existiendo ninguna iniciativa concreta para enfrentar esta situación.

En el año 1987 surgen las primeras iniciativas comunitarias para enfrentar la epidemia. Luego en el año 1990, cuando asume el gobierno democrático, se crea la Comisión Nacional del SIDA - CONASIDA, dependiente del Ministerio de Salud. Surge también la necesidad de diseñar campañas de prevención y que no fomenten conceptos errados como el de los “Grupo de riesgo”, que excluye al resto de la sociedad del riesgo de exposición y los aleja del mensaje preventivo.

A partir de 1993 surge la propuesta de un enfoque más liberador y solidario, que propone el protagonismo de las personas afectadas (personas VIH positivas y su entorno más cercano). Se realizan esfuerzos conjuntos para instalar este enfoque a todo nivel, construyendo un discurso común.

En la actualidad, la experiencia ha permitido diseñar una estrategia de prevención global que incorpora el nuevo enfoque liberador; basada en la solidaridad, entendida como la posibilidad de valorar al otro en la plenitud de sus capacidades, independiente de la situación en que se encuentre.

El concepto de prevención fue ampliado, incluyendo no sólo las iniciativas que eviten que la personas

adquieran el virus, sino que considera todas aquellas iniciativas que ayudan a reconocer el grado de vulnerabilidad, a mejorar la calidad de vida y de salud, estableciendo tres niveles de intervención:

Prevención Primaria

Actividades e intervenciones grupales y/o individuales que tienden a disminuir el riesgo de adquirir el VIH.

Prevención Secundaria

Actividades e intervenciones que tiendan a mejorar la calidad de vida de las personas VIH positivas, evitar el desarrollo del SIDA y evitar la reinfección.

Prevención terciaria

Atención integral de las personas que han desarrollado SIDA y el acceso a tratamientos adecuados.

Vías de Transmisión del VIH

ANTES DE HABLAR DE LA VÍAS DE TRANSMISIÓN, es importante establecer la diferencia entre VIH y SIDA; aunque para muchos estos términos signifiquen lo mismo.

Lo primero es distinguir que lo que se transmite es el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana), que afecta el sistema inmunológico de nuestro organismo.

El SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido), es un estado de salud que se puede desarrollar en el organismo después de muchos años de haber adquirido el VIH.

Ninguna de las dos situaciones presenta síntomas específicos, más bien los síntomas que pueden aparecer están relacionados a las enfermedades oportunistas que se desarrollan cuando las defensas bajan considerablemente, por efecto de la presencia del VIH en el organismo (desarrollo del SIDA).

El VIH es un retrovirus, su característica principal es la lentitud con la que se desarrolla en el organismo. No es hereditario, no se puede generar en forma natural en el organismo, no es contagioso, ya que no vive en el medio ambiente y una vez que sale del cuerpo y toma contacto con el aire pierde su capacidad de transmisión.

El VIH es transmisible, ya que necesita de un contacto directo al interior del organismo para pasar de una persona a otra. Vive en óptimas condiciones y se concentra en cantidades suficientes para transmitirse, en los fluidos del cuerpo que contienen suero sanguíneo como el semen, la sangre, el líquido preseminal, el fluido vaginal y la leche materna.

Entonces, para que se produzca la transmisión del VIH, es necesario que existan condiciones muy específicas y estas se dan a través de las siguientes vías:

Vía sexual

Es la de mayor incidencia en Chile, y se produce a través de la penetración anal y/o vaginal sin condón, con o sin eyaculación, realizada con una persona que viva con el VIH. Se reconoce como una práctica de alto riesgo; y este se hace presente tanto para el que penetra como para quien es penetrado. En ambas situaciones, el VIH puede ser absorbido por las mucosas que recubren la vagina, el recto, el glande o cabeza del pene y de este modo pasar al torrente sanguíneo.

(sigue)

Tragar fluidos que salen de los genitales de una persona que vive con VIH, también puede producir la transmisión. Se reconoce como una práctica de bajo riesgo, y este riesgo es sólo para quien realiza esta práctica, o sea para el que chupa. En este caso, el VIH puede ser absorbido por las mucosas que recubren la garganta y el esófago. En la boca, la saliva inhibe la absorción del virus, sin embargo la presencia de aftas o lesiones en las encías, pueden facilitar la entrada del virus, en estos casos es recomendable evitarla.

Vía Sanguínea

La transmisión a través de esta vía se puede producir al compartir jeringas sin desinfectar, inmediatamente después que la haya utilizado una persona con VIH. Es considerada una práctica de alto riesgo para la transmisión del VIH y es muy frecuente en personas usuarias de drogas intravenosas.

También se puede producir la transmisión a través de transfusiones de sangre no controladas, es decir cuando esta se realiza directamente de una persona a otra. Es

considerada una práctica de muy alto riesgo para la transmisión del VIH. En Chile todas las transfusiones se controlan a partir del 1987. En ambas situaciones el virus pasaría directamente al torrente sanguíneo.

Vía Perinatal o Vertical

A través de esta vía la transmisión puede producirse de la madre al hijo en tres momentos distintos: durante el embarazo, ya que el VIH puede traspasar la placenta e instalarse en el cuerpo del feto en gestación. Durante el parto, por la gran cantidad de sangre que toma contacto con el bebé en el momento de nacer. Durante la lactancia dado que el niño se alimenta de grandes cantidades de leche de su madre la cual contiene el VIH y este puede ser absorbido por las mucosas de la garganta y el esófago que no están formadas completamente.

Resumiendo y tomando en cuenta lo anterior podemos decir que cualquiera otra situación o práctica realizada que no este descrita anteriormente no representa ningún riesgo frente a la posibilidad de adquirir o transmitir el VIH.ⁿ

Medidas de Prevención

LA EXPERIENCIA HA DEMOSTRADO que la información por sí sola, no es la herramienta más eficaz para lograr la reducción del riesgo frente al VIH, desde el entendido que las medidas que adoptemos tienen que ser acordes a nuestra historia, estilo de vida y necesidades. Centrada en el derecho a la vida, la dignidad, los valores y creencias y en la decisión libre e informada. El manejo que tú realices de la información es vital para apoyar tus estrategias de prevención.

Si te identificas con una de ellas y quieres implementarla, recuerda que es fundamental que sea coherente con todos los aspectos de tu vida; no sólo con tu actividad sexual.

Las tres medidas propuestas para evitar el riesgo de transmisión sexual del VIH.

1. La Abstinencia Sexual

Si te decides por la abstinencia sexual, entendida como la ausencia total de actividad sexual genital, el riesgo de adquirir el VIH es nulo, ya que como medida de prevención alcanza un 100% de efectividad. Ojo entonces cuando la abstinencia termina; es recomendable cuidar entonces, que el deseo de satisfacerte plenamente, no te impida realizar una

gestión de riesgo adecuada y negociar de la mejor manera posible alguna medida de prevención.

2. Pareja Sexual Exclusiva

Si has optado por la pareja sexual exclusiva, es decir, has acordado hacer sexo sólo con tu compañero, siendo ambos seronegativos (no tener el VIH), has implementado una medida de prevención que puede alcanzar un 100% de efectividad, mientras se mantenga el compromiso de exclusividad sexual. Te sugerimos tener en cuenta, que el término “pareja”,

no significa lo mismo para todos, es subjetivo, depende de los distintos factores internos o externos, y de la propia experiencia. La exclusividad sexual no es un hábito muy común en nuestro país, incluyendo a la población de HSH (hombres que tienen sexo con hombres).

3. Uso de Preservativo y Prácticas de Sexo más Seguro

Si has optado por tener más de una pareja sexual, la recomendación es el uso constante y correcto del

(sigue)

preservativo o condón, así como la implementación de prácticas sexuales que no impliquen la penetración, ni la práctica de sexo oral con eyaculación en la boca, así estarás implementando el sexo más seguro como medida de prevención, que alcanza un 100% de efectividad, mientras se mantenga en el tiempo. Es importante considerar también, que la penetración es reconocida por la mayoría, como la única forma de relacionarse sexualmente; y es recomendable discutir esto con tu compañero sexual, para no verte sobrepasado en tu decisión.

Si recién estás iniciando tus prácticas sexuales, o si el condón es aún extraño para ti, revisa el capítulo dedicado al uso del preservativo, compara tus conocimientos y habilidades. Con la práctica podrás reconocer que su uso puede ser más sencillo de lo que te imaginas, sobre todo si tu opción es tener varias parejas sexuales.

Las medidas de prevención para las otras vías de transmisión que se recomienda conocer y manejar son:

Vía Sanguínea

- † Evitar el uso compartido de jeringas en el caso de las personas que usan drogas inyectables.
- † Asegurarse que se utilice material desechable o debidamente esterilizado cuando se acude a algún centro de salud, público o privado, como esta establecido en las medidas de seguridad universal determinadas por el Ministerio de Salud.
- † Evitar recibir transfusiones de sangre directamente de otra persona sin haber sido analizada previamente.

Vía Perinatal o Vertical

- † Evaluar la probabilidad de riesgo en las mujeres embarazadas con el fin de detectar tempranamente la presencia del VIH.
- † Aplicación de terapia antirretroviral a mujeres embarazadas seropositivas durante los últimos cuatro meses de embarazo.

- † Aplicación de AZT intravenosa durante el proceso del parto.
- † No es recomendable amamantar al niño en el caso de una madre seropositiva, dada la presencia del VIH en la leche materna.†

Profundizando sobre los Preservativos o Condones

EL PRESERVATIVO O CONDÓN ES UNA BARRERA mecánica utilizada para la prevención de embarazos, y la transmisión de virus o bacterias que se transmiten o adquieren a través de los fluidos sexuales (semen, líquido preseminal, fluido vaginal) y la sangre, incluyendo el VIH.

Según estudios realizados, los preservativos de látex son sumamente eficaces para la prevención cuando se usa en forma correcta y consistente (siempre). Ofrecen protección durante cualquier tipo de práctica sexual que implique un contacto directo de los fluidos sexuales o sangre, con el interior del organismo (boca, ano o vagina)

Especificaciones técnicas del preservativo

- 3 De látex y que se encuentre dentro de su fecha de vida útil (3 años),
- 3 Fecha impresa en los envases individuales:
VENC o EXP = cuando vence;
MAF o ELAB = cuando fue hecho.
- 3 Envases individuales no transparentes y que se encuentren en buen estado.
- 3 Control de calidad de la FDA impreso en envase de cartón o CE impreso en el envase individual.
- 3 Con lubricante incorporado.

Recomendaciones para su almacenamiento y transporte

- 3 Es recomendable guardarlos en la caja original, en un lugar seco, sin exposición al calor excesivo y a la luz directa, pues su calidad se deteriora.
- 3 Transportarlos en lugares seguros, sin contacto con objetos que lo puedan dañar (llaves, monedas, etc.).
- 3 Evitar llevarlos en la billetera, bolsillo del pantalón, guantera del auto, porque se exponen a temperaturas altas y tiene riesgos de roturas.

Recomendaciones para el uso

- 3 Tenerlos lo más al alcance posible en el momento en que vas a usarlo.
- 3 Usar uno a la vez, colocándolo en el minuto antes de iniciar la penetración.

(sigue)

- 3 Romper el envase sólo con la yema de los dedos, de tal manera de no dañar el preservativo.
- 3 Una vez abierto, se toma el preservativo por la punta que sobresale (receptáculo para el semen) y se mantiene apretada durante su colocación sobre el pene. De esta manera, el preservativo quedará sin aire, evitando que pueda romperse durante la penetración y logrando que se adhiera completamente al pene.
- 3 Para colocarlo, el pene debe estar completamente erecto (“parado”). Antes de desenrollarlo sobre el pene es recomendable bajar el prepucio (“forro”) para que el glande o cabeza del pene quede descubierta y la estimulación sea completa durante la penetración.
- 3 Desenrollar el preservativo hasta la base del pene manteniendo la punta apretada. La argolla del preservativo ayudará a que este no se salga.
- 3 Una vez que se produce la eyaculación, se retira el pene del cuerpo de la pareja y se toma el preservativo por la argolla, deslizándolo hacia fuera sin volver a enrollarlo.
- 3 Se anuda y se deshecha en el basurero (evitar tirarlo al baño).
- 3 El preservativo se utiliza sólo una vez.

Otras recomendaciones

- 3 No es necesario utilizar dos preservativos en la penetración, ya que un preservativo correctamente usado es seguro. Si sientes que te da más seguridad usar dos, ten cuidado. Es recomendable que apliques lubricante entre uno y otro para evitar que la fricción rompa ambos.
- 3 Evitar el uso de lubricantes en base a petróleo (Vaselina, aceite emulsionado, cremas cosméticas), que pueden facilitar su ruptura.
- 3 Utilizar sólo lubricantes en base a agua, Mukogel o Aquagel son productos que puedes comprar en las farmacias que venden productos para Laboratorios Clínicos.
- 3 Se puede utilizar un lubricante casero hecho con un poco de mantequilla o margarina batida con agua.
- 3 Si el preservativo se rompe pierde toda su efectividad, en ese caso es recomendable sacar inmediatamente el pene y cambiar el preservativo.
- 3 Evitar el uso de preservativos decorados (con formas, fosforescentes, con sabor etc.), ya que no están diseñados para la penetración sino para los juegos eróticos.
- 3 El preservativo utilizado en la mitad de la penetración no es seguro, ya que la transmisión se puede producir durante toda la práctica, a través del líquido preseminal o secreción vaginal
- 3 En el momento de la eyaculación es cuando hay mayores posibilidades de que se rompa el preservativo, para evitar esta situación, puedes acabar afuera del cuerpo de tu pareja.

Qué Hacer para Aumentar la Eficacia de las Medidas de Prevención que Adoptemos

PARA LOGRAR UNA MAYOR EFICACIA de las medidas de prevención, es importante analizar en que momento o situación nos hacemos más vulnerables frente al riesgo; probablemente esto suceda cuando nos relajamos y pensamos que nada va a suceder. Podría creerse que es por la falta de información o por que su interpretación es poco adecuada; sin embargo, no siempre es así, y a pesar de manejar la información, nos exponemos al riesgo. ¿Qué nos lleva a esto?

Realizar una gestión individual de riesgo, significa reconocer que es lo que nos hace bajar la guardia; en que momento, o que es lo que no nos permite aplicar las medidas de prevención: *...¿Vergüenza?, ¿Miedo al que dirán?, ¿El mino se vesanito?, ¿No saber como proponer el condón?, ¿Desinhibición por el efecto del alcohol o drogas?...*

Reconocer estas situaciones o momentos facilita el diseño de una estrategia individual de prevención frente al VIH. Puede ser un proceso lento y progresivo, donde se van creando intentos provisorios de cambio, que permiten medir la facilidad o dificultad que presenta cada una de ellas, hasta lograr identificar la estrategia más adecuada para tu estilo de vida y que pudieras implementar como un verdadero “cambio de comportamiento”.

Todos podemos realizar los cambios de comportamiento. Ayuda mucho el reconocimiento íntimo y verdadero de la necesidad de cambio; de la voluntad y de las habilidades para realizarlo; del desarrollo de capacidades y herramientas individuales para implementarlo y mantenerlo en el tiempo.

La crítica y el juicio de los distintos estilos de vida adoptado por las personas, no favorecen los cambios de comportamiento, dificultan el mensaje preventivo e impiden proponer sugerencias de cómo vivir plenamente la sexualidad sin exponerse al VIH. La opción de establecer la multiplicidad de parejas sexuales, suele ser fuertemente enjuiciada y/o criticada, incluso por nosotros mismos, fomentado por el doble estándar que vive nuestra sociedad, la incoherencia entre lo que se dice y lo que se hace.

El concepto de “promiscuidad”, representa un juicio moral, que responde a las necesidades de un sector de la sociedad. Se considera como un factor de riesgo frente al VIH, asumiendo que quienes la

(sigue)

practican, se cuidan menos y se exponen más. Sin embargo una persona que tiene muchas parejas sexuales y siempre usa condón, tiene menos riesgo que alguien que tiene pocas o una pareja sexual y nunca lo usa.

La prevención frente al VIH es responsabilidad de cada persona, y se basa en el

reconocimiento del propio riesgo y de los cambios necesarios para alejar la posibilidad de adquirir el VIH. Nadie infecta a nadie. Cada uno se expone, de acuerdo con las decisiones que toma.

La prevención puede ser entendida como un estilo de vida propio, una forma de experimentar la sexualidad,

no como algo impuesto por otros. No es renunciar a las prácticas que producen más placer; sino más bien una invitación a reconocer la forma de vivirlas de manera más segura. Tenemos la libertad y la responsabilidad de decidir por una estrategia preventiva, y el derecho a que esta sea respetada por los otros.¹¹

Lo que es Importante Saber sobre Sexo más Seguro

ES IMPORTANTE RECORDAR que **“todo lo que se hace fuera del cuerpo es seguro... todo lo que se hace dentro del cuerpo se hace seguro con condón”**.

El conocimiento e información, nos puede ayudar a disminuir el riesgo de adquirir el VIH o alguna ETS (Enfermedad de transmisión sexual) como Sífilis, Gonorrea, u otras, y a la vez, gozar de manera segura y plena nuestra sexualidad.

La invitación, es a descubrir, reconocer y explorar nuestro cuerpo, creando formas propias de placer a través de un sexo más seguro y creativo, reconociendo el propio erotismo. Las prácticas sexuales pueden ser individuales, en pareja o grupales, para todas existen medidas de prevención posibles de implementar.

Prácticas sexuales que no implican riesgo y que no necesitan el uso del preservativo para ser seguras

- 3 **Las caricias, abrazos, masajes**, con o sin ropa, con uno o más compañeros, se pueden practicar sin temor ni restricción.
- 3 **Lamer, chupar, succionar, besar**, puede ser muy placentero y permite erotizar las zonas más sensibles. Se pueden realizar en todo el cuerpo sin restricción, excluyendo los genitales y el ano.
- 3 **La Masturbación** individual, acompañado de otro o grupal, también puede ser muy placentera. Se puede realizar con diversas partes del cuerpo como la mano, entre las piernas, en las axilas, en el cuello, entre los senos.
- 3 **Las prácticas de sexo oral**, es decir, la estimulación del pene, el ano o la vagina con la boca, pueden ser prácticas muy placenteras. Se puede estimular el cuerpo del pene sin que el glande (la cabeza) entre en la boca, y el clítoris, evitando introducir la lengua al interior de la vagina. En el caso del ano, es recomendable poner cuidado en que no hayan restos fecales, ya que esto puede transmitir Hepatitis, Fiebre Tifoidea, o Parásitos; frente al VIH, no existe riesgo.

Cualquiera de estas prácticas, se pueden realizar sin uso de preservativos, ya que no implican el traspaso de una persona a otra, de los fluidos que puedan transmitir el VIH (semen, sangre, fluido vaginal, líquido preseminal)

(sigue)

Prácticas sexuales que implican riesgo y que necesitan el uso del preservativo para ser seguras

- 7 **La penetración anal o vaginal**, implica la introducción del pene en el ano o la vagina. Puede realizarse con una o más parejas. Ambas prácticas, con eyaculación o sin ella, implican el traspaso de fluidos al interior del organismo y el riesgo se hace presente tanto para el que penetra como para el(la) que es penetrado(a). Para disfrutarla de manera más segura y placentera, es recomendable utilizar el condón en todas las relaciones y durante toda la penetración; desde el minuto antes de iniciarla, hasta cuando acabas. Es la práctica que representa el mayor riesgo de transmisión del VIH.

- 7 **Las prácticas de sexo oral**, es decir, la estimulación del pene o la vagina con la boca, que implican la posibilidad de tragar líquido preseminal, semen, flujo vaginal o sangrado menstrual, representan un riesgo frente al VIH. Para disfrutarla de manera más segura y placentera, es recomendable evitar tragar el fluido o utilizar condón o barrera mientras se realiza, evita tragar saliva mientras haces sexo oral, impedirá que tragues fluido. Algunas ETS se pueden transmitir a través de esta práctica. Solo el que chupa o succiona es el que se expone al riesgo; dado que puede tragar fluidos.

Si incluyes juguetes sexuales, se recomienda hacer uso de las mismas medidas de prevención que manejas con tu pene; si es individual, recuerda lavarlos antes y después de utilizarlos; si los compartes, es recomendable que se utilice un condón para cada persona que lo vaya a usar.

Las prácticas sexuales son el resultado de una relación entre seres humanos que quieren comunicarse, conocerse, amarse o simplemente experimentar y compartir un momento de placer corporal. Mientras más información y educación tú tengas sobre sexualidad, más posibilidades existen para que desarrolles un sexo más satisfactorio con menos temores, dudas, culpas y riesgos.n

Qué debemos Saber sobre el Examen

EL EXÁMEN ELISA PARA VIH es una técnica de Laboratorio, que se utiliza para detectar la presencia de anticuerpos que nuestro Sistema Inmunológico produce frente a la presencia del virus.

Para que su resultado sea efectivo, es recomendable esperar un período llamado “ventana”, que es de 3 meses, a partir de la última situación de riesgo vivida (haber estado en contactos con fluidos que transmiten el VIH, a través de prácticas penetrativas sin uso de condón, haber tragado estos fluidos o haber compartido jeringas en el caso de personas usuarias de drogas inyectables).

También es importante y recomendable que este examen se realice posterior a una consejería y que esta se de entre pares (de esta forma se logra una mayor confianza y libertad para expresarse). La consejería es un proceso de acompañamiento, donde las

personas pueden disipar sus dudas respecto al VIH ; realizar una adecuada gestión de riesgo, evaluar el nivel de riesgo al que ha estado expuesto y reconocer las posibilidades reales de haber adquirido el virus. Por otra parte entrega elementos que ayudan a evaluar la decisión de realizar o no este examen y comprender claramente el resultado y las implicancias de este; ya sea positivo o negativo.

El examen se realiza en forma confidencial a través de los Hospitales y Consultorios de los Servicios Públicos de Salud, a lo largo del país. En estos lugares es gratuito para todas las personas beneficiarias de FONASA y para las que no tiene ningún tipo de previsión.

Se puede realizar en forma particular (Laboratorios, Clínicas y Hospitales privados), sin embargo estos no hacen la consejería pre y post examen que es

recomendada, además el examen no es gratuito.

El tiempo de espera de los resultados va a depender de los lugares donde se realice.

¿Cuándo hacerlo?

Cuando has evaluado y reconoces haber estado expuesto a una situación de riesgo.

¿Por qué hacerlo?

Porque al estar expuesto a una situación de riesgo, existe la posibilidad de haber adquirido el virus.

¿Para qué hacerlo?

Para saber si el virus está en tu organismo y poder tomar las decisiones que permitan el autocuidado de tu salud y/o evitar nuevas situaciones de riesgo.

Este examen determina la presencia del anticuerpo, no la del virus. Por esta razón, cuando su resultado es

(sigue)

positivo, es necesario confirmarlo. Las técnicas utilizadas para confirmar, son más precisas y definen claramente la presencia del VIH en el organismo.

Sólo el Instituto de Salud Pública- ISP, puede realizar estas pruebas y es la única entidad legal en todo el país, que puede confirmar un resultado positivo para el VIH.

Aproximadamente la mitad de los resultados de ELISA positivos, finalmente se notifican negativos. Esta situación se puede dar cuando una persona está desarrollando alguna ETS, recibiendo tratamiento con medicamentos como corticoides, ansiolíticos, inmunodepresores o uso de hormonas al momento de tomar la muestra de sangre.

Cabe señalar que cuando es resultado del ELISA es negativo, no es necesario confirmarlo.

Pueden haber muchas otras técnicas que determinen la presencia de anticuerpos o del virus en el organismo; sin embargo, ELISA para VIH, es la técnica más adecuada y segura, y cuenta con la validación y aprobación del ISP y del Ministerio de Salud tanto por calidad como por costo.

Glosario

Gestión de Riesgo

Se refiere a la evaluación o revisión individual de aquellas situaciones que lo podrían haber expuesto al riesgo de adquirir el VIH. Por una parte, se trata de analizar si las prácticas sexuales que se han realizado han sido protegidas o no; y por otra parte, analizar las situaciones de vulnerabilidad que enfrentan, permitiendo que la persona pudiera manejar el riesgo de manera más adecuada en el futuro. Ej.: Una persona descubre que cuando está borracho, se olvida de usar preservativo durante la penetración, por lo tanto podría evitar tener prácticas penetrativas cuando se encuentra en este estado.

Vulnerabilidad

Se refiere a algunos momentos o situaciones por las cuales una persona pudiera estar atravesando, en que hay factores o condicionamientos internos (estado de ánimo, autoestima, conflictos emocionales, etc.) o externos (problemas de aceptación, económicos, etc.) que influyen fuertemente y puedan afectar la decisión individual de protegerse o no. Ej.: Una persona que ha terminado recientemente una relación de pareja y busca olvidar a través de encuentros sexuales ocasionales.

Reinfección

Se refiere a que una persona que vive con VIH reciba en su organismo nuevas cantidades de virus a través de una práctica de riesgo.

Mucosas

Se refiere a la capa que recubre el interior de nuestro organismo, los órganos internos y todas las cavidades que este posee. Tiene la característica de ser porosa y altamente permeable, pudiendo ser comparada a una esponja.

Intravenosa

Se refiere a cualquier intervención como inyecciones o transfusiones de sangre, que se realizan al interior de las venas.

F.D.A.

Sigla en inglés que significa “Food and Drug Administration” y que traducido al español es “Administración de Alimentos y Drogas (medicamentos)”. Es un organismo estatal de Estados Unidos, que se dedica a realizar el control de estos productos, certificando su calidad.

C.E.

Sigla que significa “Comunidad Europea”, y representa a una entidad similar a la FDA, que certifica la calidad de los productos elaborados en Europa.

Entre Pares

Se refiere a cualquier actividad individual, grupal o masiva que se realiza entre personas que tiene características similares, tales como sexo, orientación sexual, edad, estilos de vida, etc.