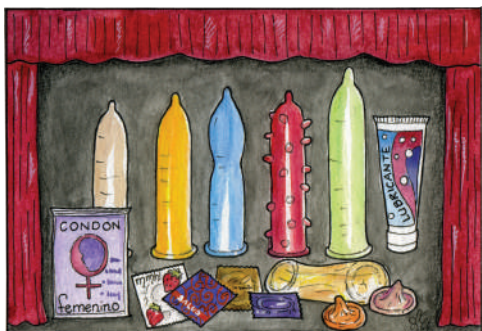


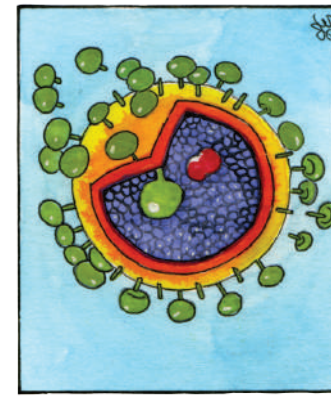
VIH y sida



Condomes



Formas de transmisión del VIH



VIH/SIDA



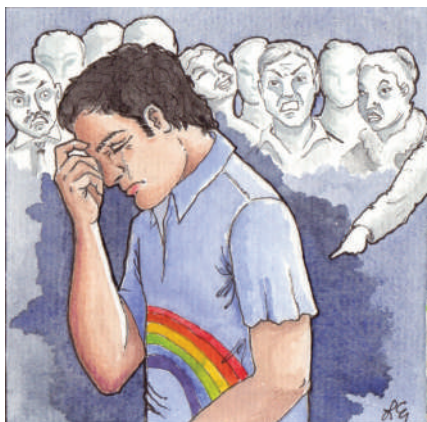
Uso placentero del condón



Derecho a ejercer y disfrutar plenamente mi vida sexual



Derechos de las personas con VIH



Vivir libre de estigma y discriminación



Tratamiento antirretroviral



Hazte la prueba



Cómo no se transmite el VIH

Programa PROEQUIDAD

BALANCE
juventud - justicia - transformación

Sentir Bonitos

f @sentirbonitox

"Este material se realizó con recursos de la Décima Sesión Emisiva del Programa Proequidad del Instituto Nacional de las Mujeres. Empero, éste no necesariamente comparte los puntos de vista expresados por las(os) autores del presente trabajo."

VIH y sida

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) afecta la habilidad del cuerpo para protegernos de enfermedades y es el agente causal del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida). En promedio, se requieren de 5 a 10 años para desarrollar el síndrome después de haber adquirido el virus (OMS, 2016). Por eso es muy importante saber que no son lo mismo.

A nivel mundial se estima que cada hora 26 personas entre 15 a 19 años adquieren el virus (ONU, 2015)

Las mujeres representan el 58% de los nuevos casos de VIH entre jóvenes (ONUMUJERES, 2016). En México el 34% de los casos acumulados de sida son en jóvenes de 15 a 29 años (CENSIDA, 2015).

Para mayor información puedes consultar: www.unaids.org/es/

Existen tres formas de transmisión del VIH:

a) Relaciones sexuales sin protección: El 95% de los casos de VIH en México ha sido por transmisión sexual (CENSIDA, 2015). Para prevenirlo necesitamos usar condón masculino o femenino y otras barreras de látex como guantes, dedos y diques dentales, acompañados de lubricantes solubles al agua o silicón.

Es importante que los condones y barreras de látex se usen desde el principio del contacto sexual, evitando el contacto y transmisión de fluidos (semen, lubricación y flujo vaginal).

Para mayor información puedes consultar: www.gob.mx/censida
Facebook: CENSIDA

b) Durante el embarazo, parto y lactancia: es importante que las mujeres embarazadas tengan acceso a la prueba de detección del VIH para iniciar el tratamiento antirretroviral a tiempo. Se ha demostrado que el tratamiento casi elimina la probabilidad de transmisión durante el embarazo y el parto. Hay que evitar la lactancia porque la leche materna contiene altas concentraciones de virus, si la mujer no tiene acceso a agua potable o a la fórmula puede amamantar siempre y cuando esté tomando tratamiento antirretroviral. En caso de que no quiera continuar con el embarazo y exista la causal de salud en su estado para aborto legal, ella puede tener acceso a aborto legal en su estado.

Para mayor información sobre las causales en tu entidad puedes consultar: www.gire.org.mx

c) Sangre u órganos con el virus: para prevenirlo necesitamos usar siempre jeringas y agujas nuevas, así como pedir sangre y órganos seguros en las transfusiones. Esto incluye las jeringas que se usan para drogas, tatuajes, piercing y drogas inyectables.

Para mayor información puedes contactar a @Censida en Facebook y twitter

VIH y sida

Condones y lubricantes con base de agua o de silicón.

Los condones son los únicos métodos que brindan doble protección, previenen las infecciones de transmisión sexual, incluido el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y los embarazos no deseados.

Hay una gran diversidad de condones. Hay de diferentes colores, tamaños, texturas, olores. Los hay especiales para sexo anal. Hay femeninos y masculinos. Esa diversidad se extiende a los lubricantes que también tienen distintas presentaciones, colores y sabores.

Puedes consultar: www.diversex.com.mx/condoneria

Derechos de las personas con VIH

Todas las personas tenemos derechos humanos. El hecho de vivir con VIH o de haber desarrollado sida no es razón para que se limiten los derechos de nadie. Las personas con VIH tienen los siguientes derechos:

- Al trabajo
- A la no discriminación
- A una atención médica de calidad, respetuosa y digna
- A la confidencialidad
- A la libertad, la seguridad y la protección social
- A la libre circulación
- A la educación
- A la libertad de opinión
- A la sexualidad responsable y libre
- A recibir y difundir libremente información
- Al cumplimiento de la ley contra toda intromisión de la vida privada
- A no ser violentada/o
- A tener las hijas/os que se desean.

Para mayor información puedes consultar: www.cndh.org.mx

Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra vida sexual

El disfrute de mi sexualidad es fundamental para mi salud y bienestar físico, mental y social. Tengo derecho a vivir cualquier experiencia, expresión sexual o erótica que yo elija, siempre que respete los derechos de las otras personas, como práctica de una vida emocional y sexual plena y saludable.

Para alcanzar el disfrute pleno de mi sexualidad, necesito cuidarme. Una parte importante del cuidado de mi sexualidad es protegerme de las infecciones de transmisión sexual. Yo puedo tomar las medidas necesarias para ejercer mi sexualidad de manera libre, responsable y protegida.

Para mayor información puedes consultar: www.redbalance.org
Siguenos en Facebook: Sentir Bonito

Hazte la prueba

Hay dos tipos de pruebas de detección:

Las de laboratorio que requieren sacar sangre y un tiempo de espera de varios días y las rápidas que solo requieren un pinchazo en el dedo y el resultado está disponible en unos minutos, en caso de que salga reactiva se puede aplicar una segunda prueba rápida o una de laboratorio.

Para tener un diagnóstico positivo al VIH es necesario contar con una prueba confirmatoria que sólo está disponible en los servicios especializados de VIH.

Las pruebas son confidenciales y voluntarias. No puede ser requisito para acceder a derechos como el trabajo o la educación. Me conviene hacerme la prueba porque:

- Es el primer paso para cuidar de manera permanente mi salud
- Se elimina la angustia por ignorar si vivo con VIH o no
- Si deseo tener hijas/os y he tenido prácticas sexuales sin protección, la prueba me ayudará a tomar mejores decisiones de manera informada.
- Si estoy embarazada conoceré mi condición y podré cuidar de mi embarazo, si así lo decido, o decidir interrumpirlo legalmente.
- Es una oportunidad para conocer más sobre las formas en las que me puedo proteger.

Consulta: www.mexicovivo.org o llama al 01800 369 8486

Tratamiento antirretroviral

Toda persona que ha sido diagnosticada con VIH tiene derecho a atención gratuita personalizada y acompañamiento, dándole la oportunidad de reflexionar acerca de las diferentes alternativas que se ofrecen para su tratamiento. El apoyo psicológico es de suma importancia pues permite iniciar con bases firmes la adherencia y el empoderamiento de las personas con VIH o que ha desarrollado sida.

Gracias al descubrimiento de los antirretrovirales, el VIH es ahora una enfermedad crónica. La calidad de vida de las personas con VIH mejora mucho cuando tienen acceso al tratamiento y cuando la sociedad respeta sus derechos humanos.

El diagnóstico oportuno, la adherencia al tratamiento antirretroviral, una atención integral a su salud y un ambiente social de respeto ayudan a que no se llegue a la fase del sida.

Para mayor información puedes seguir en Facebook a: Red Mexicana de Personas que Viven con VIH/sida o llamar al 52737308

Uso placentero del condón

Las posibilidades de erotizar el uso de los condones son tan diversas como las personas. Una primer clave es siempre usar lubricante para aumentar la sensibilidad y el intercambio de calor.

Los condones masculinos se pueden usar para el sexo anal, vaginal u oral. Se pueden poner con las manos, con la boca o con otras partes del cuerpo dentro de los juegos sexuales preliminares a la penetración. También pueden ser usados como protección para sexo oral a mujeres si se cortan ambas puntas y a lo largo para obtener un rectángulo de látex.

Los condones femeninos pueden usarse sin el anillo interno para sexo anal.

El límite es nuestra imaginación.

Para mayor información puedes consultar: www.hablemosdesexo.com
www.usalo.df.gob.mx

Vivir libre de estigma y discriminación

La Comisión Nacional de Derechos Humanos reconoce que el VIH y el sida son una condición de salud que se agrava con la discriminación, ya que ocasiona miedo a vivir con el estigma relacionado al VIH y aleja a las personas de los servicios médicos para la prevención y atención adecuada.

La calidad de vida de las personas con VIH o sida aumenta considerablemente si existe un entorno que las respeta y apoya.

Consulta: www.conapred.org.mx

Desmontando mitos sobre el VIH

Puedes hacer y tener caricias, besos, comer del mismo plato, usar el mismo baño. Saludar de mano, vivir en la misma habitación, usar las mismas sábanas, compartir utensilios de cocina y dormir en la misma cama.

Un insecto puede picar a la otra persona y a ti, sin que haya riesgo de transmisión de VIH, sin embargo ambas personas estarían en riesgo de adquirir otro tipo de virus que algunos mosquitos transmiten, mejor usen repelente.

Consulta www.censida.salud.gob.mx

f /BalanceAC

t @balancejoven

i @balanceac

Sentir Bonito

f @sentirbonitomx

@sentirbonitomx

www.balancemx.org

www.balancemx.org

BALANCE
libertad · justicia · transformación