



HIV ➤ Viviendo con el VIH/SIDA

- 5.1 ¿Qué necesito hacer en casa?
- 5.2 ¿Puedo tener sexo?
- 5.3 ¿Puedo tener un bebé?
- 5.4 ¿Qué pasa si me inyecto drogas?
- 5.5 ¿Puedo viajar al extranjero?

"Mi esposo y yo somos VIH positivos. Él lo descubrió primero y entonces yo tuve que hacerme un análisis de sangre. Los dos nos quedamos impactados - nunca nos pareció que estábamos en riesgo. Al principio yo estaba muy enojada con él. Pero luego pensé que tal vez yo lo había contagiado. Nunca lo sabremos y ahora no importa. Lo que importa es que nos mantengamos saludables y disfrutemos la vida. Nuestra oficina local de consejería para el SIDA nos ayudó a encontrar servicios de apoyo y nosotros encontramos un médico en el cual confiamos. Aprendemos todos los días a vivir con el VIH. "

5.1 ¿Qué necesito hacer en casa?

Usted puede estar preocupado/a de que puede transmitir el VIH a las personas que viven con usted, especialmente a los niños. Sin embargo, ellos no están en riesgo de infectarse por el simple hecho de que vivan juntos.

El VIH no se transmite por contacto casual entre personas que comparten una casa. Besar, abrazar, jugar, comer, compartir una cama o artículos para el hogar tales como platos, vasos y cubiertos **no** transmitirán el VIH.

Su salud es importante. Si usted tiene el VIH, su sistema inmunológico no está funcionando bien, y usted está en riesgo de contraer infecciones de las personas que lo rodean. Esto puede tener graves consecuencias para su salud.

Para prevenir la propagación de infecciones, las siguientes precauciones se recomiendan como parte de la rutina del hogar:

- Todos en la casa deben lavarse las manos después de usar el servicio sanitario y antes de manipular alimentos.
- Siempre use guantes cuando limpie sangre y otros fluidos corporales. Limpie el área con una toalla de papel, y después con agua jabonosa. Desinfecte con cloro, de acuerdo con las instrucciones de la botella y seque el área con una toalla de papel limpia.
- Ropa de cama, toallas y ropa con sangre o con fluidos corporales, deben lavarse por separado.
- Evite besar y tener contacto cercano con personas resfriadas o con gripe y con niños que estén sufriendo de enfermedades de la niñez como varicela, paperas o sarampión.

5.2 ¿Puedo tener sexo?

Tener el VIH no significa que usted no pueda tener relaciones sexuales. Sin embargo, es posible que tenga que hacer algunos cambios en su vida sexual.

Hay una serie de cosas para considerar:

Usted debe proteger a su pareja contra la infección por VIH teniendo relaciones sexuales seguras, si él/ella es VIH negativo

- Tener sexo seguro significa usar condones, barreras y lubricantes hidrosolubles a base de agua cada vez que tenga relaciones sexuales. El condón forma una barrera que previene que el VIH en su sangre, semen o fluidos vaginales entre en contacto con el torrente sanguíneo de su pareja.
- El sexo oral se considera como una actividad de muy bajo riesgo para transmitir el VIH. Sin embargo, puede haber algún riesgo si su pareja tiene algunos cortes o úlceras en la boca o ha tenido recientemente un trabajo odontológico. El uso de condones y de barreras dentales es la forma más segura de tener sexo oral.
- Un tratamiento eficaz para el VIH (es decir, tener una carga viral indetectable) también puede ayudar a reducir el riesgo de transmitir el Virus. Hable con su médico para obtener más información.
- Besos, caricias, masturbación mutua y masajes son también sexo seguro.
- Dependiendo del estado o territorio en que usted viva, puede ser requerido por ley que usted informe a cualquier pareja sexual de su estado VIH positivo, incluso si usted planea tener sexo seguro. Las oficinas de consejería para el SIDA en la mayoría de los estados o territorios podrán aconsejarle más. Para información actualizada acerca de la ley y el VIH, contacte el Centro Legal para el VIH/SIDA en: www.halc.org.au
- Decirle a alguien que tiene el VIH puede ser difícil. Hable con su médico o trabajador social (consejero o profesional de la salud) para obtener asesoramiento.

Si usted ha tenido relaciones sexuales sin protección con su pareja, es posible que él o ella sea VIH positivo y debe considerar la posibilidad de hacerse una prueba para el VIH.

Si su pareja también es VIH positivo, podrían acordar no practicar sexo seguro. Sin embargo, se desconoce si la infección con otra cepa del VIH cause daño. Usted puede discutirlo con su médico, pero la decisión final será la que usted y su pareja hagan juntos.

Recuerde, el sexo los involucra tanto a usted como su pareja y ambos son responsables de un sexo seguro.

"Yo estaba desconcertada cuando me enteré. Me sentí como si toda mi vida me la hubieran quitado. La médica no fue de mucha ayuda - ella simplemente me dijo que tendría que tener cuidado de no transmitir el VIH. Durante 2 años, yo ni siquiera pensé en tener sexo. Fue como si esa parte de mi vida se hubiera ido para siempre. Entonces conocí a alguien y empezamos una relación amorosa sin darnos cuenta. Le dije que era VIH positiva antes de tener sexo. Él se sorprendió bastante, pero escucho. Ahora tenemos sexo seguro y es Placentero."

5.3 ¿Puedo Tener un bebe?

Independientemente de su condición con el VIH, es posible que usted desee tener hijos. En Australia, las personas que viven con el VIH pueden tener bebés sanos.

Si usted está planeando tener un bebé o si usted ha descubierto que está embarazada, hable con su médico especializado en VIH tan pronto como sea posible - él / ella le pueden explicar todo lo que necesita saber sobre el embarazo y el VIH.

Al obtener una buena atención médica usted se está dando la mejor posibilidad de tener un bebé sano. En Australia, **es muy raro** que una mujer en tratamiento para el VIH transmita el virus a su bebé.

Una madre con VIH puede reducir el riesgo de transmisión a su bebé a través de:

- Tomar tratamiento para el VIH durante el embarazo
- Tener un parto por cesárea en lugar de parto vaginal
- No amamantar
- Dar al bebé el tratamiento anti-retroviral durante seis semanas después del nacimiento.

Puede que le resulte útil hablar con otras personas que viven con el VIH y que tengan hijos. Su especialista para el VIH o las oficinas de consejerías para el SIDA en la mayoría de los estados o territorios deberán estar capacitados para ponerlo en contacto con otros padres que son VIH positivos.

"Nosotros Hablamos acerca de tener un bebé por un largo tiempo. Fue una de las grandes decisiones que debimos tomar juntos. Primero cuando nos dimos cuenta que éramos VIH positivos, nunca pensamos que podríamos tener un hijo. La idea surgió poco a poco y cuando le preguntamos a nuestro médico nos apoyó. Hablamos con mucha gente y descubrimos que otras personas VIH positivas han tenido bebés sanos".

5.4 ¿Qué pasa si me inyecto drogas?

Si se inyecta drogas, use agujas, jeringas y otros materiales de inyección nuevos o propios. No comparta ningún equipo de inyección. Esto lo protegerá a usted y a los demás de infecciones como el VIH, hepatitis B y hepatitis C.

Planee con anticipación y asegúrese de tener agujas y jeringas adicionales y disponibles si las necesita.

En Australia, las personas que se inyectan drogas pueden obtener de forma gratuita agujas, jeringas y otro material de inyección. Esto no significa que inyectarse drogas sea legal.

El equipo gratuito para inyectarse se puede obtenerse del Programa de Agujas y Jeringas (PAJ) y de algunas farmacias. El Programa de Agujas y Jeringas (PAJ) es un servicio para las personas que usan drogas. También proporcionan información y ayuda si usted quiere dejar de consumir drogas. Máquinas expendedoras de agujas se pueden encontrar en varios lugares y están abiertos las 24 horas del día. Para obtener información sobre su PAJ más cercano o de las máquinas expendedoras en Nuevo Gales del Sur (NGS), llamar al SIAD (Servicio de información sobre Alcohol y drogas) en el en 1-800-422-599 en cualquier momento.



Diagrama: Símbolo de intercambio de agujas y jeringas

Cuando se inyecte, utilice un algodón para detener cualquier sangrado y después lávese bien las manos. No utilice sus dedos o pulgares para detener ningún sangrado.



Siempre deseche su equipo de inyección de una forma segura. El mejor lugar para hacerlo es en un PAJ en un contenedor amarillo para desechar objetos corto punzantes. Algunas farmacias y Hospitales principales aceptan equipos usados y también se pueden encontrar recipientes para desechar objetos corto punzantes en algunos baños públicos.

Si usted no puede conseguir un PAJ o encontrar un contenedor amarillo para objetos corto punzantes público, ponga su equipo de inyectarse en un contenedor con tapa de rosca (como una botella vacía) antes de ponerlo en el tarro de la basura.

Es una buena idea decirle a su médico si usted está usando drogas, porque el uso de drogas puede afectar tanto su salud como el tratamiento para el VIH. Su médico también puede recomendarle servicios especializados para las personas que usan drogas.

5.5 ¿Puedo viajar al extranjero?

Sí, pero hay una serie de cosas para considerar al planear su viaje. Usted puede estar expuesto a enfermedades a las que no está expuesto en su país. Es muy importante tomar precauciones para evitar estas enfermedades, especialmente si usted vive con el VIH.

- Dígale a su médico acerca de sus planes de viaje. Él / ella puede ayudarle a planificar cualquier necesidad médica o emergencia que pueda tener.
- Póngase en contacto con una oficina de Consejo para las personas con SIDA, para obtener información acerca de los servicios que pueda necesitar en los países que va a visitar.
- Si usted está tomando el tratamiento para el VIH o cualquier otro medicamento, asegúrese de que lleva suficiente para durarle a través de su viaje. En algunos países, los tratamientos para el VIH no están disponibles o son muy caros. Averigüe lo que debe hacer si se pierden o se dañan sus medicamentos.
- Pregúntele a su médico qué vacunas necesita. Algunas vacunas, como la fiebre amarilla no debe ser tomadas por personas que viven con el VIH, mientras que se recomiendan otras, como las vacunas para la hepatitis A y B.
- Tenga en cuenta que los alimentos y el agua en algunos países podrían no ser tan limpios y seguros como lo son en Australia y le pueden causar diarrea y otras enfermedades.
- Asegúrese que el país que visita permite la entrada a las personas que viven con el VIH y permite el ingreso de sus medicamentos contra el VIH.
- Empaque condones y lubricante a base de agua, ya que pueden no estar disponibles o ser de mala calidad.

Para obtener más información acerca del VIH y viajar, visite: www.hivrestrictions.org

