

diagnóstico | nutrición | vida sana | sexualidad | medicación | directorio

guía

para gais y hombres bisexuales con VIH



guía

para gais y hombres bisexuales con VIH

Autores

Tomás Hernández Fernández
Alberto Martín-Pérez Rodríguez
Juan Rico Bermejo

Colaboradores

José Ángel García
Ángeles Gil
Javiera Valdés
Marisa Planet
Daniela Rojas
Felipe Malaver
Wifer Afonso
Gregorio Palacios
Luciano Sánchez
Pedro Pérez
Cristina Rodríguez
José Verdejo
Sonsoles Garabato

Diseño gráfico

A. Alejandro López

© de los textos: los autores

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir parte alguna de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado –impresión, fotocopia, etc.–, sin el permiso previo del editor.

Las siguientes organizaciones han colaborado en la realización de esta guía



Índice

Capítulo I	Introducción	7
Capítulo II	Emociones y bienestar. Aceptar el diagnóstico	8
	Las emociones	10
	Fases ante el diagnóstico de una enfermedad grave	10
	Viviendo con VIH y afrontando el estigma	12
	¿En qué me puede ayudar un grupo de ayuda mutua?	13
	Otros posibles beneficios de acudir a un grupo de ayuda mutua	16
	Algunas ideas que pueden ayudarte	17
Capítulo III	La vida cotidiana tras el diagnóstico. Alimentación y ejercicio	18
	Alimentación saludable	19
	alimentarse correctamente ante problemas intestinales	22
	Precauciones con los alimentos: higiene y seguridad	24
	Ejercicio físico	25
	Viajes	27
	Mascotas en casa	29
	La convivencia con personas sin VIH	30
Capítulo IV	Amor y morbo, el sexo tras el diagnóstico	32
	Sexualidad tras el diagnóstico	34
	“Hablar de ello”. El riesgo y las decisiones	40
	Sexo: prácticas en relación con la infección, reinfección e ITS	43
	Factores relacionados con el riesgo de infección/reinfección	53
	Volver a practicar sexo seguro	56
	Disfunción sexual. Las terapias antirretrovirales, otras drogas y la sexualidad	57
	La Profilaxis Post Exposición	59
Capítulo V	Convivir con la medicación. Adherencia	60
	¿Cuándo iniciar la TARGA?	62
	Pros y contras de la TARGA	62
	Cumplimiento, adherencia	66
	¿Qué podría ayudarme a cumplir bien el tratamiento?	68
	¿Qué son las resistencias?	69
Capítulo VI	¿Dónde acudir? Directorio	70
Capítulo VII	Conclusiones	81

Introducción

La guía que tienes en tus manos está pensada para hombres con VIH gays, bisexuales o que tienen relaciones con hombres.

Ser gai, bisexual, o tener relaciones sexuales con hombres no siempre es fácil a causa de cuestiones culturales, de educación o religiosas.

Si éste es tu caso, con esta guía pretendemos ayudarte con algunos aspectos y proponerte estrategias para tu cuidado y bienestar, para reducir riesgos en tus relaciones sexuales, así como informarte sobre recursos que tienes a tu disposición. Si es tu pareja quien ha sido diagnosticada, confiamos en que algunos apartados de esta guía también puedan resultarte útiles a ti.

En nuestro país, la calidad de vida media de las personas con VIH ha mejorado sensiblemente, pero aún tenemos que hacer frente a numerosas dificultades en nuestra vida cotidiana. Tenemos el reto de la adherencia terapéutica y en muchas ocasiones, hacer frente al estigma.

La aceptación social de las relaciones entre personas del mismo sexo también ha mejorado, si bien aún persisten actitudes y comportamientos discriminatorios hacia la homosexualidad. Ser gai, bisexual, o tener relaciones sexuales con hombres no siempre es fácil a causa de cuestiones culturales, de educación o religiosas. Sumarle además el VIH puede ser especialmente difícil, en particular en el momento del diagnóstico.

Nuestra intención es darte una imagen panorámica de algunas cuestiones y dudas que pueden surgir en los momentos posteriores al diagnóstico. Se trata de aspectos básicos sobre los que puedes profundizar en otros materiales o que puedes discutir con profesionales o con personas que acuden a grupos de ayuda mutua. En estos espacios puedes aumentar tu sensación de bienestar y tu autoestima, esenciales para una mejor aceptación de la condición de persona con VIH que nos permita enfrentarnos con todas las herramientas posibles a las dificultades que podamos experimentar.

Esperamos que te sea útil.



Emociones y bienestar. Aceptar el diagnóstico

El VIH es algo más que un problema de salud, ya que afecta a nuestras emociones y nuestras relaciones.

Las emociones influyen en nuestro desarrollo psicológico y en nuestro bienestar.

En éste capítulo encontrarás información que puede ayudarte a entender y contextualizar tus emociones en los primeros momentos tras el diagnóstico.

La infección por el VIH es algo más complejo que un simple problema de salud. Por su carácter crónico, y por el estigma que representa, afecta a muchos aspectos psicológicos, sociales y emocionales en



nosotros y en quienes nos rodean. De ahí la importancia de saber reconocer esos efectos y de aprender estrategias o localizar espacios en los que recibir ayuda para un mejor manejo de las posibles consecuencias adversas.

Las emociones

Las emociones influyen en nuestro desarrollo psicológico y en nuestro bienestar. Todas las emociones sirven para adaptarnos y para reaccionar ante estímulos del entorno. No todos estamos acostumbrados a reconocerlas, sentirlas o expresarlas. Pero hacerlo es necesario para comprenderlas e integrarlas en nuestra vida. Una vez comprendidas y aceptadas, es posible cambiar aquellas emociones que agotan nuestra energía, en sentimientos positivos, para vivir mejor “aquí” y “ahora”.

Cuando negamos emociones, como el miedo, la rabia o la tristeza o no las expresamos, por cualquier razón, podemos distorsionar y sobredimensionar dichas emociones. Esto a la larga acaba por ser poco saludable. Por eso es importante encontrar espacios y personas con quienes poder expresarnos libremente sin sentirnos juzgados.

Fases ante el diagnóstico de una enfermedad grave

No existe un desarrollo típico de la infección por VIH, y la forma en que reaccionamos ante el diagnóstico dependerá de nuestras experiencias, expectativas y de nuestra forma de ser en general. El proceso tendrá mucho que ver con cuáles son nuestras ideas y discursos. Dependerá de cómo nos hayamos educado, de si tenemos o no creencias religiosas, etc. Sin embargo, puede ayudarte leer cuáles



Recuerda que, sea cual sea tu momento, tienes la opción de no vivirlo en soledad.

podrían ser algunas de las fases por las que se suele pasar. Ten en cuenta que no tiene por qué ser necesariamente válido para ti, y que el orden no siempre va a ser lineal como se expone a continuación.

Ten en cuenta que, cualquiera que sea tu momento, tienes la opción de no vivirlo en soledad. Consulta cualquier duda que tengas con tu especialista, acude a los grupos de ayuda mutua y busca tanta ayuda como consideres necesaria.

Etapa de shock

Esta situación se produce cuando nos notifican que tenemos una enfermedad que sabemos que es crónica y/o sin posibilidad de curación. Además, hay que sumarle la incertidumbre sobre los síntomas que creemos que vamos a tener que afrontar y quizá pensemos de forma más intensa en la idea de la muerte, la enfermedad...

En esta etapa uno puede enfrentarse, por primera vez, a su propia vulnerabilidad, manifestándose de dos formas diferentes:

- Mostrando síntomas de ansiedad, agitación e hiperactividad.
- De forma apática, en la que uno se muestra con una calma anormal, como en un estado de letargo.

Etapa de negación

Esta etapa constituye un mecanismo de defensa. En ella podemos manifestar desconfianza ante el diagnóstico, negar la posibilidad de enfermar y/o morir, pudiéndose llegar a consultar otros médicos, repetir la prueba, etc. Quizá, uno prosiga su vida normalmente, evitando pensar en las repercusiones que puede tener la enfermedad, convirtiéndose

ésta en una fase larga o permanente, sobre todo en los casos en que las personas están acostumbradas a negar todas las situaciones difíciles o dolorosas de la vida.

Etapa de enfado, de ira

En esta etapa solemos plantearnos frecuentemente la pregunta ¿por qué a mí? Nos podemos mostrar irritables y agresivos hacia la familia, amigos y amigas, parejas, y personal sanitario.

Por eso, ésta es una época en que las personas que te rodean también pueden necesitar ayuda externa para acompañarte mejor y para afrontar la frustración que

puede surgir cuando aparece tu irritabilidad frente a la ayuda que intentan ofrecerte.

Es importante que sepas que puedes utilizar la energía de la misma ira, la llamada “voluntad de lucha” para encauzarla de forma positiva, logrando así la autoaceptación que llevará a afrontar la enfermedad y conseguir un mayor bienestar.

Etapa de depresión

Puede ocurrir que, a pesar de esforzarte y cuidarte, tengas que enfrentarte a la realidad de un pronóstico sin cambios y a un deterioro



general y progresivo a largo plazo. En algunos casos pueden aparecer síntomas y ser necesaria alguna hospitalización... Todo esto puede llevarte a sentir que estás cansado de luchar y de enfrentarte a la enfermedad. De no abordarse, pueden aparecer la depresión y otros síntomas de tipo psicosomático.

Etapa de identificación

Es aquí cuando se asume el diagnóstico y pronóstico de la enfermedad viviéndola de una forma más positiva. En este momento se inicia la búsqueda de soluciones a los problemas concretos que aparecen. Es importante trabajar en este momento la aceptación paralela de la

enfermedad por parte de tu entorno. A corto y medio plazo ello va a favorecer el desarrollo de tu independencia física y psíquica.

Con el tiempo, este secretismo puede restarnos posibilidades a la hora de acceder al apoyo social que una persona con cualquier otra enfermedad crónica o dificultante pediría y

con el que normalmente contaría. Es en esta etapa cuando más puedes necesitar un apoyo psicológico y social para poder sobrellevar tu enfermedad.



Viviendo con VIH y afrontando el estigma

Adaptarse a la infección/enfermedad y a sus consecuencias requiere por tu parte y por la de quienes te rodean una gran capacidad de comprensión y aceptación.

Algo que puede dificultarnos esta adaptación es el significado que la sociedad atribuye a la enfermedad y a quienes la padecemos. La infección por el VIH es una de las enfermedades más temidas en nuestra sociedad, y el hecho de que ésta se transmita por vía sexual o por compartir material de inyección empeora su concepción social.

Tras el diagnóstico puede que se te identifique automáticamente con los mal llamados “grupos de riesgo” y que esto te lleve a sufrir discriminación en cuanto al trabajo, atención sanitaria, etc. Esto puede hacerte sentir cuestionado y disminuido en tu valor social.

Pero anticipar ese rechazo familiar, social, laboral o médico que no siempre tiene por qué aparecer o ser real, nos hace invertir mucho tiempo y energía en encubrir nuestra condición.

Afortunadamente hay cada vez más recursos de atención social y psicológica donde pueden atendernos sin que tengamos que temer ningún juicio. *Además las personas con VIH comenzamos a organizarnos con más fuerza*, en la sociedad, en internet, etc. Cada vez es más fácil no sentirse solo.

¿En qué me puede ayudar un grupo de ayuda mutua?

En ocasiones podemos sentirnos en situación de desigualdad frente al especialista y nos cuesta plantear dudas.

Decirlo. Cómo, cuándo y a quién. Comunicar que tenemos VIH a parejas, familia, amigos, entorno laboral, etc. no siempre es fácil. Implica también decidir si quieres decirlo, a quién, cuándo y dónde contarlo. Tanto hacerlo como no hacerlo puede tener efectos positivos y negativos. Finalmente eres tú quien debe decidir qué situación te comporta más beneficios, aunque quizá discutirlo con profesionales o con otras personas con VIH te ayude a aclararte.

Comunicación y negociación con el médico o médica que realiza tu seguimiento. En ocasiones podemos sentirnos en situación de desigualdad frente al especialista y nos cuesta plantear dudas, pedir aclaraciones sobre los resultados, solicitar información sobre las prácticas de riesgo, sobre las interacciones con otros medicamentos o drogas. Resolver estas dudas tendrá un efecto directo en tu adherencia o cumplimiento del tratamiento. Por ello es importante sentirse seguro en la relación y comunicación médico-paciente.

Mejorando la autoestima

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos, de nuestra imagen y nuestras capacidades. Hacer una buena valoración, sentirse bien con uno mismo, respetarse, en definitiva, tener una buena autoestima es muy importante para enfrentarse a los retos y superarlos. Esto también ocurre con el VIH. Cuanto mayor sea nuestra autoestima, mejor podremos aceptar el diagnóstico y evitar que nos limite o nos impida seguir disfrutando de la vida.

No se trata de negar el malestar, o que si nos sentimos mal tengamos forzarnos automáticamente a tener razonamientos positivos. A veces es necesario permitirse sentir y elaborar esos sentimientos para aceptarlos y desde ahí, poder cambiarlos.

Los grupos de ayuda mutua, algunos talleres o cursos específicos, o una terapia pueden ayudarte a mejorar tu autoestima. Para otras personas, una forma de aumentarla es buscar una vida más espiritual, o ir al gimnasio para mejorar la apariencia corporal... Cada uno debe encontrar lo que crea que le vaya a funcionar.



Otros posibles beneficios de acudir a un grupo de ayuda mutua: aprender y ejercitar algunas habilidades básicas

Para llevar a cabo un adecuado manejo integral de nuestra infección por VIH puede ser necesario potenciar una serie de habilidades. Acudir a un grupo de apoyo o trabajarlo con profesionales puede ayudarte a descubrir estas habilidades en ti mismo y a ejercitarlas.

- Tolerancia a la frustración.
- Autocontrol.
- Autoestima.
- Asertividad.
- Autoeficacia.
- Habilidades sociales.
- Habilidades comunicativas.
- Habilidades de negociación.

Con el tiempo, es posible que aprendas a encontrar algunos aspectos positivos de tu situación actual. Para muchas personas, atravesar una situación difícil o traumática, es el comienzo de una nueva forma de afrontar la vida, con otra actitud, con otra forma de entenderse uno mismo y lo que le rodea, así como a valorar determinados aspectos de la vida a los que habitualmente no se les da ningún valor. Todo ello se puede conseguir en cualquier momento, eso es evidente. Pero también se puede intentar sacar algo en positivo de nuestra experiencia y nuestra situación.

Algunas ideas

que pueden ayudarte son las siguientes:

Aceptar lo que no podemos mejorar a pesar de que no nos guste, es también aumentar nuestra autoestima, nuestra forma de ser en general.



– Convertir los pensamientos negativos por otros alternativos:

“no tengo nada que decir” por “lo que tengo que decir es interesante”

– **No generalizar:** es útil dejar de pensar en términos extremos y hacer reglas sobre lo que nos pasa (“todo lo hago mal”, “nunca me siento bien”). Siempre, nunca, todo o nada son términos que con frecuencia nos limitan. Puedes haber hecho algo mal, o no sentirte bien en este momento. Eso no quiere decir que seas un desastre en todo lo que haces o que en todos los momentos de tu vida sientas malestar.

– **Centrarse en lo positivo:** todos tenemos aspectos buenos, todos sabemos hacer bien ciertas cosas de las que sentirnos orgullosos. Piensa cuáles son en tu caso y tenlas presente a la hora de evaluarte.

– **Evita compararte:** hay cosas en las que somos peores que los demás. También somos mejores en otras. Lo importante es recordar que cada uno es diferente, irreplicable, único y que estaría bien que nos aceptáramos como tales. No tiene sentido creerse inferior a nadie.

– **Esforzarse para mejorar:** una forma de aumentar la autoestima es tratar de cambiar aquellas cosas de las que no te sientes satisfecho y que pueden modificarse, estableciendo metas y esforzándote para conseguir dichos cambios. A este respecto, un proverbio hindú dice *“dame valor para cambiar lo que puede cambiarse, dame serenidad para aceptar lo que no puede cambiarse y dame sabiduría para distinguir lo uno de lo otro”*. Aceptar lo que no podemos mejorar a pesar de que no nos guste, es también aumentar nuestra autoestima.

La vida tras el diagnóstico. Alimentación y ejercicio

Siempre es importante cuidarse: una buena alimentación, algo de ejercicio, una higiene adecuada.

Es importante que las personas con VIH mantengamos una alimentación equilibrada, ya que la dieta puede influir favorablemente en la calidad de vida.

En este capítulo te recordamos algunos de estos hábitos saludables que conviene que tengamos en cuenta.

Alimentación saludable

Son distintas las recomendaciones alimentarias para personas que están en un peso adecuado para su estatura o en sobrepeso u obesidad.

Conviene que una persona con VIH y con un peso adecuado incremente levemente



la cantidad de alimentos que consume diariamente con el fin de aumentar la ingesta de energía.

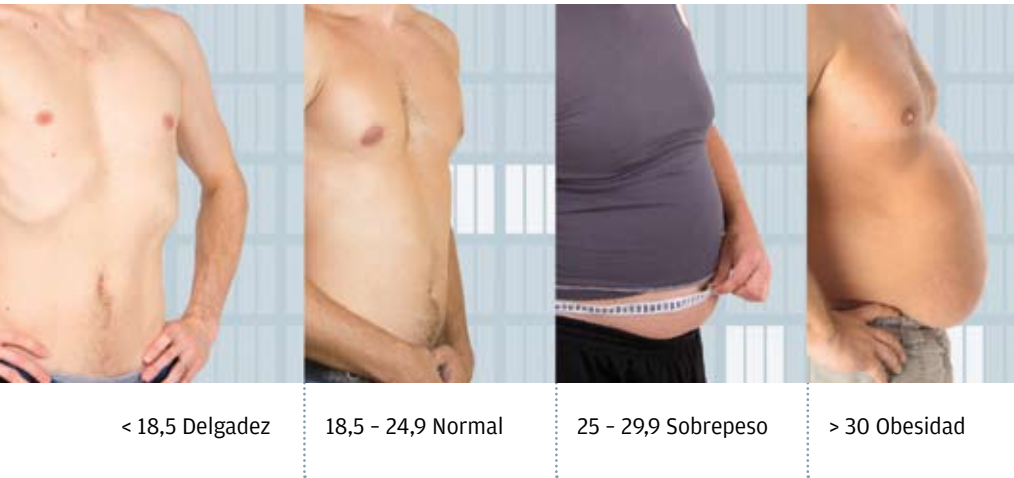
Esto no supone una “dieta especial” para personas con VIH, sólo adoptar una alimentación variada y equilibrada. Las vitaminas y minerales que necesitamos para mantenernos en buen estado las podemos obtener de las mejores fuentes naturales que son las frutas y verduras.

Si nos encontramos con exceso de peso, está recomendado realizar un plan de alimentación y de actividad física con el fin de perder algunos kilos. Ya que en el caso de tener que

tomar medicación, cuanto más adecuado sea el peso a la talla al iniciar la TARGA (Terapia Antirretroviral de Gran Actividad), será más abordable la prevención de alteraciones metabólicas y de enfermedades como la Diabetes Mellitus tipo 2, e incluso de disminuir el riesgo cardiovascular que puede ir asociado a algunos antirretrovirales.

Un indicador, pero no el único, para saber si tu peso es adecuado a tu talla es el Índice de Masa Corporal. Consiste en un pequeño cálculo que corresponde a tu peso en kilogramos dividido por tu talla en metros al cuadrado. Este valor se clasifica de la siguiente manera:

Valor IMC: $\text{Peso (kg) / talla (m)}^2$ Clasificación



En cualquier caso, si el objetivo es bajar algo de peso debe realizarse de forma gradual y segura. Con un plan de alimentación acorde a tus necesidades. Y recuerda, siempre pactado con tu médico/a de familia y/ o con tu especialista.

La dieta debería estar adecuada a tus necesidades y tus gustos y a la presencia de cualquier situación que requiera alguna adaptación de la misma.

La idea es que distribuyamos los alimentos a lo largo del día en tres comidas (desayuno, comida, cena) y dos tentempiés o snacks que pueden ser a media mañana y a media tarde. Es conveniente hacer un buen desayuno, ya que es lo que nos dará mayor energía para comenzar nuestro día.

Un ejemplo de dieta estándar podría ser:

- Platos principales o calientes semanales: *arroz (2), pasta italiana (2), legumbres (3)*.
- *Verduras*: dos veces al día, una de ellas de forma cruda (*ensalada, gazpacho*).
- *Frutas*: mínimo tres veces al día, una de las cuáles debería ser rica en vitamina C (*kiwi, naranja, fresas...*).
- *Proteínas*: *pescado* (6 veces en semana), *carne* (4-5 veces por semana), *huevos* (3-4 unidades por semana).
- Diariamente: *agua, leche o derivados (yogur, quesos), pan, patatas, aceite de oliva* (4-6 cucharadas).

No obstante, recuerda que lo mejor es consultarlo en tu centro de salud, ya que no todas las personas tienen las mismas necesidades nutricionales.

Una alimentación equilibrada incluye una gran variedad de alimentos. No es necesario eliminar ninguno de nuestra dieta

Consulta cualquier duda que tengas en relación a tu alimentación, en especial si eres usuario de TARGA. Asimismo, implicar a tu pareja o a familia a llevar una dieta saludable será beneficioso para todos/as y hace más fácil adoptar algunos cambios.

Una alimentación equilibrada incluye una gran variedad de alimentos. No es necesario eliminar ninguno de nuestra dieta, pero hay algunos que es recomendable no consumir más de 1 ó 2 veces por semana como las grasas saturadas (frituras, embutidos, cremas, mayonesa, margarina) y los productos de bollería.

Si bebes, el alcohol no tiene por qué estar exento de tu dieta aunque, por supuesto, en cantidades moderadas. Si vas a beber,



es preferible el vino tinto a la cerveza o a bebidas de mayor graduación. Si bien el alcohol no parece tener un significativo riesgo de interferencia con la TARGA, recuerda que un riesgo bajo no implica que éste no exista.

Algunas personas toman suplementos vitamínicos, antioxidantes o remedios naturales. Si es tu caso, es muy importante que lo comentes con tu especialista por si alguno de los componentes no fuera necesario o pudiera interferir con tu tratamiento antirretroviral.

‘Alimentarse correctamente ante problemas intestinales’

La medicación, el estrés o el posible desánimo tras el diagnóstico, pueden producirnos algunos problemas de tipo digestivo principalmente falta de apetito, náuseas e incluso vómitos.



A continuación te ofrecemos algunos consejos sencillos para abordarlos:

- Date tu tiempo para comer, come lentamente.
- Es mejor comer poco varias veces en el día a hacer 1 ó 2 comidas abundantes.
- Evita las bebidas con gas y el alcohol.
- No te tumbes inmediatamente después de comer y por la noche espera al menos 1 hora entre la cena e irte a la cama.
- Si tienes poco apetito intenta consumir alimentos como batidos, yogur líquido y postres de leche, es muy importante que no dejes de comer.



- En caso de vómitos, reponer líquidos en pequeñas cantidades y de forma progresiva.
- Si presentas diarrea es importante que repongas líquidos bebiendo agua o mejor aún suero oral en una cantidad de al menos 8 tazas al día. En este caso no consumas refrescos de cola o las llamadas bebidas isotónicas.
- Cuando puedas reiniciar la dieta tras una diarrea elige alimentos astringentes como la pasta, arroz, zanahoria, pera, manzana, melocotón y pan blanco. Es mejor en este caso cocer frutas y verduras antes de consumirlas.
- Recuerda que si las molestias persisten lo mejor es consultar con tu médico(a).
- Para otros problemas intestinales (gases, acidez, úlceras) es mejor consultar con tu especialista sobre los fármacos para su alivio, ya que algunos, si se toman de forma frecuente, podrían disminuir la eficacia de ciertos antirretrovirales.

Precauciones

con los alimentos: higiene y seguridad:

La seguridad de los alimentos y de las bebidas es muy importante para todas las personas. En nuestro caso, como sabemos, nuestro sistema inmunitario hace que seamos más susceptibles a las enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente cuando éstos han sido manipulados inadecuadamente o cuando se utilizan fuentes de agua inseguras.



Hay ciertas pautas básicas de consumo y manipulación de alimentos que conviene conocer y poner en práctica:

- **Intenta evitar** consumir alimentos y bebidas que no cuenten con suficiente garantía higiénica (por ejemplo, aquellos no envasados, que se compren en la calle, etc.).
- **No consumir** huevos, carnes, aves, pescados ni mariscos crudos o poco cocinados.
- **Cerciórate** de que las salsas como la mayonesa y otros derivados del huevo vengan correctamente envasadas.
- **Es recomendable** lavar las verduras de consumo crudo y dejarlas treinta minutos en un recipiente con agua y cloro o lejía (una cucharadita) o bien productos desinfectantes

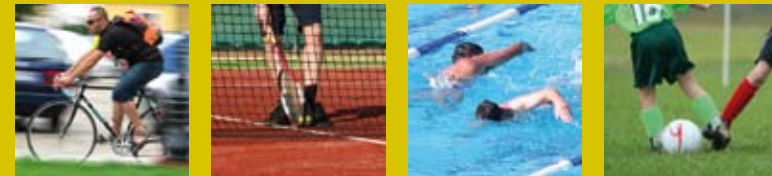
aptos para uso alimentario En cuanto a las frutas, es mejor consumirlas sin piel.

- **Las sobras** de los alimentos servidos a la mesa deben eliminarse o refrigerarse lo antes posible hasta su consumo posterior.
- **Lavarse las manos** con agua y jabón, durante (si manipulas varios alimentos), antes y después de cocinar o manipular alimentos y de ir al baño.
- **Mantener** nuestra cocina y sitio de preparación de alimentos, así como nuestros utensilios, limpios.

Ejercicio físico

Ventajas generales del ejercicio

La práctica de actividad física de manera regular, de intensidad moderada y acorde con tus posibilidades te permitirá mejorar tu sensación de bienestar general, tu agilidad, e incluso tu autoestima.



Si hace tiempo que no haces ejercicio, es mejor comenzar poco a poco y de forma progresiva. Consulta con tu médico(a) si conviene realizar antes algún tipo de examen cardiovascular.

Algunos beneficios del ejercicio físico son:

- Mejorar la masa, fortaleza y resistencia muscular.
- Mejorar la resistencia cardíaca y pulmonar.
- Reducir el estrés.



- Mejorar el apetito y el sueño.
- Reducir la grasa abdominal.
- Facilitar el mantenimiento de un peso adecuado.
- Disminuir el riesgo de pérdida de masa ósea.

Entre los usuarios de TARGA estos beneficios son aún más importantes ya que la práctica regular de actividad física ha demostrado atenuar algunas de las posibles alteraciones metabólicas producidas por los antirretrovirales, como la lipodistrofia, uno de los efectos de la medicación que más suele preocuparnos porque se trata de un reflejo visible de nuestra enfermedad.

El ejercicio también ayuda a disminuir el riesgo de perder masa ósea, lo cual también es otro posible efecto adverso de la TARGA.



Recuerda que cualquier duda sobre el tipo de ejercicio más adecuado a tu situación, puedes conversarla abiertamente con tu médico o médica.

○ ¿Cuáles ejercicios son apropiados para mí?

Lo recomendable son aquellos que llamamos aeróbicos, esto porque mejoran la capacidad cardiorrespiratoria. Algunos ejercicios aeróbicos que puedes practicar son:

- *Paseos, a paso rápido*, al menos media hora, idealmente todos los días.
- *Bicicleta*, es un excelente ejercicio y también puedes practicarlo a diario e incluso convertirlo en tu medio de transporte.
- *Natación*, se trata de un ejercicio muy completo que mejora la resistencia muscular. Es importante que antes de practicarlo de forma habitual e intensiva te asegures de que lo estás realizando correctamente. Acudir a una piscina pública es perfectamente seguro para ti y los demás.
- *Baile, gimnasia aeróbica*... Recuerda practicarlos de acuerdo a tus posibilidades.

- *El yoga, pilates, tai-chi* son actividades que mejoran la elasticidad y la tonificación muscular y te ayudan a respirar mejor, pero con escaso componente aeróbico, si los practicas o deseas hacerlo te recomendamos combinarlos con alguna de las actividades que te mencionamos arriba.

También puedes ponerte en contacto con grupos LGTB de práctica deportiva (página 76).

Viajes

Aspectos a tener en cuenta

Viajar es otra actividad en la que a veces tenemos que tener en cuenta la infección por VIH. No sólo por tener que planificar la toma de la medicación, tomar precauciones acerca de infecciones o planificar vacunaciones. También porque en algunas zonas, tener VIH puede ser un serio problema. En más de 70 países las autoridades no nos permiten la entrada a las personas con VIH y hay que buscar subterfugios para pasar la medicación. Infórmate de cuál es la situación en cada país, y anticipa en la medida de lo posible a los problemas que puedan surgir.

Excepto alguna más específica, las siguientes recomendaciones son las mismas que se harían a cualquier persona que va a viajar. Es importante que tú también las tengas en cuenta.

70

países no permiten la entrada a personas con el VIH

Recomendaciones generales

- Antes de viajar al extranjero busca información sobre si es necesario que te vacunes y consulta con tu especialista si es segura la administración de dichas vacunas.
- Infórmate de la cobertura del seguro de viajes y centros hospitalarios de la zona a visitar.
- Lleva la medicación necesaria para todo el viaje. Es mejor repartirla en varios compartimentos por si hay un robo o pérdida de la medicación. En los países donde no se permita la entrada a personas con VIH se pueden cambiar de envase para que no los reconozcan (por ejemplo en un frasco de vitaminas).
- Si vas a viajar a zonas donde hay infecciones que pueden transmitirse por picadura de insectos (paludismo, dengue, tripanosomiasis, encefalitis, leishmaniasis) no olvides utilizar repelentes, llevar ropas que cubran la piel y dormir con mosquiteros.



– Utiliza calzado para caminar por la playa y una toalla para sentarte sobre la arena ya que podría haber excrementos de animales o insectos en el suelo.

– Evita bañarte en aguas dulces (ríos y lagos) desconocidas por el riesgo de presencia de parásitos.

– Consulta a tu médico sobre la pertinencia de llevar otros medicamentos.

– Lleva preservativos y lubricantes de sobra, o intenta localizar antes de viajar organizaciones o espacios donde puedas conseguirlos.

– Intenta también localizar organizaciones a las que puedas acudir si tienes problemas con la (pérdida, robo, etc) medicación o si fuera necesaria una profilaxis post exposición.

Las recomendaciones expuestas anteriormente son las mismas que se harían a cualquier persona que va a viajar. Es importante que tú también las tengas en cuenta.



Recomendaciones alimenticias

En algunos países puede ser conveniente tener en cuenta algunas recomendaciones:

- 1 No se deben comer frutas ni verduras frescas **que no hayas pelado personalmente**, ni macedonias ni zumos naturales.
- 2 **No consumas productos crudos** carnes, mariscos, huevos y lácteos.
- 3 **Consume sólo bebidas embotelladas.** Haz lo mismo con el agua; tómala embotellada. Si no te es posible, hiévela.
- 4 **No consumas hielo con las bebidas.** Utiliza también el agua embotellada para lavarte los dientes.

Mascotas en casa

Como a muchas personas, puede que te guste y te reconforte tener la compañía de animales en casa. No tienes por qué renunciar a tenerlos. Pero ten en cuenta que los perros y los gatos podrían transmitirtos alguna infección con efectos negativos en la salud. Por eso es importante lavarte bien las manos después de tocar o jugar con nuestras mascotas.

En algunos casos más extremos, si nuestra salud está muy deteriorada o si no podemos hacernos cargo de sus cuidados, es posible que tengamos que decidir sacar a nuestras mascotas de casa. Recuerda que en ningún caso debes abandonarlas. Si no consigues que nadie las adopte, hay multitud de centros donde pueden hacerse cargo de ellos.

La toxoplasmosis es una de las infecciones que podrían transmitirtos los animales de compañía. Para prevenirla en pacientes con serología negativa a la toxoplasmosis lo recomendado es evitar el contacto con gatos y perros. Si no fuera posible, es recomendable utilizar guantes en la manipulación de los excrementos y de la tierra de los gatos y lavarse las manos después de hacerlo.

En caso de duda respecto a los animales de compañía, consulta con tu médico.

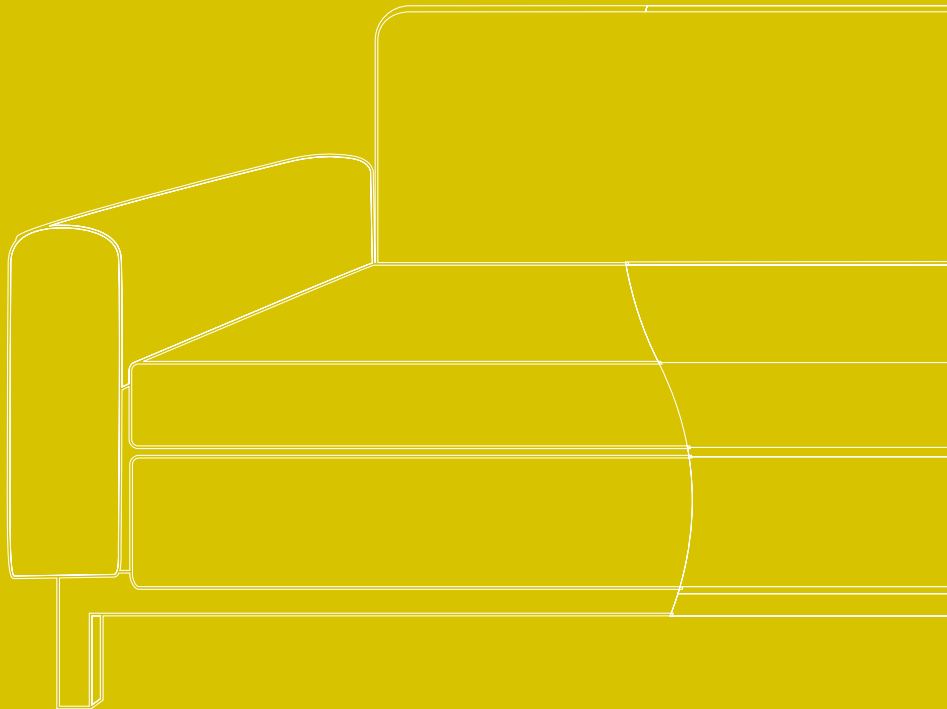


Ten cuenta que las mascotas nos pueden transmitir alguna infección con efectos negativos en la salud.



La convivencia con personas no infectadas por el VIH

No hay ningún riesgo de transmisión del VIH por compartir un mismo espacio. Por tanto, no es necesario que comuniqués que tienes VIH a menos que te apetezca y sólo a las personas a quien quieras decírselo.



Cuando tenemos un diagnóstico de VIH es posible que comencemos a preguntarnos hasta qué punto puede ser un problema convivir con otras personas. Si sentimos que la vida cotidiana puede ser un riesgo, además de la ansiedad que supone este pensamiento, nos ponemos ante el dilema de comunicar, o no, nuestro estado serológico a familiares, compañeros de piso, etc.

De todos modos, pueden darse algunas situaciones en las que conviene tener en cuenta algunas recomendaciones de higiene:

- Si alguien va a entrar en contacto con algún fluido corporal tuyo, especialmente sangre, conviene que use guantes.
- Si se derramase tu sangre sobre una superficie, basta con limpiarlo bien. Si quieres asegurarte de que se ha desinfectado la superficie, utiliza algún producto de limpieza o una solución de lejía en 9 partes de agua.
- Si se manchase alguna prenda de ropa con tu sangre, puedes meterla en la lavadora con el resto de la colada, si es posible a 60º de temperatura. Si no, puedes lavar la mancha en seco.
- Tapa cualquier herida que te hayas hecho con una tirita.

Por otro lado recuerda las normas de higiene básicas y universales: no compartir objetos de uso cotidiano que puedan ser punzantes o estar en contacto con sangre: maquinillas de afeitar, cepillos de dientes, instrumentos de manicura, etc. Independientemente de tener o no VIH, no conviene compartirlas con nadie.

‘No existe ningún riesgo a la hora de compartir vajilla, lavar la ropa de forma conjunta, dormir juntos, ir a gimnasios, piscinas, etc’.

Amor y morbo; el sexo tras el diagnóstico

Información sobre prácticas seguras y estrategias de reducción del riesgo.

En este apartado vamos a hablar de sexo y sexualidad. Éste es uno de los ámbitos que se ven más afectados tras un diagnóstico por VIH por lo que implica la noticia en nuestra vida y en la de nuestras parejas sexuales.

Pueden ocurrir mil cosas distintas. Pueden disminuir tanto tu interés por el sexo como tu actividad sexual. Sin embargo, no hay reglas fijas y también podría aumentar. El deseo sexual es ya, en sí mismo oscilante. Ahora, con una situación nueva o estresante como es un diagnóstico de infección por VIH, esos cambios pueden ser más frecuentes o acentuarse más. Si tienes una pareja habitual, y le has comunicado tu diagnóstico, también podría



afectar a su deseo sexual, ya sea contigo o con otras personas, independientemente de que él tenga o no VIH.

En resumen, queremos hablar de sexo. Y además, darte información sobre las distintas formas de disminuir el riesgo de transmisión/adquisición del VIH y de otras infecciones de transmisión sexual (ITS), de las que también es importante que te protejas.

Por otro lado, encontrarás información sobre recursos y estrategias para que tu vida sexual sea tan plena como deseas, y para que el VIH influya en ella lo menos posible.

Si no tienes VIH, pero han diagnosticado a tu pareja, esperamos que este capítulo te resulte útil también a ti para entender qué le puede estar pasando y os sea más fácil hablar de ello.

La Sexualidad tras el diagnóstico del VIH

Afrontando los posibles cambios

El VIH puede afectar tu vida sexual de diversas maneras, en especial al recibir el diagnóstico. No obstante, ten en cuenta que lo que describimos a continuación son sólo generalidades que podrían ocurrirte a ti, o no.



Cambios en el deseo sexual

Es posible que el deseo sexual disminuya o incluso desaparezca por un tiempo. El deseo sexual no es algo que se mantenga fijo a lo largo de la vida. Por diversas causas éste disminuye o aumenta de forma habitual. Muchas veces no estamos preparados para entender estos cambios como una respuesta natural a situaciones del entorno, a cambios físicos, etc. Si se une a una situación de alto estrés como un diagnóstico de VIH, perder de forma temporal el deseo sexual se puede vivir de forma muy negativa y problemática si no nos preparamos para afrontarlo con naturalidad.

Empecemos por aceptar que el deseo sexual cambia. Y desde ahí, abordemos lo que tiene que ver específicamente con el diagnóstico ya sea en grupos de ayuda mutua, con una terapia o como consideres más adecuado.

Cambios en la auto-percepción

Socialmente el sida está cargado de valores simbólicos negativos que se asocian a las personas con VIH, a nuestra sexualidad, nuestros hábitos, etc. A veces oímos que el VIH es una consecuencia moral de nuestra forma de ser o de nuestra forma de practicar sexo. Pero esto no es así. Cualquiera puede contraer el VIH.

Puede, sin embargo, que durante un tiempo tengamos ideas de culpa, que pensemos de una forma más negativa sobre nosotros mismos y nuestra sexualidad. Piensa que no somos ni mejores ni peores por tener sexo con hombres, o por tener muchas o pocas relaciones. Lo que nos ha ocurrido es una infección, no un castigo.

En muchas asociaciones LGTB (lesbianas, gais, transexuales y bisexuales), así como en otros grupos de ayuda mutua puedes buscar apoyo para vivir tu sexualidad y tu identidad sin culpa, de manera más positiva e integradora.

Mejorar la vida sexual pasa por aprender (o reaprender) a amar nuestro cuerpo, a sentirnos como personas que podemos ser sujeto y objeto de deseo. Es un importante trabajo sobre la autoestima y la imagen de uno mismo.

Aparición de actitudes negativas hacia el sexo; culpa y rabia

Puede que en vez de tu propia imagen, lo que cambie sea tu idea sobre el sexo. Es posible vivirlo de forma más negativa porque pienses que te ha hecho enfermar. Es común sentir rabia hacia el tipo de sexo que has practicado o hacia las personas con quienes has tenido relaciones sexuales. En muchos casos, esto ocurre porque la educación que hemos recibido, la cultura de la que venimos o los valores con los que hemos crecido da uno u otro significado al sexo y a la sexualidad que tenemos.



Preocupación y miedo a la transmisión del virus, a reinfectarse o a contraer otras ITS

Otra emoción común que puede aparecer es el miedo. Se puede desatar tu ansiedad ante la idea de transmitir el virus a través del sexo. También podría desarrollarse una actitud de sobreprotección para no contraer otra ITS u otra variante distinta del VIH (lo que entendemos por reinfección o sobreinfección). En ocasiones esta actitud sobrepasa los límites de lo saludable y puede causar muchos problemas con los demás en nuestras relaciones sexuales. Aunque el sexo que practiques sea muy seguro, a veces esa idea está ahí y es difícil olvidarse de ella.

Si estas ideas negativas llegan a arraigarse mucho

es probable que tengamos dificultades a la hora de tener relaciones sexuales. Esto puede ocurrir a varios niveles; puede que te cueste más comunicar lo que quieres y lo que necesitas para sentirte a gusto. O puede que surjan dificultades para mantener la erección o que desaparezca el deseo sexual.



Sentimientos negativos hacia la identidad sexual

A pesar de los cambios legales y de una mayor aceptación social de las relaciones entre personas del mismo sexo, ser gai o bisexual no siempre es fácil. Lo sabemos los que tenemos ya algunos años, o los que vivimos fuera de las ciudades grandes, o quienes nos hemos educado en otros países y culturas donde hay un rechazo mayor hacia la homosexualidad. Ser gai o bisexual ha sido un estigma con el que muchos hemos crecido y la homofobia nos puede haber afectado de distintas maneras y con diferente intensidad. La educación y los valores recibidos nos acompañan siempre de forma más o menos consciente. Uno de esos valores negativos acerca de la homosexualidad es

el que la asocia al estigma del VIH. Desde el origen de la enfermedad -y aún hoy- algunos sectores de la sociedad piensan que antes o después todos los gais, sólo por serlo, tendremos VIH y además, nos han culpado de ser el origen de la enfermedad y su transmisión.

Si nuestra autoestima no está reforzada, puede resentirse al recibir el diagnóstico. También podemos sentirnos culpables por nuestra forma de tener sexo y nuestra identidad sexual, haciendo que surjan algunas de esas ideas negativas o de rechazo de las mismas.



Pérdida de la intimidad sexual en la relación

Para muchos, la intimidad y cercanía "real" sólo se consiguen cuando uno de los dos está dentro del otro durante la penetración anal, o cuando uno recibe el semen del otro dentro de su cuerpo. Para algunos, los pocos milímetros de látex del condón suponen una barrera inaceptable.

Es preciso reconocer que usar el preservativo en todas y cada una de nuestras relaciones, de por vida, puede ser una gran dificultad. Sin embargo, también hay que reconocer que en ocasiones confundimos la cercanía de los cuerpos con otro tipo de cercanía y de intimidad.



Es importante informarse bien de cómo se transmiten el VIH y otras ITS, con información veraz, ni alarmista ni inexacta. Protegerte y proteger a tus compañeros sexuales es crucial y puede hacerse, pero no debería convertirse en un comportamiento o pensamiento obsesivo.

No es infrecuente creer que el sexo sin condón conduce hacia ella. Es más fácil no usar condón que hablar con el otro de forma profunda y honesta. Pero en realidad ésta no es una forma de acercarse al otro a ese nivel ni sustituye ese tipo de intimidad.

Todo acto sexual significa algo en cada una de nuestras relaciones. A veces hacemos que algunos actos se conviertan en algo así como “símbolos de nuestra entrega” al otro. Uno de ellos puede ser recibir el semen de la pareja durante la penetración y se le puede dar tanto valor como para no querer renunciar a ellos. Si es tu caso, tienes la posibilidad de buscar formas de hacer que estos actos tengan menos riesgo (por ejemplo, recibir el semen en la boca: aunque tiene riesgo, éste es menor que en el ano). Con algo de imaginación, intercambiar otros fluidos corporales durante el sexo, como la saliva, el sudor, etc. pueden convertirse en símbolos de intimidad sin riesgo alguno.

Pero sea como sea, tener relaciones sexuales es una necesidad humana y en la medida en que te sientas en paz contigo mismo y con el tipo de sexo que practicas, será más fácil comprender y afrontar tus emociones al respecto para seguir viviendo la sexualidad de forma positiva.



Mi pareja tiene VIH,

miedos e incertidumbres

Este apartado está pensado para aquellos hombres sin VIH que tienen como pareja o compañero sexual a un hombre con VIH.



Abordar las preocupaciones que surgen al saber que tu pareja tiene VIH requeriría sin duda otra guía específica para ti. No obstante, esperamos que todo lo que hemos tratado previamente y el resto de esta guía puedan ayudarte.

No olvides que muchas asociaciones LGTB y grupos de ayuda también pueden servirte de ayuda, individualmente o juntos como pareja, para hablar de vuestros miedos o dificultades y para aclarar dudas. También te será posible conocer a otras personas en tu misma situación (más de los que seguramente piensas) que pueden apoyarte en los primeros momentos o cuando surjan situaciones de crisis.

Hay algunos nombres para vuestro tipo de pareja que os pueden resultar adecuados o no: serodiscordante, serodiverso... o sencillamente

pareja en la que uno de los dos es un hombre con VIH y otro no. Más allá del nombre, la vuestra es una realidad cada vez más frecuente. Aunque debido a la discriminación y al estigma no siempre es muy visible.

Lo importante es recordar que el VIH no tiene por qué ser el tema central de la relación. Seguro que hay miles de temas comunes que os unen. De todos modos hay situaciones en torno al VIH que podrían surgir y crear dificultades; la perspectiva de tener que usar siempre condón, que no siempre es fácil, o la planificación de los proyectos comunes, entre otros. Siempre es posible hablar de estos temas y encontrar soluciones válidas y que los dos podáis asumir.

Cuando la persona con quien mantienes relaciones sexuales tiene VIH, y lo sabes, puede que el miedo a infectarte se haga

de pronto más real. Es importante confiar en la efectividad de los preservativos para prevenir la transmisión del VIH. Infórmate de cómo disminuir riesgos y qué hacer en caso de accidente o rotura (ver capítulo 2 sobre profilaxis post exposición) sin obsesionarte con la idea de que éstos vayan a ocurrir. En realidad, si usáis bien los preservativos, es muy poco probable que pase. Podéis ensayar estrategias que os ayuden a sentiros más cómodos y relajados durante las relaciones sexuales, y hablar de cualquier cuestión que os preocupe, buscar información y asesoramiento que os haga hacer frente a esos miedos.

Hay otras cuestiones que es importante que pongáis sobre la mesa. Por ejemplo cómo manejar la información sobre vuestro estado de salud y quién conoce su infección por VIH. En principio y a menos que se negocie otra cosa, sólo él tendría derecho a decidir a quién se lo dice y a quién no, así como a hablar de ello incluso con gente que ya lo sabe. Si crees que necesitas hablar de este tema con algún amigo o amiga o familiar tuyo, coméntalo antes con él y pide su consentimiento.

Puede que también te asalte el miedo a perderle. Recuerda que la infección por VIH es hoy una enfermedad que, con un adecuado seguimiento médico, puede cronificarse sin que suponga una gran pérdida de calidad de vida. En nuestro país, se ha reducido radicalmente la mortalidad por sida, así como la aparición de enfermedades oportunistas y los ingresos hospitalarios. En algunos casos,



Cuando la persona con quien mantienes relaciones sexuales tiene VIH, y lo sabes, puede que el miedo a infectarte se haga de pronto más real. Es importante confiar en la efectividad de los preservativos para prevenir la transmisión del VIH.

puede que tu pareja esté tomando fármacos antirretrovirales. A veces esto también causa conflictos, por ejemplo si tomamos una actitud sobreprotectora o de vigilancia. Es importante apoyar su adherencia al tratamiento (ver capítulo sobre adherencia, página 60) pero recuerda que es él quien debe asumir la responsabilidad de la misma.

“Hablar de ello”. El riesgo y las decisiones

La mayoría de las personas que saben que tienen VIH practican sexo seguro de forma continuada. Así lo avalan numerosos informes y evidencias. Sin embargo, otros estudios vienen alertándonos de un aumento de las prácticas de riesgo para la transmisión del VIH y otras ITS entre los hombres gays y bisexuales con VIH.

Con un diagnóstico de VIH el mismo concepto de “riesgo” parece tener otro sentido.

Los riesgos que antes podían parecer más teóricos o lejanos (como el del sexo oral), de pronto parecen más reales cuando se tiene la certeza de que el VIH está presente.

En una relación de pareja esto puede tener un gran impacto. Mantener de manera indefinida el uso del preservativo y otras estrategias de reducción de riesgo no siempre es fácil. Los avances médicos y la existencia de numerosos fármacos pueden hacernos pensar que mantener sexo seguro ya no es tan importante y que la enfermedad no es tan grave. Pero esto es erróneo. Por muchos motivos, no



necesariamente médicos, aunque también, el VIH sigue siendo grave.

Hay otros motivos que podrían influir en la decisión de no usar condón, como estar bajo el efecto de alcohol o drogas, el miedo a afrontar nuestra infección con el otro... Hay muchos factores psicológicos y sociales detrás de tal decisión. Lo que sí está claro es que tener sexo no protegido nos pone en riesgo de transmisión del virus y/o adquisición de una nueva cepa del virus resistente a los fármacos (lo que se conoce como reinfección), además de la posibilidad de contraer otra ITS como la sífilis o la gonorrea, de las cuáles se ha registrado un aumento significativo en la Comunidad de Madrid.



Muchos tenemos informaciones sobre algunas estrategias para reducir el riesgo, y otros incluso las hemos utilizado alguna vez, o lo hacemos de forma habitual. Pero en ocasiones no estamos seguros si son realmente efectivas o qué otras implicaciones tienen para nuestra salud, por ejemplo en lo relacionado con otras ITS. En este apartado vamos a hablar de todo ello.



Lo que sí está claro es que tener sexo no protegido nos pone en riesgo de transmisión del virus y/o adquisición de una nueva cepa del virus resistente a los fármacos

Sexo no protegido

Motivos que podrían influir en la decisión de no usar condón:

Consumir drogas

Estar bajo los efectos del alcohol

Factores psicológicos

Afrontar la infección

Sexo: *prácticas en relación con la infección, reinfección, ITS...*



Tener VIH o que lo tenga tu pareja implica la necesidad de tener respuestas más concisas y delimitadas sobre cómo se transmite/adquiere el virus. En las próximas páginas hacemos un repaso de los riesgos que suponen las distintas prácticas sexuales.

Pero antes, es necesario recordar que las recomendaciones básicas siguen siendo las mismas:

- Usar condón para la penetración.
- Mantener el semen y el líquido preseminal mejor fuera de la boca.

Si tienes VIH, éste se podría transmitir durante tus relaciones sexuales a través de tu sangre, semen y líquido preseminal. Cualquier tipo de sexo que permita el paso de estos fluidos al interior del cuerpo o del torrente sanguíneo implica riesgo de transmisión. El VIH no se puede transmitir a través de sudor, lágrimas, orina o saliva.

Sexo Anal

Penetrar y ser penetrado

Lo más probable es que la inmensa mayoría de los hombres gais y bisexuales que tenemos VIH lo hayamos adquirido a través del sexo anal. Por eso muchos optan por no practicarlo, aunque sea con condón. Pero la penetración forma parte de la vida sexual de muchos de nosotros y puede ser frustrante hacerse a la idea de tener que usar condón siempre o de renunciar a esta práctica



“Positivo” penetrado por “negativo”

Implica menor riesgo que el caso anterior, pero éste también es alto y puede causar la infección. Durante la penetración, el hombre con VIH que es penetrado puede sangrar por el recto. Además, la mucosa que recubre y protege el recto puede contener VIH.

Durante una penetración sin condón la sangre o la mucosa rectal están en contacto con el glande de la persona sin VIH y el virus podría entrar en su organismo a través de pequeños cortes o abrasiones (incluso demasiado pequeñas a simple vista) o a través de la uretra.

De todos modos, el riesgo es menor que en el caso anterior. Para reducirlo al máximo, lo recomendable es usar condón y lubricante.

La penetración forma parte de la vida sexual de muchos de nosotros y puede ser frustrante hacerse a la idea de tener que usar condón siempre o de renunciar a esta práctica.

¿Qué puede aumentar el riesgo durante la penetración?

Cuando no se utiliza condón durante la penetración aumenta el riesgo de transmisión del VIH si:

– *Se hace durante más tiempo*; cuanto mayor sea el tiempo en que no hay protección durante la penetración, más son las posibilidades de provocar pequeñas heridas en el ano que ofrecen al virus la oportunidad para infectar.

– *La penetración es “violenta”*; cuanto más lo sea, menos lubricante se use, o si se usa el puño o juguetes sexuales, es más fácil producir heridas o sangrado. No usar condón implica aún más riesgo después de haber utilizado juguetes sexuales. Si se utiliza lubricante es menos probable que se produzcan heridas o abrasiones.

– *Se usan poppers*. Los *poppers* pueden relajar el ano, lo que en teoría causa menor fricción y por tanto, menos heridas y sangrado debidas a la penetración. Pero por otro lado, el popper dilata los capilares sanguíneos del interior del ano, haciendo así que el sangrado y el contacto con la sangre sean más probable. Si no vas a usar condón, es mejor no tomar *popper*.

Recuerda una vez más que usar condón y lubricante es la mejor forma de reducir el riesgo de transmisión del VIH y otras ITS.

– *La carga viral es alta*. Cuanta más alta sea, es más fácil que se produzca la transmisión durante la penetración sin condón. Si la carga viral es baja o indetectable, el riesgo es menor.

– *Hay otras infecciones de transmisión sexual*. La presencia de una ITS que haya causado inflamación o heridas en cualquiera de las dos personas hace más fácil la transmisión del VIH. Cuando alguien con VIH tiene otra ITS, su sistema inmunológico está combatiendo esta otra infección además del VIH. En general esto produce que aumente la carga viral en sangre y en semen, elevándose las probabilidades de transmisión. Cuando hay una ITS, practicar la penetración sin condón aumenta el riesgo de transmisión del VIH. Además se corre el riesgo de transmisión de esta otra ITS.



Sexo Oral

Felación a otro hombre

Infectarse mientras a uno le practican sexo oral (una felación) es muy improbable, aunque quien lo haga tenga VIH. Pero sí podría ocurrir cuando es al revés (un hombre sin VIH le hace una felación a otro hombre con VIH y éste eyacula en la boca).

No se sabe con certeza cuan probable es la transmisión a través del sexo oral, aunque para que suceda se cree que tiene que ocurrir lo siguiente:

El hombre sin VIH tuvo semen o una gran cantidad de líquido preseminal en su boca y/o tenía las encías sangrantes, cortes o úlceras en la boca, y/o tenía una infección de boca o de garganta (como las producidas por gonorrea o herpes en la boca o garganta).

Los condones para el sexo oral son una opción importante a considerar. Los de sabores hacen que usarlos sea más agradable. Sólo tú puedes valorar el placer que obtienes del sexo oral sin condón en comparación con el posible riesgo de que se transmita el VIH.

Alguien con VIH y una alta carga viral puede tener más probabilidad de transmitir el VIH a través de esta práctica que alguien que la tiene baja o indetectable. Esto es así porque su semen o líquido preseminal tiene más cantidad de virus. Conocer cuál es la carga viral puede ayudarte a tomar decisiones sobre el riesgo que asumes con el sexo oral. Pero ten en cuenta que la carga viral no es una medida exacta y actualizada de lo que ocurre en el organismo. Además, la carga viral que tienes en sangre —la que te miden en las analíticas— y la que tienes en otros fluidos no tiene por qué ser la misma.

Recuerda también que otras ITS se pueden transmitir con más facilidad a través del sexo oral.



Si no tienes VIH

Si no tienes VIH el bajo riesgo de transmisión a través del sexo oral puede ser más bajo aún si:

– *Evitas la eyaculación en la boca.* Si ocurre, cuanto antes lo tragues o lo escupas, mejor. No se sabe con certeza si es mejor tragarlo o escupirlo, aunque hay más fuentes que recomiendan escupir.

– *Evitas tener sexo oral hasta que desaparezcan las lesiones* o heridas provocadas por infecciones (en tu boca, garganta y/o en su pene).

– *Evitas cepillarte los dientes* inmediatamente antes de practicar sexo oral.

– *Evitas comer cosas de textura cortante* (patatas fritas, pipas, etc.) que puedan dañar tus encías inmediatamente antes de practicar sexo oral.

– *Evitas que la felación sea demasiado profunda* o agresiva (*face-fucking*) de modo que pueda producirte heridas en la garganta.

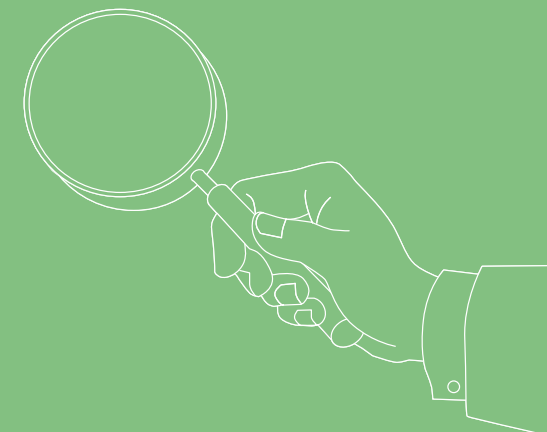
Todo esto también es válido si tienes VIH y quieres protegerte de una posible reinfección.

Si tienes VIH

Si tienes VIH puedes hacer disminuir el riesgo de transmisión mientras te practican sexo oral sin condón si:

– *Evitas eyacular* en su boca.

– *Evitas que te practiquen sexo oral* sin condón si sabes que tu carga viral es alta, o si tienes infecciones o lesiones en el pene o en la uretra.



Otras prácticas sexuales

Masturbación, beso negro, bukakke, pissing

Algunas formas de practicar sexo pueden implicar distintos grados de riesgo de transmisión del VIH mientras que otras no comportan ningún riesgo.

Masturbación

Ésta es una práctica que, en sí, no implica ningún riesgo de transmisión. El único riesgo vendría de que el semen de la persona con VIH entrara en contacto con alguna herida abierta en la mano de la otra persona, o que se use para lubricar el glande del otro hombre.



En este caso el virus podría entrar al organismo a través de pequeñas heridas en la piel o a través de la uretra.

Beso negro

El “beso negro” (sexo oro-anal) implica un bajo riesgo para la transmisión del VIH, excepto si la boca de la persona que lo realiza entrara en contacto con sangre de la persona con VIH. También habría algún riesgo en el caso de que la persona que hace el “beso negro” tiene VIH y tiene heridas en la boca que estén sangrando cuando lo está practicando. La penetración o la introducción de dedos en el ano pueden producir sangrado. Esto aumentaría el riesgo si se hace después un “beso negro”.

El contacto de la boca con el ano puede facilitar la transmisión de otros virus o bacterias que causan enfermedades potencialmente más serias para alguien cuyo sistema inmunitario está debilitado por el VIH, como la Hepatitis A o algunas gastroenteritis agudas.

Un condón cortado a lo largo y colocado sobre el ano actuará como barrera frente al VIH y otras enfermedades.

Eyacuación en la cara y cuerpo

Lluvia blanca y “bukakke”

En tanto el semen no entre dentro de la boca o en los ojos, no hay riesgo de transmisión de VIH, ya que el virus no puede traspasar una piel íntegra en ningún lugar del cuerpo. Si cayera semen en un ojo, debe lavarse con agua inmediatamente, sin frotar. Existe un riesgo teórico al ser el ojo una membrana mucosa con capacidad de absorción de fluidos.

Lluvia dorada o “pissing”

Orinar sobre una piel sana no implica riesgo de transmisión de VIH. Existiría un riesgo teórico si la orina portara algo de sangre (por ejemplo,



La orina de alguien con VIH no tiene suficiente cantidad de virus como para resultar infecciosa, incluso si entrara dentro del organismo.

en el caso de infección urinaria o de algunos problemas renales). Hay otras infecciones que sí pueden transmitirse a través de la orina. Conviene tener en cuenta esta posibilidad, más aún si ya tienes VIH. Algunos microorganismos que pueda haber en la uretra pueden infectarte sólo si te orinan dentro. Hablamos, por ejemplo, de los que causan la gonorrea o la chlamydia. Otros virus, como la Hepatitis B, que pueden estar presentes en los fluidos genitales (semen, líquido preseminal...), pueden ser arrastrados por la orina y entrar en el organismo.

El Cytomegalovirus (CMV) es otro virus que sí puede transmitirse a través de la orina. Si tienes VIH u otro problema inmunológico el CMV puede causar serias complicaciones. El contacto de las mucosas internas con estos organismos podría suponer un riesgo de infección, pero no existe una gran evidencia que apoye este dato. En resumen, si te gusta la lluvia dorada, es mejor hacerlo y que te lo hagan fuera que dentro. Fuera, sobre la piel sana, no entraña riesgos. Si te lo hacen dentro, recuerda que además, la penetración sin condón es ya en sí misma, una práctica de riesgo.

Sexo duro / SM

Shaving, fisting, fingering



Sólo las actividades que conllevan presencia de sangre o producen heridas comportan riesgo (porque producen puertas de entrada del virus al organismo).

“Shaving” / afeitarse

No hay riesgo de transmisión del VIH a menos que la piel de una de las dos personas se corte, produciendo entradas a su organismo y que puedan ponerse en contacto con sangre o semen procedente de la persona con VIH. Para evitar este contacto con sangre fresca o restos de sangre conviene que las cuchillas las use una sola persona y que no se compartan.

“Fisting” / penetración con puño

El “fisting” se entiende como de bajo riesgo a menos que la mano o el antebrazo tengan heridas, erupción cutánea o cortes. Usar lubricante hace menos probable que se produzca sangrado o fisuras en el esfínter o en el interior del ano. Los guantes de látex eliminan cualquier posibilidad de transmisión de VIH.

Si se utilizan otros lubricantes grasos, no hidrosolubles para el “fisting” y va a haber penetración después, recuerda que el preservativo podría romperse con más facilidad.

Si no se usa condón para la penetración, es menos arriesgado hacerlo antes que después del “fisting” (el riesgo, como vimos, es elevado en cualquier caso). Penetrar un ano al que se le ha practicado un “fisting” antes, significa que es mucho más probable que haya sangre.

“Fingering” / penetración con dedos

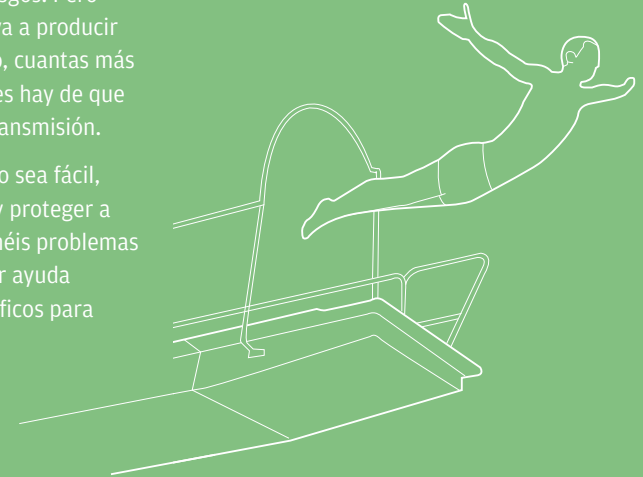
No tiene riesgo a menos que el dedo tenga cortes o abrasiones. Las uñas cortas hacen el sangrado menos probable, al igual que el uso de lubricante en buena cantidad.



“Menos riesgo,”
“no significa “sin riesgo”

Puede que alguna vez te dejes llevar y no uses condón en las prácticas con riesgo... o quizá has decidido no usarlos con tu(s) pareja(s). Hemos visto arriba algunas estrategias que pueden ayudarte a reducir los riesgos. Pero éstas no garantizan que no se vaya a producir una transmisión de VIH. De hecho, cuantas más veces lo hagas, más oportunidades hay de que antes o después se produzca la transmisión.

Aunque usar siempre condones no sea fácil, es la mejor forma de protegerse y proteger a tus parejas. Si tú o tus parejas tenéis problemas con su uso, siempre podéis buscar ayuda en asociaciones y recursos específicos para hombres gais y bisexuales.



“ Lo más seguro es usar condón para la penetración, insertiva o receptiva. Mantener el semen y el líquido preseminal mejor fuera de la boca.

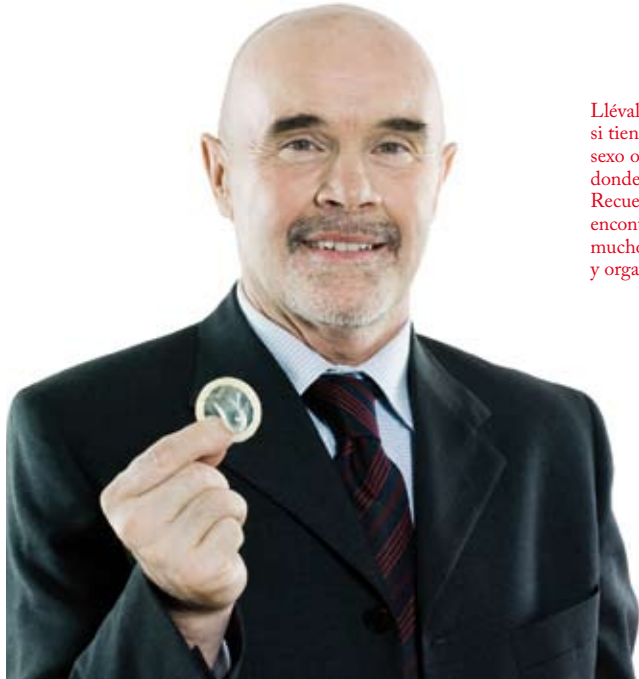
El buen uso del condón

Si has optado por el uso del preservativo, recuerda que su uso es eficaz cuando es correcto y en todas las ocasiones.

Además de seguir las instrucciones de uso del envase y comprobar la fecha de caducidad, recuerda:

- Utilizarlo siempre para la penetración insertiva y receptiva.
- Desde el inicio y durante toda la penetración.
- Introducir el pene en el ano cuando esté bien lubricado.
- El lubricante de disolución acuosa (hidrosoluble) hace menos probable el deslizamiento y/o rotura y puede hacer la penetración más placentera.
- No utilices lubricantes grasos (vaselinas, aceites, cremas); perjudican al condón pudiendo deteriorarlo y romperlo.
- Si no dispones de lubricante, la saliva es mejor que nada.
- No utilices dos condones a la vez. La fricción entre ambos favorece su rotura.
- Puedes utilizar condones extrafuertes.
- En el sexo en grupo, cambia de condón con cada persona.
- Utiliza el condón cuando intercambies juguetes sexuales.

Llévalo siempre contigo si tienes previsto tener sexo o si vas a sitios donde puede ocurrir. Recuerda que los puedes encontrar sin coste en muchos locales y organizaciones.



Factores relacionados con el riesgo de infección / reinfección

El riesgo

Se suele pensar en el riesgo de transmisión de VIH como algo absoluto: o hay riesgo o no lo hay. Pero en realidad, el riesgo es un concepto relativo y son muchos los factores que lo hacen aumentar o disminuir. No existe algo así como el riesgo cero.

Es fácil olvidar cómo cada día se asumen riesgos sin que ello nos haga la vida insufrible (viajar en coche o cruzar la calle pueden ser situaciones de mucho riesgo para nuestra vida...). Igual que es imposible vivir una vida libre de riesgos, es imposible tener una vida sexual de riesgo cero (a no ser que optes por la abstinencia). Es cuestión tuya (y de tus parejas) decidir cuál es el nivel de riesgo que asumes.

Recuerda: “menos riesgo” no significa “sin riesgo”.



La carga viral

A las personas con VIH nos realizan “pruebas de carga viral” para medir qué cantidad de virus tenemos en la sangre y para ver:

- cuál es el riesgo de contraer una enfermedad relacionada con el VIH.
- si es necesario iniciar un tratamiento.
- si los tratamientos están dándome resultado.

Los resultados se clasifican en carga viral “muy alta”, “alta”, “baja” e “indetectable” y se definen de la siguiente manera;

Clasificación	Carga viral
Carga Viral Plasmática indetectable	< 20-50 copias/ml
Carga Viral Plasmática baja	< 20.000 copias/ml
Carga Viral Plasmática alta	20.000 - 100.000 copias/ml
Carga Viral Plasmática muy alta	> 100.000 copias/ml

Fuente: Sociedad Española de Microbiología.

“Indetectable” no significa “sin VIH”, sino que la presencia del virus es muy baja (pero aún suficiente para que la transmisión sea posible). Cuanto más alta es la carga viral, más infecciosos son los fluidos de una persona con VIH, y más posibilidades hay de que se transmita el virus durante las relaciones sexuales desprotegidas.

Algunos hombres con carga viral baja o indetectable y sus parejas optan por no usar condón con la idea de que el riesgo es lo suficientemente bajo como para asumirlo. Pero es necesario reflexionar sobre lo siguiente:

- estas cifras deben relacionarse con las de linfocitos CD4 y hay que considerar que lo más importante es la evolución de la carga viral en el tiempo y no las mediciones puntuales.
- las pruebas de carga viral miden la cantidad de virus en sangre, pero no en el semen o líquido preseminal (que puede ser más alto).
- los niveles de carga viral suben y bajan. Un resultado bajo o indetectable puede “caducar” pronto. Tener otras infecciones, el estrés, o el fallo de la medicación pueden aumentar la carga viral. Es muy difícil saber con certeza cuál es la carga viral real en un momento concreto.

Las lesiones causadas por otras ITS

Las ITS (infecciones de transmisión sexual) son aquellas infecciones cuyo mecanismo de transmisión es el contacto sexual cuando se ponen en contacto piel y/o mucosas y/o fluidos de dos personas, en suficiente extensión y tiempo como para que sea posible la transmisión de la persona infectada a la que no lo está.

Algunas ITS pueden producir lesiones o heridas en la zona genital. En las personas con VIH estas heridas pueden facilitar la liberación de fluidos con presencia de VIH. Además pueden crear puertas de entrada al VIH y facilitar la infección o la reinfección. Éstos son algunos de los factores que podrían facilitarlo:

A este respecto, recuerda la conveniencia de vacunarte de hepatitis B y A si aún no lo has hecho. Consulta con tu médico o médica o acude a los centros de diagnóstico y tratamiento de ITS.

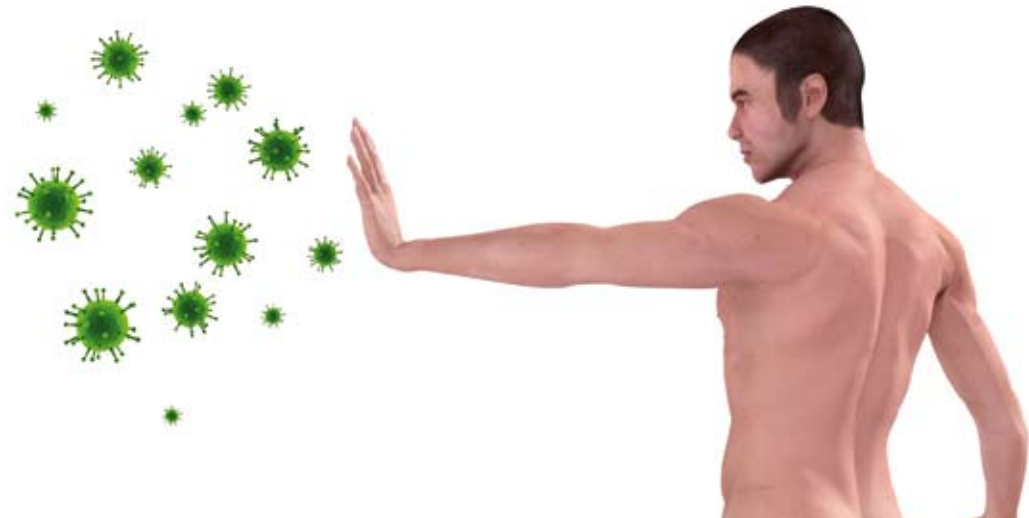
– **Úlceras superficiales:** (pueden estar causadas por sífilis o herpes, pero también por otras causas distintas a las ITS –cáncer, alergia a un medicamento, etc-).

– **Uretritis:** puede ser síntoma de gonorrea o de otra ITS y consiste en una secreción a través de la uretra de un fluido blanquecino o amarillento que puede afectar a la próstata y a los testículos cuando se deja sin tratar.

– **Verrugas genitales:** también conocidas como condilomas, están causadas por el Virus del Papiloma Humano (VPH). Es importante estar atentos a ellas, porque las personas con VIH pueden ser más susceptibles de contraerlas, y además, cuando se dejan sin tratar, pueden traer complicaciones, llegando incluso a ser la causa de algunos tipos de cáncer.

No obstante, en algunas ocasiones las ITS pueden pasar desapercibidas o no mostrar síntomas.

Por todo ello, es importante pensar también en ti, y protegerte. Adquirir una ITS podría complicar tu infección por VIH, por ejemplo haciendo subir tu carga viral.



Volver a practicar sexo seguro

Mantener siempre prácticas seguras puede no ser fácil y resultar frustrante a largo plazo. En ocasiones puede llevarle a uno a pensar que es mejor desistir. Si crees que esto es lo que te pasa, piensa en cuáles son los “patrones” de las ocasiones en que no usas condón. Algunas personas lo definen como una especie de tobogán; empiezas con un jugueteo inofensivo, como frotar el pene y presionar sobre el ano. Pero después se continúa penetrando “sólo un momento”, para acabar dejándose llevar y tener toda una relación sexual sin condón.

El VIH se puede transmitir en una única relación de riesgo, pero no es lo frecuente. Lo importante es evitar las situaciones de riesgo.



Querer frenar y volver atrás cuando ya vas a medio camino puede ser difícil. La clave podría ser evitar la situación. Colocar un condón en este primer momento puede ser una forma estratégica de evitar esta situación.

A veces lo que nos hace “perder la cabeza” es el uso de sustancias. Buscar formas realistas de desligar el sexo de las drogas y el alcohol puede ser una solución en este caso. Si la cuestión es más compleja, siempre puedes buscar ayuda para entender qué te lleva a tener prácticas de riesgo y/o a consumir drogas.

Si hubiera uno o incluso varios “despistes”, no pienses que todo está perdido. Cuanto más se repitan éstos, habrá más oportunidades para la transmisión del virus. Sería un error pensar que como una vez no usaste condón, ya no tiene sentido usarlos más. Nunca es demasiado tarde para volver a usarlos —o para empezar a hacerlo—. Culparse no soluciona nada. Pero sí te ayudará entender que está en tu mano planificar que esto no suceda, o que suceda con menor frecuencia.

Puedes hablar de ello con tu pareja, o con los y las profesionales de las asociaciones de VIH. Las evidencias muestran que la mayoría de las parejas discordantes consiguen evitar tener sexo sin condón. Ten por seguro que tú también puedes hacerlo.

Recuerda; por duro que resulte ver tu sexualidad afectada por el VIH, es mejor no poner en riesgo tu salud tomando decisiones sin consultarlo con tu especialista. Entre los dos podéis encontrar la solución más adecuada a tu situación particular. Lo importante es saber que hay alternativas a los problemas que estás experimentando.

Disfunción sexual. Las terapias Antirretrovirales de Gran Actividad (TARGA), otras drogas y la sexualidad

El VIH puede relacionarse con algunos problemas sexuales como la disfunción eréctil. Estos problemas tienen un profundo impacto en la vida de pareja, en las relaciones y en la salud mental de las personas que lo padecen.

Hay además otras causas que pueden influir en el deseo y provocar disfunción sexual; cualquier situación estresante o conflictiva, tener dificultades a la hora de relacionarse, etc. sin olvidar el uso abusivo de sustancias como el alcohol y algunas drogas.

Algunos fármacos también pueden influir en tu deseo y en tu funcionamiento sexual,

entre ellos algunos antidepresivos y algunos antirretrovirales que cuentan entre sus posibles efectos secundarios la pérdida de sensibilidad en la zona genital, dificultando la erección y su mantenimiento. Además, algunos inhibidores de la proteasa pueden provocar impotencia.

Comenta cualquier efecto secundario con tu médico para que valoréis juntos las medidas a adoptar.

La penetración es una práctica muy común y para algunos puede tener mucha importancia. Pero si estás a gusto y bien con otro hombre en la cama, si hay deseo y morbo, es posible pasarlo bien y disfrutar del sexo, aunque no haya erección.



Fármacos contra la impotencia

Lo mejor es abordar este tema, si surge, tanto con tu pareja como con tu especialista. Si la causa es un medicamento, una opción puede ser cambiarlo por otro, y en todo caso te pueden poner en contacto con especialistas en salud sexual y VIH con quien tratar lo que está ocurriendo.

Si fuera necesario, se puede recurrir a medicación para el tratamiento de la impotencia. Pero nunca la tomes por tu cuenta porque puede tener interacciones con tu tratamiento antirretroviral o con otros medicamentos que puedas estar tomando. Tampoco los utilices a la vez que el *popper*.

El popper y otras drogas que inciden en el comportamiento sexual

El popper es una droga muy asociada al sexo. Es nitrato de amilo y tiene un efecto efímero de euforia o “subidón” que, entre otras cosas, ayuda a la relajación del esfínter. Pero además puede dilatar los capilares sanguíneos y por tanto facilitar el sangrado. Tampoco deben usarse cuando se toma Viagra u otro medicamento para la impotencia ya que puede ocasionar bajadas de tensión arterial peligrosas con consecuencias fatales.

El consumo excesivo de alcohol también puede provocar que se pierda el deseo sexual y la capacidad de erección y su mantenimiento.

La cocaína y algunas drogas de diseño pueden tener un efecto euforizante y desinhibir el deseo sexual.

Recuerda no compartir los canutillos para inhalar la cocaína. Podrían contener restos de sangre.



Por ello, su uso puede llevarnos a mantener relaciones sexuales en momentos y lugares o con personas que no hubiéramos elegido de no haberlas consumido.

En cualquier caso, es importante informarse bien y con fuentes fiables de los efectos de las drogas que consumes ocasional o habitualmente, así como evaluar si tu consumo de alguna sustancia puede estar siendo problemático para tu salud física y psicológica y la de tu entorno, o ser una dependencia. Si es el caso, recuerda que tienes recursos en los que encontrar ayuda.

Si consumes drogas inyectadas, recuerda usar jeringuillas estériles de un solo uso. Conviene no compartirlas, ya que hacerlo supone un alto riesgo de transmisión de VIH así como de otras infecciones, como la Hepatitis C. Cuando se presentan a la vez tienen ambas un peor pronóstico. El alcohol, la Viagra o similares, la cocaína y TARGA pueden interactuar entre sí y poner en riesgo tu salud. Un efecto descrito es el aumento del riesgo de que ocurran accidentes cardiovasculares.

La Profilaxis Post Exposición

La PPENO consiste en la administración de fármacos antirretrovirales tras una exposición accidental al VIH para disminuir el riesgo de infección (no hay certeza de que su eficacia sea al 100%). El periodo de tratamiento puede ser de hasta cuatro semanas y requiere un cumplimiento estricto para que sea eficaz.

Es importante que te hayas planteado con antelación qué hacer en esta situación. Consúltalo con el médico o la médica que sigue tu infección por VIH, de modo que el procedimiento a seguir te quede suficientemente claro para evitar posibles arbitrariedades que se puedan dar en los servicios de urgencias.

La PPENO se utiliza en exposiciones esporádicas y excepcionales, no cuando se tienen repetidas prácticas de riesgo. No es, en ningún caso, un sustituto del condón.

Se debe realizar en las 72 horas posteriores a la exposición, preferiblemente en las primeras horas.

Si estáis en esta situación, no facilites tu medicación a tu pareja sin que lo haya prescrito un médico/a. Algunos pueden producir importantes efectos secundarios.

En caso de rotura accidental del preservativo, y si ha habido eyaculación, se puede considerar la opción de solicitar la Profilaxis Post Exposición No Ocupacional (PPENO) una vez producida la exposición al virus. Se trata de una medida excepcional de prevención para personas sin VIH.



Convivir con la medicación. Adherencia

Los llamados fármacos antirretrovirales son los que utilizamos para combatir el VIH.

Si tu especialista ha acordado contigo iniciar la medicación para mantener al VIH bajo control, es importante tener en cuenta los aspectos que tratamos en este capítulo de modo que la respuesta al VIH sea lo más eficaz posible.

Los llamados fármacos antirretrovirales son los que utilizamos para combatir el VIH. En algunos sitios lo verás escrito como TARGA (siglas de Terapia Antirretroviral de Gran Actividad). Al ser crónica la infección por VIH y, hoy por hoy, sin cura, tomar la medicación es mucho más que tomarse una pastilla. Es aprender a vivir con la medicación; intentar que sea un elemento de la rutina diaria. Tu esfuerzo y la información son medios para mantener al VIH bajo control.



¿Cuándo iniciar la TARGA?

En el caso de que la infección esté avanzada y haya síntomas la recomendación médica habitual es la de comenzar con cualquier cifra de CD4 (*los linfocitos que son atacados por el virus y que suponen una de las medidas de control del estado de tu infección*). Cuando se es asintomático, en la actualidad, la recomendación general es comenzar cuando el recuento de CD4 está por debajo de 350 cel/ml, *en algunas circunstancias puede ser necesario iniciar el tratamiento con más de 350 CD4*.

1. Pros y contras de la TARGA

Hay muchas razones para decidir comenzar la TARGA. También podemos encontrar motivos por los que no hacerlo. Lo importante es tomar la decisión con información y de manera consensuada con tu especialista.

Si crees que al principio te va a costar demasiado o no tienes muy claro que vayas a poder hacer un buen cumplimiento, es mejor esperar unos meses hasta que tu decisión sea firme.

2. Motivos para iniciar la targa

Control de la replicación viral. Esto se traducirá en una menor carga viral en tus analíticas

Recuperación inmunológica. El reflejo lo verás en un aumento de linfocitos CD4.

3. A consecuencia de los dos puntos anteriores, verás disminuida las posibilidades de sufrir una enfermedad oportunista (*aquellas que pueden aparecer en estado de inmunodepresión*).

4. En consecuencia, habrá una disminución de la mortalidad. Así lo han reflejado claramente las estadísticas de todos los países en que hay acceso a la TARGA.

Disminución de la transmisibilidad del VIH. Hay evidencias que muestran que cuanto menor es la carga viral, menos probabilidad hay de transmitir el VIH, aunque siga siendo posible.

5. Argumentos que nos pueden predisponer en contra.

Se trata de un tratamiento crónico, con potencial toxicidad y con efectos secundarios. Además los efectos adversos a largo plazo aún no están del todo bien descritos.

6. Dicha toxicidad y la aparición de efectos secundarios, pueden suponer una disminución de tu calidad de vida.

7. La toma de los antirretrovirales puede ser altamente compleja y hacer necesaria una reorganización de tu vida cotidiana.

Aparición de cepas resistentes en el caso de que no se tomen adecuadamente.

Soy inmigrante

*y vivo en la Comunidad de Madrid;
¿tengo derecho al tratamiento?*

Si dispones de tarjeta sanitaria tienes derecho a la atención especializada y a recibir el tratamiento antirretroviral, si no tienes tarjeta infórmate sobre cómo obtenerla y pide ayuda en los servicios sociales o en las ONGs.



Si dispones de tarjeta sanitaria tienes derecho, como cualquier persona, a la atención especializada y a recibir el tratamiento antirretroviral, si fuera necesario, sin coste para ti. Si vives en Madrid y no tienes tarjeta sanitaria infórmate sobre cómo obtenerla y pide ayuda en los servicios sociales o las ONGs de tu zona o directamente en los centros de salud, donde te informarán de qué documentación es necesaria para obtenerla, tanto si tienes recursos como si no, así como los pasos a seguir.

Si estás en situación irregular y/o si tienes previsto el retorno a tu país es importante que te informes de qué posibilidades tienes de acceder, tanto aquí como allí, a los tratamientos. Si tienes dudas sobre tus planes

de retorno, igual este aspecto puede ayudarte a tomar una u otra decisión.

En cualquiera de los casos, comenta con tu especialista tu situación ya que podría influir las decisiones que toméis ambos sobre tu tratamiento, su inicio o posposición. En algunas situaciones en que hay un estado inmunológico muy deprimido, incluso aunque en tu país no puedas tener la posibilidad de acceder al tratamiento, podría ser beneficioso que te mediques mientras estás aquí. Pero ésta es una decisión médica y es importante que seas sincero con tu especialista para no tomar decisiones que a la larga, perjudiquen tu salud.

Si eres ciudadano de la Unión Europea, existe una tarjeta sanitaria europea. No es válida si el motivo por que se desplaza a otro Estado es

recibir un tratamiento médico específico. Puedes solicitar en tu país de origen o en cualquiera de los Centros de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS) en España. Esta tarjeta es individual y certifica el derecho de su titular a recibir las prestaciones sanitarias que sean necesarias desde un punto de vista médico, durante una estancia temporal en cualquiera de los países integrantes de la Unión Europea.

Si eres una persona que necesitas tratamiento o seguimiento sanitario de forma continuada pero no tienes tarjeta sanitaria, documentación acreditativa, carencia de domicilio o imposibilidad de empadronamiento, etc. puedes solicitar el documento para la Atención Sanitaria DAS para pacientes en exclusión social. Lo tienes que solicitar en el Centro de Salud más cercano.



Cumplimiento – adherencia

Entendemos por cumplimiento la correcta toma de medicamentos. Para la TARGA, sin embargo, además del cumplimiento es necesaria la adherencia, entendida como un compromiso que requiere que participes en la elección y mantenimiento de tu tratamiento. Hay numerosos factores que influirán en tu adherencia a la medicación. Éstos tienen que ver contigo, tu estilo de vida, con la enfermedad en sí, con el régimen terapéutico que te hayan prescrito, y de la relación que establezcas con el equipo médico que te atiende.

Disponer de domicilio facilita que puedas ritualizar y normalizar la toma de la medicación. También ayuda contar con una red de apoyo social, familiar y una cierta estabilidad. La ansiedad y los estados depresivos en cambio, dificultan una adherencia adecuada.

Aunque estemos en una situación de buen pronóstico o no tengamos síntomas también es importante mantener una buena adherencia.

Si tenemos que ingerir muchos fármacos en muchas tomas nos va a resultar más difícil. No obstante, existen estrategias para que te acuerdes de todas tus tomas. Consulta con tu médico(a) y con los grupos de ayuda mutua.



Hay numerosos factores que influirán en tu adherencia a la medicación. Éstos tienen que ver contigo, tu estilo de vida, con la enfermedad en sí...

¿Qué nivel de adherencia es necesario?

El olvido, el despiste, o quedarse dormido son algunas causas frecuentes de que nos saltemos tomas de medicación. A veces tiene que ver con cambiar alguna rutina. Algo tan normal como dormir fuera de casa o estar más ocupado que de costumbre, estresado etc, puede llevar a que se te olvide una toma. Un catarro, una gripe, o anticipar posibles efectos secundarios de la medicación también pueden influir.

La mejor respuesta a la TARGA se ha observado cuando la adherencia es del 100%.

Si fuera menor al 95% los efectos serán que:

- la carga viral no disminuirá tanto como si nuestro cumplimiento fuera mayor.
- los linfocitos CD4 no aumentarán tanto como podrían hacerlo.
- pueden surgir resistencias.

Pero ¿qué significa tener una adherencia de, al menos, el 95%? Dependerá de cómo sea tu tratamiento:

- Si consiste en una toma al día, un 95% supone no perder más de una toma al mes.
- Si fuera de dos tomas al día, un 95% supone no perder más de tres tomas al mes.

¿Qué hacer cuando.....?

1

Vomito después de haber tomado la medicación?

Si el vómito se produce durante la hora siguiente a haberte tomado la medicación, se aconseja volver a tomarla.

2

Olvidé tomar las pastillas?

Si te das cuenta cuando la toma de la siguiente dosis está ya demasiado próxima, no intentes recuperar la que has perdido.

3

Se ha pasado la hora?

Si has olvidado tomar la medicación pero todavía quedan muchas horas para la toma siguiente, tómate la que has olvidado y prosigue con el horario con normalidad.

4

No puedo tomar la medicación, porque no la tengo?

Si has asumido que tu salud depende de la medicación, procura ser previsor y asegúrate de reponer el suministro de medicamentos con antelación.

* Además de consultar todas estas cuestiones con tu médico, lee bien los prospectos de los medicamentos que estás tomando, ya que algunos fármacos pueden tener indicaciones diferentes. Te darán información más precisa.

¿Qué podría ayudarme a cumplir bien el tratamiento



- Intenta tomar los medicamentos todos los días a la misma hora.
- Utiliza cajas dosificadoras que te ayuden a organizar las dosis y las tomas.
- Lleva un diario de medicación.
- Haz uso de relojes con alarma con los que programar los horarios de medicación.
- Realiza un esquema y horario con las diferentes horas del día y actividades habituales en las que puedes incluir tomar tus medicaciones.

Si te resulta difícil mantener la adherencia a largo plazo, o si notas que tiendes a saltarte tomas de medicación quizá sea buena idea hablarlo con tu especialista o con grupos de ayuda mutua. Es posible buscar estrategias que te permitan un mejor cumplimiento y que no comprometan tu salud sea cual sea tu situación.

¿Qué son las resistencias?

Desarrollar resistencias a la medicación quiere decir que los fármacos que tomas para frenar la reproducción del virus ya no hacen efecto, por lo que aumenta la carga viral o cantidad de VIH que hay en la sangre.

Los virus procuran defenderse de los fármacos y a veces lo consiguen porque tienen capacidad de cambiar su material genético (mutar). De esta forma el fármaco deja de hacer el efecto deseado.

Existen probabilidades de desarrollar resistencias cuando:

- Tomas “mal” la medicación, te saltas tomas, o no tienes un buen cumplimiento.
- Tiene lugar una reinfección o superinfección. En este caso, además de que el nuevo virus pueda tener ya resistencias a uno o varios de los fármacos que estás tomando, se van a producir otro tipo de complicaciones. Por eso es importante también para ti protegerte a la hora de practicar sexo.
- Tu organismo realiza una mala absorción de la medicación.

¿Dónde acudir? Directorio de recursos

Atención jurídica, psicológica, centros médicos o espacios donde compartir con personas como nosotros.

En este directorio encontrarás algunos de los recursos institucionales y de ONGs a tu disposición en la Comunidad de Madrid.

Por todo lo indicado en esta guía, verás que el VIH podría significar algunos pequeños -o grandes- cambios en algunos aspectos de tu vida cotidiana. En esta última sección queremos indicarte direcciones y recursos en la Comunidad de Madrid, tanto institucionales como de asociaciones y fundaciones, que podrían serte útiles y ayudarte con estos cambios o con otras cuestiones que puedas necesitar.





Guía de servicios de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

Dirección general de atención al paciente y relaciones institucionales

www.gservicios.sanidadmadrid.org

Es un compendio de información actualizada y exhaustiva sobre todos los programas, actividades y servicios que la Consejería ofrece a los ciudadanos y ciudadanas. Además, se incluye en la introducción el catálogo de derechos y deberes de los ciudadanos y ciudadanas de la Comunidad de Madrid en relación con el sistema sanitario.

Atención al paciente

C/ Recoletos 1, 7ª Planta
www.madrid.org/sanidad

Atención e información al paciente

Tel.: 91 400 00 00

Sugerencias, quejas y reclamaciones:

Unidad de Atención al Paciente en todos los Centros y Hospitales adscritos a la Consejería de Sanidad.

- Derechos y deberes.
- Asistencia sanitaria.



Defensor del paciente de la Comunidad de Madrid

C/ Alcalá 21, 8º planta. Madrid 28014

Facilita información sobre la legislación vigente, los órganos competentes a quien dirigirse y los procedimientos administrativos y judiciales, con los que el paciente cuenta para su defensa.

Atención presencial y telefónica

(lunes a viernes de 9:00 a 20:00 hrs.)

Tel.: 91 360 57 34

e-mail: defensor.paciente@salud.madrid.org



Defensor del pueblo

C/ Zurbano nº 42. Madrid 28010

www.defensordelpueblo.es

Atención al ciudadano

Tel.: 900 101 025

Servicio de guardia

Tel.: 91 432 79 00



Servicios de orientación jurídica (SOJ)

www.icom.es/areaciudadano/orientacion.jsp

Atención/Asesoramiento jurídico gratuito en todas las Juntas Municipales de Distrito del Ayuntamiento de Madrid.

InfoMadrid: 010



Oficinas judiciales. Consejería de Justicia e Interior de la Comunidad de Madrid

El objetivo es acercar la justicia al ciudadano o ciudadana para que pueda agilizar los procedimientos sin necesidad de desplazarse a los juzgados de Primera Instancia e Instrucción para tramitar diversas gestiones judiciales.

Servicios

- Servicio de Orientación jurídica gratuito: asesoramiento sobre todas las cuestiones legales, así como la posibilidad de solicitar abogado de oficio.
- Posibilidad de presentar demandas civiles y denuncias penales.
- Equipo psicossocial para la orientación de las cuestiones de ámbito judicial, y asesoramiento especializado a las víctimas de delitos, en especial de la violencia de género.



Oficinas judiciales. Consejería de Justicia e Interior de la Comunidad de Madrid

Ubicación de las oficinas

- Ofic. Judicial del Distrito de Puente Vallecas
C/ La Reina de África, 10. Madrid 28018
Tel.: 91 507 95 60 / Fax: 91 785 79 79
- Oficina Judicial Local de Torrelodones
C/ Cudillero s/n 1ª Planta. Torrelodones 28250
Tel.: 91 854 91 50 / Fax: 91 859 24 06
- Oficina Judicial de Distrito de Chamberí
C/ Fernando el Católico, 47. Madrid 28015
Tel.: 91 550 16 20 / Fax: 91 549 95 45
- Ofic. Judicial Villanueva de la Cañada
C/ Avda. Gaudí, 23. Villanueva de la Cañada 28691
Tel.: 91 811 77 80 / Fax: 91 815 63 16
- Oficina Judicial de Distrito de Carabanchel
C/ Eduardo Rivas, 16. Madrid 28019
Tel.: 91 565 59 20 / Fax: 91 460 44 21
- Oficina Judicial Local de Griñón
C/ Villar esquina Avda. Toledana. Griñón 28979
Tel.: 91 810 48 70 / Fax: 91 810 48 61



Oficinas judiciales. Consejería de Justicia e Interior de la Comunidad de Madrid

Ubicación de las oficinas

- Oficina Judicial Local de Moralarzal
C/ Del Raso 11. Moralarzal 28411
Tel.: 91 842 75 70 / Fax: 91 842 72 64
- Oficina Judicial Local de Buitrago del Lozoya
Avda. de Madrid, 14. Buitrago deL Lozoya 28780
Tel.: 91 868 20 63 / Fax: 91 868 02 32
- Oficina Local de Colmenarejo
C/ Madrid, 19. Colmenarejo 28270
Tel.: 91 842 45 90 / Fax: 91 842 59 04
- Oficina Judicial Local de El Boalo
Avda. José Antonio, 16. Cerceda 28412



Programa de información y atención a homosexuales y transexuales

Consejería de Familia y Asuntos Sociales
C/ Gran Vía 16, 4ª Planta. Madrid 28013

Ofrece Información, orientación jurídica, atención (psicológica y social) y apoyo a la normalización. Centro de Documentación.

Tel.: 91 701 07 88
(de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 hrs. y de 17:00 a 21:00 hrs.)



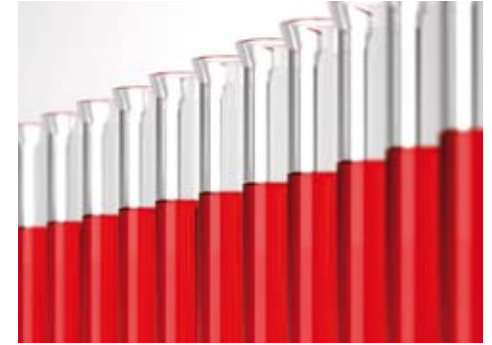
Grupos comunitarios de ayuda mutua a gays con VIH en Madrid



Grupos deportivos comunitarios



Otros recursos online sobre VIH/sida



Centros de diagnóstico y tratamiento de ITS

Apoyo Positivo

Avda. Llano Castellano s/n. 28034 Madrid
Tel.: 91 358 14 44

Autoapoyo (mier. / 17 a 19 h. cada 3 semanas)

Rec. Diagnóstico (mar. / 17 a 19 h. cada 3 semanas)
www.apoyopositivo.org / info@apoyopositivo.org

Entender en Positivo

C/ Puebla 9. 28004 Madrid / Tel.: 91 522 16 86

Grupo de ayuda mutua de COGAM (lun. y miér.)
www.cogam.es enpositivo@cogam.es

Fundación Triángulo

C/ Menéndez Valdés 52 1º D 2. 28015 Madrid
Tel.: 91 593 05 40

Grupo de ayuda mutua (juev. / 18:30 a 21:30)
www.fundaciontriangulo.es

MADVIHDA

Ayuda mutua para gays y bisexuales con VIH
C/ Pelayo 6, 1º D. 28004 Madrid
Tel.: 616 60 22 71
<http://sites.google.com/site/madvihda/>

Halegatos

Club Deportivo LGTB
C/ Infantas 40, 10. 28004 Madrid
www.halegatos.com

G-Madrid Sports

Club Deportivo LGTB Polideportivo de Daoíz y Velarde.
C/ Alberche s/n. 28045 Madrid
natacion@gmadridsports.com
www.gmadridsports.com

Grupo de Senderismo de COGAM

C/ Puebla 9. 28004 Madrid
Tel.: 91 522 45 17
www.cogam.es / senderismo@cogam.org

Guía de consulta rápida para viajeros/as con SIDA editada por CESIDA

http://www.cesida.org/images/stories/documentacion/folleto_guia_consulta_viajeros.pdf

Comunidad positiva online para gays con VIH

www.gaispositius.org/asoc_VIH_ESPc.html

Centro Sanitario Sandoval

C/ Sandoval Nº 7. 28010 Madrid
Tel.: 91 446 23 28
Horario: L-V de 09:00 a 12:00 hrs.

Programa Municipal de Prevención de sida y ITS del Ayuntamiento de Madrid

C/ Montesa Nº 22. 28006 Madrid
Tel.: 91 588 51 42
Horario: L/V de 08:30 a 09:30 hrs.

Centro Municipal de Salud del Distrito Centro del Ayuntamiento de Madrid

C/ De las Navas de Tolosa Nº 10. 28013 Madrid
Tel.: 91 588 96 60 / 91 588 96 61
Horario: L/J de 9:30 a 10:30 hrs.



**Servicio de información de la agencia
antidroga. Comunidad de Madrid**

Tel.: 901 350 350
Horario: L/D de 9 a 21 hrs.
Todos los días del año

**Servicios de atención a personas con adicción
a las drogas**

[http://ocw.innova.uned.es/sociologia/
contenidos/2_visita/3_ss_esp/
8_drogodepende/24_ss%20esp_DROGAS_
CENTROS.swf](http://ocw.innova.uned.es/sociologia/contenidos/2_visita/3_ss_esp/8_drogodepende/24_ss%20esp_DROGAS_CENTROS.swf)



**Servicio de información del Ayuntamiento
de Madrid**

Servicios sanitarios sociales, inmigrantes, etc.
Para la valoración de un Trabajador Social
solicitar cualquier recurso social y acceder a los
Centros de Atención Social a Inmigrantes).

Tel.: 010
www.munimadrid.es



**Servicio de información de la Comunidad
de Madrid**

Servicios de Urgencias Sanitarias (SAMUR).

Tel.: 112

Servicios de Urgencias Sociales
(SAMUR SOCIAL). **Tel.: 900 100 333**

Teléfono de Información al ciudadano de la
Comunidad de Madrid (Educación, Vivienda,
Salud, Empleo, Consumo, Inmigración, Cultura,
Transporte, Mujer...) **Tel.: 012**

Conclusión

Con esta guía hemos intentado ofrecerte información que te ayude a tomar las decisiones que te parezcan mejores para proteger tu salud y mejorar tu bienestar.

La alimentación, el ejercicio, una sexualidad y una afectividad-satisfactoria y plena nos puede ayudar para mejorar nuestra autoestima.

Nos parece oportuno insistir en la importancia de protegernos en las relaciones sexuales. A este respecto, aunque puedas tener en cuenta otras estrategias, el preservativo y el lubricante son hoy por hoy las herramientas más eficaces para prevenir la transmisión del VIH y de otras ITS.

Nos gustaría que hubieras encontrado en estas páginas algunas respuestas, y ¿por qué no?, algunos nuevos retos. No obstante, somos conscientes de que esto a veces lleva tiempo. Si crees que puede ayudarte, no dudes en contactar con las organizaciones que tienen grupos de ayuda mutua y soporte emocional. No es necesario que pases en solitario por ese proceso de búsqueda. Aunque los hombres con VIH a quienes nos gustan los hombres somos muy diversos, tenemos en común, aparte del VIH, muchas vivencias y experiencias que compartir y de las que podemos aprender algo.

La alimentación, el ejercicio, una sexualidad -y una afectividad-satisfactoria y plena, conocer personas en nuestra situación y socializar... todo ello nos puede ayudar para mejorar nuestra autoestima y para que el VIH no tenga en nuestras vidas más peso del estrictamente necesario. Sentirte bien está, en parte, en tu mano.

