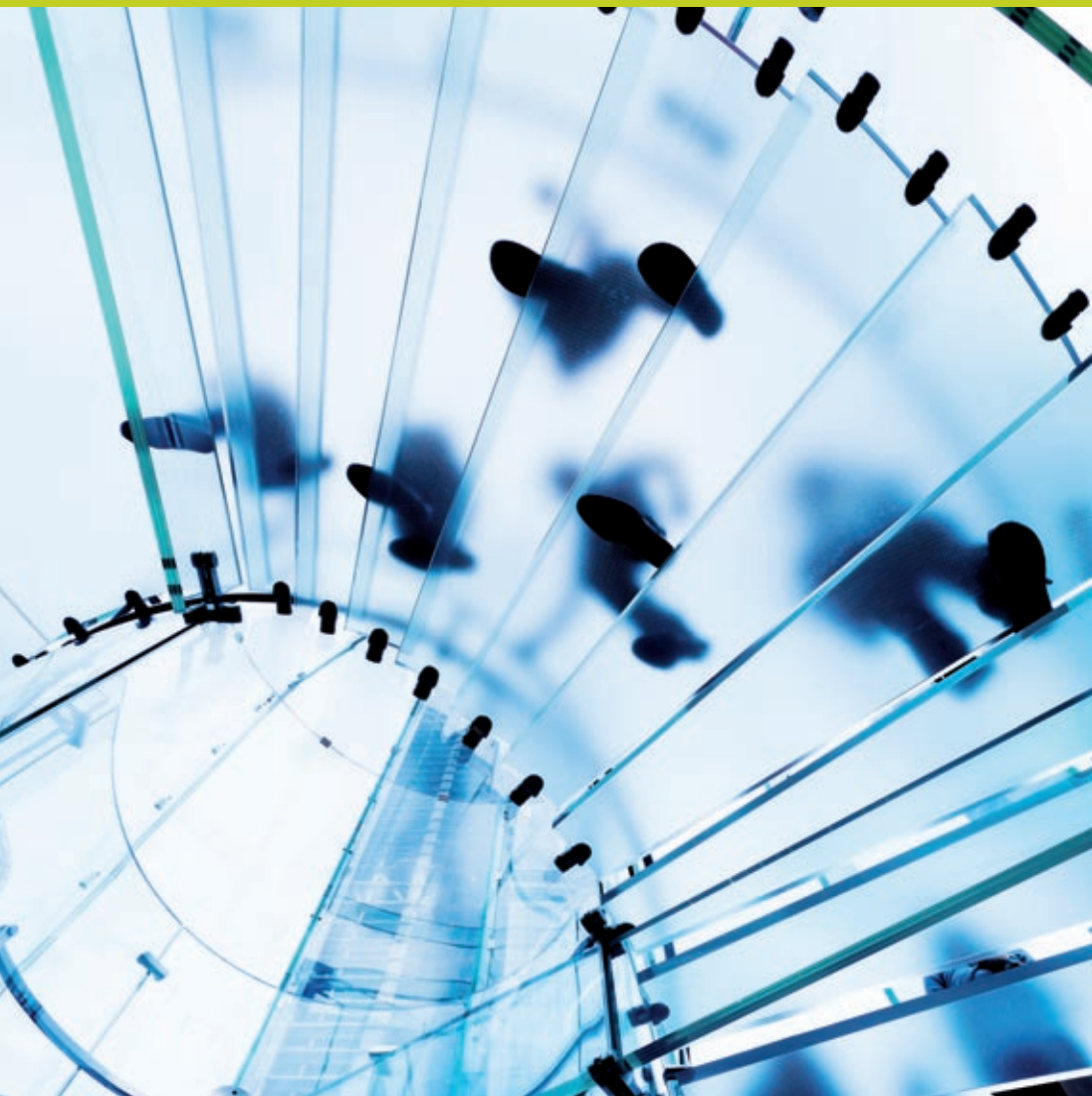
diagnóstico | nutrición | vida sana | sexualidad | medicación | directorio

Guía para gais y hombres bisexuales con VIH



Guía para gais y hombres bisexuales con VIH

Guía para gais y hombres bisexuales con VIH

Financiada por:

Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Dirección General de Salud Pública y Sanidad Exterior

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

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	**Conclusión**	**81**

Introducción

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

Ser gay, 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 ocasiones, hacer frente al estigma, la discriminación y la marginación social.

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 gay, 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.

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 en algunos casos puede conllevar, afecta a muchos aspectos psicológicos, sociales y emocionales

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

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.

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

Fases ante el diagnostico 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 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 las asociaciones y organizaciones de personas viviendo con el VIH 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, pudiéndose llegar a consultar otros médicos, repetir la prueba, etc. Quizá, uno prosiga su vida normalmente, evitando pensar en las repercusiones que puede tener vivir con una infección crónica como esta.

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 la posibilidad de que se produzca un deterioro general y progresivo a largo plazo.

En algunos casos aparecen síntomas que hacen 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.

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, por lo que todavía se producen casos de discriminación.

Pero anticipar la posibilidad del rechazo familiar, social, laboral o médico, nos hace invertir mucho tiempo y energía en encubrir nuestra condición, y existe el riesgo de la automarginación. 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.

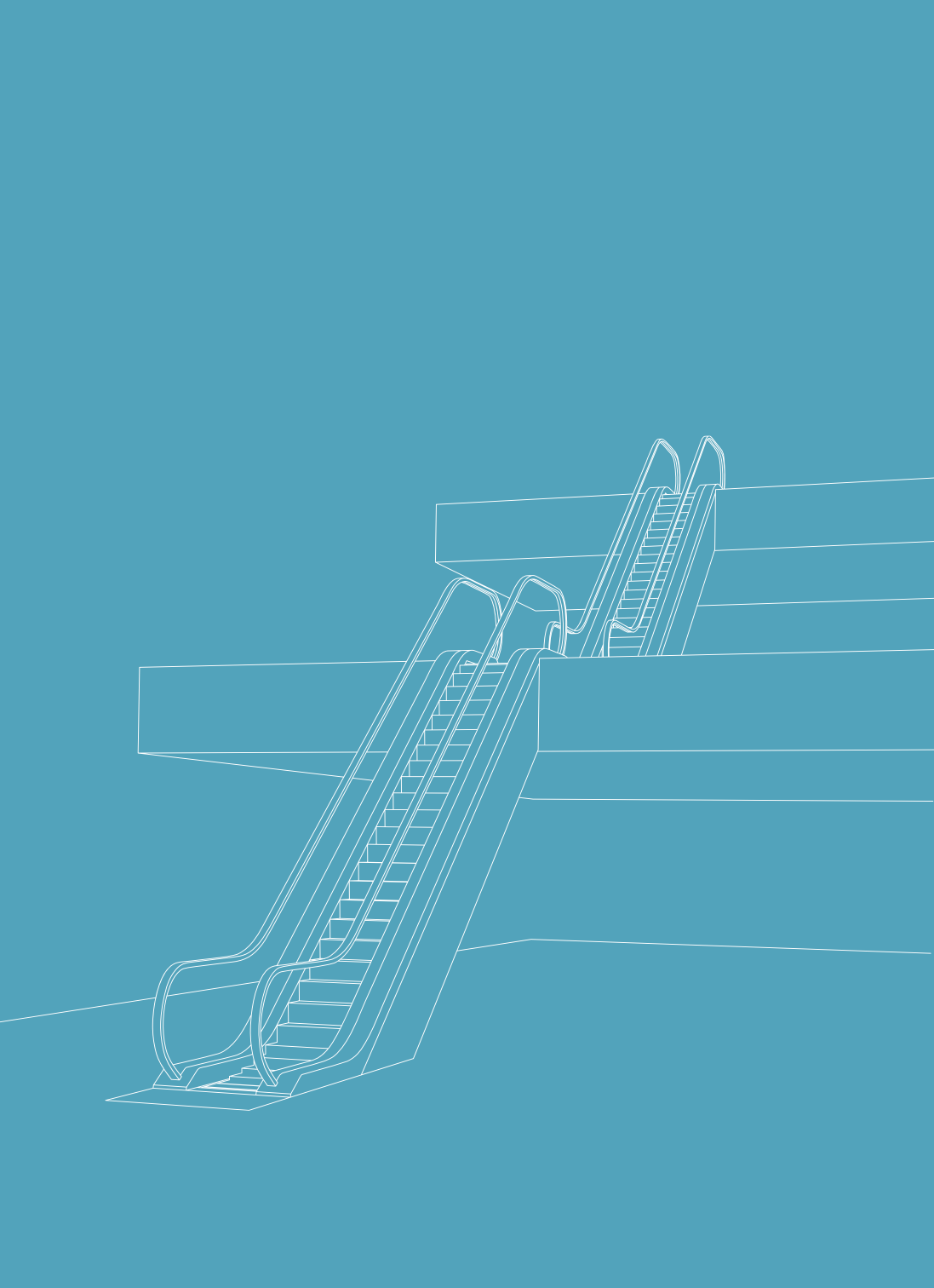
Afortunadamente hay cada vez más recursos de atención social y psicológica donde pueden atendernos sin que tengamos que temer ningún juicio. *Además las personas con VIH comenzamos a organizarnos con más fuerza,* en la sociedad, en internet, etc. Cada vez es más fácil no sentirse solo.

¿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.



La infección por VIH y la medicación pueden producirnos cambios físicos a corto y a medio plazo (diarreas, dolor, lipodistrofia o distribución anormal de la grasa corporal).

Estrés, depresión y estrategias de afrontamiento. El estrés y la depresión tienen un efecto en tu estado de salud. Por eso es importante abordar estas situaciones que no siempre son fáciles o para las que nos faltan recursos.

Las alteraciones físicas. Aunque afortunadamente, cada vez disponemos de más medios para evitar o abordar estos problemas, con el tiempo la infección por VIH y la medicación pueden llegar a producirnos cambios físicos a corto y a medio plazo (lipodistrofia o distribución anormal de la grasa corporal, manchas en la piel…). Si consideramos que socialmente son vistos como marcas del estigma asociado al VIH, estos cambios pueden resultarnos difíciles de manejar y podemos necesitar apoyo para entender y afrontar las emociones que nos producen.

El futuro. A menudo, una infección por VIH supone que tenemos que plantearnos cambios en las metas y objetivos planificados. La idea que teníamos sobre nuestra carrera laboral, nuestras relaciones sexuales y de pareja, u otros proyectos pueden cambiar drásticamente y provocar frustración.

Sentimientos de culpa y responsabilidad ante la posibilidad de transmitir el virus a otras personas. Nuestra sexualidad tras el diagnóstico puede cambiar y producirse situaciones difíciles (cansancio de sentirte siempre responsable de tener que proponer el uso del condón, etc.). Compartir con otras personas estas dificultades puede ayudarte.

Temor al rechazo y a la soledad que se experimenta por no ser “como los demás”.

Empoderamiento. Con éste término se denomina a la función que pueden tener los grupos de ayuda mutua para hacernos sentir que, en definitiva, nosotros somos los responsables de nuestras acciones y conocimientos para manejar la infección por VIH y nuestro estado de salud. Empoderarte es, en parte, entender que eres el responsable de tomar decisiones por ti mismo, acordes con quién eres, no con lo que otros y otras esperen de ti, y sin que esos otros y otras hablen en tu nombre.

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 que 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 buscar apoyo de asociaciones u organizaciones de personas viviendo con el VIH: 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, irrepetible, 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 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: Peso (kg) / talla $(m)^2$ Clasificación

< 18,5 Delgadez	18,5 – 24,9 Normal	25 – 29,9 Sobrepeso	> 30 Obesidad

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 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 por 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.

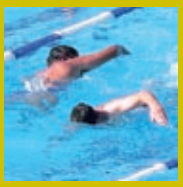
– Lavarse las manos con agua y jabón, durante (si manipulas varios alimentos), antes y después de cocinar o manipular alimentos y de ir al baño.

– 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 cardiaca 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 mi?

Lo recomendable son aquellos que llamamos aeróbicos, 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.

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 anticípate 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/a 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, hiérvela.

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 transmitirnos 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 ellas.

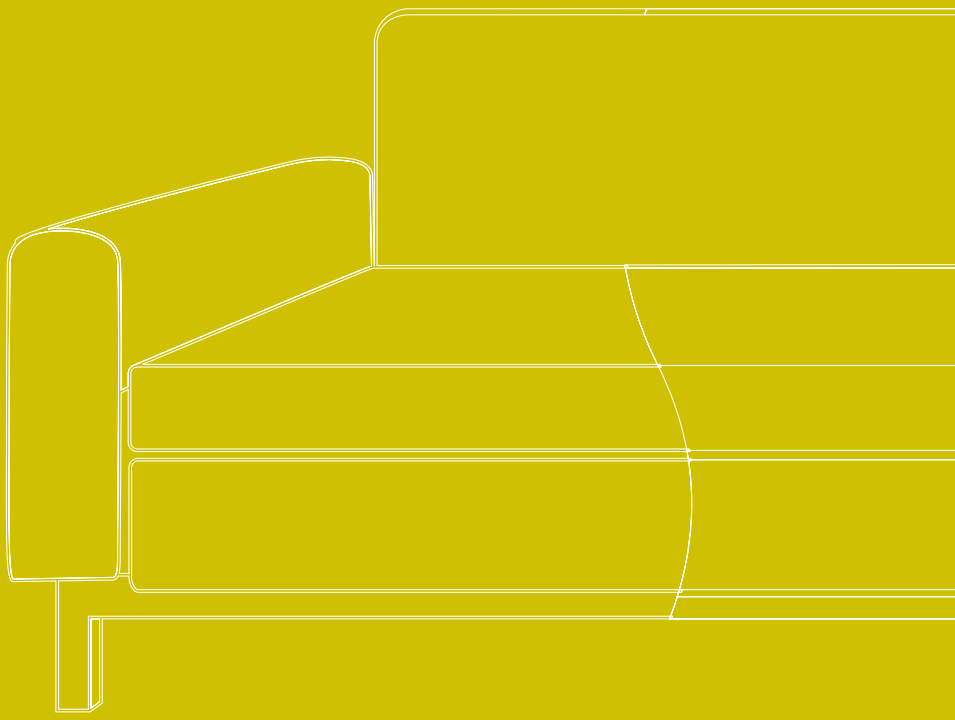
La toxoplasmosis es una de las infecciones que podrían transmitirnos los animales de compañía. Para prevenirla en pacientes con serología negativa a la toxoplasmosis lo recomendado es evitar el contacto con gatos y perros. Si no fuera posible, es recomendable utilizar guantes en la manipulación de los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

Ten en 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 comuniques 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 desees, 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 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 sin culpa, de manera más positiva e integradora.

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.

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.

La homofobia internalizada consiste en interiorizar, en hacer propia, la percepción social negativa, la aversión y rechazo de la homosexualidad y, por tanto también de uno mismo como hombre gay o bisexual.

Sentimientos negativos hacia la propia sexualidad

A pesar de los cambios legales y de una mayor aceptación social de las relaciones entre personas del mismo sexo, ser gay 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 gay 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 gays, 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 orientación 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.

No es infrecuente creer que el sexo sin condón conduce hacia ella.

> "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."

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.

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 gais 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 España.

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 mejor fuera de la boca.

Si tienes VIH, éste se podría transmitir durante tus relaciones sexuales a través de tu sangre y semen. 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 hidrosoluble.

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 usa popper.* El *popper* puede 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 probables. Si no vas a usar condón, es mejor no tomar *popper.*

Recuerda una vez más que usar condón y lubricante hidrosoluble 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 practica una felación un hombre con VIH es muy improbable, 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 que un hombre sin VIH tenga semen en su boca y que además tenga las encías sangrantes, cortes o úlceras en la boca, y/o tenga una infección de boca o de garganta (como las producidas por gonorrea o herpes).

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 (cantidad de VIH medido en sangre) puede tener más probabilidad de transmitir el virus a través de esta práctica que alguien que la tiene baja o indetectable. Esto es así porque su semen 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 y realizas una felación

Si no tienes VIH el riesgo de transmisión a través del sexo oral es bajo, pero para que sea más bajo aún:

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

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

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

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

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

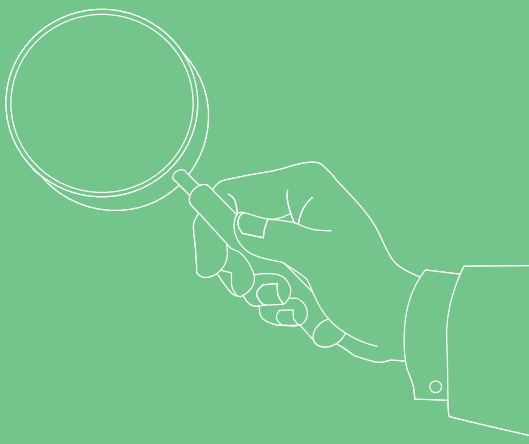
Todo esto también es válido si tienes VIH y quieres protegerte de una posible reinfección.

Si tienes VIH y te realizan una felación

Si tienes VIH y te practican una felación sin condón, puedes reducir el riesgo de transmisión. ¿Cómo?:

– ***Evita*** *eyacular* en su boca.

Si tienes infecciones o lesiones en el pene o en la uretra, es conveniente utilizar un condón para el sexo oral.



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 buco-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.

Eyaculación en la cara y cuerpo

Lluvia blanca

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 en el caso de piel y mucosas dañadas si la orina portara algo de sangre (por ejemplo, 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.

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

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” tiene bajo riesgo de transmisión a menos que la mano o el antebrazo tengan heridas, erupción cutánea o cortes. Usar lubricante hidrosoluble 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 o de la Hepatitis B y C.

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

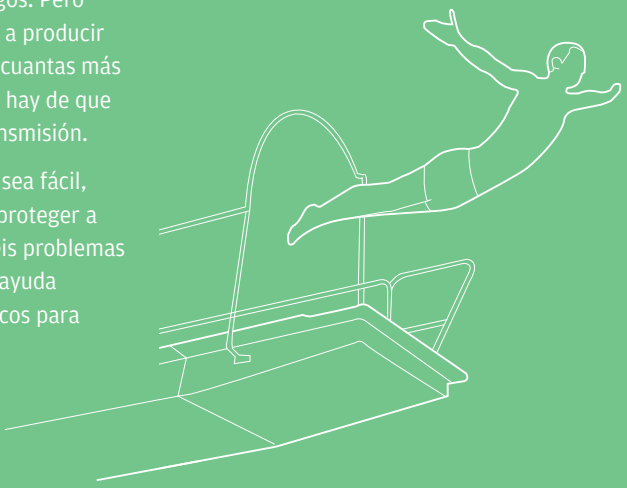
No tiene riesgo a menos que el dedo tenga cortes o abrasiones. Las uñas cortas hacen el sangrado menos probable, al igual que el uso de lubricante en buena cantidad.

“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.



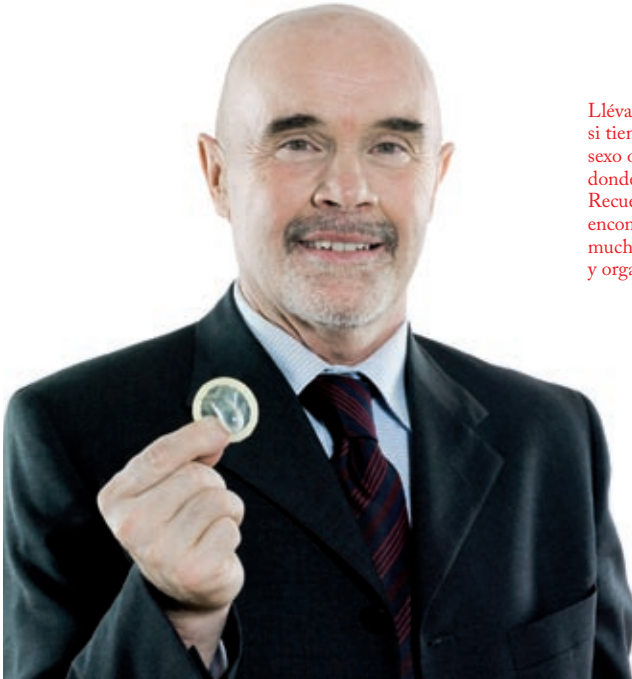
> *“Lo más seguro es usar condón para la penetración anal y evitar la eyaculación en la boca.”*

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 (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/a o acude a los centros de diagnóstico y tratamiento de ITS.

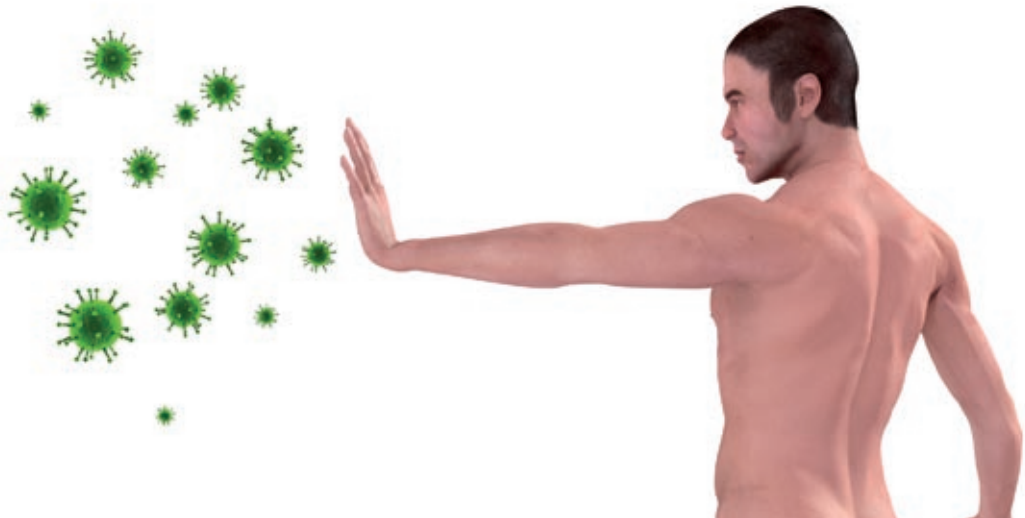
– **Úlceras superficiales:** pueden estar causadas por sífilis o herpes, pero también por otras causas distintas a las ITS -cáncer, alergia a un medicamento, etc.-.

– **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/a 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.

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.

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

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 B y C. Cuando se presentan a la vez tienen ambas un peor pronóstico. El alcohol, la Viagra® o similares, la cocaína y la TARGA pueden interaccionar entre sí y poner en riesgo tu salud. Un efecto descrito es el aumento del riesgo de que ocurran accidentes cardiovasculares.

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

La Profilaxis Post Exposición (PPE)

La PPE 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%). Este tratamiento dura 28 días y requiere un cumplimiento estricto para que sea eficaz.

La PPE 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 iniciar antes de que transcurran las 72 horas desde la exposición (preferiblemente en las 6 primeras horas).

Será un equipo médico de los servicios de urgencias hospitalarias quien tras valorar cada caso de manera individual decida indicar o no la Profilaxis Post Exposición (PPE).

Es importante que te hayas planteado con antelación qué hacer en esta situación. Consúltalo con el médico/a 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, que es donde se solicita.

En caso de rotura del preservativo no facilites tu medicación a tu pareja sin que lo haya prescrito un médico/a. Algunos fármacos 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 (PPE) en urgencias hospitalarias 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?

El inicio de la TARGA debe basarse en tres elementos: *los síntomas, el número de CD4 y la carga viral.*

En el caso de que la infección esté avanzada y haya síntomas, la recomendación médica habitual es la de comenzar el tratamiento en todos los casos.

Si la infección es asintomática el inicio de la TARGA se basa en el número de CD4, la carga viral o en determinadas comorbilidades o características del paciente.

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 España;
¿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, Centros de Salud o en las ONG.

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 no tienes tarjeta sanitaria infórmate sobre cómo obtenerla y pide ayuda en los servicios sociales o las ONG 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 el que te desplazas a otro Estado es recibir un tratamiento médico específico. Puedes solicitarla 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. Solicita información en tu Centro de Salud, Servicios Sociales o en las ONG.

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/a, lee bien los prospectos de los medicamentos que estés 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 los miembros de alguna asociación u organización de personas viviendo con el VIH. 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 estés 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.

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, tanto institucionales como de asociaciones y fundaciones, que podrían serte útiles y ayudarte con estos cambios o con otras cuestiones que puedas necesitar.

En este directorio encontrarás algunos de los recursos institucionales y de ONG a tu disposición.

Plan Nacional sobre el Sida

Ministerio de Sanidad,
Política Social e Igualdad

Paseo del Prado, 18-20
28071 Madrid
Tel.: 915 964 034

www.mspsi.es

Planes autonómicos de Sida

Andalucía / Aragón

ANDALUCÍA

Plan andaluz frente al VIH y otras ITS
Secretaría General de Salud Pública
y Participación

Avenida de la Innovación, s/n
Edificio Arena, 1. 1ª planta
41020 Sevilla

Teléfono gratuito de información sobre sida
Tel.: 900 850 100

ARAGÓN

Programa de Prevención y Control
de la Infección por VIH/Sida
Dirección General de Salud Pública
Departamento de Salud y Consumo

C/ Ramón y Cajal, 68
50004 Zaragoza

Tel.: 976 715 266
Martes y jueves de 8:30 h. a 12:30 h.

Teléfono de información gratuito
Tel.: 900 111 000

Planes autonómicos de Sida
Asturias / Baleares

ASTURIAS
Programa de Prevención y Atención
a las personas afectadas por el VIH/Sida
en Asturias (PAVSA)
Dirección General de Salud Pública
y Participación
Consejería de Salud y Servicios Sanitarios

C/ Ciriaco Miguel Vigil, 9
33006 Oviedo

Tel.: 985 668 967

BALEARES
Consellería de Salut i Consum

C/ Jesús, 38 A
07010 Palma de Mallorca

Tel.: 971 177 360

Planes autonómicos de Sida
Canarias / Cantabria

CANARIAS
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública

Rambla Santa Cruz, 53
38006 Santa Cruz de Tenerife

Tel.: 902 114 444

CANTABRIA
Dirección General Salud Pública

C/ Federico Vial, 13
39009 Santander

Tel.: 942 207 732

Planes autonómicos de Sida
Castilla-La Mancha / Castilla y León

Planes autonómicos de Sida
Cataluña / Extremadura

CASTILLA-LA MANCHA
Consejería de Salud y Bienestar Social
Dirección General de Ordenación y Evaluación

Avenida de Francia, 4
45071 Toledo

Teléfono gratuito de información
Tel.: 900 111 000

CASTILLA Y LEÓN
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad

Paseo de Zorrilla, 1
47007 Valladolid

Tel.: 983 413 600

CATALUÑA
Programa per a la Prevenció
i Assistència de la SIDA
Direcció General de Salut Pública
Departament de Salut

C/ Roc Boronat, 81-95
08005 Barcelona

Teléfono gratuito de información sobre sida
Tel.: 900 212 222

EXTREMADURA
Dirección General de Salud Pública
Servicio Extremeño de Salud
Consejería de Sanidad y Dependencia

Avenida de las Américas, 2
06800 Mérida

Tel.: 924 004 100

Planes autonómicos de Sida
Galicia / Madrid

GALICIA
Dirección General de Innovación
y Gestión de la Salud Pública

Edificio Administrativo San Lázaro, s/n
15781 Santiago de Compostela (La Coruña)

Tel.: 881 542 960

MADRID
Subdirección de Promoción de la Salud
y Prevención
Dirección General de Atención Primaria
Consejería de Sanidad

C/ Julián Camarillo, 4 B, 3ª planta
28037 Madrid

Teléfono gratuito de información
Tel.: 900 111 000

Planes autonómicos de Sida
Murcia / Navarra

MURCIA
Dirección General de Salud Pública

Ronda de Levante, 11
30008 Murcia

Tel.: 968 235 141

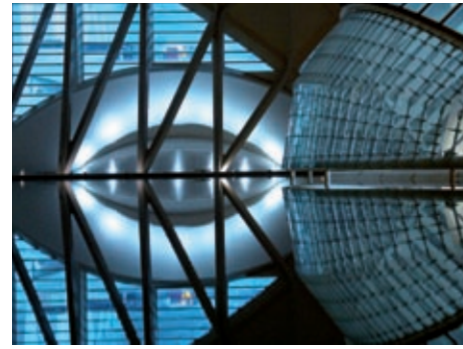
Teléfono gratuito de información
Tel.: 900 706 706

NAVARRA
Sección de Promoción de la Salud
Instituto de Salud Pública

C/ Leyre, 15
31003 Pamplona

Tel.: 848 423 396

Planes autonómicos de Sida
La Rioja / País Vasco



Planes autonómicos de Sida
Comunidad Valenciana

LA RIOJA
Servicio de Epidemiología
y Prevención Sanitaria
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Consejería de Salud

Gran Vía, 18, 7ª planta
26071 Logroño

Tel.: 941 291 976

PAÍS VASCO
Plan Prevención y Control del Sida
Servicio Vasco de Salud

Avenida de Navarra, 4
20013 San Sebastián

Tel.: 943 006 464
Lunes a jueves de 8:00 h. a 16:30 h.
viernes de 8:00 h. a 14:00 h.

COMUNIDAD VALENCIANA
Servicio del Plan del Sida
Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad

Avenida de Cataluña, 21
46020 Valencia

Teléfono gratuito de información sobre sida
Tel.: 900 702 020

Planes autonómicos de Sida
Ceuta / Melilla

CEUTA
Plan sobre Sida
Consejería de Sanidad y Consumo

Avenida Claudio Vázquez,
Edificio La Reina, bajo, 4-5

51002 Ceuta

Tel.: 881 542 960

Teléfono gratuito de información sobre sida
Tel.: 900 101 867

MELILLA
Dirección General de Sanidad y Consumo

Carretera Alfonso XIII, 52-54
52005 Melilla

Tel.: 952 976 251

Defensor del pueblo

C/ Zurbano nº 42
28010 Madrid

Atención al ciudadano
Tel.: 900 101 025

Servicio de guardia
Tel.: 914 327 900

www.defensordelpueblo.es

Programa de información y atención a homosexuales y transexuales

Comunidad de Madrid
Consejería de Familia y Asuntos Sociales

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

Gran Vía, 22
28004 Madrid

Tel.: 917 010 788 / 900 720 569
lunes a viernes de 10:00 h. a 14:00 h.
y de 17:00 h. a 21:00 h.

Grupos comunitarios de ayuda mutua a gais con VIH en Madrid

Apoyo Positivo
Avenida Llano Castellano, s/n
28034 Madrid
Tel.: 913 581 444
www.apoyopositivo.org / info@apoyopositivo.org

COGAM (Entender en Positivo)
C/ Puebla 9.
28004 Madrid
Tel.: 915 221 686
www.cogam.es enpositivo@cogam.es

Fundación Triángulo
C/ Menéndez Valdés 52, 1º D 2
28015 Madrid
Tel.: 915 930 540
www.fundaciontriangulo.es

MADVIHDA
Ayuda mutua para gais y bisexuales con VIH
C/ Pelayo 6, 1º D
28004 Madrid
Tel.: 912 503 251 / 616 602 271
www.madvihda.es

Federaciones que han participado en esta Guía

FELGTB
Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales
C/ Infantas 40, 1º Derecha
28004 Madrid
Tel.: 902 28 06 69
www.felgtb.org

Federació d'Associacions Coordinadora Gai-Lesbiana
Violant d'Hongria, 156, baixos
08014 Barcelona
Tel.: 932 980 029
www.cogailes.org

Fundación Triángulo
C/ Menéndez Valdés 52, 1º D 2
28015 Madrid
Tel.: 915 930 540
Teléfono de ayuda: 914 466 394
www.fundaciontriangulo.es

Teléfonos gratuitos de información
Otros recursos *online* sobre VIH

900 Rosa
900 601 601

900 Cruz Roja
900 111 000

Guía de consulta rápida para viajeros CESIDA
www.cesida.org

Gaispositius
www.gaispositius.org

stop sida
www.navegaseguro.es
www.masmorbomenosriesgo.es

Fundación Triángulo
www.sindudas.org

Grupo de trabajo sobre tratamientos de VIH
www.gtt-vih.org

SIDA STUDI
www.sidastudi.org

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 hidrosoluble 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.

Edita
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida
Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

Paseo del Prado, 18-20
28071 Madrid

Tel.: 915 964 034
www.mspsi.es

Autores
Tomás Hernández
Alberto Martín-Pérez
Juan Rico

Colaboradores
Wifer Afonso
Arantxa Arrillaga
Mario Blázquez
Sonsoles Garabato
José Ángel García
Ángeles Gil
Amparo Juan
Felipe Malaver
Gregorio Palacios
Pedro Pérez
Marisa Planet
Ferrán Pujol
Cristina Rodríguez
Francisco Rodríguez
Daniela Rojas
Luciano Sánchez
Rubén Sancho
Raúl Soriano
Javiera Valdés
José Verdejo

Agradecimientos
Planes Autonómicos de Sida colaboradores del Grupo de Trabajo sobre Prevención del VIH e ITS en hombres que tienen relaciones sexuales con hombres.

Diseño gráfico
A. Alejandro López

Realiza
PardeDós

Impresión
Gráficas Fanny

Todos los derechos reservados.
Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, ni registrada, ni transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo de la Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

© de la edición: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid, 2010
© de los textos: los autores, 2010

Depósito Legal: M-51622-2010

Impreso en España

Las siguientes organizaciones han colaborado en la realización de esta guía

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.

Nuestra intención es darte una imagen panorámica de algunas cuestiones y dudas que pueden surgir en los momentos posteriores al diagnóstico.

Esperamos que te sea útil.

Financiado por

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, POLITICA SOCIAL E IGUALDAD