



¿Pensando en tener un bebé?

Recursos para Mujeres VIH negativas con Parejas que están Viviendo con el VIH



Los desarrollos en el tratamiento y la prevención del VIH hacen que formar una familia sea seguro y una posibilidad muy emocionante para mujeres que tienen parejas que viven con el VIH. Existen un **número de opciones** disponibles para parejas serodiferentes (cuando uno de los miembros de la pareja es VIH+ y la otra es VIH-) que quieren tener familia.

Este folleto se ha producido para ayudarla a usted y su pareja a **tomar decisiones informadas** acerca de cómo tener una familia.



¿Qué alternativas tengo para iniciar una familia?

Existen varias estrategias probadas para reducir el riesgo de infectarse con el VIH que además les permiten tener un bebé juntos.

Cada familia es única y evaluará los pros y los contras de cada opción para decidir qué es lo mejor para su familia. **Si usted se mantiene VIH negativa durante el embarazo y el periodo de lactancia hay riesgo cero de que su bebé adquiera el VIH.**

Preparándose: Este es un buen momento para asegurarse de que ambos estén en su mejor forma. Antes de intentar embarazarse converse con su proveedor acerca de su salud.

Paso 1. Ayude a su Pareja a que sea Indetectable

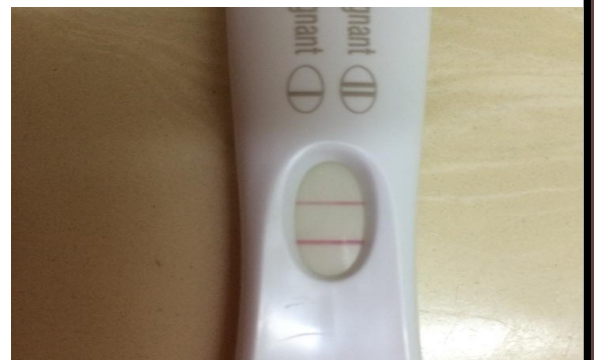
Muchos estudios han demostrado que **con una baja carga viral, es menos probable que su pareja le transmita el VIH a usted.** Tener una carga viral indetectable (tan baja que las pruebas de laboratorio no pueden encontrar el virus en la sangre a pesar de que aún está presente) reduce drásticamente el riesgo de que usted se infecte con el VIH a través de su pareja. **La infección por VIH pobremente controlada puede también asociarse a una reducida capacidad fértil** haciendo más complicado el embarazo. Su proveedor de salud puede querer hacerle una evaluación de su fertilidad

Paso 2. Hágase Exámenes y Trátase las Infecciones de Transmisión Sexual (ITSs)

Es importante que ambos, usted y su pareja, se hagan exámenes y traten sus ITSs antes de intentar un embarazo. Muchas ITSs no tienen síntomas así que usted no podría saber si las tiene sin haberse hecho un examen. Estas infecciones pueden incrementar las posibilidades de que usted se infecte con el VIH y puede reducir sus probabilidades de quedar embarazada, además podría resultar peligroso durante el embarazo y el parto.

Paso 3. Mejore su Salud La planificación de un embarazo es una gran oportunidad para que usted y su pareja piensen acerca de su salud integral, su nutrición y los ejercicios físicos. Si usted tiene una condición médica como **diabetes, presión arterial alta, obesidad y asma**, hable con su médico acerca de las formas de mejorar su salud. Asegúrese de que usted y su pareja tengan sus vacunas y que sus exámenes (como el Papanicolaou) se encuentren al día. Si usted tiene Hepatitis C, considere tratársela antes de quedar embarazada.

Deje de fumar para aumentar sus probabilidades de quedar embarazada. Fumar reduce la fertilidad en hombres y mujeres. Los niños expuestos al humo de cigarrillo tienen a menudo problemas de salud como asma. Pregúntele a su proveedor de salud sobre las maneras que usted y su pareja pueden dejar de fumar, beber alcohol o usar drogas.



Crédito de fotografía: [HIVE Blog](#)

Minimizando el Riesgo de Transmisión del VIH Cuando está Intentando Quedar Embarazada

Comprendiendo la Ovulación & la Fertilización

La ovulación toma lugar cuando el óvulo se libera del ovario y viaja por la trompa de Falopio hacia el útero. La fertilización ocurre cuando el óvulo y el espermatozoide se encuentran.

El mejor momento para tener relaciones sexuales y aumentar la probabilidad de quedar embarazada es el día de la ovulación y 24 horas después.

Los kits de ovulación pueden comprarse por cerca de \$20. Haga la prueba de orina para detectar las hormonas que aumentan cuando la ovulación está a punto de empezar.

Relaciones Sexuales Programadas

¿Qué son? Las relaciones sexuales programadas toman lugar cuando usted tiene relaciones sexuales sin condón SOLO cuando usted está ovulando. Sus probabilidades de quedar embarazada aumentan y el riesgo de adquirir el VIH se reduce porque está teniendo relaciones sexuales sin protección cuando tienen mejores probabilidades de concebir.

¿Cómo funciona?: Necesitará comprar un kit de ovulación para ayudarla a determinar el 1-2 días en los que usted está ovulando. Tenga relaciones sexuales sin condón SOLO cuando está ovulando. En cualquier otro momento continúe usando condones para prevenir infectarse con el VIH.

Consideraciones Importantes: Es importante que la infección con VIH de su pareja sexual esté controlada. La carga viral indetectable reduce mucho el riesgo de transmisión. Es mejor que su pareja sexual tenga carga viral indetectable por lo menos durante los seis meses previos a intentar quedar embarazada. Hágase exámenes y trátense las infecciones de transmisión sexual.

Para ver un video de demostración de cómo funcionan las relaciones sexuales programadas, visite este enlace: <http://www.hiveonline.org/timed-intercourse-for-pregnancy/>

Técnicas de Reproducción Asistida Existen agencias que ofrecen procedimientos de reproducción asistida para parejas afectadas por el VIH. Esto requiere de una carga viral indetectable.

Lavado de Esperma: Los espermatozoides de su pareja se separan de otros fluidos y células en el semen que pueden contener el VIH y se usan para la fertilización a través de la inseminación intra-uterina (IIU) o fertilización in-vitro (FIV).

Inseminación Intra-Uterina (IIU): Con este método, el espermatozoide preparado se inyecta directamente en su útero cuando se encuentra usted ovulando. Su pareja puede escoger usar su espermatozoide preparado a través del lavado de espermatozoides o usar el espermatozoide de un donante.

Fertilización In-Vitro (FIV): En un procedimiento que es ambulatorio, se le extraerán sus óvulos. El semen de su pareja se prepara a través del lavado de espermatozoides y sus óvulos se fertilizarán en el laboratorio con el espermatozoide preparado. Los óvulos fertilizados se colocarán directamente dentro de su útero. La FIV podría aumentar el riesgo de problemas genéticos y de tener mellizos o trillizos.

Para mayor información o para referirla a un especialista contáctese con HIVE/Shannon Weber al 415-206-8919 o Shannon.weber@ucsf.edu



La Profilaxis Pre-Exposición

¿Qué es? La Profilaxis Pre-Exposición (PPrE) toma lugar cuando la pareja VIH negativa toma **medicamentos para el VIH para prevenir la infección por VIH**. Los medicamentos pueden reducir la probabilidad de infectarse con el VIH mientras están teniendo las relaciones sexuales programadas.

¿Cómo funciona? Los estudios han demostrado que la PPrE reduce el riesgo de adquirir el VIH por encima del 90% si la medicación se toma correctamente. **Converse con su médico sobre la posibilidad de empezar PPrE.**

Consideraciones Importantes: Este método requiere que usted tome la medicación todos los días. Estos medicamentos pueden tener efectos colaterales. Cualquier persona que toma medicamentos para el VIH debe ser supervisada por un médico. Algunas personas pueden decidir continuar la PPrE durante el embarazo y durante el periodo de lactancia también. Converse con su médico acerca de esto.

Adopción Más del 2% de los niños en los Estados Unidos son adoptados. La adopción se tramita a través de las oficinas de servicios sociales estatales o a través de agencias privadas que tienen contratos con los estados. El Acta de Americanos con Discapacidad de 1996 prohíbe la discriminación basada en el estatus de VIH de los potenciales padres. Como resultado, las agencias de adopciones no pueden rechazar a los potenciales padres adoptantes basando su decisión en la condición de VIH. Los costos de estos procedimientos pueden variar dependiendo de la agencia y podrían existir listas de espera. Usted también puede decidir adoptar de agencias de acogida temporal.

¿Preguntas?

Para mayor información, visite: www.hiveonline.org

