

# Prevención del VIH y el Embarazo: Una Guía para Mujeres VIH Negativas con Parejas Masculinas Viviendo con el VIH



## Datos Importantes acerca de la Planificación del Embarazo

- Cerca de la mitad de los embarazos en los Estados Unidos ocurren sin planificación.
- Existen maneras seguras y confiables para planificar un embarazo, aún si su pareja está viviendo con el VIH. Revise [este folleto](#).
- Existen muchos métodos anticonceptivos diferentes que funcionan bien en la prevención de los embarazos no deseados.
- Algunas mujeres prefieren hablar con su pareja acerca de las opciones anticonceptivas y algunos escogen métodos anticonceptivo sin hablar con su pareja. Depende de usted y lo que funcione mejor para usted.
- Las parejas que hablan acerca de los métodos anticonceptivos y deciden por uno conjuntamente tienen mayor probabilidad de usarlo.
- Estudios recientes han demostrado que las mujeres que son usuarias de Depo-Provera podrían ser más susceptibles a infectarse con el VIH por parte de su pareja. Para mayor información sobre este tema, visite [este enlace](#). Hable con su proveedor si tuviera alguna pregunta o preocupación.

## Prevención del Embarazo: Las Alternativas

### ¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONAN LOS ANTICONCEPTIVOS?

¿Qué riesgo tengo de quedar embarazada?
Menos de 1 de cada 100 mujeres
Entre 6 y 9 de cada 100 mujeres, dependiendo del método
Entre 12 y 24 de cada 100 mujeres, dependiendo del método

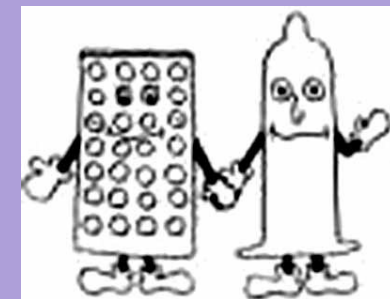
Muy, muy bien	Bien	No tan bien
<p>Funciona, sin mucho esfuerzo, hasta...</p>	<p>Para que funcione mejor, úsalo...</p>	<p>Para que estos métodos funcionen, debes usarlos cada vez que tengas sexo, sin excepción.</p>
<p>El implante (Nexplanon)</p> <p>3 años</p>	<p>La píldora</p> <p>Todos los días. Sin excepción.</p>	<p>Retiro antes de eyacular</p>
<p>El DIU (Skyla)</p> <p>3 años</p>	<p>El parche</p> <p>Cada semana</p>	<p>El diafragma</p>
<p>El DIU (Mirena)</p> <p>5 años</p>	<p>El anillo (NuvaRing)</p> <p>Cada mes</p>	<p>Métodos basados en la fertilidad</p>
<p>El DIU (ParaGard)</p> <p>12 años</p> <p>No tiene hormonas</p>	<p>La inyección (Depo-Provera)</p> <p>Cada 3 meses</p>	<p>El condón, para hombres y mujeres</p> <p>¡Se necesitan para prevenir las ITS!</p> <p>Usar con cualquier otro método</p>
<p>Esterilización, para hombres y mujeres</p> <p>Siempre</p>		

Crédito de la fotografía: [bedsider.org](http://bedsider.org)

Para mayor información sobre métodos anticonceptivos, visite

[www.bedsider.org](http://www.bedsider.org)

# BEDSIDER



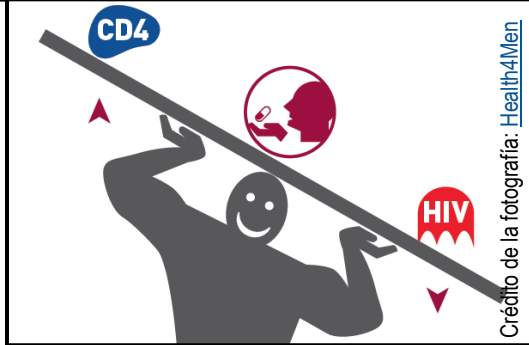
# Prevención del VIH y el Embarazo: la Transmisión

## Datos importantes acerca de la Transmisión del VIH

- El VIH se transmite por contacto con sangre, semen, fluidos genitales o leche materna de una persona que tiene el VIH. Tener relaciones sexuales anales o vaginales sin condón o compartir equipo inyectable para consumo de drogas, tales como agujas y jeringas, con alguna persona viviendo con VIH son dos de las formas más comunes de transmitirlo.
- El VIH NO se transmite a través de abrazos, tomarse de la mano o besarse.
- El VIH no se transmite a través del contacto diario en el centro de trabajo, las escuelas o los espacios públicos. Usted no puede infectarse con el VIH por coger el manubrio de la puerta, tomar agua de una fuente, la tasa del excusado, de un vaso, de la comida o a través de las mascotas.
- La mejor defensa contra la infección del VIH es que su pareja tome sus medicamentos antiretrovirales y que mantenga una carga viral indetectable (que el virus del VIH no se detecte en los exámenes de sangre).

## Las formas más efectivas de reducir el riesgo de infectarse con el VIH a través de su pareja:

- Usar un condón masculino o femenino con lubricante cuando tenga relaciones sexuales vaginales o anales. El uso del condón es efectivo en la prevención del embarazo, el VIH, la gonorrea, la clamidia, el herpes genital y la sífilis. Vea este [video de demostración del uso del condón femenino](#).
- La Profilaxis Pre-Exposición (PPrE): La PPrE es altamente efectiva en las mujeres cuando la toman conforme se les prescribe: tomar un medicamento para el VIH diariamente para mantenerse libre de la infección. Lea [este folleto](#) para mayor información sobre la PPrE.
- Que su pareja tome sus medicamentos conforme se lo ha prescrito su proveedor de salud. Tomar los ARVs (antiretrovirales) conforme se lo han prescrito y mantener una carga viral indetectable significa que es 96% menos probable que transmita el VIH a través de las relaciones sexuales. Si uno tiene una carga viral indetectable por lo menos 6 meses y no tiene otra infección de transmisión sexual, el riesgo de transmitir el VIH es mucho menor – menos del 1%.
- Si su pareja tiene una carga viral indetectable Y usted toma la PPrE regularmente conforme se lo han prescrito, el riesgo de transmisión del VIH es probable que sea 0%.
- No compartir agujas u hojas de afeitar con su pareja.
- Prevenir un embarazo no deseado: los estudios han demostrado que los cambios psicológicos y de comportamiento que ocurren durante el embarazo pueden aumentar la probabilidad de infectarse con el VIH a través de su pareja. Esto hace que sea muy importante que su pareja se mantenga en tratamiento e indetectable. Si usted decide tener un bebé, existen muchos métodos de fertilización para ayudarla a quedar embarazada sin infectarse con el VIH. Revise [este folleto](#) para mayor información acerca de los métodos seguros de fertilización.
- Hable con su proveedor de salud o en su grupo de apoyo acerca de las diferentes maneras de usar condones y lubricantes –cada persona tiene sus preferencias.



¿Preguntas? Para mayor información, visite [www.hiveonline.org](http://www.hiveonline.org) O contacte a Shannon Weber

415.206.8919

[Shannon.weber@ucsf.edu](mailto:Shannon.weber@ucsf.edu)

