

INFORMACIÓN SOBRE SALUD SEXUAL PARA MUJERES



CENSIDA

Centro Nacional para la Prevención
y el Control del VIH y el SIDA

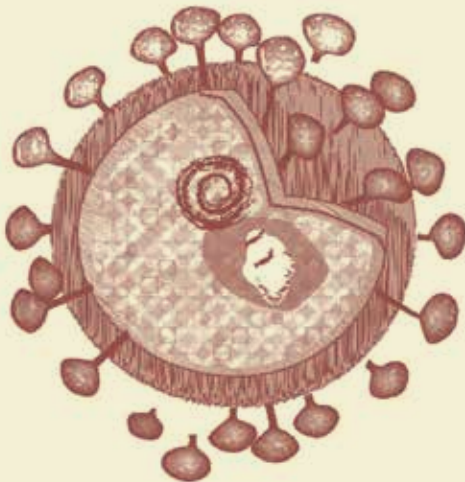


facebook.com/censida



twitter.com/censida

VIH **y sida**



El **VIH** es una infección de transmisión sexual que deteriora el sistema inmunológico de la persona, por tanto lo expone a muchas enfermedades.

El **VIH** es el Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este virus afecta a las células del Sistema inmunitario (sistema de defensas), alterando o anulando su función. El **VIH** es el que causa el sida si no se toman las medidas necesarias.

Recuerda: Una persona puede vivir varios años con **VIH** sin desarrollar **sida**.

El sida es el progreso o avance de la infección del VIH y esta asociada a la baja de defensas y significa:

Síndrome: Conjunto de signos y síntomas de la enfermedad.

Inmune: se refiere al sistema de defensas, llamado sistema inmunológico, encargado de reconocer y eliminar a los microorganismos dañinos.

Deficiencia: función insuficiente. La inmunodeficiencia hace que el organismo quede expuesto a numerosas infecciones oportunistas (hongos, bacterias, virus, parásitos).

Adquirida: hace referencia a que esta enfermedad no se hereda, sino que se puede contraer en cualquier momento de la vida.

¿Cómo actúa el VIH?

El virus entra en el organismo y se reproduce sin causar síntomas por mucho tiempo. Es cuando se dice que una

persona vive con **VIH**; es decir, que tiene el virus pero aún no ha desarrollado la enfermedad. Poco a poco los virus atacan las defensas y dejan al organismo expuesto a enfermedades e infecciones que pueden causarle la muerte.

¿Cómo se transmite el VIH?

Únicamente de tres formas:

1) Contacto sexual no protegido (no uso del condón), al intercambiar semen, líquido preeyaculatorio, secreciones vaginales o sangre, con una persona infectada durante las relaciones sexuales.

2) Vía sanguínea, cuando se realizan transfusiones con sangre o sus derivados de una persona con **VIH** o al compartir agujas ó jeringas.

3) Vía perinatal, de una madre con **VIH** a su hijo/a, ya sea durante el embarazo a través de la barrera placentaria, en el momento del parto por el contacto del producto con los fluidos de la madre o por la lactancia (amamantar, dar pecho).

El VIH No se transmite:

- Por compartir cubiertos, platos, vasos, alimentos.
- Por compartir ropa personal, sábanas, toallas.
- Por lavar la ropa de una persona que vive con **VIH** junto con la nuestra
- Abrazos y besos.
- Saliva, sudor y lágrimas.

LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE Y HACERSE LA PRUEBA

Actualmente existen las pruebas rápidas para el **VIH**, las cuales son sencillas de aplicar, estas nos ayudan a identificar los anticuerpos que el organismo produce en respuesta a la invasión por el **VIH**. Si el resultado es reactivo es necesario que te realicen una prueba confirmatoria llamada *Western blot*, es importante que la realice una persona consejera que te apoye en el proceso.

Para obtener resultados confiables al hacerte la prueba, debes saber que necesitas dejar pasar un periodo de noventa días (o periodo de ventana).

Esta prueba es voluntaria y confidencial, si al hacerte la prueba el resultado confirmatorio es positivo, puedes estar a tiempo de mejorar tú calidad de vida, aumentar tú supervivencia y mantenerte sana.

Mientras más pronto una persona inicie su tratamiento antirretroviral evitara la **progresión** a sida y **mejorará** su calidad de vida.

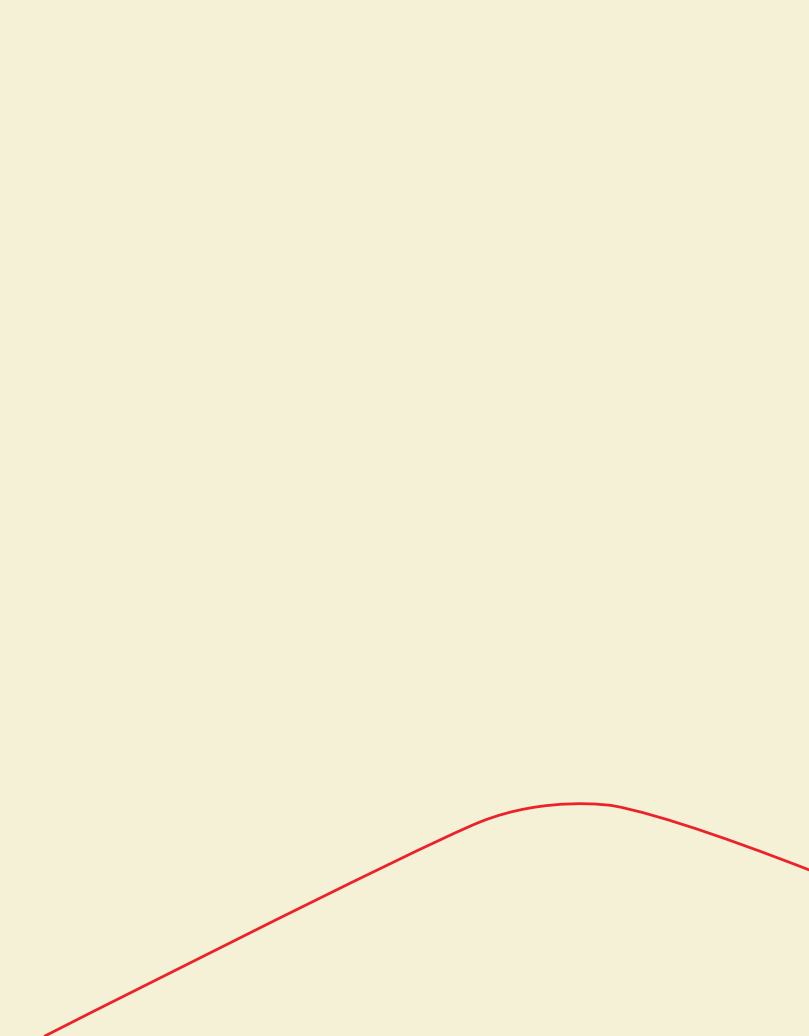
Si al hacerte la prueba, el resultado es negativo, puedes reforzar las medidas de prevención de **VIH** teniendo relaciones sexuales protegidas; usando condón femenino o masculino. Si has tenido practicas de riesgo, hacerte la Prueba de **VIH**, te ayudara a evitar las infecciones oportunistas, mantenerte sana y con buena calidad de vida.

El **VIH** puede ser transmitido de madre a hija/o durante el embarazo, el parto o la lactancia, situación que puede ser prevenible si la madre es diagnosticada a tiempo y si recibe el tratamiento profiláctico indicado junto con el recién nacido, además del suministro de fórmula láctea.

Es importante que toda mujer embarazada se haga una prueba que le permita saber si vive o no con **VIH**. Si el resultado es positivo, la madre puede ser tratada con medicamentos que disminuyen la probabilidad de transmisión.

Si has iniciado tu vida sexual, es importante realizarte la prueba de VIH la cual te permitirá poner atención sobre tu salud y evitar la infección del VIH.

Recuerda: es tu derecho tener una salud sexual y salud reproductiva libre de de **VIH** y otras infecciones de transmisión sexual.



INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



La información de estas tablas son orientativas. Es importante que no te automediques, sino que acudas a un servicio médico a la primera sospecha de una infección, recuerda que si las atiendes en sus primeras etapas existe más probabilidad de poder controlarlas o curarlas.



MUJER



HOMBRE

ÚLCERAS O HERIDAS



Pequeñas úlceras o heridas no dolorosas cerca de la vagina y/o en otra parte del cuerpo pueden ser señal de sífilis. Úlceras, heridas dolorosas o ampollas cerca de los órganos sexuales pueden ser síntomas de herpes.



Pequeñas heridas no dolorosas en el pene y/o en otra parte del cuerpo pueden ser señal de sífilis. Heridas dolorosas o ampollas cerca del pene o el ano pueden ser síntomas de herpes.

SECRECIONES



Las secreciones vaginales son normales, pero si causan irritación o comezón o son de color blanco o amarillento debes acudir al médico. Si hay secreción en el ano también debes atenderte.



Si hay un “goteo” del pene color blanco amarillento o transparente, debes acudir al médico, ya que puede ser gonorrea u otro tipo de infección.

ARDOR



Si sientes ardor o dolor al orinar, puede ser síntoma de alguna infección, si orinas muy seguido (tres o más veces en una hora) debes checarlo con el médico. Pueden ser síntomas de alguna ITS o de infección en la vejiga.



Igual que en el caso de las mujeres. Pero cuando se presenta una secreción del pene además del ardor, muy posiblemente se trate de gonorrea u otro tipo de infección en la uretra.

GARGANTA IRRITADA



Puedes tener la garganta irritada por muchas razones, pero si has tenido sexo oral y sientes mucha irritación en la garganta, esto puede ser síntoma de gonorrea.

COMEZÓN



Si tienes comezón en el área de la abertura de la vagina puede ser un síntoma de ITS. Si hay comezón persistente en el pubis pueden ser ladillas.



La comezón alrededor del orificio del pene o ano puede ser una infección, si hay comezón persistente en el pubis pueden ser ladillas.

RONCHAS O ERUPCIONES



Si hay ronchas o erupciones en las plantas de los pies o en las palmas de las manos puede ser alguna ITS.

VERRUGAS



Las verrugas u otro tipo de protuberancias o “bolitas” en el área de los genitales deben ser revisadas por un médico.

DOLOR



...en la parte baja del abdomen. Este puede ser in síntoma de una infección que ha pasado de los órganos sexuales al útero o las trompas. Si presentas este síntoma debes acudir inmediatamente al médico. Si hay alguna posibilidad de que estés embarazada y tienes este síntoma, es urgente que vayas a un médico.



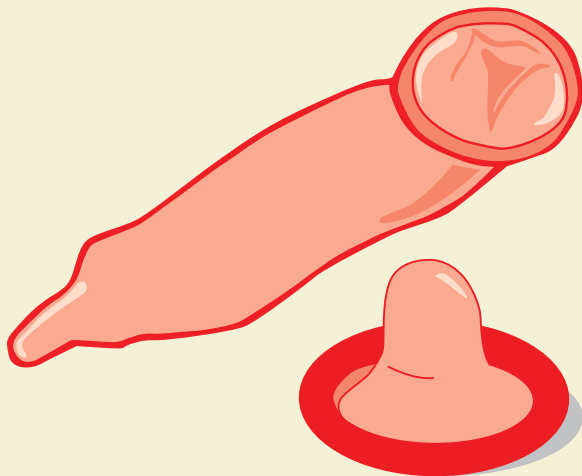
...en el área de los órganos sexuales y la ingle. Este puede ser un síntoma de gonorrea u otra ITS que se está extendiendo. Acude al médico inmediatamente.



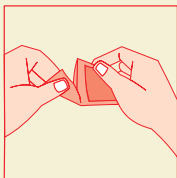
FORMAS DE PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL VIH Y LAS ITS

Para prevenir el **VIH** y otras Infecciones de Transmisión Sexual tenemos la opción del uso del condón.

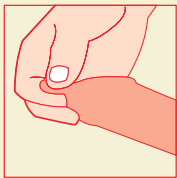
USO CORRECTO DEL CONDÓN MASCULINO Y FEMENINO



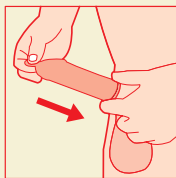
Cómo usar correctamente el Condón Masculino



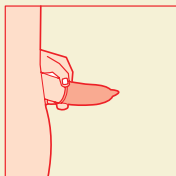
1.- Rasga con cuidado una esquina del empaque. Evita que las uñas dañen el condón, ya que pueden perforarlo. Desenróllalo un poco para ver de qué lado lo tienes que colocar.



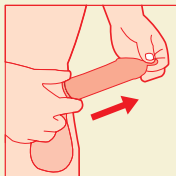
2.- Cuando el pene esté erecto y antes de iniciar el contacto sexual, coloca el condón en la cabeza (glande) del pene. Antes de desenrollar el condón, asegúrate de apretar el receptáculo (punta) del condón con los dedos para expulsar el aire. Con la fricción una burbuja de aire puede llegar a romperlo.



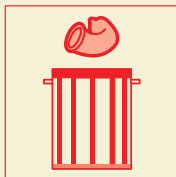
3.- Desenrolla el condón a lo largo del pene hasta que el anillo quede lo más cerca posible del cuerpo. Debido a que con frecuencia hay secreción de esperma previa a la eyaculación, evita el contacto sexual antes de colocar el condón.



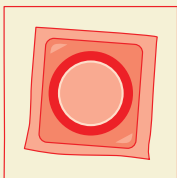
4.- Inmediatamente después de la eyaculación y antes de que el pene pierda su firmeza, retíralo de la vagina sosteniendo el anillo del condón para que siga cubriendo el pene.



5.- Una vez separado de tu pareja, retira el condón.



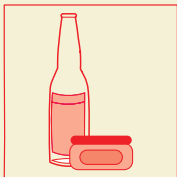
6.- Tira el condón a la basura ya que sólo sirve una vez.



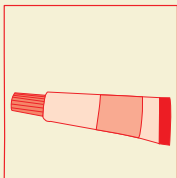
7.- Si se usan apropiadamente los condones de látex pueden ayudar a reducir el riesgo de la transmisión de infección por **VIH** (sida) y otras infecciones transmitidas sexualmente como: clamidiasis, herpes genital, verrugas genitales, gonorrea, hepatitis B y sífilis así como auxiliar en la prevención del embarazo.



8.- Si deseas una mayor lubricación utiliza un gel lubricante a base de agua.

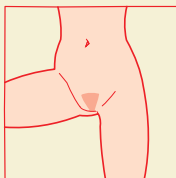


9.- Evita el uso de lubricantes a base de derivados del petróleo como: vaselina, aceite para bebés, lociones corporales, aceites de masaje, así como mantequilla, margarina etc., ya que perjudican la integridad del condón.

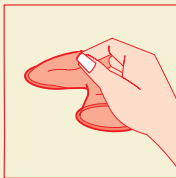


10.- Si estás utilizando algún medicamento de uso tópico en el pene o en la vagina, consulta a tu médico acerca de la compatibilidad del medicamento con el condón.

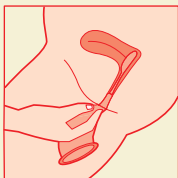
Cómo usar correctamente el Condón Femenino



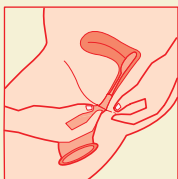
1.- Ponte en una posición cómoda. Puede ser sentada o acostada con las piernas abiertas, en cuclillas o subiéndola una pierna a una banqueta, al bacín o a la cama.



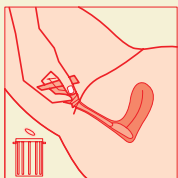
2.- Sostén el condón con el extremo abierto colgando hacia abajo. Aprieta el anillo interno del condón con el dedo pulgar y el dedo medio. Sostén el dedo índice entre el dedo pulgar y el dedo medio mientras continúas apretando el anillo interno del condón.



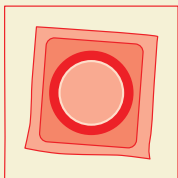
3.- Sosteniendo todavía el condón con los tres dedos de una mano, con la otra mano separa los labios de la vagina. Coloca el condón en la entrada del canal vaginal y suéltalo.



4.- Ahora con el dedo índice por dentro del condón empuja el anillo interno dentro de la vagina hasta pasar por el hueso púbico. Unos 2,5 centímetros del condón con el anillo externo quedarán fuera del cuerpo.



5.- Para sacar el condón aprieta y dé vuelta al anillo externo, para mantener el semen en el interior de la funda. Formando una bolsita. Sácalo con cuidado y arrójalo en la basura, no en el baño.



6.- Utilice un condón nuevo con cada relación sexual. Si desea utilizar lubricantes, utilízalo a base de agua. Coloque una a dos gotas de lubricante en el extremo de la funda por fuera, alrededor del anillo del condón por dentro, o donde considere necesario.

1) ¿Qué hacer si se te rompe un condón?

Lavado normal con agua y jabón. Es importante que si te vas lavar la zona de los órganos sexuales (monte de venus, vulva, labios mayores y labios menores), no lo hagas muy fuerte, ni usar alguna fibra o con otra sustancia que no sea jabón, puedes lesionar la vulva o el ano exponiéndote a más riesgo de contraer una infección.

Hasta tres meses después de la relación donde se te rompió el condón puedes hacerte una prueba de detección de **VIH**, mientras tanto debes protegerte usando condón en todas tus relaciones sexuales (penetración vaginal, anal, oral).

Si sospechas que puedes estar embarazada existe la opción de tomar las píldoras de anticoncepción de emergencia dentro de las primeras 120 horas después de la ruptura del condón (más adelante encontraras información).

2) Qué factores de riesgo pueden hacer que no se use el condón

- El uso de alcohol y drogas
- La violencia física, y psicológica, sexual y económica por parte de nuestra pareja
- **Baja autoestima.** Posiblemente pensamos que valemos menos como personas, y eso nos lleva a aceptar tener relaciones sin protección (condón femenino o masculino) para que nuestro novio, esposo o pareja no nos deje.

- **Edad.** Durante la adolescencia y juventud existe la idea de que “a mí no me va a pasar nada”, por eso muchas veces no usamos un condón. También creemos que por estar “ligadas” (ya no podemos tener hijas/os) ya no corremos riesgo de embarazarnos, hay que recordar que estamos propensas a las infecciones de transmisión sexual a cualquier edad y esto es independiente de si podemos o no tener hijos. Independientemente de la edad hombres y mujeres podemos adquirir una infección de transmisión sexual si no nos protegemos.
- **Pareja estable.** Regularmente con nuestra pareja no utilizamos el condón porque creemos que “estamos seguras”, que la comunicación y el tiempo juntos hacen que el riesgo disminuya. En realidad debemos usar condón con todas las personas, ya que nuestra pareja actual posiblemente haya tenido relaciones sexuales sin protección con sus parejas anteriores y desconocer si tiene alguna infección de transmisión sexual que no muestre síntomas.
- **Enamoramiento.** Cuando nos enamoramos estamos seguras que nuestra pareja nos “cuidará”. El amor no protege del VIH, ITS o un Embarazo no planeado o no deseado.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



La anticoncepción de emergencia es un método como lo dice su nombre DE EMERGENCIA y es una alternativa que tenemos las mujeres para prevenir un embarazo no planeado o no deseado después de tener relaciones sexuales sin protección.

El método consiste en tomar ciertas dosis de las píldoras anticonceptivas -que se consiguen en cualquier farmacia -en presentación tradicional o en forma de productos dedicados- antes de que transcurran 120 horas (5 días) después del contacto sexual.

Su eficacia disminuye considerablemente después de las primeras 72 horas (3 días), por lo que es muy importante tomarlas lo antes posible.

¿Cómo funciona?

Dependiendo del momento del ciclo menstrual en que se encuentre la mujer, la anticoncepción de emergencia puede:

- Detener la liberación de los óvulos, o
- Dificultar el transporte de los espermatozoides

No hay pruebas científicas concluyentes de que la anticoncepción de emergencia evite la implantación de un óvulo fecundado. En todo caso, la AE es inocua una vez que la implantación ha comenzado, de manera que no puede interrumpir un embarazo en curso.

¿Qué pastillas tomar?

Actualmente hay productos dedicados para anticoncepción de emergencia que tienen la cantidad específica de hormonas en una o dos píldoras. Estos productos han sido los únicos aprobados por la Secretaría de Salud, están a la venta en farmacias y sus nombres son: **Alterna, Glanique, Hispatrel, Postinor 2, Postinor2 Unidosis, Postday, Silogin y Vika, entre otros.**

¿Qué tan efectiva es la anticoncepción de emergencia?

La Organización Mundial de la Salud menciona que las mujeres que han utilizado la anticoncepción de emergencia luego de una relación sexual sin protección, redujeron sus posibilidades de embarazo en un 60/90%.

Cuanto más rápido la tomes mejor.

¿Qué efectos colaterales produce la anticoncepción de emergencia?

Se ha demostrado científicamente que la anticoncepción de emergencia no causa alteraciones a largo plazo en la salud de las mujeres que la han utilizado esporádicamente. No obstante, se pueden presentar mareos, náuseas y/o vómitos en algunas de las mujeres que usan este método, no te preocupes, estos síntomas sólo duran 24 horas.

Recomendaciones

Para prevenir náuseas, se puede tomar una medicina contra el vómito (los llamados antieméticos como Dramamine) media hora antes de ingerir las píldoras anticonceptivas. Si hay vómito en las primeras dos horas después de tomar las pastillas anticonceptivas, se debe tomar nuevamente la dosis, para asegurar su eficacia.

Si nuevamente se vomita, pueden introducirse las píldoras anticonceptivas vía vaginal (lo más adentro que se pueda).

IMPORTANTE: No se deben tomar más dosis de las indicadas. Esto no hace al método más efectivo y puede incrementar la sensación de náusea.

La siguiente menstruación

La siguiente menstruación puede presentarse unos días antes o después de lo esperado. Éste no es un mal signo, pero es necesario vigilar que se presente.

Solicite ayuda médica si el siguiente periodo menstrual es distinto a como suele ser, especialmente si:

- La menstruación es más ligera que lo habitual
- La menstruación se retrasa más de una semana respecto a la fecha prevista
- Hay dolores inusuales o intensos de cabeza o vientre bajo

IMPORTANTE: Aunque es poco común, la Anticoncepción de Emergencia puede provocar malestares como: hipersensibilidad en los senos, dolor de cabeza, retención de líquidos o mareos. Ninguna de estas reacciones debe durar más de 24 horas. De ser así, hay que consultar a un médico.

Advertencias importantes

La anticoncepción de emergencia no debe ser usada en lugar de los métodos de planificación familiar. Como su

nombre lo indica, sólo debe usarse en caso de emergencia.

Por ejemplo:

- En caso de violación
- Falla del método anticonceptivo regular (se rompe el condón, el DIU se mueve de lugar)
- La mujer ha olvidado tomar dos o más pastillas anticonceptivas
- Se han tenido relaciones sexuales sin protección y la mujer no quiere embarazarse

Ojo: La anticoncepción de emergencia no sustituye al condón. No evita contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH/sida.

Las mujeres que tienen relaciones sexuales están más protegidas cuando utilizan métodos anticonceptivos regulares.

La Anticoncepción de Emergencia no es un método abortivo, por lo que no funciona si ya existe un embarazo. Tampoco afecta al embrión.

Tomado y adaptado de:

<http://www.gire.org.mx/contenido.php?informacion=11>

Si requieres más información o deseas
realizarte la Prueba Rápida, puedes acudir a:

CAPASITS MÉRIDA

Tel./Fax: (999) 930-3320 ext. 45610 y 45613

carlos.gonzales@ssy.gob.mx

Calle 59-A Diagonal por Av. Jacinto Canek y Calle 90
Colonia Centro, 97000, Mérida, Yucatán

A un costado Hospital General "Agustín O'Horán"

Camión: Ruta Yucaltepen Mulsay **Parada:** Calle Canek

Horario: de 7:00 a 21:00 horas de lunes a viernes

CAPASITS VALLADOLID

Tel. (985) 856-2883

luis.arias@ssy.gob.mx

Calle 27 número 109 entre calle 18 y calle 12

Colonia Fernando Novelo, 97780, Valladolid, Yucatán

A 4 cuadas del Deportivo Fernando Novelo y a un Lado del
Parque Flor Campestre

Camión: Colectivo Ruta Flor Campestre

Parada: Clínica Sisamey

Horario: de 7:00 a 15:00 horas de lunes a viernes

CAPASITS TICUL

Tel. (997) 972-0817 ext. 45449 y 45448

capasits.ticul@ssy.gob.mx

Calle 11 Entre privada 14 y privada 16

Colonia Fraccionamiento Viva 2 C.P. 97860, Ticul, Yucatán

Cerca del Auditorio Municipal y el Deportivo

Camión: Combi Ruta 17

Parada: Calle 11

Horario: de 7:00 A 15:00 horas de lunes a viernes

Si deseas recibir mayor información
o atención, puedes acudir a:



**UNIDAD DE ATENCIÓN SICOLÓGICA,
SEXOLÓGICA Y EDUCATIVA PARA EL
CRECIMIENTO PERSONAL, A.C. (UNASSE)**

Calle 47 #487 x 54 y 56. Col.Centro C.P. 97000
Mérida, Yucatán, México.

Tel. (999)924.30.44

unasse@gmail.com

Servicios de atención psicológica, legal y consejería
en salud, derechos sexuales y reproductivos.

Facebook: Unasse A.C. y twitter: @Unasse_AC



**SERVICIOS HUMANITARIOS EN SALUD
SEXUAL Y REPRODUCTIVA, A.C. (SHSSR)**

Calle 54 #439-C x 49 y 53

Col.Centro, C.P. 97000

Mérida, Yucatán, México.

Tel. (999)924.96.45

shssr@hotmail.com

Atención médica en salud sexual, ginecológica,
sexológica, regulación de la fertilidad, control
prenatal, papanicolau y prueba de embarazo.

“ESTE MATERIAL ES GRATUITO, DE CARÁCTER PÚBLICO Y ES FINANCIADO CON RECURSOS FISCALES FEDERALES POR EL CENSIDA DE LA SECRETARÍA DE SALUD. LAS OPINIONES Y POSTURAS EXPRESADAS EN ESTE MATERIAL, SON RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES Y NO NECESARIAMENTE REFLEJAN EL PUNTO DE VISTA DEL CENTRO, NI DE LA SECRETARÍA DE SALUD FEDERAL”.



CENSIDA
Centro Nacional para la Prevención
y el Control del VIH y el SIDA



facebook.com/censida



twitter.com/censida

