



**Cuatro mujeres
Cuatro historias.**



**El sexo,
el embarazo,
el VIH y más.**

Historias muy conmovedoras γ muy

honestas de cuatro mujeres que quieren hablar con otras mujeres sobre sus experiencias. Lea sobre las personas en quienes confiaron γ lo que aprendieron. La historia de cada una de ellas trata del tema del embarazo, el sexo γ el VIH. ■ Entre otras cosas, en estas páginas encontrará una conversación muy sincera sobre lo que se siente al hacerse la prueba del VIH γ cómo el cuidado prenatal puede prevenir que los bebés se contagien del virus. En la parte trasera del folleto hay una sección de preguntas comunes γ sus respuestas.



* Estas historias están basadas en entrevistas realizadas con mujeres en el estado de Texas. Los nombres γ algunos detalles se cambiaron.

Siempre hay esperanza.
Siempre hay ayuda.

Carmen

33 años de edad

Un gran susto hace
que sea más lista.

Sofía

19 años de edad



Lidia

27 años de edad

La vida con
un nuevo
bebé y el VIH.

Patricia

28 años de edad

Cada día es normal.



carmen

“ *Ese día, decidí
cambiar mi vida
para siempre* ”



Soy Carmen y tengo 33 años de edad. Cometí muchos errores cuando era más joven, pero al madurar y tener hijos me hice más responsable. Hoy llevo diez años de casada y tengo tres hijos.

Cuando era más joven experimentaba con drogas y hacía cosas de las que no estoy orgullosa. Una mañana después de una fiesta me desperté en un lugar que no conocía. Estaba perdida y no recordaba dónde había dejado a mis dos hijitos. Me puse histérica.

Afortunadamente, los encontré sanos y salvos. Ese día, decidí cambiar mi vida para siempre. Unos años después, me casé con Carlos y decidimos tener un bebé.

Durante el embarazo, fui a la clínica para comenzar el cuidado prenatal y me hicieron varias pruebas médicas. Una de ellas salió positiva. La del VIH. Cuando me dieron la noticia, sentí que Dios me estaba castigando por todo lo malo que había hecho. Pensé que me habían dado una sentencia de muerte y que lo iba a perder todo: mi bebé, mis hijos y mi marido.

Lo que no sabía era que me esperaban muchas bendiciones. Recibí mucha ayuda. Las enfermeras me explicaron que con tratamiento, era posible que mi bebé naciera



sin el VIH y que yo llevara una vida normal. Las trabajadoras sociales me enseñaron que había asistencia para todos los costos médicos. Ellas me escucharon y nunca me juzgaron.

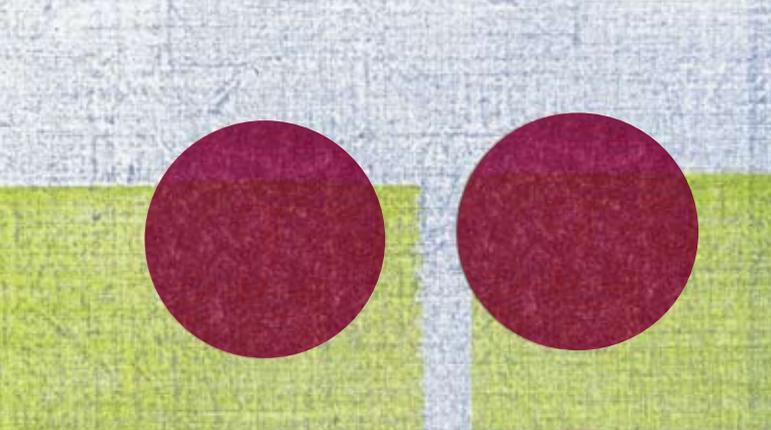
Me tomaba el medicamento sin falta diariamente, con la esperanza de ver a mi bebé sana y sin esta enfermedad. Gracias a lo que todos hicieron por mí, mi bebita nació sin el VIH. De cierta manera, mi bebita

“*Las enfermeras me explicaron que con tratamiento, era posible que mi bebé naciera sin VIH y que yo llevara una vida normal*”

vino a salvarme la vida. Sin ella, no me habría hecho la prueba del VIH.

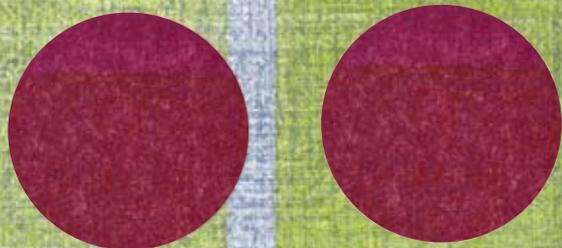
Este es el mensaje que le tengo a otras mujeres: háganse la prueba del VIH y siempre, siempre, siempre usen condones. No vale la pena arriesgarse.





sofía

“...mi mejor amiga
me dijo que uno de
mis ex novios tenía
SIDA...”





Me llamo Sofía, tengo 19 años y una bebita de 8 meses. Toda mi vida he sido una persona alegre y positiva. Me llevo con todo el mundo.

Siempre era buena estudiante, pero también tenía muchos amigos y, empezando a los 16 años, salía bastante a divertirme. Como muchas otras chavas de mi edad, empecé a tener relaciones sexuales con mi novio. Nos llevábamos bien, pero después de un año empecé a salir con otros chavos.

Dos años después, mi mejor amiga me dijo que uno de mis ex novios tenía el SIDA y que estaba muy enfermo. Cuando escuché eso, sentí pánico y no sabía qué hacer. Mi amiga me dijo que tenía que hacerme la prueba del VIH de inmediato. Ella ya se la había hecho y era sencillo. También me dijo que el VIH no es el fin del mundo como antes. Hoy, hay medicamentos para controlar la enfermedad. En ese momento pensé en mi bebita, Maribel. Tenía que protegerla y decidí hacerme la prueba de inmediato.

A los dos días me llamaron de la clínica y me dijeron que el médico quería hablar conmigo de los resultados. Llevé a mi mejor amiga para que me acompañara. Me temía lo peor. Cuando me senté en el consultorio y entró el médico, comencé a llorar. Me pidió que me calmara y luego me dijo que no

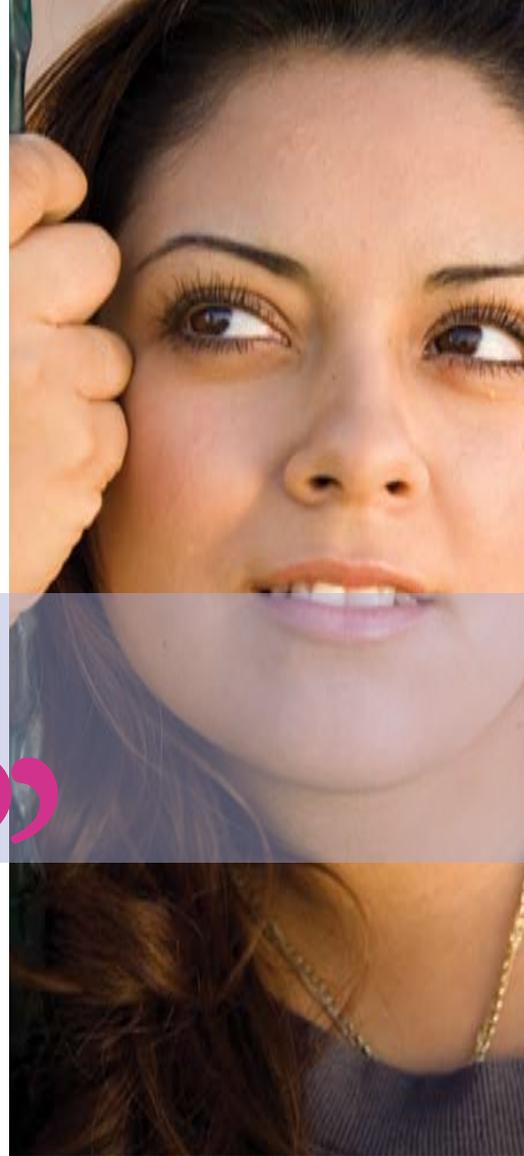


tenía el VIH. Luego me dijo que tenía una enfermedad venérea transmitida sexualmente llamada clamidia... dejé de llorar. ¿Qué es la clamidia? Me explicó que es la enfermedad venérea transmitida sexualmente más común en el país y que se cura con antibióticos. Puede causar esterilidad, pero gracias

“ *Cuando mi bebita crezca,
pienso decirle todo y
hablarle acerca de todo* ”

a Dios me la podían curar. Esa misma tarde llevé a mi bebita a la clínica para que le hicieran la prueba del VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente. Afortunadamente, mi Maribel estaba completamente saludable. Fue el alivio más grande de mi vida.

Todo lo que me sucedió me hizo pensar mucho en las decisiones que he tomado. Ahora, sé que es mi responsabilidad cuidarme la salud y la de mi bebita. Me debí haber hecho la prueba mucho antes, pero no lo hice.

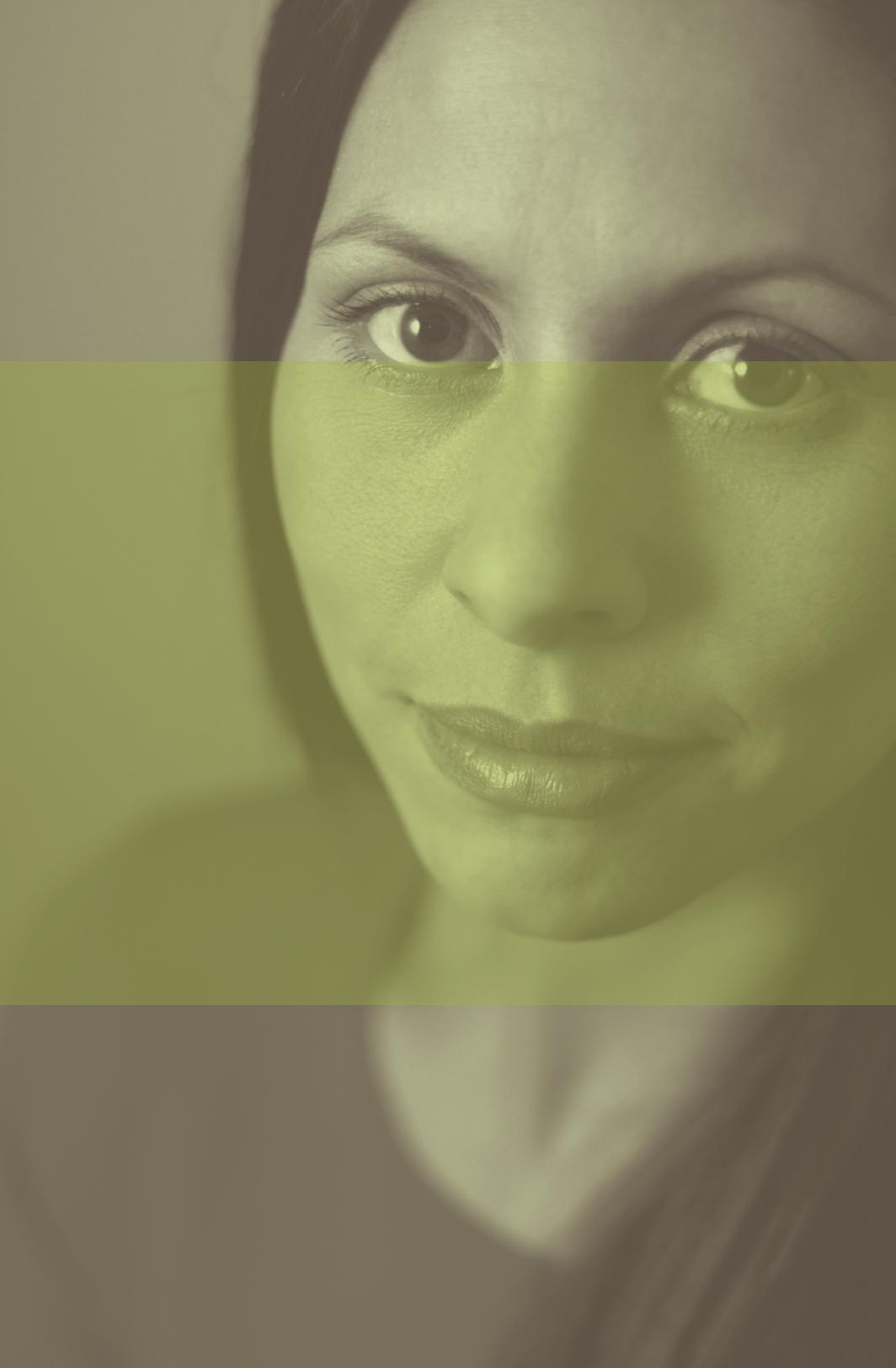


Fue en parte por ignorancia y en parte porque me daba pena, porque en mi familia nunca hablamos del sexo y sus consecuencias. Cuando mi bebita crezca, pienso decirle todo y hablarle acerca de todo. Ella tiene que saber cómo proteger su salud. Yo ya lo estoy haciendo.



lidia

“ *En mi pueblo se decía que todos tenían el VIH, pero que nadie lo sabía* ”



Me llamo Lidia y tengo 27 años de edad. Llegué a Texas hace cinco años. Tengo cuatro hijos: un niño de siete años de edad, una niña de cinco años, una niña de dos años y un bebito de ocho meses.

En mi familia, en México, nunca hablábamos abiertamente del VIH, pero yo sabía que existía. En mi pueblo se decía en broma que todos tenían el VIH, pero que nadie lo sabía. Yo me hice la prueba del VIH en 1999 y salió negativa.

Luego me casé, así que no pensaba

que era necesario hacerme la prueba de nuevo. Yo sólo había estado con un hombre, mi marido, así que no usábamos protección. No pensaba que habría un problema.

Pero cuando me embaracé de mi tercer bebé, me dijeron en la clínica que me iban a hacer la prueba de sangre del VIH, a menos que yo dijera que no. Ya me la había hecho, así que dije que no. Ese fue un error muy grave.

Cuando Elena nació, me volvieron a pedir que me hiciera el examen y esta vez dije que sí. Así descubrí que tenía el VIH. Tenía mucho miedo porque a pesar de que recibí cuidado prenatal, no tomé ningún medicamento para prevenir que mi hija se contagiara del VIH. No lo hice porque no sabía que lo tenía.

Pensaba que mi recién nacida



seguramente estaba infectada, pero los médicos me dijeron que todavía era posible prevenir que mi bebita se contagiara. ¡Había esperanza!

Le dieron a Elena medicamentos para combatir el VIH e hice todo lo que me pidieron. El especialista en casos de VIH más cercano me quedaba

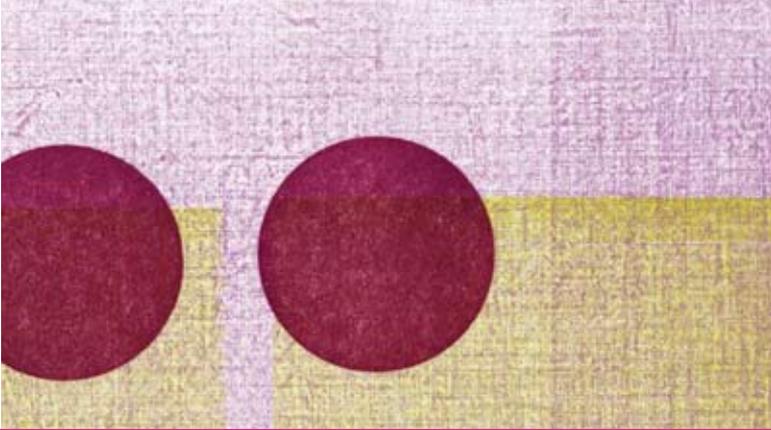
“...era posible prevenir que mi bebita se contagiara. ¡Había esperanza!”



a cuatro horas, pero mi trabajadora social aseguró que yo pudiera ir a todas las citas. Ella también me ayudó a llenar el papeleo necesario para ayudar a pagar los medicamentos. Después de varias semanas y muchas pruebas, resultó que Elena no tenía la enfermedad. Bendito sea.

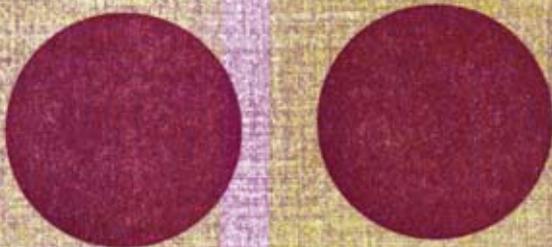
Muchas mujeres no saben que el VIH es una enfermedad que también nos afecta a nosotras. En el trabajo, escucho chismes de mujeres

casadas que tienen relaciones con otros hombres y nunca hablan de protegerse. Muchas mujeres no usan condón con su pareja y los hombres tampoco. Nadie piensa que está en riesgo, pero nunca se sabe quién tiene la enfermedad. Por eso yo le diría a todas las mujeres que se hagan la prueba del VIH lo más pronto posible. No importa si están casadas. Si no lo hacen por su bien, entonces que lo hagan por sus hijos.



patricia

“ *Pensé que mi
marido me iba
a dejar* ”



Me llamo Patricia y tengo 28 años de edad. Soy profesional y trabajo todo el tiempo. Demoré en casarme hasta los 25 años y no tuve mi primer hijo hasta los 27.

Hasta hace poco, yo no sabía mucho del VIH. En mi casa nunca se hablaba de nada de eso. Mis amigas y yo éramos muy ignorantes. Pensábamos que podías agarrar el SIDA en el baño o que era cosa de homosexuales nada más.

Pero todo eso cambió cuando me embaracé de mi primer hijo, Alex.

Quando fui a la clínica para empezar el cuidado prenatal, me hicieron la prueba del VIH...y salió positiva. Nunca me imaginé que eso fuera posible. No tenía ningún síntoma y sólo había tenido dos novios antes de casarme.

No puedo describir cómo me sentí. Fue como si me arrancaran el corazón. Lloré hasta no poder llorar más. Pensé que mi marido me iba a dejar y que mi bebé se iba a morir. Fue terrible. No sabía que con medicamentos, mi bebé podía nacer sano.

Tuve mucha suerte, los doctores me ayudaron mucho. Me explicaron todo lo que necesitaba saber para conservar mi salud y la de mi bebé. Cuando el medicamento me hizo sentir mal, les hablé y me cambiaron la dosis hasta que me acostumbré a tomarlo.



Durante mi embarazo comencé a vivir más saludablemente. Hacía ejercicio con regularidad, comía bien, no faltaba a mis consultas y claro, también rezaba mucho. Gracias a toda la ayuda que recibí, Alex nació sin el VIH y yo llevo una vida normal.

Mi esposo resultó no tener el VIH. Fue muy comprensivo. Me dijo que él pudo haber sido el que había tenido el VIH. Seguimos juntos. Ahora



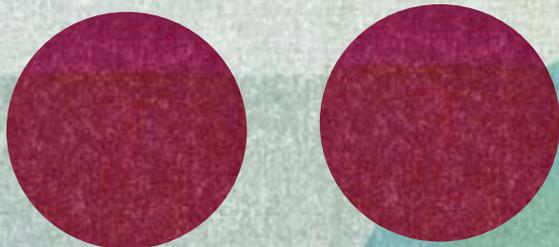
Hay ayuda para pagar medicamentos y doctores



siempre usamos condones y él se hace la prueba del VIH cada tres meses.

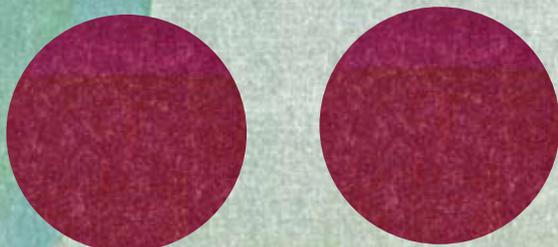
Para las mujeres que tienen el VIH les tengo un mensaje: hay mucha ayuda. Hay ayuda para pagar medicamentos y doctores. Hay ayuda de consejeros que te entienden. Hay ayuda de muchas personas. Busca ayuda y tú y tu bebé podrán gozar de una vida plena.





10 preguntas

{ sobre el embarazo y el VIH }



1. **¿Qué puedo hacer para asegurarme de un embarazo saludable?**

- * No falte a ninguna cita médica y siga todos los consejos del médico. Si tiene dudas sobre su embarazo, asegúrese de preguntar hasta aclararlas.
- * Aliméntese saludablemente con frutas, verduras, granos y alimentos con alto contenido de calcio, como leche, queso y yogurt. Evite los alimentos con alto contenido de grasa saturada.
- * Tome 400 microgramos [mcg] de ácido fólico al día. El ácido fólico es una vitamina que previene los defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral. La mejor forma de lograr esto es tomar diariamente un multivitamínico con ácido fólico o comer un plato de cereal con 100% del valor diario [DV, siglas en inglés] de ácido fólico por porción.
- * Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento, aunque sea de venta sin receta. Hay muchos medicamentos que pueden ser peligrosos si se ingieren durante el embarazo.
- * A menos que su médico se lo prohíba, trate de hacer ejercicio durante por lo menos 30 minutos al día. Asegúrese de descansar y también de dormir lo suficiente.

No fume, no beba y no tome drogas, pues hacerlo puede dañar a su bebé permanentemente. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar, beber o tomar drogas.

2. **¿Necesito que me hagan una prueba del VIH si estoy embarazada?**

- * Sí. Las embarazadas deben hacerse una prueba de VIH en su primera visita prenatal y cuando van al hospital a dar a luz. De hecho, la ley de Texas exige a los médicos hacer estas pruebas a todas las embarazadas, a menos que la mujer se rehúse.

Sin tratamiento, alrededor de uno en cuatro bebés de mamás con resultados positivos a la prueba del VIH nacerán con este virus.

3. ¿Cómo se transmite el VIH de la madre al bebé?

- * El bebé puede infectarse del VIH en la matriz, durante el trabajo de parto, el parto o la lactancia.

4. ¿Debería hacerme las pruebas para ver si tengo otras enfermedades transmitidas por el sexo?

- * Si usted corre riesgo de tener el VIH, también debe hacerse las pruebas para detectar las otras enfermedades transmitidas por el sexo. Sin tratamiento, algunas de estas enfermedades pueden ocasionar problemas graves durante el embarazo y el nacimiento. Éstos incluyen la ceguera, la sordera, el retraso mental, las deformidades y hasta la muerte.

5. ¿Cuándo debo de empezar a recibir atención prenatal si creo que estoy embarazada?

- * Debe ir al médico tan pronto crea que podría estar embarazada. Empezar a recibir atención prenatal desde el principio e ir al médico con regularidad durante el embarazo le beneficia tanto a usted como a su bebé.

6. ¿Cuáles son los beneficios de la atención prenatal?

- * Recibir atención prenatal con regularidad permite a su médico vigilar el progreso de su embarazo. Si llegara a presentarse algún problema, sería posible tratarlo lo antes posible. Y hasta sería posible prevenir algunos problemas.

7. ¿Qué se puede hacer para ayudar a mi bebé si mi resultado de la prueba del VIH es positiva?

- * Los médicos se han dado cuenta que los medicamentos que combaten

el VIH pueden reducir en gran medida las probabilidades de que la madre le pase este virus a su bebé. Si su resultado de la prueba del VIH es positivo, su médico hablará con usted sobre esta y otras opciones de tratamiento. También podrá hablarle sobre las distintas formas en que puede dar a luz.

8. ¿Qué se puede hacer para ayudarme a mí?

- * Los avances recientes en los tratamientos han permitido a muchas personas con el VIH vivir durante más tiempo y gozar de mejor salud. Lo más pronto se entere de que uno tiene el VIH, más opciones tendrá para tratarlo y también podrá tomar medidas para evitar infectar a otras personas.

Aunque los condones no son 100% eficaces, son la mejor protección que existe para las personas que tienen vida sexual.

9. ¿Qué puedo hacer para evitar infectarme del VIH?

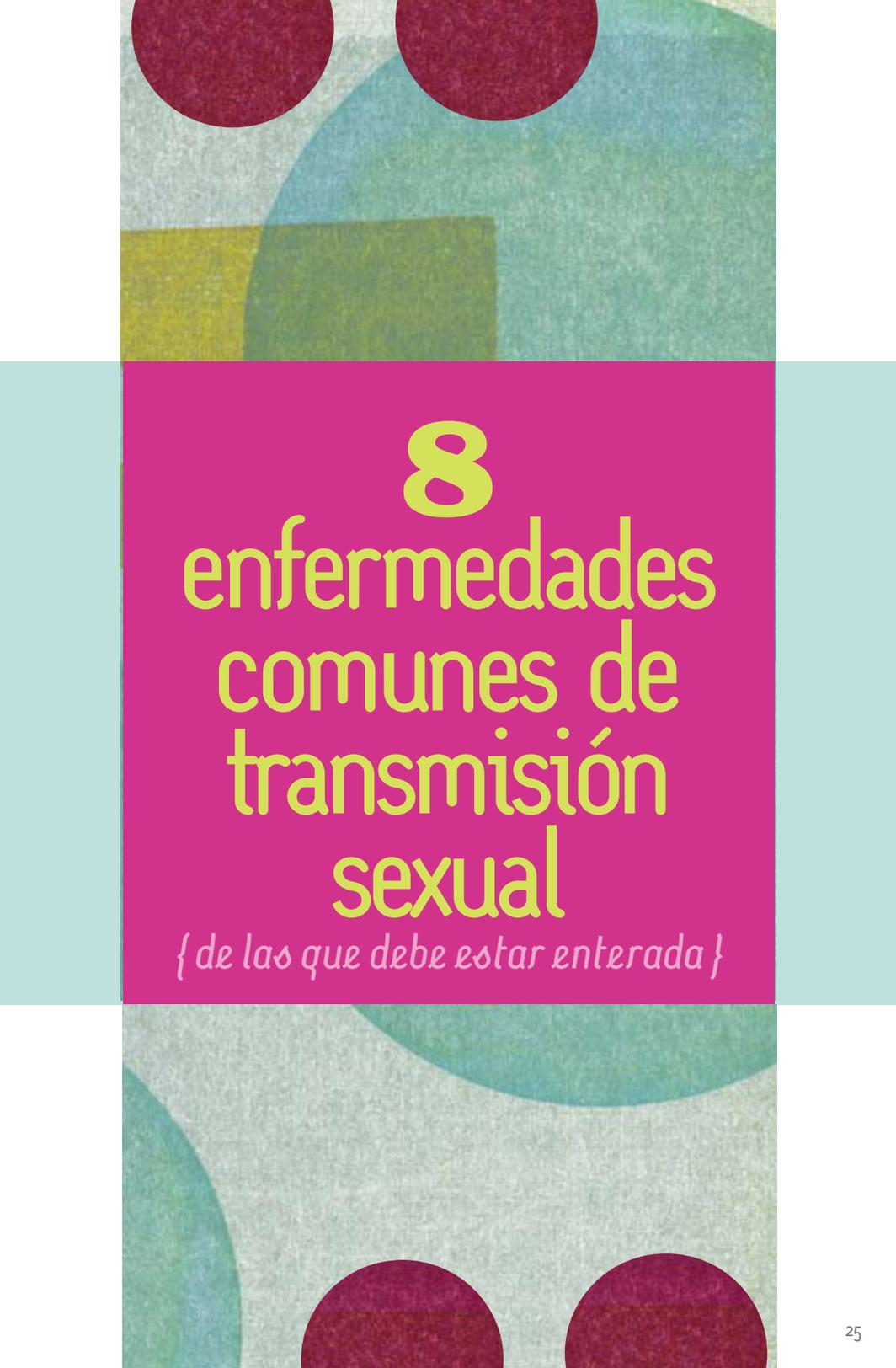
- * La única forma segura de evitar infectarse del VIH mediante el sexo es no tener sexo [abstenerse]. El sexo vaginal, oral y anal puede contagiar el VIH y otras enfermedades transmitidas por el sexo de una persona a otra.
- * Si decide tener sexo, use un condón cada vez que lo tiene. Correctamente utilizadas, los condones de látex pueden ayudar a protegerle del VIH y otras enfermedades transmitidas por el sexo.
- * Sólo tenga sexo con una persona que sólo lo tiene con usted y que no comparte agujas. A menos que los resultados de la prueba del VIH de tanto usted como de su pareja hayan resultado negativos, usen condones.
- * Nunca comparta agujas o jeringas ni otras “herramientas” para inyectarse drogas ni para ninguna otra cosa [perforaciones, tatuajes].

10. ¿De qué otras formas las mujeres pueden mantenerse saludables?

- * Si está teniendo relaciones sexuales, hágase la prueba del VIH y de otras enfermedades transmitidas por el sexo. La única forma de asegurarse de que no tiene el VIH u otras enfermedades de transmisión sexual es hacerse las pruebas en un consultorio médico o una clínica que atiende casos de enfermedades de este tipo. Anime a su pareja sexual a que también se haga las pruebas.
- * Si el resultado de una prueba de detección de enfermedades transmitidas por el sexo es positivo, asegúrese de que tanto usted como su pareja reciban el tratamiento adecuado y eviten volverse a infectar.
- * Si usted es mujer y tiene más de 18 años, o si tiene vida sexual, hágase un examen de los senos y la pelvis cada año o según se lo recomiende su médico. Esto debe incluir el Papanicolaou.
- * Deje de consumir tabaco, alcohol y otras drogas, o hágalo en menor medida. Existen programas de tratamiento antidrogas para las personas que quieren dejarlas. Pero si no las abandona, no comparta las agujas y demás cosas que use para inyectárselas.
- * Tenga una buena red de apoyo. Los amigos y familiares pueden ayudarle a conservar una buena salud mental y física. También podría ayudarle trabajar con un consejero, grupo de apoyo o clérigo.

¿A dónde puedo llamar para obtener más información?

- * Llame a la línea gratis de Texas de información sobre el VIH y las enfermedades transmitidas por el sexo al 1-800-299-2437 para averiguar en dónde puede hacerse la prueba del VIH y otras enfermedades transmitidas por el sexo en su área.
- * Para obtener más información sobre atención prenatal, llame al Centro Nacional de Información de Salud Femenina al 1-800-994-9662. La llamada es gratis.



8 enfermedades comunes de transmisión sexual

{ de las que debe estar enterada }

Nombre	Posibles signos
VIH	<p>La única forma de saber si tiene el VIH es hacerse la prueba. Es imposible determinar esto basándose sólo en los síntomas. Los siguientes podrían ser signos de advertencia de una infección:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ ganglios infectados ◆ infecciones micóticas orales o vaginales difíciles de tratar ◆ cansancio ◆ diarrea ◆ sudar de noche
SÍFILIS	<p>Alrededor de 10 a 90 días después de que la persona se infecta aparecen llagas sin dolor en los genitales, el ano o la boca o dondequiera que uno se haya expuesto. Después desaparecen.</p> <p>Alrededor de 2 a 10 semanas después de que desaparece la llaga, sale un salpullido en las manos, los pies u otras partes. Puede aparecer y desaparecer durante 1 a 2 años. Los síntomas podrían ser leves o inexistentes. También podrían parecerse a los de la gripa.</p>
HERPES GENITAL	<p>Alrededor de 2 a 20 días después de que la persona se infecta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ comezón, ardor, dolor en las piernas, el trasero o el área genital ◆ brotes rojos pequeños, ampollas o llagas que forman costra y se sanan en días ◆ secreción vaginal ◆ presión en el abdomen <p>Muchas personas con el herpes genital no tienen síntomas. Y si los tienen, podrían ser leves o parecidos a los de la gripa.</p>
CLAMIDIA	<p>Alrededor de 2 días a 3 semanas después de que la persona se infecta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ sensación de ardor al orinar ◆ secreción del pene o la vagina <p>La mayoría de las personas infectadas de clamidia no tienen síntomas y si los tienen, podrían ser leves.</p>
GONORREA	<p>Alrededor de 2 a 30 días después de que la persona se infecta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ secreción del pene, la vagina o el recto ◆ dolor o dificultad al orinar ◆ la infección por sexo oral puede producir dolor de garganta ◆ las mujeres tienen dolor abdominal y sangrado entre las menstruaciones <p>La mayoría de los hombres infectados tienen algunos síntomas, pero en las mujeres éstos podrían ser leves o inexistentes.</p>
HEPATITIS B	<p>Alrededor de 4 semanas o más después de que la persona se infecta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ cansancio ◆ pérdida de apetito ◆ diarrea, náuseas ◆ orina oscura y ◆ espumosa, heces pálidas ◆ dolor abdominal ◆ piel y área blanca de ◆ los ojos amarillentos ◆ dolor en las articulaciones <p>Los síntomas podrían ser leves, inexistentes o parecerse a los de la gripa.</p>
VPH (VERRUGAS GENITALES)	<p>Alrededor de 3 meses o más después de que la persona se infecta, podrían aparecer brotes pequeños, duros y sin dolor dentro de la vagina, el pene o ano o alrededor de ellos, o en la boca. Al crecer, la parte superior de estos brotes podría semejar a una coliflor.</p> <p>Muchas personas con VPH no tienen síntomas y si los tienen, podrían ser leves. En las mujeres, los cambios celulares anormales podrían ocasionar cáncer cervical.</p>
TRICOMONIASIS	<p>Alrededor de 1 a 2 semanas o más después de que la persona se infecta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ secreción maloliente de la vagina ◆ dolor durante el sexo ◆ comezón, hinchazón o enrojecimiento de la vagina ◆ ardor al orinar <p>Los hombres pocas veces tienen síntomas y en las mujeres, éstos pueden ser leves o inexistentes.</p>

Posibles resultados	Tratamientos
<ul style="list-style-type: none"> ◆ El SIDA, la incapacidad del cuerpo de combatir las infecciones y el cáncer ◆ La muerte 	<p>No hay cura, pero el tratamiento adecuado puede prolongar la vida muchos años.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ daño al corazón ◆ ceguera ◆ enfermedad mental ◆ muerte ◆ daño al bebé o muerte del bebé durante el embarazo ◆ mayor riesgo de contagiarse del VIH 	<p>Se cura con antibióticos, pero el daño puede ser permanente.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ brotes recurrentes durante toda la vida ◆ contagiar al bebé durante el embarazo o el parto, con consecuencias serias 	<p>No hay cura, pero hay medicamentos que pueden ayudar a reducir los síntomas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ en las mujeres, enfermedad inflamatoria pélvica ◆ esterilidad 	<p>Se cura con antibióticos, pero el daño puede ser permanente.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ esterilidad ◆ en las mujeres, enfermedad inflamatoria pélvica ◆ en los hombres, inflamación del testículo ◆ daño en las articulaciones, el corazón y el cerebro 	<p>Se cura con antibióticos, pero el daño puede ser permanente.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ infección durante toda la vida ◆ problemas del hígado que pueden ocasionar la muerte, inclusive el cáncer ◆ problemas del sistema inmunitario 	<p>No hay cura, pero hay tratamientos que pueden ayudar. (La mayoría se recupera, pero algunos siguen infectados durante toda la vida.) Existe vacuna para la hepatitis B. Pregunte a su médico si le recomienda vacunarse.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ mayor riesgo de cáncer genital ◆ problemas durante el parto 	<p>No hay cura para el VPH, pero las verrugas pueden tratarse. Hacer el Papanicolaou regularmente permite detectar los cambios celulares a tiempo, antes de que se conviertan en cancerosos. Ya existe una vacuna contra algunos tipos del VPH. Pregunte al médico si le recomienda vacunarse.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ problemas durante el embarazo, inclusive la rotura prematura de la fuente y el parto prematuro 	<p>Se cura con antibióticos.</p>

La información en este folleto no elimina la necesidad de hablar con su proveedor médico.
Las fotos en este folleto son de modelos que no tienen ninguna relación con las historias.