

Material educativo para el paciente y la familia

CLÍNICA DE VIROLOGÍA

VIH: Los adolescentes y la sexualidad

Este volante proporciona respuestas a preguntas comunes acerca de actividades sexuales. Te sugerimos que hables con tus padres acerca de estos temas. Si tienes preguntas o inquietudes, puedes hablar con tus médicos o con tus enfermeras.

Parece como si todos tienen relaciones sexuales; pero en realidad, no es así con todos. Muchos adolescentes escogen el no tener relaciones sexuales (se abstienen). Pueden tener novio o novia sin tener relaciones sexuales y en su lugar hacer otras cosas, como tomarse de la mano, besarse, acariciarse y dejar las relaciones sexuales para más adelante. Relaciones sexuales es sólo una parte de la relación. El respeto, la amistad y la seguridad son muy importantes también.

No existe la necesidad de apurarse a hacer una decisión acerca de cuándo y de por qué tener relaciones sexuales. La decisión depende de ti. Ya que podrías tener diferentes ideas acerca de lo que significa la sexualidad, asegúrate de discutirlo con tu pareja.

Para cualquier adolescente, el decidir el participar o no participar en actividades sexuales con otra persona es una decisión grande. Algunos adolescentes sienten la presión de hacer decisiones acerca de actividades sexuales. Ésta no es una decisión que se puede revertir si cambias de opinión más adelante.

Puesto que vives con la infección del VIH, tienes una responsabilidad mayor de saber cómo mantenerte a salvo de más infecciones y cómo mantener a los demás también a salvo de la infección del VIH.

¿Qué necesito saber acerca del VIH y actividades sexuales?

El llevar a cabo decisiones responsables acerca del sexo requiere conocimientos. Necesitas saber:

- Cómo se esparce el contagio del VIH
- Cómo puedes prevenir el contagio del VIH

- Cómo hablar acerca de tu infección del VIH con una posible pareja
- Acerca de prácticas peligrosas, menos peligrosas y las más seguras
- Cómo evitar otras enfermedades sexualmente transmitidas
- Cómo usar un condón
- Cómo puedes evitar quedar embarazada.



Y quizás te interesaría saber:

- Si una jovencita o mujer infectadas con el VIH pueden embarazarse y si un jovencito u hombre pueden engendrar a un hijo.
- Dónde puedes aprender más acerca de temas para adolescentes relacionados con temas de sexualidad

¿Cuáles son mis responsabilidades y opciones?

- Aprende todo lo que necesites saber para llevar a cabo una decisión responsable acerca de temas relacionados con actividades sexuales.
- Antes de que decidas tener relaciones sexuales con alguien, necesitas aprender a sentirte comfortable diciéndole que tienes el VIH.
- Una vez decidas en tener actividad sexual asegúrate de protegerte de otras infecciones. Recuerda, que tu sistema inmune quizás no funcione bien por tu infección del VIH. Aprende a usar el condón para protegerte a ti y a tu pareja.

(Continúa)



- Habla con tu pareja y planéalo para evitar un embarazo no deseado.
- Puedes decidir el hablar con tus padres, otro adulto de confianza o con un miembro del personal de la

clínica acerca de preguntas o inquietudes que pudieses tener. Tus médicos y las enfermeras contestarán tus preguntas honestamente y las mantendrán en confidencia.

¿Qué es actividad sexual?

Actividad sexual puede ser diferentes cosas para diferentes personas. Actividad sexual puede ser:

- Coito (el pene dentro de la vagina o el recto)
- Sexo oral (la boca en el pene, vagina o recto)
- Cualquier contacto sexual
- Relación sexual externa (sexo sin penetración)

Habla con tu pareja, puesto que él o ella podrían tener diferentes ideas de lo que es “actividad sexual”. Todas las actividades mencionadas arriba tienen riesgo y pueden transmitir el VIH – aun si tú o tú pareja no piensan que esas actividades es “sexual”.

¿Cómo le digo a mi posible pareja sexual acerca de mi infección del VIH?

Es difícil decirle a alguien que te gusta que tienes el VIH. Tómate el tiempo en crear una amistad en la cual exista confianza. Podrías ver si puedes tener confianza en tu pareja con otra información personal y confidencial.

Siempre te estás arriesgando cuando le dices a otra persona acerca de tu condición con el VIH. Por ejemplo, hay el riesgo que la persona a quien le dices te rechace o comparta la información privada con otros.

Es importante hablar acerca de todos los temas relacionados con empezar una relación sexual antes de empezarla. Ten en mente que después de decirle a alguien acerca de tu condición del VIH, surgirán temas nuevos de los cuales hablar.

Habla con tu pareja acerca de lo que necesitan saber y hacer para prevenir el contagiarse con el VIH a la otra persona. Si tu pareja tiene preguntas, él o ella prefieran hablar con un experto o con un proveedor de atención médica.

¿Cómo se esparce el VIH?

El VIH se puede esparcir de una persona infectada a otra a través de sangre (incluyendo la sangre menstrual), semen, líquidos vaginales y leche materna. La sangre contiene la mayor concentración del virus, seguida por el semen, los líquidos vaginales y la leche materna

El VIH se transmite por medio de contacto sexual sin protección, contacto directo con sangre (incluyendo agujas hipodérmicas para el uso de drogas, transfusiones de sangre, ciertos productos de sangre y accidentes en el lugar para atención médica), de la mamá al bebé antes o durante el parto del bebé y a través de la leche materna.

Los líquidos corporales que no causan infección con el VIH son la saliva, lágrimas, sudor, heces y orina.

Para saber más acerca de este tema, lean el volante acerca de *Información del VIH*.

¿Cómo puedo prevenir el esparcir el VIH?

Puedes ayudar a prevenir el esparcir el VIH tomando precauciones de seguridad durante relaciones sexuales y evitando prácticas que no proporcionen seguridad.

Si no estás seguro si una de las actividades es peligrosa o no, habla con alguien en la clínica antes de participar en esa actividad.

Para saber más acerca de este tema, lee el volante acerca de *VIH: Control de infecciones – Normas para prevenir el esparcir del VIH*.

La tabla en la siguiente página explica más ampliamente acerca de actividades sexuales con alto peligro de contagio, con menos peligro y sin peligro.

(Continúa)

¿Cuáles son las actividades sexuales sin peligro y con peligro?

Con peligro	Menos peligro	Sin peligro
<p>Hay riesgo de esparcir el VIH cualquier vez que hay intercambio con otra persona - de líquidos corporales – sangre, semen, líquidos vaginales o leche materna.</p> <p>Actividades sexuales con peligro incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relaciones sexuales vaginales, anales, u orales sin un condón de látex o un obstáculo tal como un dique dental. • Compartir agujas hipodérmicas para drogas, esteroides, vitaminas, tatuajes o perforaciones corporales • El no saber cómo usar un condón. • Mezclar drogas o alcohol con sexo. Aun cuando planeabas tener relaciones sexuales a salvo • Tener relaciones sexuales con alguien que no respeta tus límites para relaciones sexuales sin peligro. • Acceder “sólo esta vez” a tener relaciones sexuales con peligro, tal como coito sin condón. 	<p>Se evita el intercambio de líquidos corporales. Relaciones sexuales con menos peligro reduce bastante el riesgo de transmitir el VIH</p> <p>Permanecer a salvo significa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar siempre un condón de látex y un lubricante a base de agua al tener relaciones sexuales vaginales o anales. • Usar condón de látex o una barrera o tal como un dique dental para evitar que el semen, la sangre menstrual y líquidos vaginales entren dentro de la boca durante sexo oral. <p>Para mantenerse a salvo necesitarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber cómo usar correctamente el condón de látex. Los condones ofrecen la mejor protección en contra de la transmisión del VIH y de enfermedades transmitidas sexualmente. Es muy importante que usen un condón cada vez que tengan relaciones sexuales. • Habla con tu pareja. Insiste en tener relaciones sin peligro cada vez que tengan relaciones sexuales. 	<p>No hay peligro en cualquier actividad sexual si no se involucra el intercambio de sangre, semen, líquido vaginal y leche materna.</p> <p>Las actividades sexuales sin peligro incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Besarse (en los labios u otra parte del cuerpo menos las partes genitales) abrazarse, bailar y masaje. • Decidir no participar en relaciones sexuales (abstinencia). • El nunca compartir agujas hipodérmicas para uso de drogas, esteroides, vitaminas, tatuajes y perforaciones corporales.

(Continúa)

¿Qué necesito saber acerca de planificación familiar y control de embarazo?

Si no estás listo para empezar una familia y deseas evitar que la pareja quede embarazada, consulta entonces acerca de las opciones para el control de embarazo. Existen muchos métodos de control del embarazo (tales como la pastilla, inyecciones, parches, esponja, diafragma y condones). Es importante averiguar acerca de la eficacia, el costo e instrucciones para su uso. Pídele a tu médico que te conteste tus preguntas y te

ayude a seleccionar el mejor método o métodos por este momento. Muchos métodos para control del embarazo no previenen el contagio del VIH ni otras enfermedades sexualmente transmitidas.

¿Cómo uso un condón?

El usar un condón cada vez que tengas relaciones sexuales reduce en gran parte el riesgo de contagiarse de enfermedades transmitidas sexualmente o de esparcir el VIH o una enfermedad transmitida sexualmente. En la tabla a continuación, lee la información acerca de lo que “**Se debe hacer**” y lo que “**No se debe hacer**”.

Se debe hacer	No se debe hacer
<ul style="list-style-type: none"> • Usar condones de plástico o látex. • Ver la fecha de caducidad. • Usar lubricantes a base de agua tal como K-Y Jelly®. • Practicar solos cómo usar el condón antes de participar en relaciones sexuales, para asegurarse de hacerlo bien. Las mujeres pueden practicar en sus dedos o con un pepino. • Colocar el condón en cuanto el pene esté erecto. • Colocar el condón antes de cualquier contacto oral, anal o vaginal con el pene. • Colocar el condón al derecho. Tiene un lado al derecho igual que los calcetines. • Tomar la punta del condón entre los dedos y desenrollar en el pene erecto lo más que se pueda, hasta la base del pene y cerca del cuerpo. • Asegurar que no hay burbuja de aire y dejar espacio en la punta del condón para el líquido que saldrá. • Mantener el condón firmemente en la base del pene para evitar que se salga el condón. • Retirar el pene de la pareja justo después de la eyaculación y /o antes que disminuya la erección. • Desechar el condón usado inmediatamente. Usar el condón una vez solamente. 	<ul style="list-style-type: none"> • No se debe usar condones de piel natural. Si son alérgicos o sensibles al látex, prueben los condones de plástico. • Usar aceite, mantequilla, crema para las manos o vaselina como lubricante. Estos productos causan deterioro en el condón. • Mantener los condones en un lugar caliente, tal como cerca de la calefacción o en su bolsillo, ya que el calor los puede secar. • Nunca se debe usar el mismo condón para coito vaginal y anal. • Nunca usar el mismo condón más de una vez.

¿Puede la persona con la infección del VIH tener un bebé?

Sí. Una mujer con la infección del VIH puede embarazarse y un hombre con el VIH puede embarazar a una mujer

Si te quieres embarazar consulta con tu médico acerca de los riesgos involucrados. No todos los bebés procreados por una mamá con VIH nacen con la infección. Inclusive si durante el embarazo se administran medicamentos, la probabilidad de que el bebé nazca con la infección es muy baja.

Es especialmente importante hablar con tu médico acerca de la mejor manera de embarazarte si tu pareja no está infectada con el VIH.

¿Qué más necesito saber?

Necesitas hacer buenas decisiones cada vez que tengas relaciones sexuales:

- Hablar con tu pareja primero.
- Usar un condón de látex.
- Evitar prácticas sexuales peligrosas.

Los conocimientos son poder. Haz preguntas y asegúrate de entender la información que se te proporcionó. No seas tímido o vergonzoso al hacer preguntas. Los médicos y las enfermeras están para ayudarte.

La biblioteca pública tiene libros acerca de los temas expresados en este volante. También existen muchos sitios útiles en la red que se encuentran en la lista de la caja a la derecha bajo "PARA MAYOR INFORMACIÓN".

PARA MAYOR INFORMACIÓN

- Su proveedor de atención médica
- Visite estos sitios en la red:
 - www.kidshealth.org
 - www.seattlechildrens.org
 - www.teentalk.com

Partes del material en este volante se adaptaron de los siguientes sitios de la red:

- www.adolescentaids.org
- www.avert.org
- www.medem.com/medlb/article_detailb.cfm?article_ID=ZZZSM6BH27C&sub_cat=269
- The Centers for Disease Control's National STD and AIDS Hotline: 1-(800)-342-AIDS (2437)
Deaf Access: 1-(800)-243-7889 (TTD/TTY)

Los fondos para crear este material educativo para el paciente y la familia fueron proporcionados por una donación de Foster Foundation.

Renuncia de responsabilidad: La inclusión de cualquier enlace de un sitio en la red (o una fuente por medio de un enlace) no implica un endoso por el Hospital y Centro Médico Regional Children's. Consulte con el proveedor de atención médica de su niño antes de actuar o depender de cualquiera de la información proporcionada por estos recursos

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Por favor llame al departamento de comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.