

# ser positiva

Este material ha sido elaborado en el marco del proyecto "Promoviendo una atención en salud sexual y reproductiva de calidad para las mujeres que viven con el VIH en el Perú"



Av. Ignacio Merino 1855 Ofic. 301  
Lima 14 - Perú  
telefax + (511) 471 3587 / 265 9543  
cepesju@terra.com.pe  
cepesju@infonegocio.net.pe  
www.cepesju.org



AYUNTAMIENTO DE PORTUGALETE  
PORTUGALETEKO UDALA

# ser positiva



**5** embarazo

## Decisión informada

En las mujeres que viven con el VIH el deseo de tener hijos/as puede estar presente como en cualquier otra mujer. Tal vez, este sea tu caso y tus deseos pueden entrar en conflicto con las posibles consecuencias que trae esta enfermedad tanto para ti como para tu bebé.

Decidir por la maternidad es tu derecho pero esta decisión debe ser responsable e informada. Por eso antes:

- ❁ Acude a los servicios de salud para que te orienten sobre el VIH y el embarazo, los cuidados para tu salud, la de tu pareja y la de tu bebé.
- ❁ Infórmate sobre las estrategias más seguras para embarazarte sin peligro de transmitir el virus a tu pareja o de reinfectarse ambos.
- ❁ Conversa sobre tus sentimientos y temores respecto al embarazo con las/os psicólogas/os en los hospitales o centros de salud.
- ❁ Escucha las experiencias de maternidad de mujeres que viven con el VIH y que tienen o han tenido hijos.

Tienes derecho a que se te brinde la información y la atención necesaria de calidad para los cuidados de tu salud y la de tu bebé.



**CUMPLE EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL, Y ASÍ TU BEBÉ TENDRÁ MENOS RIESGOS DE ADQUIRIR EL VIH.**

## Estas embarazada y tienes VIH

Un gran número de mujeres descubren que tienen el VIH durante el embarazo, y muchas sienten dolor y, a veces, culpa respecto a lo que pueda pasarle a su bebé. A la vez, sienten confusión y temor frente a su diagnóstico.

Si estás viviendo esta situación, es importante que hables con tu consejera/o sobre tus temores y miedos, es mejor sacar esa angustia para que no te consumas en ella.

Acude a tu control pre-natal para que estés al tanto de cómo evoluciona tu salud y la de tu bebé. Además sigue las recomendaciones y tratamientos que te indique el personal de salud; así como los cuidados en tu alimentación y en la prevención de algunas infecciones o enfermedades.

Tienes derecho a que se te brinde la información y la atención necesaria y de calidad para el cuidado de tu salud y la de tu bebé.

Es muy importante que evalúes las razones por las que quieres embarazarte. Esta decisión no debe ser para agradar a tus familiares o a tu pareja, ten en cuenta que tu salud está de por medio y por eso debe ser una decisión muy responsable.

Busca información sobre el embarazo y las mujeres que viven con el VIH

Busca información sobre el embarazo y las mujeres que viven con el VIH



A continuación te presentamos información básica que debes tener en cuenta para tu decisión.

## Tu salud y el embarazo

La exposición a relaciones sexuales sin protección (buscando embarazarte) hace que pongas en riesgo tu salud.

En un embarazo siempre hay posibilidades de que la salud de la madre sea afectada por complicaciones propias de este estado. En el caso de las mujeres con VIH, este riesgo podría aumentar si su sistema inmunológico está debilitado y estar más propensas a tener infecciones oportunistas.

Además tu estado de ánimo puede “decaer”, por el temor y la ansiedad que puedes vivir en este período.

## Riesgo de transmitir el VIH a tu bebé:

La probabilidad de transmitir el VIH a tu bebé es de aproximadamente el 30% (es decir de cada 10 bebés, 3 adquieren el virus) y puede darse **durante el embarazo, el parto y la lactancia materna.**

Para evitar el embarazo y seguir disfrutando de una vida sexual activa:

✿ Consulta con el personal de salud sobre los métodos anticonceptivos que puedas usar de acuerdo a tu condición de mujer con VIH. Algunos anticonceptivos no son recomendados para mujeres con VIH en general y otros no son apropiados para aquellas que reciben tratamiento antirretroviral.

- ✿ Practica el sexo sin penetración. Hay diversas formas de hacerlo: con masturbación mutua, con la frotación de sus cuerpos, con juegos eróticos, etc.
- ✿ Usa adecuadamente el condón en el sexo oral, anal y vaginal. El condón no sólo evita el embarazo sino también infecciones de transmisión sexual y la reinfección por el VIH.



## Si decides no tener hijos/as

A ti y a muchas mujeres nos enseñaron desde pequeñas a “jugar a ser mamá” porque la maternidad es muy valorada en nuestras familias y en la comunidad. Pero ¿qué pasa si decides no tener hijos?, ¿qué sucede si tienes VIH y no quieres embarazarte?.

Es tu derecho elegir si quieres ser madre o no, más aún tomando en cuenta tu estado de salud.

Ten en cuenta, que una mujer no “es mala” o es “menos mujer” si decide no tener hijos.

El riesgo de transmisión del VIH de madre a hijo/a (transmisión vertical) puede incrementarse, si:

- ❁ Presentas desnutrición.
- ❁ La infección o reinfección por el VIH es reciente (cercano a la gestación o durante la misma).
- ❁ Te encuentras en el estadio SIDA.
- ❁ Tienes alguna infección de transmisión Sexual.
- ❁ Presentas parto prematuro (menos de 8 meses).

**TODO METODO ANTICONCEPTIVO DEBE SER ACOMPAÑADO DEL USO DEL CONDÓN, PARA EVITAR LA REINFECCIÓN DEL VIH.**



El riesgo de transmisión vertical puede reducirse:

- ✿ Con tratamiento antirretroviral (para la madre y el bebé) y evitando la lactancia materna puede disminuirse el riesgo de transmisión del VIH a un 10% (es decir de cada 10 bebés, 1 adquirirá el virus).
- ✿ Con la elección adecuada de la cesárea, ya que estudios recientes han demostrado que ésta es una opción más efectiva para evitar la transmisión madre-niño.

Los tratamientos antirretrovirales profilácticos para las gestantes seropositivas y la leche artificial para sus bebés (hasta los 3 meses) son gratuitos en los establecimientos del Ministerio de Salud.

Una información que también debes tener en cuenta es que ocho de cada 10 niños que adquieren el VIH, mueren antes de los 5 años, si no reciben tratamiento antirretroviral.

## Si decides tener hijos/as

Si después de informarte y evaluar con tu pareja las posibilidades y riesgos de un embarazo, decides hacerlo; entonces debes comunicarlo al personal de salud que te atiende.

Durante el embarazo, es importante que acudas a tu atención prenatal para evitar infecciones oportunistas que pueden deteriorar tu salud y para recibir el tratamiento profiláctico que disminuye el riesgo de transmisión del VIH a tu bebé.

Además sigue practicando el sexo de menor riesgo (uso del condón o sexo no penetrativo), para que evites contraer alguna ITS o reinfectarte con el VIH.

**TU DECISIÓN  
DEBE SER RESPETADA  
POR TUS FAMILIARES,  
AMIGAS/OS  
Y EL PERSONAL DE  
SALUD.**

