



Mujer Embarazo y VIH



PROYECTO

“Fortalecimiento de la Prevención y Control del Sida y la Tuberculosis en el Perú”

OBJETIVO N° 3 DEL COMPONENTE VIH

Disminuir la Transmisión Vertical del VIH



Probablemente haz conocido tu diagnóstico durante este embarazo, o eres una mujer viviendo con VIH (Virus de Inmuno Deficiencia Humana) y decidiste embarazarte, en cualquiera de los casos es necesario recordarte que:

- El tener hijos es tu decisión, debes tomarla previa información. Tu decisión debe ser respetada.
- Tienes derecho a contar con servicios de salud de calidad que te ayuden a tener un embarazo saludable, un buen parto y un hijo o hija sana.
- Tienes derecho a saber que no existen suficientes evidencias que señalen que el embarazo contribuye al avance de la enfermedad, pero es necesario fortalecer tu salud en esta etapa.
- Es probable que tu decisión de ser madre, siendo una mujer que vive con el VIH, puede no ser comprendida por el resto, lo cual, podría ocasionarte tensiones, tristeza y será necesario tu asistencia a consejería.
- Tu salud emocional durante el embarazo es importante, el impacto del diagnóstico y el temor a que tu bebé contraiga el VIH, puede generarte estados de depresión, por lo que será necesario un permanente acompañamiento (Consejería de Soporte, Apoyo Psicológico).



¿Cómo debes cuidar tu salud durante el embarazo?

- Asiste al control prenatal durante todo el embarazo (una consulta obstétrica mensual o de acuerdo a las indicaciones del médico).
- Cuida tu alimentación y toma el suplemento de hierro para prevenir la anemia; sigue todas las indicaciones médicas.
- Acude a un/a consejero/a o solicitar apoyo psicológico.

Durante tu control prenatal el médico debe realizar las siguientes acciones:

- Descartar la presencia de otras Infecciones de Transmisión Sexual. Si hubiera una ITS, deberás recibir tratamiento si es necesario, tanto tu como tu pareja.
- Solicitar exámenes de laboratorio como: tipo de sangre, factor Rh, hemoglobina, análisis completo de orina, glucosa en sangre.
- Solicitar exámenes especializados cada trimestre tales como Recuento de CD4 (sirve para conocer el nivel de tus defensas y cuánto el virus ha dañado tu sistema de defensa) y Carga Viral (para determinar la cantidad de virus presente en tu organismo).
- Descartar la de presencia de infecciones oportunistas (aquellas infecciones que se presentan cuando nuestro sistema de defensa está deteriorado y no nos puede defender), especialmente Tuberculosis, Neumonía y otros.

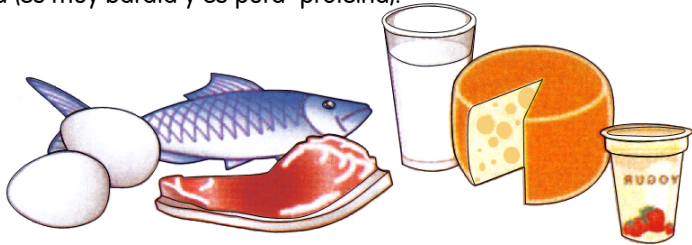


¿Cómo debes alimentarte?

Consume alimentación saludable, porque tu cuerpo lo necesita:

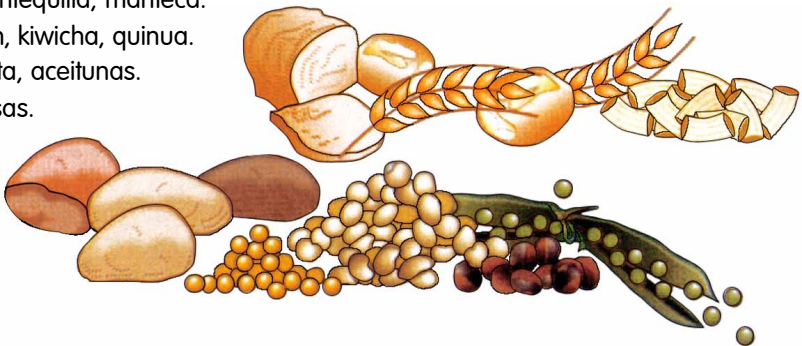
Proteínas. Sirven para formar los tejidos (huesos, músculos, sangre, piel) y para repararlos (sanar heridas). Son llamados también Constructores. Así tenemos:

- Carnes (pescado, pollo, etc.).
- Leche, queso pasteurizado.
- Huevos.
- Lentejas, frejoles, habas, pallares.
- Maní, pecanas, nueces.
- Sangrecita (es muy barata y es pura proteína).



Carbohidratos y grasas. Proporcionan energía, aumentan el calor en nuestro cuerpo y nos dan fuerzas. Son llamados también Energéticos. Así tenemos:

- Trigo, maíz, choclo.
- Avena, arroz, fideos.
- Papas, camotes, yuca.
- Mantequilla, manteca.
- Pan, kiwicha, quinua.
- Palta, aceitunas.
- Pasas.



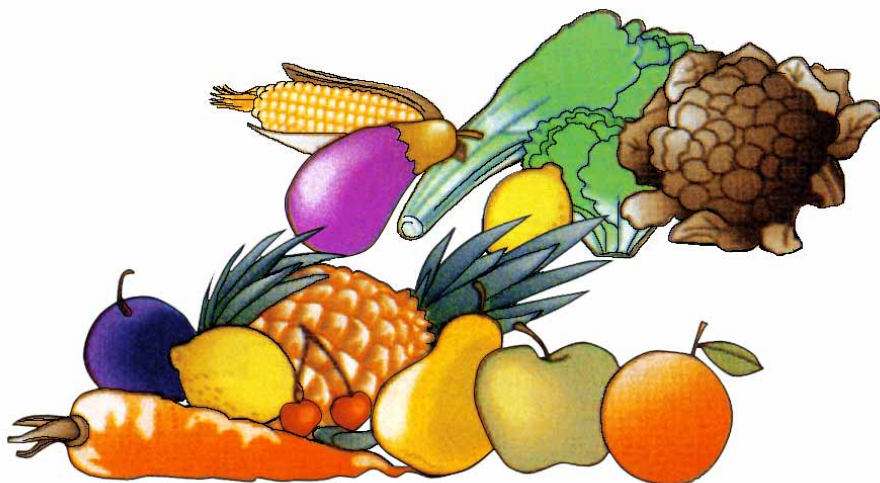
Vitaminas y Minerales. Colaboran en la protección del cuerpo. Son llamados también Reguladores. Así como:

- Zanahoria, tomate, espinaca, lechuga.
- Apio, vainitas, pimientos, zapallo.
- Plátano, papaya, manzana, mandarinas, naranja.
- Otras verduras y frutas.

Agua: Se recomienda consumir por los menos 8 vasos diarios de agua.

Considera los siguientes cuidados:

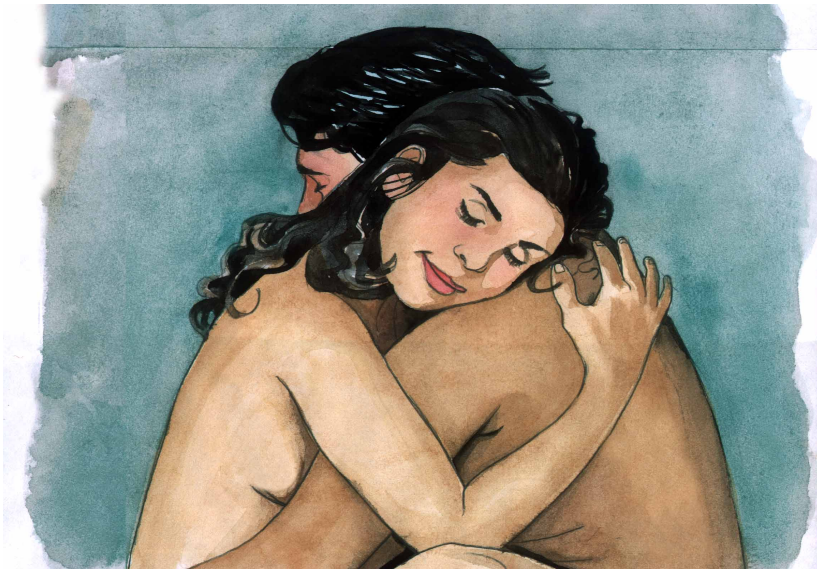
- Lava tus manos antes de preparar y consumir tus alimentos.
- Consume alimentos en buen estado de conservación, guárdalos bien cubiertos.
- No consumas alimentos crudos.
- Disminuye el consumo de sal y azúcar.
- Evita alimentos con alto contenido de grasas.
- Hierve el agua que vas a tomar.
- Lava y pela las frutas antes de comerlas.



¿ Cómo vivir una sexualidad segura y placentera ?

La sexualidad es una dimensión importante de la vida de todas las personas, por eso es necesario que no limites las diversas expresiones de tu sexualidad, para ello es necesario que:

- Conozcas, ames y cuides tu cuerpo: Las mujeres que viven con VIH deben reconocer su cuerpo como algo valioso y por lo tanto importante de cuidar.
- Vivas una relación de pareja saludable y segura: Una relación de pareja saludable es aquella donde ambos se respetan, se muestran afecto sincero y se cuidan mutuamente. Por eso, es necesario que asumas tu derecho a vivir una relación que te brinde bienestar y satisfacción.
- Goces de una vida sexual placentera y segura: Es necesario que aclares dudas y temores que tienes respecto a tu vida sexual. Conversa sobre el tema de sexo no penetrativo (como caricias, besos, frotamiento, masturbación mutua, juegos eróticos) y uso adecuado del condón, para evitar la reinfección.



¿ *Cómo vivir una relación de pareja saludable ?*

Si tienes pareja, vive una relación con:

- Respeto, confianza mutua y libre de violencia: expresado a través de una relación sin gritos, golpes ni humillaciones, en el respeto y apoyo a tus decisiones.
- Afecto y cariño: que se manifiesta a través de palabras, gestos, cariños, esto es importante para la salud emocional de la pareja.
- Decisión compartida y satisfactoria para ambos: El diálogo y la comprensión en la pareja ayudarán a tomar decisiones.
- Distribución justa de responsabilidades. Se debe compartir las tareas, pues de lo contrario puede afectar tu salud.
- Vida sexual placentera y con responsabilidad mutua: Tanto tu y tu pareja deben ser responsables en sus prácticas sexuales para reducir el riesgo de adquirir cualquier infección de transmisión sexual (ITS), la reinfección con el VIH.



¿ Cómo cuidar tu salud emocional ?

Tu salud emocional es importante, el bebé necesita una madre en buenas condiciones.

Vivir con VIH puede ocasionarte una serie de sentimientos y emociones negativas, por ello es necesario que:

- Converses con tu consejero/a expresándole tus dudas, temores frente a tu situación actual y futura.
- Converses con otras mujeres que viven con VIH y que tienen o han tenido hijos/as, lo cual te permitirá conocer experiencias similares a la tuya y sobretodo las formas como superar aquellas situaciones difíciles que se presentan.
- Solicita consulta psicológica y participa en Grupos de Ayuda Mutua del Centro donde te atiendes.
- Busca apoyo espiritual.

*Recuerda que el estrés y la depresión afectan tu sistema inmunológico (tus defensas).
Acude a tu consejería.*



¿ Qué cuidados debes tener después del parto ?

Debes acudir dentro de los 7 días a tu control, y debes seguir las indicaciones brindadas por el/la especialista.

Cuidados

- Lavar tus genitales todos los días, si hay desgarraduras, puedes bajar la inflamación haciéndote lavados externos con agua de manzanilla.
- Cambiarte de toallas frecuentemente. No dejes que la sangre esté por muchas horas en tu ropa interior.
- Las toallas higiénicas después de su uso, colócalas en bolsas de plástico para desecharlas.
- Empezar a caminar alrededor de tu cama e ir al baño por tus propios medios a las 6 horas después del parto, eso te ayudará a eliminar los coágulos.
- Si te han realizado la cesárea: Limpiar la herida operatoria según las indicaciones que te dé el especialista.

Signos de Alarma

- Fiebre más de 38 ° C y por más de dos días.
- Dolor, enrojecimiento del pecho.
- Sangrado vivo después de las 12 horas. Presencia de coágulos, dolor.
- Sangrado o líquido vaginal con mal olor.



¿ Se puede *transmitir* el VIH al bebé ?

La probabilidad de transmitir el VIH a tu bebé es del 30%, es decir de 10 mujeres con VIH que están embarazadas, 3 pueden transmitir el VIH a su bebé si no sigue las medidas preventivas.

Para disminuir el riesgo de transmitir el virus a tu bebé, debes:

Recibir Tratamiento Antirretroviral Profiláctico (preventivo), consiste en recibir un medicamento llamado AZT, a partir de las 28 semanas de embarazo o cuando el médico te lo indique. Si sientes molestias no dejes de tomarlo, consulta con tu médico y/o consejero/a. Este tratamiento es gratuito y lo brinda el Ministerio de Salud .

Recuerda que el tratamiento con antirretrovirales no afecta tu salud ni la de tu bebé.

“**La Adherencia**” es importante en las personas que reciben tratamiento con Antirretrovirales; ésta consiste en “cumplir” en forma adecuada la toma de los medicamentos, tal como ha sido indicado por el especialista, ello implica también una actitud positiva y el compromiso de cumplir con las indicaciones.



Si ya iniciaste el tratamiento antirretroviral, aquí te damos algunas pautas que te ayudarán a cumplirlo:

- Pregunta a tu médico y pídele una explicación detallada del mejor uso de los antirretrovirales. No hay que tener miedo a preguntar. Si existe alguna duda, pregunta de nuevo.
- Escoge un horario que se adapte a tu rutina diaria, elabora tu horario de acuerdo a tu comodidad y cumple el horario establecido. NUNCA hay que dejar de tomar los medicamentos.
- Guardar tus pastillas o cápsulas en un lugar visible y separa la dosis del día para que así no olvides tomarla.
- Consigue pastilleros o estuches separadores para guardar tus pastillas o cápsulas, te ayudará a llevar contigo la dosis respectiva todos los días.
- Debes tomar la cantidad (dosis) establecida de cada medicamento según lo indicado por el médico. Nunca tomes más o menos de la cantidad que te han indicado.
- Cumple con los horarios de las comidas.
- Debes decir con sinceridad al médico sobre la dosis que no se han tomado. Si ocultas esta información, el médico no podrá ayudarte.
- Comparte de preferencia el diagnóstico y las indicaciones de tu tratamiento con algún miembro de tu familia, podrá apoyarte en la adherencia y brindarte soporte emocional.



- **Cesárea Electiva:** Conversa con tu médico para decidir si el embarazo terminará en cesárea o parto normal. El te explicará los beneficios y los riesgos de la cesárea y/o parto normal, así como el momento que se debe realizarse.
- **Suspender la Lactancia Materna:** Muchos estudios nos demuestran que el virus se puede transmitir a través de la leche materna, por ello es importante no dar de lactar para proteger a tu bebé de la transmisión del VIH. Asimismo evita que otra persona amamante a tu bebé. El Ministerio de Salud te ofrece leche maternizada gratuitamente para los seis primeros meses.

Si bien el dar de lactar a tu bebé es un momento importante, existen otras formas de expresarle tu afecto en otros momentos como cuando lo bañas, lo cambias, a través de caricias, palabras.

Recuerda

La relación afectiva con tu bebé es muy importante, el suspender la lactancia materna no te impide establecerla ni desarrollarla.

- **Tratamiento Antirretroviral Preventivo a tu bebé:** Sigue las instrucciones que el especialista te dé.



diseña paco san martin