

**El Departamento de Salud y Salud Mental  
de la Ciudad de Nueva York  
puede ayudarlo a usted y a sus parejas**





Enterarse de que uno es VIH positivo, obtener servicios y atención médica es bastante difícil. Tener que decirle a sus parejas sobre su infección con VIH puede parecer abrumador. El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York puede ayudarlo a hacerlo y ponerlo en contacto con los servicios que pueda necesitar.

Este folleto describe cómo el Departamento de Salud puede ayudarlo si le diagnostican VIH. También contiene información que lo ayudará a proteger a sus parejas (página 7), comprender mejor al VIH/SIDA y vivir con él (página 12) y tener hijos de manera segura en caso de ser VIH positivo (página 18). Finalmente, encontrará asesoramiento sobre dónde obtener más información (página 21).

## I. Asistencia para pacientes con VIH y sus parejas

### 1. ¿Qué puede hacer por usted el Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York?

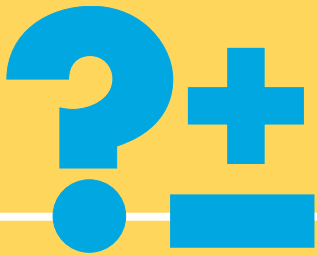
Si le diagnostican VIH, el Departamento de Salud puede:

- ponerlo en contacto con un médico para tratar la infección del VIH, si es que aún no tiene uno;
- ponerlo en contacto con agencias de servicio social para que lo ayuden a obtener un seguro de salud, vivienda, asesoramiento, tratamiento para la drogadicción, servicios de intercambio de jeringas, entre otras cosas;
  - ayudarlo a elegir la mejor manera de decirles a sus parejas que tiene VIH y lo importante que es que conozcan su propio estado en relación con esta infección;
  - ayudarlo a que sus parejas se hagan la prueba del VIH.

Si necesita alguno de estos servicios, comuníquese con la línea de llamadas del Departamento de Salud al **(212) 442-6577**.

### 2. ¿Dónde puedo recibir atención para el VIH?

- En la Ciudad de Nueva York, usted puede ir al médico y obtener medicamentos contra el VIH/SIDA aunque no tenga seguro o sea un inmigrante sin documentación.
- El Departamento de Salud puede ayudarlo a encontrar un centro en su área designado por el Estado de Nueva York que se especialice en la atención de personas que tienen VIH/SIDA. Estos centros brindan atención integral que incluye médicos, enfermeros, trabajadores sociales, nutricionistas y especialistas en salud mental que trabajan conjuntamente. Puede obtener una lista de los centros designados:
- en línea:  
<http://home2.nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/csi/hivtestkit-hcp-aidscenters-guide.pdf>
- o comuníquese con el Instituto del Sida del Departamento de Salud del Estado de Nueva York al **(518) 486-1383**



### 3. ¿Qué es la notificación a parejas?

Este servicio ofrece varias opciones para informar a sus parejas con quien mantuvieron relaciones sexuales o compartieron jeringas que tiene VIH y que además deben hacerse la prueba del VIH. Su nombre no se divulga ni a su pareja ni a nadie más.

### 4. ¿Quiénes son mis parejas?

Sus parejas son las personas con quienes usted:

- haya tenido sexo oral, vaginal o anal;
- o haya compartido jeringas.

Cuando un miembro del personal del Departamento de Salud pregunta sobre la notificación a parejas, también puede obtener ayuda para cualquier persona que considere que podría beneficiarse al hacerse la prueba del VIH, como amigos y parientes.

### 5. ¿Por qué debo decirle a mis parejas que soy VIH positivo?

La mayoría de las infecciones del VIH ocurren porque las personas no saben que el compañero o compañera con quien tienen relaciones sexuales o comparten jeringas es VIH positivo y no toman las precauciones de seguridad necesarias. A menudo, las personas con VIH no saben que están infectadas y existe el riesgo de que transmitan el virus a otros.

Es posible que usted se sienta nervioso al decirle a sus parejas que es VIH positivo. En tal caso, el personal del Departamento de Salud puede ayudarlo a notificar a su pareja. Es importante que sus parejas reciban una notificación para que puedan hacerse la prueba. Si saben que son VIH positivo, pueden recibir atención y evitar transmitir el VIH a otras personas sin saberlo.

### 6. ¿Cómo puedo asegurarme de que mis parejas sepan que pueden haber estado expuestas al VIH?

Existen diferentes opciones para notificar a sus parejas y proteger su confidencialidad:

#### i. Autnotificación:

- Usted personalmente les dice a las personas con quienes tuvo relaciones sexuales o compartió jeringas que es VIH positivo.
- Luego, el Departamento de Salud se comunicará con esas personas para asegurarse de que saben que tuvieron relaciones sexuales o compartieron jeringas con alguien que tiene VIH. También las ayudaremos a hacerse la prueba del VIH.

#### ii. Notificación por contrato:

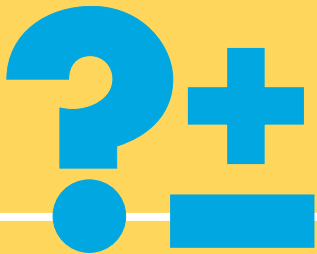
- Usted acuerda verbalmente con su médico, enfermero, asesor o con el personal del Departamento de Salud que en determinada fecha les dirá a las personas con quienes tuvo relaciones sexuales o compartió jeringas que es VIH positivo.
- Si tiene problemas para hacerlo, su proveedor de atención médica o el Departamento de Salud lo ayudarán.

#### iii. Notificación asistida por el proveedor:

- Un proveedor de atención médica o un miembro del personal del Departamento de Salud lo acompañará para ayudarlo a decirle a las personas con quienes tuvo relaciones sexuales o compartió jeringas que es VIH positivo.

#### iv. Notificación anónima:

- Si no quiere que las personas con quienes tuvo relaciones sexuales o compartió jeringas sepan que usted es VIH positivo, el Departamento de Salud puede ayudarlo a notificárselos sin mencionar en ningún momento su nombre ni otra información personal.



- Si no quiere que el Departamento de Salud sepa su nombre, puede comunicarse con el Programa de Asistencia para la Notificación al Contacto (*Contact Notification Assistance Program, CNAP*) para que lo ayude a informar a sus parejas. Sin embargo, deberá proporcionar a su proveedor de atención médica un número o una palabra clave para que el programa CNAP pueda confirmar con su proveedor que usted tiene VIH.
- Puede comunicarse con el programa CNAP al (212) 693-1419.

### 7. ¿Cuáles son los beneficios de la notificación a parejas?

- Saber que hizo lo correcto al ayudar a sus parejas a hacerse la prueba y buscar atención médica.
- Permitir a sus parejas enterarse de que tuvieron relaciones sexuales o compartieron jeringas con alguien que es VIH positivo para que puedan saber qué deben hacer.
- Ayudar a sus parejas a informarse sobre la prueba del VIH gratuita (anónima o confidencial).
- Saber que sus parejas pueden recibir atención médica y comenzar a tomar medicamentos, si fuera necesario.
- Ayudar a sus parejas a informarse sobre cómo protegerse para no contraer el VIH o transmitírselo a otras personas en el futuro.

### 8. ¿Quién sabrá que soy VIH positivo?

- Ninguna persona del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York dirá su nombre a nadie. Está prohibido por ley que el Departamento de Salud revele el nombre de cualquier persona infectada con VIH.
- En caso de que alguien lo haga, el departamento y los miembros del personal enfrentarán multas y sanciones personales severas (hasta \$5,000 por cada nombre revelado). Un trabajador podría perder su trabajo por revelar el nombre de cualquier persona con VIH.

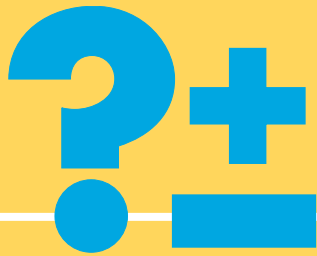
- El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York no puede proporcionar su nombre a ninguna agencia local, estatal o federal, incluyendo entre ellas las agencias de servicios de inmigración.

### 9. ¿Dónde pueden mis parejas hacerse la prueba del VIH?

Sus parejas pueden hacerse la prueba:

- en las clínicas para enfermedades de transmisión sexual (ETS) o tuberculosis del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York
- en los hospitales públicos de la Ciudad de Nueva York, <http://www.nyc.gov/html/hhc/html/facilities/map.shtml>
- al recibir a un miembro del personal del Departamento de Salud en su hogar o en cualquier lugar conveniente para usted
- al llamar al 311 para obtener más información sobre dónde hacerse la prueba del VIH.





## II. Cómo proteger a sus parejas

### 10. ¿Qué puedo decir a mis parejas sobre la prueba del VIH?

- La prueba del VIH informa si la sangre o la saliva de una persona contiene anticuerpos para el VIH. Los anticuerpos son proteínas que el cuerpo fabrica para combatir enfermedades. Los anticuerpos para el VIH solamente se fabrican si el VIH está presente en la sangre de una persona.
- Las pruebas rápidas duran 20 minutos, pero si el resultado es positivo usted deberá realizarse otra prueba para confirmar que está infectado con VIH.
- Los resultados de las pruebas convencionales demoran entre 1 y 2 semanas.
- ¿Qué significa que el resultado de la prueba del VIH de mi pareja sea **negativo**?
  - Significa que su pareja no tiene VIH, a menos que se haya infectado en los últimos 3 meses. Pueden pasar 3 meses a partir del momento en que una persona se infecta con VIH para que el virus se detecte en las pruebas del VIH rápidas o convencionales. Si mantuvo relaciones sexuales sin protección o compartió jeringas durante ese tiempo, es posible que su pareja se haya infectado y deberá volver a hacerse la prueba en 3 meses.
- ¿Qué significa que el resultado de la prueba del VIH de mi pareja no sea **concluyente** o sea **indeterminado**?
  - Significa que no se puede decir que la prueba es negativa ni positiva y que se deberá repetir en 1 mes. Esto puede ocurrir en una persona que se ha infectado con VIH recientemente.
  - Hable con su médico si tiene dudas sobre la infección del VIH. Hacerse pruebas adicionales puede ayudar a determinar la presencia del virus.
- ¿Qué debe hacer mi pareja si el resultado de su prueba del VIH es **positivo**?
  - Este resultado significa que su pareja está infectada con VIH. Es importante que su pareja vea a un médico regularmente para recibir la atención necesaria para el VIH. (Consulte la página 15.)

Ahora que sabe que tiene VIH, existen varias medidas que puede tomar para proteger a sus parejas. Recuerde que puede transmitir el VIH al mantener relaciones sexuales orales, vaginales o anales, o al compartir jeringas.

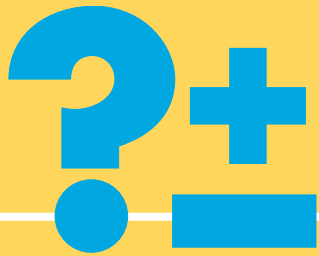
Las madres que son VIH positivo también pueden transmitir el VIH a sus bebés. Existen menos probabilidades de que esto suceda si se toman medicamentos contra el VIH. Si está embarazada y tiene VIH, hable con su médico de inmediato. (Consulte la Sección IV de la página 18.)

### 1. ¿Cómo puedo proteger a mis parejas sexuales para que no contraigan el VIH?

Evite tener relaciones sexuales. La única manera segura de no transmitir el VIH a sus parejas sexuales es evitar las relaciones sexuales orales, anales o vaginales. Si tiene relaciones sexuales, debe hacer lo siguiente:

- Limitar la cantidad de parejas con las que tiene sexo oral, vaginal o anal.
- Decirle a sus parejas que es VIH positivo. Sus parejas deben hacerse la prueba del VIH al menos una vez al año.





- Tener sexo más seguro
  - Siempre use un condón de látex cuando tenga relaciones sexuales vaginales o anales. Sin un condón, es 20 veces más probable que transmita el VIH a su pareja.
  - Use un lubricante a base de agua (como K-Y Jelly) con un condón para reducir las probabilidades de que el condón se rompa.
  - Use condón o cualquier barrera de látex o plástico cuando tenga relaciones sexuales orales.
  - Si no usa condón durante la relación sexual oral, dígame a su pareja que no trague el semen. Su pareja no deberá realizar sexo oral si tiene cortes o llagas en la boca.
  - Evite las actividades sexuales que puedan hacer que su pareja sangre, por ejemplo, sexo seco, introducir parcial o totalmente la mano en el ano o la vagina o realizar cortes.
  - Evite tener relaciones sexuales durante su período menstrual (o el de su pareja).

- Evite compartir juguetes sexuales y lávelos con cloro, alcohol o jabón y agua después de utilizarlos con su pareja.
- No eyacule (“acabe”) dentro de la vagina, el ano o la boca de su pareja si tiene relaciones sexuales sin condón. Recuerde que el líquido preseminal también contiene el virus del VIH, el cual se puede transmitir a su pareja. Los condones pueden impedir la propagación del VIH a través del esperma o del líquido preseminal.
- Hable con un proveedor de atención médica como un médico o enfermero. Ellos pueden responder sus preguntas relacionadas con el sexo más seguro.

## 2. He oído que algunos tipos de relaciones sexuales pueden transmitir el VIH más fácilmente que otros. ¿Es cierto?

Sí. Existen mayores probabilidades de transmitir el VIH a su pareja al tener sexo anal o vaginal sin condón que al tener sexo oral. A pesar de que el sexo oral es menos riesgoso que el anal o vaginal, algunas infecciones se produjeron entre personas que practicaron sexo oral (felatio) a sus parejas.

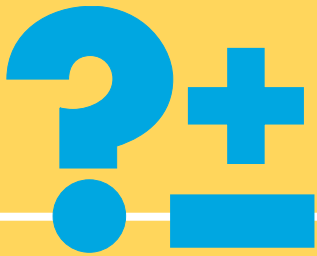
### Hombres con VIH:

- Usted es 100 veces más propenso a transmitir el VIH si introduce el pene en el ano de su pareja que si tiene sexo oral.
- Usted es 20 veces más propenso a transmitir el VIH si introduce el pene en la vagina de su pareja que si tiene sexo oral.
- Usted es 13 veces más propenso a transmitir el VIH si su pareja le introduce el pene en el ano que si tiene sexo oral.

### Mujeres con VIH:

- Usted es 10 veces más propensa a transmitir el VIH si su pareja le introduce el pene en la vagina que si tiene sexo oral.
- Existe un riesgo muy bajo de transmisión del VIH si tiene relaciones sexuales con otra mujer, pero es importante evitar tener relaciones sexuales durante su período menstrual o el de su pareja.





### 3. ¿Aumentan las drogas o el alcohol las probabilidades de transmisión del VIH?

Sí.

- Consumir alcohol o drogas durante las relaciones sexuales dificulta pensar con claridad, tomar buenas decisiones y recordar que debe usar condones.
- *No comparta jeringas ni otros equipos si se inyecta drogas, esteroides u hormonas.* Puede obtener jeringas esterilizadas en tiendas y farmacias sin necesidad de tener receta del médico. También puede obtener jeringas gratis en cualquier programa de intercambio de jeringas de Nueva York. Llame al 311 o al 1-877-AYUDESE (1-877-298-3313) para obtener una lista de estos programas. Hable con su médico sobre cómo obtener ayuda para dejar de usar drogas.

### 4. ¿Pueden los medicamentos reducir el riesgo de transmisión del VIH?

- Si tiene una enfermedad de transmisión sexual (ETS) y es VIH positivo, es más propenso a transmitir el VIH a sus parejas. Cualquier enfermedad de transmisión sexual facilita la transmisión del VIH de una persona a otra. Los antibióticos pueden ayudar a curar la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, clamidia, etc.). Recibir tratamiento para una enfermedad de transmisión sexual ayudará a reducir el riesgo de transmitir el VIH a sus parejas. Si tiene llagas, secreciones vaginales o si siente picazón en el pene o la vagina, no tenga relaciones sexuales hasta que reciba tratamiento por parte de un médico y las llagas y secreciones vaginales hayan desaparecido.
- Si tiene herpes, hágase tratar. Las llagas del herpes facilitan la propagación del VIH. No existe cura para el herpes, pero los medicamentos reducen la aparición de las llagas y pueden ayudar a detener la propagación del VIH a sus parejas. Hable con su proveedor de atención médica sobre el tratamiento.

- Si toma medicamentos contra el VIH y su carga viral (la cantidad de virus en la sangre) es imperceptible, el riesgo de transmisión del VIH es más bajo. Sin embargo, todavía existe la posibilidad de transmitir el VIH a sus parejas, por lo tanto, siempre use condón, sin importar lo baja que sea su carga viral.

### 5. ¿Qué pueden hacer mis parejas para protegerse?

Sus parejas deben hacer lo siguiente:

- Practicar sexo más seguro y nunca compartir jeringas.
- Hacerse la prueba del VIH al menos una vez al año.
- Recibir tratamiento para las enfermedades de transmisión sexual, incluso aquellas que producen picazón, secreciones vaginales o llagas en el pene o la vagina.

### 6. ¿Qué debe hacer mi pareja si mantenemos relaciones sexuales sin protección o si el condón se rompe?

Si esto sucede, existen medicamentos disponibles para prevenir la infección del VIH, pero deberá ir al médico para poder obtenerlos. Estos medicamentos se deben comenzar a tomar lo antes posible y a más tardar 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección o de que el condón se haya roto. Llame a su médico de inmediato. Si no puede localizarlo, puede comunicarse con alguien del centro de salud sin fines de lucro llamado Callen-Lorde al **(212) 271-7181**. Mientras más rápido tome los medicamentos, más posibilidades hay de que estos lo ayuden a impedir que se infecte con el VIH.

Recuerde que estos medicamentos pueden tener efectos secundarios desagradables. A la hora de tener relaciones sexuales, usar condón es la mejor manera de evitar infectarse con el VIH.

## III. Entender y sobrellevar el diagnóstico del VIH

Esta sección responde algunas de las preguntas que puede tener acerca del VIH para que aprenda a cómo cuidarse mejor. También lo ayudará a entender qué tratamiento puede recibir y algunas de las palabras que utilizan los médicos.

Preguntas comunes acerca del VIH/SIDA.

### 1. ¿Qué es el VIH?

- *VIH* significa Virus de la Inmunodeficiencia Humana.
- Es el virus que causa el SIDA.
- El VIH ataca al sistema inmunológico.
- Este sistema es la parte del cuerpo que combate las infecciones. Está compuesto por células y órganos especiales.
- El VIH destruye las células T (también llamadas células CD4) que el sistema inmunológico necesita para mantenernos sanos y combatir las infecciones. (Consulte la Pregunta 9 de la página 16.)

### 2. ¿Qué es el SIDA?

- *IDA* significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.
- Ésta es la etapa más grave de la infección del VIH.
- Una vez infectado, generalmente la enfermedad tarda entre 5 y 10 años para llegar a esta etapa.
- Cuando una persona tiene SIDA, el VIH ha debilitado demasiado su sistema inmunológico y éste no puede luchar contra ciertas infecciones que normalmente combatiría. Un médico dice que una persona tiene SIDA cuando el paciente tiene:
  - una infección oportunista (consulte la Pregunta 3 de la siguiente página) y/o
  - un recuento de células CD4 inferior a 200 o un porcentaje de CD4 inferior a 14 (consulte la Pregunta 9 de la página 16.)

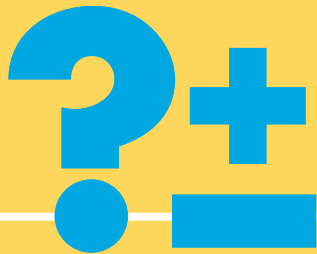
### 3. ¿Qué son las infecciones oportunistas?

- Estas infecciones se pueden aprovechar de los sistemas inmunológicos que han sido debilitados por el VIH. Un sistema inmunológico saludable normalmente se defendería de estas enfermedades.
- Se le diagnostica SIDA a una persona que tiene VIH y contrae una infección oportunista.
- Algunas infecciones oportunistas comunes son:
  - **Tuberculosis** (una infección que normalmente afecta a los pulmones)
  - **PCP** (*Pneumocystis*, un tipo de neumonía que afecta a los pulmones)
  - **MAC** (*Mycobacterium avium*, una infección bacteriana que puede afectar a todo el cuerpo)
  - **Toxoplasmosis** (una infección del cerebro)

Para obtener más información sobre estas infecciones, visite:

<http://www.aids.org/factSheets/500-Opportunistic-Infections-Category.html>





#### 4. ¿Cómo se transmite el VIH de persona a persona?

- El VIH se encuentra en el semen (“esperma”), los fluidos vaginales, la sangre y la leche materna. Este virus se puede transmitir de persona a persona a través de cualquiera de estos fluidos.
- Existen 3 maneras principales de que esto suceda:
  - Sexo (oral, vaginal o anal sin condón con una persona que tiene VIH).
  - Drogas (compartir jeringas con una persona que tiene VIH).
  - De madre a hijo (una madre con VIH puede transmitir el virus a su bebé durante el embarazo, el parto, la lactancia materna o al masticar previamente la comida del niño).

#### 5. ¿Se puede curar el VIH?

No. No existe una cura para el VIH, pero si toma sus medicamentos todos los días, puede tener una vida larga y productiva.

#### 6. ¿Se puede tratar el VIH?

- Sí. Pregúntele a su médico si debe tratarse y qué tipo de medicamentos son los apropiados para usted.
- El tratamiento puede incluir medicamentos que tratan al VIH y las infecciones oportunistas.
- Si está tomando medicamentos y deja de hacerlo por cualquier motivo, comuníquese de inmediato con su médico. La interrupción de los medicamentos puede ser perjudicial (consulte la Pregunta 8 de la página siguiente).

#### 7. ¿Por qué debo ver a un médico si soy VIH positivo?

- Un médico controlará su infección del VIH y le proporcionará tratamiento cuando sea necesario para que pueda tener una vida más saludable.
- Su médico trabaja con un equipo de proveedores de atención médica que pueden ayudarlo a recibir los servicios que necesita, como seguro de salud, vivienda, atención de la salud mental y tratamiento médico.
- La Ciudad de Nueva York cuenta con 37 hospitales designados como centros para tratar a personas con VIH/SIDA. Puede encontrar una lista completa en:
  - [http://hospitals.nyhealth.gov/browse\\_search.php?form=CENTER&rt=5#refine](http://hospitals.nyhealth.gov/browse_search.php?form=CENTER&rt=5#refine)
  - O comuníquese con el Instituto del Sida del Departamento de Salud del Estado de Nueva York al **(518) 486-1383**
- Se podrá encontrar otros proveedores especializados en la atención de personas con VIH. [www.hitesite.org](http://www.hitesite.org).

#### 8. ¿Cómo puedo permanecer sano si tengo VIH?

- Lo más importante que puede hacer por usted es ver a un médico con regularidad.
- Es fundamental que tome sus medicamentos contra el VIH todos los días, es decir, que debe apegarse a ellos. Si no toma alguna dosis, debe decírselo a su médico de inmediato. Él puede ayudarlo a asegurarse de que no se olvide de tomar ninguna.
- Si deja de tomar su medicamento contra el VIH o si se olvida de tomar alguna dosis, la cantidad de virus en la sangre aumentará, lo cual puede hacer que se enferme.
- Si deja de tomar su medicamento contra el VIH o si se olvida de tomar alguna dosis también puede hacer que el virus se vuelva resistente al medicamento, es decir, impedir que éste funcione en el futuro.



- Si tiene SIDA, es posible que tenga que tomar medicamentos para prevenir ciertas infecciones oportunistas como la PCP, el MAC y la toxoplasmosis. (Consulte la Pregunta 3 de la página 13.)
- La vacunación también es una manera importante de permanecer saludable y prevenir infecciones. Algunas de las vacunas que debe recibir si es VIH positivo son:

| Tipo de vacuna                 | Frecuencia          |
|--------------------------------|---------------------|
| • Vacuna contra la gripe       | Una vez al año      |
| • Vacuna contra la neumonía    | Cada 5 años         |
| • Vacuna contra la hepatitis A | Hable con su médico |
| • Hepatitis B shot             | Hable con su médico |
| • Vacuna contra el tétanos     | Cada 10 años        |

### 9. ¿Qué es una célula CD4 (también denominada célula T)?

- Es una célula especial del sistema inmunológico.
- Es la parte del sistema inmunológico que el VIH ataca y destruye.
- Un recuento normal de células CD4 es entre 500 y 1500.

### 10. ¿Por qué mi médico controlará el recuento de células CD4?

- Este análisis de sangre le informa a usted y a su médico el daño que el VIH le ha causado en el sistema inmunológico.
- El recuento de células CD4 ayuda a su médico a decidir si usted necesita tomar medicamentos contra el VIH y en el caso de que ya los tome, controlar si están dando resultado.
- Aunque no necesite ningún medicamento, deberá ver a su médico regularmente (cada 3 ó 6 meses).
- Si comienza a tomar medicamentos contra el VIH, es probable que su médico necesite verlo con más frecuencia para asegurarse de que no hay ningún problema con los medicamentos.

### 11. ¿Por qué mi médico controlará la carga viral del VIH?

- Esta prueba mide la cantidad de VIH en la sangre.
- El objetivo de los medicamentos contra el VIH es reducir la cantidad de virus en la sangre hasta llegar a niveles “imperceptibles”. Su médico debe controlar qué tan cerca se encuentra de este objetivo. Si tiene una carga viral imperceptible, permanecerá más saludable.

### 12. ¿Que la carga viral sea imperceptible significa que ya no tengo VIH?

- No. El término imperceptible solamente significa que la prueba no puede medir la cantidad de VIH en la sangre. Esto quiere decir que el tratamiento ha sido lo más exitoso posible, pero no significa que esté curado. Siempre permanecerá algo del VIH en su cuerpo. El VIH vive en lugares que no se pueden controlar con un análisis de sangre de rutina, como en los órganos de su sistema inmunológico, por ejemplo, los ganglios linfáticos o en fluidos vaginales y el semen (“esperma”).
- Cuando su carga viral es imperceptible, existen menos probabilidades de transmitir el VIH a sus parejas, pero todavía es posible infectarlos. Es muy importante usar condón cada vez que tenga sexo anal o vaginal.
- Si deja de tomar sus medicamentos, la cantidad de virus en la sangre volverá a subir.

## IV. Datos relacionados con tener hijos cuando usted es VIH positivo

### 1. ¿Puedo tener un bebé saludable si soy VIH positivo?

Si quiere tener un bebé, es importante que hable con su médico. Aunque usted sea VIH positivo, es posible tener un bebé que sea VIH negativo. Su médico puede ayudarlo a tomar esta decisión y tener a su bebé de manera segura.

- Hombres con VIH: Con la ayuda de su médico, su muestra de espermatozoides se puede “lavar” para extraer el VIH antes de su colocación en el útero de su pareja. Comuníquese con su médico para planificar por adelantado.
- Mujeres con VIH: Si su pareja es VIH negativo, existen formas de colocar el espermatozoides directamente en su útero. Una vez embarazada, es importante que tome los medicamentos contra el VIH como le indicaron para evitar transmitir el VIH a su bebé.

### 2. ¿Cuándo se transmite el VIH de la madre al bebé?

Si está embarazada, puede transmitir el VIH a su bebé. Sin embargo, existen maneras de evitar que esto suceda. (Consulte “5. ¿Cómo puedo proteger a mi bebé para que no contraiga el VIH?” en la página 20.). El VIH se transmite de la madre al bebé durante:

- el embarazo;
- el parto (al dar a luz), esta es la manera en la que se infectan la mayoría de los bebés;
- la lactancia materna;
- al masticar previamente la comida del bebé.

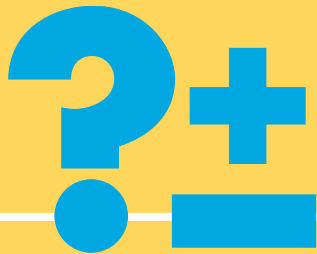
### 3. Si soy VIH positivo, ¿se lo transmitiré a mi bebé si no tomo los medicamentos contra el VIH?

Existe una posibilidad de 1 en 4 de que le transmita el VIH a su bebé si no toma los medicamentos contra el VIH.

### 4. ¿Cambian las posibilidades de transmitirle el VIH a mi bebé si tomo los medicamentos contra el VIH?

- Sí. Solamente existe 1 posibilidad en 100 de que le transmita el VIH a su bebé si toma los medicamentos contra el VIH.





## V. Recursos

### 5. ¿Cómo puedo proteger a mi bebé para que no contraiga el VIH?

- Visite a un médico periódicamente para recibir cuidados prenatales (antes del nacimiento).
- Si está planeando quedar embarazada o al enterarse de que lo está:
  - Tome sus medicamentos contra el VIH todos los días.
  - No amamante y hable con su médico sobre alimentar a su bebé con fórmula.
  - No mastique previamente la comida del bebé.
  - Dé a su bebé los medicamentos como le indicaron.

### 6. ¿Qué más puedo hacer para asegurarme de que mi bebé esté saludable?

- Tome vitaminas prenatales.
- Haga ejercicio y aliméntese en forma saludable.
- No fume, no beba alcohol ni use otros medicamentos que no le haya recetado su médico.

### 7. ¿Qué preguntas debo hacerle a mi médico?

Pregúntele a su médico:

- ¿Cuándo debo comenzar a tomar los medicamentos contra el VIH?
- ¿Por cuánto tiempo tendré que tomar los medicamentos contra el VIH?
- ¿Cuál es mi carga viral del VIH?
- ¿Me tendrán que hacer una cesárea por ser VIH positivo?
- ¿Cuándo se le deberá hacer la prueba del VIH a mi bebé?
- ¿Qué tipo de prueba usará para saber si mi bebé tiene VIH?
- ¿Cuándo sabré con seguridad si mi bebé tiene VIH?

### Servicios para la notificación a parejas

- Línea de llamadas del Departamento de Salud y Salud Mental: **(212) 442-6577**
- Programa de Asistencia para la Notificación al Contacto del Departamento de Salud (CNAP): **(212) 693-1419**

### Para recibir información general y material sobre el VIH y sobre los lugares donde hacerse la prueba del VIH

- Llame al 311

### Servicios de Salud Mental y Uso de Sustancias Adictivas

- **1-877-AYUDESE** (1-877-238-3373), para recibir ayuda con los problemas de alcohol y drogas, la depresión u otros problemas de salud mental

### Servicios para personas que tienen VIH/SIDA

- Directorio de la Herramienta de Información Sanitaria para el Empoderamiento (*Health Information Tool for Empowerment, HITE*): **[www.hitesite.org](http://www.hitesite.org)**
- Directorio de Ryan White: **[www.ryanwhitenyc.org](http://www.ryanwhitenyc.org)**



Michael R. Bloomberg  
Alcalde

Thomas Farley, M.D., M.P.H.  
Comisionado

HPD1X25820 12.09 - Spanish