



MANUAL PARA LAS

JUVENTUDES

con VIH en

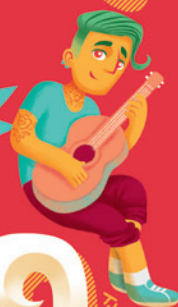
VIH

CIUDAD DE

MÉXICO

TRÉMIRY

¡hasta que no nos falte nadie





Obra dedicada a las todas las personas jóvenes que alguna vez hemos necesitado una pequeña guía y por no tenerla tropezamos una y otra vez. También a todas aquellas que nos han guiado. En conmemoración de las que ya no están aquí, para las que quedamos y para las que vendrán.

*¡A todas y todas gracias!  
Nos seguimos acompañando.*

# CONTENIDO

Nombres o siglas que usaremos en este manual .....	3
Capítulo CDMX .....	4
¿Dónde me hago la prueba? .....	5
Tengo miedo a dar positivo .....	5
Mi vida luego de dar positivo .....	6
Nacer con VIH .....	7
Trans y VIH .....	8
1ra consulta médica .....	9
Recuperando mi vida .....	10
¿Dónde acceder al tratamiento? .....	11
¿Cómo accedo al tratamiento en CDMx, si soy migrante? .....	12
Me voy de viaje .....	13
Tratamiento antirretroviral (ARV) .....	14
Inicio del tratamiento. ¿Es tiempo? .....	15
Posibles efectos secundarios. ¿Y ahora? .....	15
Adherencia al tratamiento .....	16
Carga viral e indetectabilidad .....	17
Exámenes .....	17
Relación entre parejas serodiscordantes .....	18
PREP y PEP .....	19
Sexualidad, placer y VIH .....	20
Compartiendo mi diagnóstico .....	21
Sexo y VIH .....	21
Hablemos de las otras ITS .....	22
Tengo VIH y estoy embarazada .....	24
Drogas y VIH .....	25
Anabólicos, hormonas y suplementos .....	26
¡Son rumores! Mitos, estigmas y creencias .....	27
Avances científicos .....	27
Existen otros aliados, ¡identifícalos! .....	29
Colaboraciones .....	30

# NOMBRES O SIGLAS QUE USAREMOS EN ESTE MANUAL

**ARV:** Antirretroviral.

**Sida:** Síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

**VIH:** Virus de la inmunodeficiencia humana.

**VPH:** Virus de papiloma humano.

**ITS:** Infecciones de transmisión sexual.

**CD4:** Célula de defensa del sistema inmunológico que ataca/aloja al VIH.

**Carga Viral:** Prueba de laboratorio que cuantifica copias de virus de VIH.

**Indetectable/Indetectabilidad:** Persona con carga viral <50 copias VIH/ml.

**Intransmisible:** Incapacidad de transmitir el VIH por baja carga viral.

**Serodiscordancia:** Pareja formada por una persona con VIH y una que no lo tiene.

**PEP:** Profilaxis Post-Exposición.

**PrEP:** Profilaxis Pre-Exposición

**TARGA:** Terapia antirretroviral de gran actividad, es la combinación de varios antirretrovirales en una sola pastilla o por separado, utilizada en el tratamiento.





## CAPÍTULO CDMX

La **Red Mexicana de Jóvenes y Adolescentes con VIH (RedJ+Mex)** es una red nacional de jóvenes que se organiza por capítulos o colectivos estatales para empoderarnos entre jóvenes con diversas herramientas. Nos acompañamos para realizar acciones colectivas que buscan modificar la cultura y la política de la sociedad en la que vivimos y participar en distintos niveles en las decisiones de todos los ámbitos, para convertir a nuestro entorno en un lugar mejor para nosotros. Un lugar en el que gocemos de derechos, seamos libres y seamos visibles a placer, es decir, que nuestro diagnóstico positivo, sólo pueda ser usado política y culturalmente por nosotros cuando así lo querramos.

El Capítulo CDMX, está presente en diversas plataformas de redes sociales, contamos con una página, un **blog** y un programa de radio por internet; en los cuales se comparte información de interés, convocatorias e invitaciones a eventos, datos de nuestras reuniones periódicas y espacios para darnos acompañamiento, empoderamiento o simplemente para el esparcimiento y diversión. No todo es aburrido con nosotros, tenemos derecho a disfrutar y a construir en conjunto. La otra finalidad del capítulo es brindar un espacio amable para las personas quienes necesitemos ser escuchadas, abrazadas y acompañadas.

Si quieres formar parte de la **RedJ+Mex** y asistir a nuestras reuniones o eventos, o si quieres invitarnos a un espacio, ¡escríbenos!

**Correo:** [jovenesmascdmx@gmail.com](mailto:jovenesmascdmx@gmail.com)

**Facebook:** @Jovenesvihmex

**Twitter:** @JovPOZMex

**Página:** <http://www.redjovenespositivos.com.mx/>

**Blog:** <http://redjovenespositivos.com.mx/blog/>

# ¿DÓNDE ME HAGO LA PRUEBA?

En la Ciudad de México existen varios espacios donde podrás realizarte la prueba de detección a VIH sin costo alguno, estas son seguras, confidenciales y realizadas por personal amigable y capacitado ¡Ánimate! Te sentirás en confianza.

- **Clinica Especializada Condesa** General Benjamín Hill #24, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc CP. 06140, en un horario de lunes a viernes, desde las 7:00 a las 19:00 horas.
- **Clinica Especializada Condesa-Iztapalapa** Combate de Celaya s/n, Unidad Habitacional Vicente Guerrero, Del. Iztapalapa CP. 09200, en un horario de lunes a viernes desde las 7:30 a las 15:00 horas. Teléfono: 5038-1700, extensión: 7902 y 7904.
- **AHF México** Darwin 31, Anzures, 11590, CDMX, desde las 12:00 a las 19:30 horas, teléfono 5264-8208.
- **INJUVE CDMX** Calzada México-Tacuba 235, justo a la salida de la estación del Metro Colegio Militar. En un horario de lunes a jueves, desde las 10:00 a 15:00 horas y 16:00 a 18:00 horas, Viernes desde las 10:00 a 15:00 horas.
- **CENTRO COMUNITARIO DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD SEXUAL.** Calle Génova #30 Colonia Juárez, CP. 06600 (zona rosa).
- **EI CENSIDA** a través de sus redes sociales oficiales comparten información de relevancia que es importante no perderla de vista te recomendamos les sigas en su Twitter y Facebook como @censida. También cuentan con un correo para compartir dudas, quejas y comentarios en torno a la pandemia del COVID-19: [vih\\_covid-19@salud.gob.mx](mailto:vih_covid-19@salud.gob.mx).

## TENGO MIEDO A DAR POSITIVO

Es importante que toda persona con vida sexual activa, tanto con parejas estables o casuales, se realice la prueba al menos dos veces al año. Es ventajosa la detección oportuna, pues al descubrir que se tiene un resultado positivo, se puede iniciar el tratamiento y evitar las complicaciones que pueden llegar.

¿Vamos entendiendo mejor? ¡Anda! Vamos a realizarnos la prueba, y de una vez solicita el estudio para detectar sífilis y hepatitis C. **No tengas miedo, contarás con acompañamiento psicológico y/o profesional en todo momento.**

# MI VIDA LUEGO DE DAR POSITIVO

Ahora ya lo sabes, es un momento difícil, pero debes recordar que pronto se tranquilizará y podrás sentirte como antes o incluso mejor. **No pienses que la vida se acabó o que el virus detendrá todos los sueños que tenías**, debes de tranquilizarte y poner tu atención en todo lo que necesitas hacer para adherirte al tratamiento, es decir comenzar a actuar y darle seguimiento al VIH.

**Vivir con VIH no significa volverte una persona peligrosa**, ni que irás por la vida infectando a otros con abrazos, besos, apretones de manos, por compartir cubiertos y prendas o peor aún, con ayuda de los mosquitos ¡Todos esos son mitos que debemos dejar atrás!

Inicialmente tenemos que ocuparnos en tener una **carga viral indetectable**, que es cuando los niveles del virus en nuestra sangre son tan bajos que no pueden causarte ningún daño. Después, solo debemos mantener siempre las tomas de la medicación al día y no faltar a la consulta médica y recoger medicamento.

Pero recuerda que no solo somos eso, es importante recurrir a todas las opciones de acompañamiento como atención psicológica, trabajo social y grupos donde puedas sentirte identificado y seas libre de compartir y construir.

Descubrir que tienes VIH puede parecer el final de muchas cosas, pero realmente es el inicio, identifica las herramientas a tu alcance para obtener información (no todas las fuentes son adecuadas ¡aguas!), conoce tu sistema de salud e identifica a tus aliados, esta fórmula te ayudará a tener claridad y poder avanzar con pasos firmes.



"Sé que me acompañarás durante toda mi vida. A pesar de que llegaste hace poco, medio año, te he aceptado, queriendo pensar que ya aprendí a lidiar contigo.

Te doy las gracias por cambiarme la vida. Mi vida es mucho más positiva literalmente, y más alentadora, pues sabiendo que estás dentro de mí tuve que cambiar en muchos aspectos. Ahora, me haces tomar más agua, comer mejor, dormir más de 6 horas, hacer ejercicio y tener una mentalidad madura, consciente y responsable. Aún hay cosas que me gustan de ti, a pesar de que cambiaste la vida positivamente, desearía que nunca hubieras ingresado a mi organismo, pero el hubiera no existe, lo hecho, hecho esta, y lo cogido ya nadie me lo quita. Te deseo de todo corazón que te encuentren una cura para que dejes de enfermar a más personas."

*Gerardo, 23 años.*

# NACER CON VIH

Las personas jóvenes, adolescentes e infantes que nacen con VIH ¡existen!, viven y resisten. Adquieren el VIH a través de la madre, durante el embarazo, el parto, o la lactancia (Transmisión Vertical ó Materno-Infantil). Aunque con los avances que se han tenido se han reducido drásticamente.

Es igual de importante la adherencia al tratamiento y el acompañamiento con el equipo de salud, no importa cuál haya sido la vía por la que adquirimos el VIH, eso no nos define, no diferencia en el tratamiento, ni las redes o espacios que podemos y debemos ocupar.

En la sociedad aún no se visibiliza de manera efectiva a las personas que nacieron con VIH, pues los estigmas, mitos y creencias alrededor de ellos persisten hasta nuestros días.

*“Me sentía completamente mal, tenía todas las ganas del mundo de no seguir cuando “entendí” lo que era tener VIH. Tenía tan sólo 10 años, nadie me explicó nada antes de decirme, ni después, hasta que pasó mucho tiempo desde que me dijeron mi mamá tuvo el valor de decirme desde su perspectiva qué era vivir con VIH, aunque seguía sin aceptarlo.*

*Hoy soy una persona valiente, fuerte que no teme a lo que los demás vayan a pensar sobre lo que tengo porque soy y me siento feliz, libre y llena de vida. Todo esto gracias a la ayuda de otras personas con VIH y las ganas de vivir como si fuera el último día, a veces me acomplejo, pero no dejo que eso me detenga en ningún momento...”*

*Andrea, 18 años.*





# TRANS Y VIH

Las juventudes Trans se enfrentan a diversas problemáticas que terminan por invisibilizar su participación en la respuesta al VIH. Gobierno y Sociedad Civil deben reconocer que existe poca o nula intervención de su parte para promover la participación activa y constante de jóvenes Trans con VIH dentro de los espacios de cooperación y/o toma de decisión en la respuesta ante la pandemia.

En conjunto, debemos procurar que estas barreras que hoy impiden esa importante participación, se disuelvan y permitan que las juventudes Trans se unan a las voces de quienes luchamos contra el VIH.

El VIH no es un impedimento para el acceso a terapias de sustitución hormonal en caso de que ellas así lo decidan, todos sus derechos deben de ser garantizados en el acceso al tratamiento, el reconocimiento de su identidad y en la participación de espacios públicos y privados.

“Me enteré de la manera más triste sobre ti, me tocó ver como terminabas con la vida de quien había decidido fuera mi compañero de vida, tenía dos grandes miedos; el que por tu culpa me iba a quedar sola y que después vendrías a terminar conmigo. Luego me mostraste tu otro rostro, conocí personas, abrí mi mente y mi corazón hoy cuento con una familia que sin ti no tendría”.

*Belinda, 26 años.*



# PRIMERA CONSULTA MÉDICA

En esta primera consulta, el equipo de salud te sacará de muchas dudas, será el primer momento donde revisarán a detalle tu cuerpo. Dales una mano y exponle todos tus síntomas, te preguntarán sobre tu historial clínico, buscarán conocer sobre tus actividades diarias, tus enfermedades pasadas, sobre tu alimentación y estilo de vida. Es importante ser honestos y hablar con la verdad, ya que de esta forma este equipo conocerá un poco más de ti y sobre todo de tu cuerpo.

No tengas miedo al regaño, nadie te va a juzgar o a castigar en una esquina por lo que haces o no haces. El reconocer tus hábitos, ¡por incómodo que sea!, ayudará a darte una atención personalizada y pensada para tus necesidades específicas, incluso si usas drogas no legales.

En la primera cita, un momento importante será solicitar los estudios de Carga viral y CD4, el conocer estos niveles ayudará a determinar el mejor esquema de tratamiento para ti.

Exámenes: los exámenes de CD4, Carga Viral, hepáticos y otros exámenes quedan a criterio de tu médico según tu historial de salud. Existen vacunas recomendadas para personas con VIH, pero siempre es bueno hablar con tu médico.

Recuerda que el equipo de salud esta de tu lado, no te quedas con nada en la mente, si algo te inquieta o no quedó del todo claro ¡Dilo o consúltanos!



“Han pasado dos meses, dos meses que parecen una eternidad, pero no han sido nada comparado con el tiempo que pretendo vivíamos unidos, sigues haciendo estragos en mi ser física, emocional y espiritualmente.

Aún no somos amigos pero pretendo que lo seamos, pretendo que seamos aliados en esta guerra por la vida, puesto que ambos tenemos algo en común y es querer seguir disfrutando de este mundo a como dé lugar.

“Querido VIH” lo digo con ironía, con ira, con desinterés porque sé que saldré vencedor, pero respeto la lucha que das, pues con ello me he ayudado a comprender que tan fuerte puedo llegar a ser...”

*Juán 27, años.*

# RECUPERANDO MI VIDA

**¡Date cuenta!** Todo esto puede causar confusión, depresión, soledad, ansiedad y angustia. ¡Ten cuidado! Es algo en lo que debemos poner mucha atención, pues puede llegar a ser peligroso, sobre todo porque el estado de ánimo está ligado invariablemente al estado de salud. Si estás en tranquilidad, estarás más atento a tu cuerpo y cuidar mejor tu salud.

Hay que desarrollar nuestra **“resiliencia”, que es la capacidad humana de afrontar y superar circunstancias difíciles o traumáticas.** Podemos apoyarnos entre pares, pedir ayuda a amistades o familiares es bueno y recuerda que recargarte en un hombro o pedir una mano y recibir apoyo (contención) puede hacer la diferencia entre estar bien o mal. ¡No te apartes!

¿Seguro estás pensando en cómo será tu futuro con esta nueva realidad? Pues debes saber que lo único que cambia es que ahora eres más consciente de tu salud. Hay gente que sigue con los mismos planes de vida que tenía antes de diagnosticarse con VIH, pero también hay gente que hace cambios radicales, pues esta nueva realidad puede abrirte el interés por nuevas cosas. Cada cabeza es un mundo.

Si tú, o alguien que conoces, tiene sentimientos fatales o está pensando que la vida no vale nada (como José Alfredo Jiménez), no pierdas tiempo y entra en contacto con profesionales lo más pronto posible.

**A continuación, adjuntamos información de lugares que brindan apoyo psicológico para pacientes cero positivos:**

## **Clínica Especializada Condesa:**

Benjamin Hill 24, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc CP. 06140 CDMX. Teléfono: 5515 8311, Trabajo Social: 5038 1700 Ext. 6444

## **Clínica Especializada Condesa-Iztapalapa “Dr. Jaime Sepúlveda Amor”:**

Avenida Combate de Celaya sin número entre Campaña de Ébano y Francisco Rivera Colonia Unidad Habitacional Vicente Guerrero. CP 09730, Del. Iztapalapa, CDMX. Referencia: Clínica 47 del IMSS y CETIS 53 del IPN, Teléfono: 5038-1700 extensión 7902 y 7904.

## **La Casa de la Sal A.C.:**

Texcoco 95 Col. Clavería, Deleg. Azcapotzalco, CP 02080, CDMX. Teléfono: 1102-9003 / Mail: info@casadelasal.org.mx



# ¿DÓNDE ACCEDER AL TRATAMIENTO?

La CDMX, otorga tratamiento y atención gratuita en sus dos clínicas especializadas en la detección y atención a pacientes con VIH: **Clínica Especializada Condesa y la Clínica Especializada Condesa Iztapalapa**, que son dependientes del Programa de VIH/SIDA de la CDMX.

- **Clínica Especializada Condesa** General Benjamín Hill #24, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc CP. 06140, en un horario de lunes a viernes, desde las 7:00 a las 19:00 horas.
- **Clínica Especializada Condesa-Iztapalapa** (Combate de Celaya s/n, Unidad Habitacional Vicente Guerrero, Del. Iztapalapa CP. 09200, en un horario de lunes a viernes desde las 7:30 a las 15:00 horas Teléfono: 5038-1700, extensión: 7902 y 7904.

**El Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI)** informó que a partir del 01 de enero del 2020 para acceder a los servicios de atención a la salud en primer y segundo nivel solo se requerirá:

- Identificación con fotografía
- Clave única de registro de población (CURP) o acta de nacimiento

En el caso de tratamiento antirretroviral ya no es necesario presentar la póliza del seguro popular para ningún trámite.

En las clínicas Condesa y Condesa Iztapalapa, la admisión de nuevas personas se seguirá coordinando desde trabajo social por lo cual lleva a la mano los siguientes documentos:

- Dos copias de identificación oficial
- Dos copias de CURP
- Tres copias del comprobante de domicilio no mayor a tres meses.
- Una copia de las cartas de no derechohabencia en el IMSS e ISSTE.

Si cuentas con IMSS, ISSTE, PEMEX o algún sistema de salud de afiliación será en éstos donde recibas atención y tratamiento acercarte a tu unidad y revisa los procesos y si tienes dudas comunícate con nosotros y te asesoramos en el proceso.

“Te agradezco que hayas llegado a mi vida. Si bien fue inesperado tu llegada, lo hiciste en un momento de transición importante. Te agradezco porque hiciste que viera mis metas diferentes, las modificara y canalizara a un mejor sentido.

Lograste que me importara más mi salud y que reconociera a un nivel superior, mi cuerpo y mi quehacer artístico, solo te recuerdo que tú vives en mí, tu casa es mi cuerpo y si lo destruyes no tendrás más donde vivir”.

*Rafael, 29 años.*

# ¿CÓMO ACCEDO AL TRATAMIENTO VIVIENDO EN CDMX, SI SOY MIGRANTE?

Las y los migrantes son personas que parten de sus lugares de origen, huyendo de las asimetrías locales, nacionales y regionales, en términos de acceso al ejercicio de sus derechos a la salud, educación, seguridad y empleo.

En el caso de la CDMX, existen los migrantes locales que son personas que vienen del interior de la República y existen los casos de migrantes de otras nacionalidades que llegan cruzando ya sea con un destino de paso o para radicar en la CDMX.

Existe un marco jurídico que protege a toda persona que curse por nuestro país, sin importar su nacionalidad, género, orientación sexual, raza, etc.

México tiene un compromiso amplio con los derechos humanos incluyendo, sin duda, el derecho y acceso a salud.

Existen mecanismos a los que puedes recurrir para recibir tratamiento antirretroviral aunque no seas mexicano.



**Te invitamos a revisar el documento “Acceso para las y los migrantes a los programas de información, prevención, tratamiento, atención y apoyo relacionados con el VIH/SIDA”.**

Lo puedes encontrar en la siguiente liga.

[http://condesadf.mx/pdf/vih\\_migrantes.pdf](http://condesadf.mx/pdf/vih_migrantes.pdf)

# ME VOY DE VIAJE

Lo primero que debes hacer es hablar con tu médico sobre tus planes de viajar, de ser posible solicita que tu receta de ARV sea extendida por una cantidad mayor de medicamento a la habitual, contemplando cualquier imprevisto durante tu viaje.

Pregunta si existe algún riesgo para tu salud al acudir a los lugares que planeas visitar.

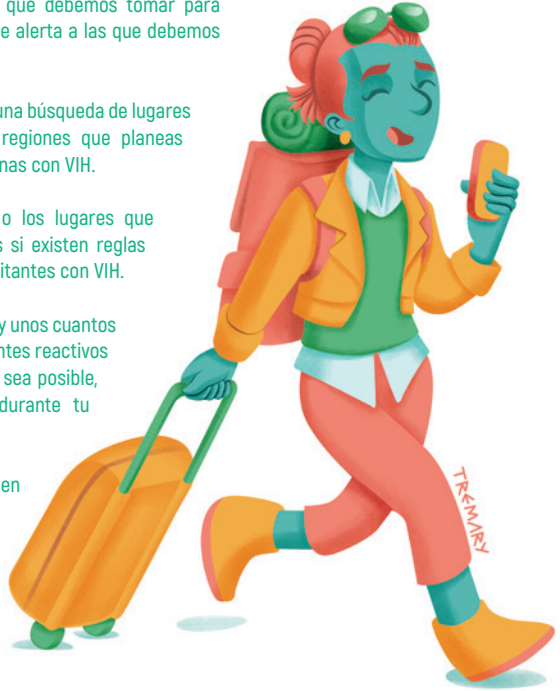
Prepárate al menos con un mes antes de tu paseo. El médico nos puede dar recomendaciones sobre los medicamentos preventivos que podríamos necesitar, las medidas que debemos tomar para mantenernos saludables y las señales de alerta a las que debemos prestar atención.

¡Ponte trucha! Es importante que hagas una búsqueda de lugares que presten atención médica en las regiones que planeas visitar, donde se les dé atención a personas con VIH.

Debemos informarnos sobre el lugar o los lugares que serán nuestros destinos y averiguemos si existen reglas o limitantes de salud especiales para visitantes con VIH.

Algo importante por saber es que aún hay unos cuantos países que restringen la entrada a visitantes reactivos a VIH, busca toda la información que te sea posible, así evitarás cualquier inconveniente durante tu aventura.

Recuerda viajar con tus medicamentos en una maleta que se encuentre siempre contigo, en caso de tomar un vuelo, los medicamentos pueden ir en el equipaje de mano, estos tienen acceso libre en los filtros y aduanas.



**Aquí adjuntamos un link que puedes consultar para obtener más información:**

<https://fundacionio.com/soluciones-io/viajarseguro/enfermedades/vih-y-viajes/paises-que-aplican-restricciones-a-viajeros-vih-sida/>

# TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL (ARV)

Hay varios tipos de medicamentos antirretrovirales (ARV) y cada una de ellas funciona de una forma diferente de la otra, siendo la función principal de ellas impedir de alguna forma que el virus se desarrolle en tu cuerpo. ¡Ellas son tus aliadas en esta batalla! Cuando se diagnostica que vives con VIH, se recomienda el inicio del tratamiento cuanto antes para que tus depósitos, llamados reservorios tengan cada vez menos cantidad de VIH.

Los tratamientos hoy día se componen de más de una sustancia activa para así lograr una mayor eficacia a lo que se le conoce como **“Tratamiento Antirretroviral de Gran Actividad (TARGA)”**, estas sustancias pueden estar incluidas en una sola pastilla o en varias de ellas, es importante conocer qué sustancias tomas y no solo la marca comercial para que en todo momento tengas el poder de comunicarte de forma asertiva sobre el tratamiento que llevas.

Muchas y muchos bautizan con apodos a sus ARV. Yo en particular les llamo: **“el chocho”**, te recomiendo que juegues con ello, es divertido y puede ayudarte con la confidencialidad. Al principio te parecerá difícil, pero ya verás con el tiempo como la cosa cambia. Solo asegúrate de saber el nombre de cada uno de los ARV que usas ¡de memoria!



# INICIO DEL TRATAMIENTO. ¿ES TIEMPO?

Es recomendable iniciar el tratamiento lo más pronto posible, pero no es una obligación hacerlo si no lo deseas o aún no lo decides del todo. Escucha al equipo de salud sobre las ventajas de iniciar el tratamiento lo más pronto posible y pregunta las desventajas también, en caso de que existan, recuerda que el decidir iniciarlo o no, no condiciona el acceso a consultas, laboratorios y seguimientos de otros profesionales como enfermería, psicología o trabajo social.

Cuando una persona descubre que vive con VIH y sus **CD4** están por debajo de los parámetros considerados normales y la **Carga Viral** alta debe considerar que el tratamiento funciona, pero el sistema de defensa va a tardar en recuperarse por completo, por lo que es muy importante iniciar cuanto antes su tratamiento.

Todos los organismos funcionamos diferente y los **ARV** tendrán un efecto diferente en cada persona dependiendo de sus condiciones de salud. No olvides resolver todas tus dudas con el médico sobre el mejor momento para iniciar tu tratamiento **ARV**.

Recuerda que ni tu Carga Viral ni tu conteo de **CD4** son indicadores de tu calidad de vida, eso lo construyes en relación a todas las acciones que te llevan al autocuidado.

# POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS. ¿Y AHORA?

El tratamiento **ARV** puede causar interacciones con otros medicamentos prescritos para diversas enfermedades que pueden entorpecer el éxito del tratamiento ARV o viceversa. Indica a tu médico todos los medicamentos que tomas por cualquier otra razón. Ya sean relajantes, calmantes, ansiolíticos o bien, si eres usuario de drogas también debes mencionarlo, para buscar en conjunto la mayor efectividad de tu tratamiento y la menor interacción negativa posible.

Los **ARV** pueden causar efectos secundarios o adversos que suelen traducirse en malestar ¡No te alarmes! Los beneficios del tratamiento superan con creces los malestares.

Toma en cuenta que la presencia de estos efectos no son una regla del tratamiento antirretroviral, al contrario, con el análisis de tu historia clínica y estudios se determina cuál es el más adecuado para ti, tú tienes el poder de decidir si los efectos que trae consigo el tratamiento se adaptan a tu estilo de vida o no. No debes adaptar tu vida al ARV y sus efectos, es el ARV él que debe ajustarse a tu estilo de vida.

No todos los efectos secundarios posibles se sienten o se notan a simple vista, por lo cual es importante que tengas un control de tus estudios de laboratorio para que tú, junto con el equipo de salud, valoren cómo está funcionando el medicamento en tu cuerpo.

Habla con el equipo de salud sobre cualquier efecto secundario que sientas, así podrán ayudarte a manejar estos síntomas.



# ADHERENCIA AL TRATAMIENTO

La adherencia a un tratamiento es básicamente un seguimiento puntual de lo establecido por el equipo de salud: tomar las dosis correctas en el momento y de la manera que se ha indicado.

En el caso de personas jóvenes y adolescentes que viven con VIH, la adherencia al tratamiento es incluso más importante. El objetivo del tratamiento antirretroviral es mantener a raya al VIH, que no se replique, y que sus niveles en sangre (carga viral) sean mínimos y con ello se alcance un estado de indetectabilidad, esto permitirá a largo plazo que evites enfrentar alguna complicación salud.

**Al tomar nuestros medicamentos en tiempo y forma, lograremos llegar a ser INDETECTABLES; si somos indetectables, no transmitimos el virus por la vía sexual, y esto sería una cosa menos en la cual preocuparnos al disfrutar de nuestra sexualidad.**

Si logramos adherirnos al primer tratamiento, es muy probable que sea el que nos acompañe de ahora en adelante, **si tenemos mala adherencia el VIH puede crear resistencia al medicamento y tendríamos que usar un nuevo esquema, y quizá en mayor dosis.**

Una vez más, es importante que comprendamos que el objetivo de los ARV es evitar la reproducción del virus.



# CARGA VIRAL E INDETECTABILIDAD

La cantidad de virus en nuestra sangre se mide en **“copias de VIH por mililitro de sangre”**. Actualmente el examen que nos indica un conteo de la cantidad de virus (carga viral) puede llegar a detectar a partir de las 20 copias por mililitro.

Se considera que una persona es Indetectable cuando presenta **menos de 50 copias** por mililitro de sangre.

Llegar a este punto tarda entre tres y seis meses tras el inicio de la terapia, siempre y cuando lo tomes sin hacer trampa.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** ya reconoció que una persona que vive con VIH y está en tratamiento **ARV**, con una **carga viral**

**indetectable es incapaz de transmitir el virus**, pues se necesita una carga viral alta para poder transmitirse.

El ser **indetectables** no nos hace súperhéroes, no se vayan con la finta. También podemos quedar agripados, tener tos, dolor de cabeza, también podemos chocar con la esquina de la cama sin zapatos y gritar de dolor jasi es que no alucines!

Tener carga viral indetectable no es todo lo que se necesita para llevar una vida saludable.

## EXÁMENES

**Carga Viral:** Es un examen que cuenta la cantidad de virus por mililitro de sangre y el objetivo es tener siempre carga viral indetectable, eso no significa que no tengamos VIH en nuestra sangre, sino que la cantidad que tenemos es tan baja que no es capaz de ser encontrada en los estudios, esto se logra teniendo menos de 50 copias por ml de sangre.

**Genotipo:** Este es un examen se identifica cuál es el subtipo del VIH que está en tu cuerpo y dice si el VIH tiene resistencia o aún es sensible a los ARV en uso para combatir los virus.

Este examen es poco accesible. Se debe realizar cuando la persona ya está en tratamiento durante un período de seis meses o más y la carga viral no se ha indetectable y está por encima de 1000 copias / ml. Ayuda en la elección del tratamiento más adecuado para combatir el virus que ha quedado resistente.

**CD4:** Nuestro cuerpo tiene un sistema de defensa, algo así como un ejército armado que cuida del cuerpo (Sistema Inmunológico) que tiene soldados (células) especializados en combatir alergias, hongos, bacterias, gusanos, virus y retrovirus.

Algunos soldados que combaten los virus se llaman linfocitos y hay varios tipos de linfocitos, entre ellos los CD4 y CD8.

Los linfocitos CD4 actúan en la lucha contra el VIH, pero, por desgracia, son las mismas células que el VIH utiliza como depósito. Este examen puede mostrar cómo está su sistema de defensa.

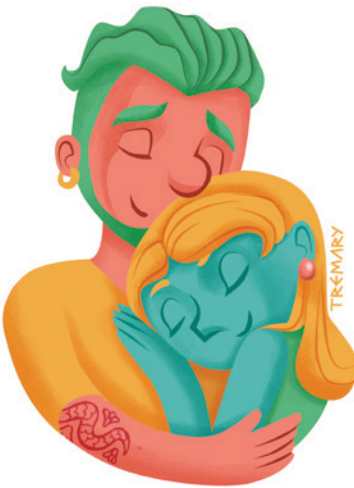
**Otros estudios:** Existen de igual manera estudios complementarios que se realizan al inicio del tratamiento; esto para evaluar los diferentes sistemas de tu cuerpo para así decidir qué tratamiento será mejor tolerado, estos estudios se repiten de forma periódica ya sea cada seis meses o cada año. Es importante no faltar a tus citas con el laboratorio ya que en estos estudios se pueden detectar cosas que no son visibles solo con la consulta médica.

# RELACIÓN ENTRE PAREJAS SERODISCORDANTES

El amor está en el aire, tiene diferentes colores, olores y sabores, ningún amor es igual a otro y nunca dejaremos de amar, pero lo que queremos hablar es de la creencia errónea de que el amor y las relaciones amorosas no están disponibles para las personas con VIH. ¡Están disponibles y de qué manera!

Hay jóvenes con VIH con mayor preocupación en saber si las personas que les interesan afectiva o sexualmente van a aceptar su situación, que preocupados por saber si es una buena persona.

En ocasiones debemos decidir si nos reservamos o compartimos nuestro diagnóstico y es un derecho ya ganado, nos referimos al Derecho de la Confidencialidad. En caso de que decidieras no compartirlo y para que la persona no se sienta "engañada" por no hablar de tu diagnóstico, siempre ten sexo con condón aún sabiéndote indetectable, hasta que creas es el mejor momento de compartir a la otra persona que vives con VIH. Después, en equipo pueden elegir entre tener sexo con o sin condón, buscando también orientación en los servicios de salud, organizaciones serias y fuentes informativas verificadas.



La mayoría de las personas con VIH, al principio pensamos que nunca más vamos a relacionarnos con nadie, creemos que nadie va a querernos. Después de un período sólo queremos solo relacionarnos con otras personas con VIH, en un abrir y cerrar de ojos ya estamos ligando, teniendo sexo y buscando ser felices, como siempre. El amor y la felicidad no dependen de tener VIH o no.

Otra cosa importante, no entregues tu corazón a alguien, que igual no te agrada del todo, solamente porque te aceptó con VIH. No te desespere y espera a sentirte a gusto para relacionarte con otras personas.

Te diré un secreto: a mucha gente le es irrelevante si la pareja vive con VIH o no. Incluso puede ser más seguro tener sexo con una persona que está acudiendo periódicamente al médico y recibe tratamiento, que con quién no lo hace.



## PREP Y PEP

Vamos a poner mucha atención en este punto, porque, aunque sean siglas muy parecidas, son terapias muy diferentes. ¡Pon mucha atención!

**Profilaxis Pre Exposición (PrEP):** Es una forma de prevenir el VIH y funciona en personas que no viven con VIH. Toman diariamente un ARV de un listado específico que, de acuerdo a diferentes estudios, tiene una efectividad de casi el 100% para prevenir la transmisión del VIH y es funcional para cualquier persona que tenga exposición a relaciones de alto riesgo.

Aunque la efectividad de la PrEP sea casi del 100% para prevenir el VIH, eso no significa que debamos descuidar el uso del condón, ya que PrEP no protege contra ninguna otra ITS incluyendo VPH, hepatitis B y que en realidad son más comunes de lo que te imaginas. Además, aunque no se han detectado efectos secundarios significativos, podría tener algún impacto en la salud a largo plazo.

**Profilaxis Post Exposición (PEP):** La PEP es un tratamiento que puede ayudar a prevenir el VIH en caso de que haya habido un contacto sexual de riesgo o un accidente ocupacional para el personal de salud.

Consiste en un ARV que se debe empezar a tomar hasta 72 horas después del contacto de riesgo y se toma una píldora diaria durante un mes. De esta forma, en caso de que el virus hubiera entrado al cuerpo, se evitará su replicación y, por tanto, se reduce en más de 90% la posibilidad de que exista una transmisión del VIH.

“Casi cumplimos nuestro primer aniversario juntos. Supe de ti el día de mi cumpleaños “bendito regalo” y aunque al principio fuiste un gran shock a mi médula emocional, creo que no tengo nada que reprocharte, al contrario, me has enseñado a darle el valor que la vida, mi familia, mis amigos y yo merecemos”.

*Martin, 22 años.*

## SEXUALIDAD, PLACER Y VIH

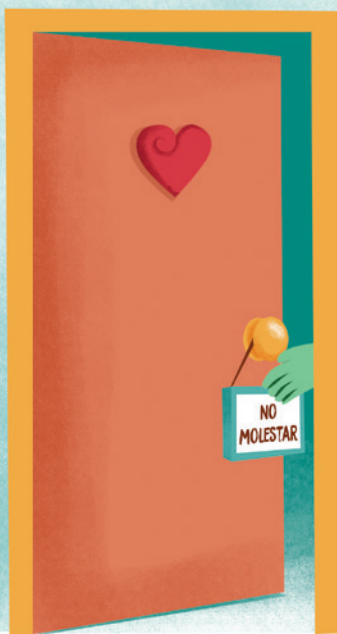
El término sexualidad es como uno de esos conceptos complejos de explicar, entender y dominar, porque comprende temas y asuntos que quizá ni siquiera imaginamos que estén relacionados entre sí. Es importante que te vayas familiarizando con el tema, pues cada persona construye su propio concepto de sexualidad y entender lo que abarca y lo que define la sexualidad, quizá te ayude a entender más cosas sobre ti.

La sexualidad es una forma natural de comunicarnos: es un lenguaje corporal, social, sexual, afectivo; que comprende nuestras conductas, pensamientos, actividades y necesidades físicas y emocionales; es una fuente de salud, placer y en algunos casos de reproducción.

La sexualidad es variada y diversa en cuerpo y mente y también tridimensional ya que tiene componentes físicos, psíquicos y sociales.

Ejercemos nuestra sexualidad todos los días en nuestro entorno, pero no hablamos de ello y quizá no exponamos nuestras necesidades, actividades y dudas. Hablar sobre sexualidad como un tema más de la cotidianidad, nos permite establecer un entorno más abierto, ayuda a mejorar y fortalecer los lazos de afecto y confianza, además nos da la oportunidad de poner “sobre la mesa” cualquier inquietud o relevancia respecto a estos temas.

El placer no está peleado con las personas con VIH tenemos derecho a vivirlo y disfrutarlo. El placer viene en muchas presentaciones. Es importante conocernos, nuestros cuerpos son nuestra primera herramienta para ser felices y plenos, si lo conocemos y lo sabemos cuidar de forma correcta no deberíamos tener ninguna limitación para ejercer nuestro placer de forma plena.



# COMPARTIENDO MÍ DIAGNOSTICO

**¡Claro que no todo se debe decir! Hay cosas que si prefieres, puedes guardarlas solo para ti.**

El VIH, en particular, no es algo que podamos tratar con facilidad en todos los espacios, o quizá sí, pero no lo sabemos. Así que será importante que busques la manera de hablarlo en el modo y la forma en que sea más seguro y cómodo y esto es primordial ya que primero debes cuidar que todo esté de tu lado. **Si te das cuenta que será un tema demasiado complicado de tocar, es válido que elijas no compartirlo.**

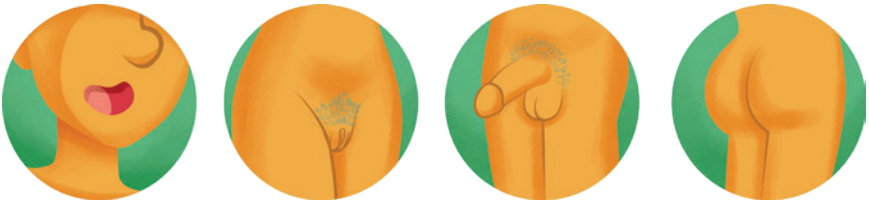
Recuerda que eres libre de compartir o no el hecho de que tienes VIH y no olvides celebrar a tu cuerpo todos los días de tu vida.

Debemos recordar que la familia no sólo son aquellas personas con quien compartimos lazos de sangre, sino a quienes hemos decidido hacer partícipes de momentos especiales con los cuales tenemos una relación de acompañamiento; las familias son quienes forman parte de nuestro grupo de contención.

Tu vida afectiva y sexual no debe girar alrededor del VIH, la decisión de compartirlo y el cómo, dónde y a quién, es solo tuya.

Tener alguien que te acompañe durante el diagnóstico y en todo el proceso que comienza, te ayudará a asimilar el momento por el que pasas, pero recuerda que no estás sola ni solo, debes saber que existimos muchas más personas jóvenes en la misma situación, que trabajamos día a día para que el acompañamiento sea un elemento fundamental en el proceso de aprender a vivir teniendo VIH, acércate a la Red Mexicana de Jóvenes y Adolescentes Positivos.

## SEXO Y VIH



**Esta es la parte interesante del manual, así es que vamos a entrarle descapito y por partes.**

Ya sabes que las personas Indetectables no transmiten el VIH pero se debe negociar la protección independientemente de si sea indetectable o no, ya que existen muchas medidas para reducir riesgos como el uso de condón y lubricantes y además estarás protegido para otras ITS.

- **Boca:** Una persona con VIH puede besar, chupar, lamer, ¡no tengas miedo de hacerlo! El tener VIH no es motivo para dejar de usar la boca para tener sexo, pero hay que tener en cuenta que hacerlo puede traer infecciones. No te dejes llevar por la apariencia, el que aparentemente todo se vea muy normal, no quiere decir que no exista una infección. ¡Pon atención a los detalles!

- **Vagina:** Consuéntela mucho y revisa todos los días sus bordes, coloración, flujos y reconoce sus olores. Asegúrate de siempre tener las uñas bien recortadas y las manos muy limpias antes de colocarlas dentro de ella. Usa condón en tus relaciones, recuerda que te protege del embarazo y de las ITS ¡Autoexplórate! Si te gusta usar juguetes para hacer el sexo más ameno, también colócales condón si serán compartidos en el momento, luego lávalos bien.
- **Pene:** Obsérvalo, reconócelo al derecho y al revés ¡No basta con las nudes! es importante estar al pendiente de cualquier anomalía o cambio. Recuerda que cualquier ITS puede ser adquirida por penetrar la vagina o el ano sin condón, pero en el caso de la penetración anal se corre un mayor riesgo a falta de una lubricación natural.
- **Ano:** Hay que tenerlo bien cuidado y aseado. Debemos procurar tener siempre las manos limpias y uñas recortadas si queremos meterle mano. Se recomienda el uso del lubricante y condón en todas las penetraciones, aunque estas sean con juguetes u otros objetos.

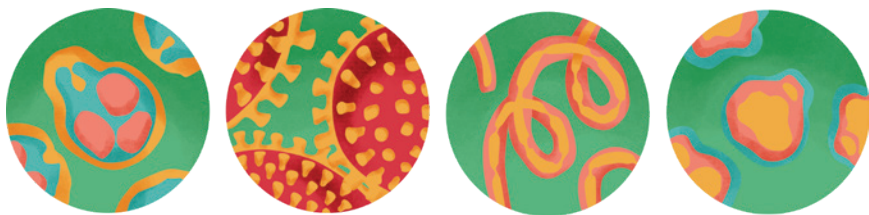
Las relaciones anales suelen ser las que más riesgo conlleva, ya sea porque aumentan el riesgo de adquirir ITS o porque lesiones como fisuras pueden aparecer, esto no debe detenerte, te debe hacer más precavido, usa lubricantes, juguetea para estimular y usa condón para que tengas prácticas satisfactorias y seguras.

**Sugerencia:** Si eres indetectable no transmites el virus de VIH, pero el VIH no es ni de cerca, "lo peor que podría pasar". No bajes la guardia, mantente protegido con el uso del condón y si decides no usarlo mantente alerta a los signos de otras ITS para que puedas detectarlos y actuar de manera rápida y eficaz.

## HABLEMOS DE LAS OTRAS ITS

Existen diversas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) además del VIH, que pueden poner en riesgo tu salud y darte muchos dolores de cabeza por lo incómodas que llegan a ser; incluso pueden hacerte sentir triste y entrar en ansiedad y depresión. **Vamos a hablar un poco sobre ellas:**

- **La Clamidia, Gonorrea y Tricomoniasis:** Estas tres tienen algunas cosas en común como dolor y ardor al orinar y la aparición de un mismo flujo en Pene / Vagina / Garganta. Las infecciones por clamidia y gonorrea son causadas por bacterias y la tricomoniasis por un parásito. El tratamiento de cada infección es diferente, por eso es muy importante buscar tratamiento médico cuanto antes, ya que pueden causar infertilidad u otros problemas graves.
- **Hepatitis virales:** Hoy en día existen las hepatitis A, B, C, D, E y F, pero las más comunes en México son B y C.
- **Hepatitis A:** Tiene vacuna y evoluciona para la curación, esta normalmente ligada a las heces, así que en el **beso negro** debemos ponernos alerta.



- **Hepatitis B:** Tiene vacuna y tratamiento. El 70% de las personas consiguen curar naturalmente o con el tratamiento. Está relacionada con los fluidos corporales así que podemos adquirirlo durante la penetración, usar condón reduce en gran medida su trasmisión.
- **Hepatitis C:** Existe tratamiento, puede llevar a complicaciones agudas y crónicas, requiere un intercambio sanguíneo para su trasmisión, por lo cual es común en prácticas sexuales que incluyen drogas inyectables, en prácticas anales donde no se usa lubricante y en la práctica del fisting. Tomar medidas como no intercambiar agujas y usar lubricantes y condón son nuestro foco para prevenirla.
- **Herpes Genital:** Vamos a hablar de herpes genital únicamente, porque existen el herpes oral (fuegos labiales) y el herpes genital (en las regiones cercanas a la vagina, el pene o el ano). El herpes genital, está en la lista de las infecciones que no tienen cura, pero hay tratamiento. Sus características son: la aparición de pequeñas llagas que pueden arder o researse y, generalmente, empiezan a multiplicarse. Si se rasca o toca directamente la llaga, puede pasar a otra parte de su cuerpo debido al contacto. Pueden arder y doler, además de ser muy incómodas, no existe una prevención específica sin embargo el uso de condón interno o externo ayuda. Evitar las relaciones sexuales cuando tú o tu pareja tienen una manifestación aguda reduce el riesgo de trasmisión, mantente al atento y se paciente si tienes manifestaciones.
- **Virus de Papiloma Humano (VPH):** Se transmite por el sexo sin condón y después de un tiempo empiezan a aparecer verrugas, que van creciendo y se van esparciendo y, si no se atiende pronto quedarás igual a una coliflor, ¡de verdad! La causa es un virus llamado Virus de Papiloma Humano. Está ITS no tiene cura, si se descubre y se trata cuanto antes más fácil será su remoción.

Algunos tipos de VPH pueden causar cáncer como el de útero y el del intestino o ano.

En México está disponible una vacuna contra el VPH para niñas, niños y adolescentes mayores de 11 años. La vacuna contra el Virus del Papiloma Humano resulta ser una estrategia de prevención para disminuir los índices de mortalidad por diferentes tipos de cáncer.

- **Sífilis:** La sífilis se desarrolla en etapas y los síntomas pueden variar en cada una de ellas.

La primera etapa se caracteriza por la aparición de llagas indoloras en los genitales, el recto o la boca. Una vez que se cura la llaga inicial, la segunda etapa se caracteriza por la aparición de un sarpullido. Luego, no se presentan síntomas hasta la última etapa, que puede ocurrir años después. La etapa final puede provocar daños en el cerebro, los nervios, los ojos, corazón y la muerte.

La sífilis se trata con antibióticos, pero de cuántas dosis y qué tan dolorosas sean dependerá del tiempo en que sea detectado, ¡es mejor un par de inyecciones en nalga que tener que estar hospitalizado con un tratamiento intravenoso!



# TENGO VIH Y ESTOY EMBARAZADA

Lo primero que debes hacer es buscar una unidad de salud que brinde atención del embarazo puedes ser referida del centro de salud de tu localidad y dependiente la alcaldía a la cual pertenezcas serás enviada a cualquier de los hospitales de la Red de hospitales de la Ciudad de México.

Tendrás que ir a consulta mensual, como lo hace normalmente cualquier gestante, solo que, además, tendrás que visitar a especialistas en VIH y hacerte tus estudios de Carga Viral y CD4 para evaluación periódica.

Habla con el equipo de salud sobre tus ARV, ya que no todos son recomendados para el embarazo. Puede que tengas que cambiarlos por un tiempo hasta el parto. Si la gestante es Indetectable el riesgo de transmisión es prácticamente nulo.

Es posible que el equipo de salud elija prescribir medicamento a tu bebé durante un tiempo. En caso de que tu bebé viva con VIH tendrá todo el derecho, al igual que tú, de recibir atención y tratamiento gratuito.

Recuerda que las mamás que viven con VIH pueden amamantar, siempre y cuando sean indetectables.



“Hace unos años llegaste a mi vida sin vuelta atrás sabiendo que soy madre y lo único que me preocupaba en ese momento era mi hijo. Hoy en día solo te quiero decir que siempre estarás conmigo, y ya no tengo más lágrimas para ti, aprendí a vivir contigo”.

*Brenda, 24 años.*

# DROGAS Y VIH



**Drogas Ilícitas:** Son aquellas que no pueden ser, producidas, cultivadas, transportadas, vendidas y/o importadas en México. Actualmente la nueva Constitución de CDMX menciona el uso médico de la marihuana, las otras son ilícitas, como cocaína, éxtasis, MDMA, crack, LSD, DMT, entre otras.

**Drogas Lícitas:** Son las que usted puede comprar como alcohol, cigarrillos, remedios de una farmacia o hasta plantas que podemos tener en casa.

La mayoría de las drogas son usadas con fines recreativos, ya sabes en la fiesta y en las prácticas sexuales. Lo más importante es que debe quedar claro que algunas drogas en conjunto con los medicamentos antirretrovirales, pueden ser muy peligrosas ¡Esto es serio! **No tengas miedo de hablar** sobre si usas alguna droga licita o ilícita, recreativa indicada, platicarlo con el equipo de salud ayudará a llegar a acuerdos y asegura que tengas el esquema que más se adapte a tu vida, y podrán hacer un plan en conjunto.

El consumo de cigarrillos está relacionado con muchas enfermedades y complicaciones en todas las personas y especialmente en las personas con VIH. Aumenta la probabilidad de presentar complicaciones respiratorias y del corazón. Es importante que, si eres fumador, estés pendiente de consultar con el equipo de salud valoraciones constantes en estos temas.

Algunas drogas están íntimamente ligadas a las prácticas sexuales de riesgo y es que no es ningún secreto que estas alteran las percepciones, entre ellas la percepción del peligro y esto puede llevarnos a realizar prácticas que ponen al límite nuestra salud y nuestra vida. Lo mejor es conocer los efectos que pueden tener esas drogas en nuestro cuerpo para que podamos realizar acciones encaminadas a reducir los riesgos y los daños.

Usar drogas es una decisión propia basada en el derecho al ejercicio de la autonomía del cuerpo, tienes el derecho a tener la información suficiente para que puedas tomar las decisiones y las medidas para reducir los impactos negativos, de igual forma si decides dejarlas y necesitas un empujón te dejamos algunos datos de lugares donde podrías recibir apoyo:

- **Unidad de Atención Toxicológica Venustiano Carranza:** Ernesto P. Uruchurtu s/n, Esq. Prolongación Río Churubusco, Col. Adolfo López Mateos, Del. Venustiano Carranza, C.P. 15790, CDMX. Tel. 5756 1259
- **Unidad de Atención Toxicológica Xochimilco:** Av. Prolongación División del Norte s/n, Esq. Av. México, Col. Huichapan, Del. Xochimilco, C.P. 16030, CDMX. Tel. 5676 2767

**Puedes localizar la Unidad más cercana a ti en el siguiente vínculo:**

<https://www.iapa.cdmx.gob.mx/servicios/servicio/centros-de-atencion-de-adicciones-registrados>

# ANABÓLICOS, HORMONAS Y SUPLEMENTOS

Hoy en día está de moda y al alcance de todos tener un cuerpo de tentación, tener músculos y tomar suplementos, hormonas de todo tipo para tener ese cuerpo de aparador que desean tener. Pero, ¿has pensado en los riesgos que pueden llevar el auto indicarte esta clase de tratamientos?

¡Pero tampoco es para que te espantes! Las hormonas y suplementos no son del todo villanas ni mucho menos están prohibidas. Si tienes el acompañamiento del equipo de salud como profesionales en nutrición y personal médico especializado no tienen por qué serlo, tu profesional de la salud sabrá si tienes una deficiencia de hormonas y te indicará si necesitas de suplementos alimenticios maravillosos o si simplemente necesitas vitaminas.

Hacerlo por ti mismo puede traer riesgos ya que los ARV utilizan tus órganos para poder tener la efectividad y seguir su ciclo, si usas suplementos que sobrecarguen esos mismos órganos puedes tener complicaciones que pudieran evitarse solo con una consulta.

Recuerda que el ejercicio y los alimentos naturales son la mejor opción para lucir ese cuerpo de tentación, el VIH no es impedimento, te lo prometemos, si te esfuerzas podrás tener ese cuerpo de ensueño.



# ¡SON RUMORES! MITOS, ESTIGMAS Y CREENCIAS

Es importante también hablar de todas las historias, rumores y mitos que seguramente ya has escuchado y que son en muchos casos, lo que llega a separar a muchas personas a realizarse pruebas o buscar información. Y es que seguro has escuchado los rumores del "primo de un amigo", que le contaron o vio tal cosa. Todos los días en las redes sociales y/o "de voz a voz" alguien descubre una cura o anuncia una inyección, o un producto milagroso y alternativo; habla de mosquitos, conspiraciones mundiales, monos africanos, sexo entre diferentes especies y demás.

Debes aprender a identificar la información falsa y la verdadera, para eso debes poner atención en la fuente, es decir, quién lo dice, y basado en qué lo dice. Nunca te quedes con solo una opinión, usa tu curiosidad e investiga el por qué de las cosas que te causen duda, y sobre todo, pregunta mucho a personas capacitadas para darte información.

Es cierto que hay alimentos y bebidas que deben evitarse en cierta medida, es importante consultar con el equipo de salud todas esas dudas y aclararlas por completo, no existe una criptonita, créenos tomar un refresco de toronja o comerte una mojarra al mojo de ajo no te harán caer en el momento es importante cuestionar cada cosa que te suene extraño o extremista.

## AVANCES CIENTÍFICOS

El Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/sida (ONUSIDA) pide que aumenten la investigación y las inversiones para encontrar una vacuna efectiva a fin de proteger a las personas contra el VIH e impedir que se produzcan nuevas infecciones por este virus. En 2016, alrededor de 1,8 millones de personas se infectaron con el VIH y, a pesar de que el número de nuevas infecciones ha disminuido en los últimos años, el mundo sigue lejos de alcanzar la meta acelerada de ONUSIDA consistente en reducir las nuevas infecciones por el VIH a menos de 500.000 para 2020.

En los últimos años se han observado avances prometedores, con el desarrollo actual de cuatro ensayos a gran escala y la planificación de interesantes proyectos. Se están aplicando enfoques innovadores con respecto a la inmunización, que están mostrando un gran potencial en modelos animales y se ha descubierto un conjunto cada vez mayor de anticuerpos ampliamente neutralizantes de gran potencia que pueden adaptarse para permanecer en el cuerpo humano de modo que algún día seamos capaces de evitar las infecciones por el VIH con una sola inyección al año ¡imagina lo que eso significaría!

Una vacuna efectiva, duradera, accesible y segura contra el VIH supondría un avance significativo para poner fin al sida. Durante la última década, las inversiones se han mantenido estables, en un nivel de alrededor de 900 millones de dólares de los Estados Unidos anuales, que es menos del 5% de los recursos totales que se necesitan para responder al sida. Si se aumenta la inversión en investigación sobre la vacuna contra el VIH, se diversifica la financiación y se atrae a los mejores científicos de todo el mundo, podría ser posible una vacuna contra el VIH.

En las últimas conferencias internacionales sobre VIH se habló sobre ARV de uso prolongado, es decir, estamos cada vez más cerca de no tener que tomar pastillas todos los días. Sin duda estos avances siempre son reconfortantes pero la ciencia avanza lento y debemos darle el espacio necesario a la innovación, será increíble que podamos compartir la alegría de saber que se ha encontrado una cura, pero mientras eso pase sigamos con los ya innovadores tratamientos que tenemos al alcance.

# EXISTEN OTROS ALIADOS, ¡IDENTIFÍCALOS!

Recuerda que no solo somos VIH, nos atraviesan muchas más cosas y una vez que reconoces tus derechos te das cuenta que nos atraviesa la homofobia, la transfobia, el machismo y el clasismo; y es importante conocer otros grupos que están trabajando en estos temas, tener la mayor cantidad de alianzas e información te dará las herramientas para asegurar tus derechos.

## • Casa Frida

Se trata de un albergue temporal que busca atender a personas de la diversidad sexual con un enfoque integral de salud mental, vinculación a los servicios de salud y reintegración social.

- **FB:** @RefugioCasaFrida
- **TW:** @CasaFrida2
- **Whatsapp y llamadas:** 5618028637
- **Correo:** refugiotemporal.lgbtiq@gmail.com

## • Casa de las Muñecas Tiresias A.C

Se enfocan en trabajar con poblaciones en situaciones de vulnerabilidad. En particular personas en situación de calle, población LGBTTTI+, trabajadoras sexuales, usuarios de drogas y sustancias no controladas. Cuentan con "Casa Hogar Paola Buenrosto" un albergue para mujeres trans en situación de vulnerabilidad, puedes encontrarla en:

- **FB:** @CasaDeLasMunecasTiresias
- **TW:** @CTiresias
- **https://www.munecastiresias.org/**
- **WhatsApp y llamadas:** 5581694512
- **Correo:** casa.tiresias@gmail.com

## • Centro de Apoyo a las Identidades Trans A.C.

Organización de la sociedad civil constituida el 23 de Noviembre del 2011. comprometida con la defensa, promoción y exigibilidad de los Derechos Humanos, la Justicia y la No Discriminación de la personas transexuales.

- **Teléfonos:** 55275398095 y 5514854789
- **E-mail:** centro.apoyo.identidades.trans@gmail.com
- **Sitio Web:** centroapoyoidentidadestrans.blogspot.com
- **Twitter:** @CentroTrans
- **IG:** centro.apoyo.identidades.trans
- **FB:** Centro de Apoyo a las Identidades Trans A.C.

## • CIDI MX

Ellos se enfocan en temas como el trabajo comunitario, el arte y la educación para mejorar nuestros entornos y los de las personas jóvenes, migrantes, LGBTTTI+, personas con discapacidad, así como el de las niñas, niños y adolescentes, mujeres y de aquellas que pertenecen a pueblos originarios o bien afrodescendientes.

- **FB:** @CIDIMEX
- **TW:** CidiMexico
- **https://www.centrocidi.org/**
- **Correo:** centrocidiac@gmail.com

### • DVVIMSS

Es una organización de base comunitaria integrada por derechohabientes y usuarios del Instituto Mexicano del Seguro Social que viven con VIH, sus áreas de trabajo son la defensa y promoción Derechos Humanos, derecho a la salud, advocacy, transparencia.

- **FB y TW: @ DVVIMSS**
- **Correo: luisadrianquiroz@dvvimss.org.mx**
- **Whatsapp y llamadas: 5512546148**

### • Inspira Cambio A.C.

Son una organización civil que acerca información, insumos y servicios para la prevención, detección y atención del VIH y otras infecciones de transmisión sexual. A través del trabajo de pares y personal sensibilizado, acompañando a las personas en el proceso de atención para VIH.

- **FB/TW/IG/YouTube: @InspiraCambioAC**
- **www.inspiracambio.org**
- **WhatsApp/Telegram/Llamadas: 55 8368 951**
- **Correo: info@inspiracambio.org**

### • It Gets Better México - Hora Segura

Filial Mexicana de It Gets Better Project, campaña que inspira, empodera y conecta a jóvenes LGBTQ+. Su programa de la #HoraSegura es un servicio de contención psicológica digital a través de su Messenger (Facebook e Instagram).

- **Messenger (Hora Segura): m.me/ItGetsBetterMx**
- **Instagram: @itgetsbettermx**
- **TW: @ItGetsBetterMx**
- **FB: facebook.com/ItGetsBetterMx**
- **Website: itgetsbetter.mx**

### • Yaaj México

Organización sin ánimos de lucro, encargada de promover, proteger y garantizar los Derechos Humanos de la población LGBTI+ en México.

- **FB y TW: @YaajMexico**
- **http://www.yaajmexico.org/**
- **Whatsapp: 55 5455 9978**
- **Correo: yaajmexico@gmail.com**





El manual que tienes en tus manos es la segunda edición de un trabajo hecho de jóvenes para jóvenes, hemos aprendido a lo largo de este tiempo que encontramos es la mejor estrategia para crear acciones colectivas, desde las juventudes, en la respuesta a la pandemia del VIH. Por ello, cada joven al que llega este manual representa un colega más que se suma a esta lucha. Nos estamos encontrando y no vamos a parar hasta que no nos haga falta nadie. Sabemos que esta epidemia ha tenido un rostro joven y es por ello que debemos dar respuesta mediante el involucramiento, el acompañamiento y la incidencia, y si es necesario, usaremos la visibilidad del tener VIH como una herramienta para lograr nuestro objetivo, hoy día nos sabemos en poder.

*Mensaje de quienes integramos  
la Red J+MX*

## COLABORACIONES

### • Primera edición

- Brenda Vargas Ramírez
- Iván Sheridan Galicia Castelán
- Germán Octavio Hernández Pineda
- Edwin Morquecho
- Raúl Caporal Montes
- Ángel Conto

### • Segunda edición

- Carlos Ignacio Ahedo Rocha
- José Gilberto Mendoza Martínez
- José Gilgal Castañeda Gallardo
- Víctor Iván Cruz Pérez

### • Agradecimientos especiales

- Amado Jonathan Hernández Hernández – Gestor de Proyectos (CIDI MX)
- LEVI'S México

### • Arte y diseño editorial

David Tremary Rivera  
[www.davidtremary.com](http://www.davidtremary.com)



**CIDI**

Investigación, Diversidad e Incidencia

