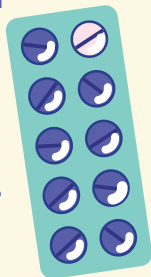


¿Cuáles son las consideraciones para la PrEP o PEP?

- 1 La PrEP y la PEP son estrategias para reducir la probabilidad de riesgo de transmisión del VIH, las cuales pueden complementarse con el uso del condón interno o externo.
- 2 Antes de iniciar el consumo de la PrEP y PEP es importante que se reciba acompañamiento por parte de una persona profesional en la materia.
- 3 La PrEP y PEP sólo previenen la transmisión del VIH, pero no otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
- 4 Es importante que, si se decide interrumpir cualquier estrategia, en consecuencia, incrementa el riesgo de transmisión de VIH, por lo que se sugiere el uso del condón interno o externo.
- 5 Aunque la PrEP y PEP reducen la transmisión del VIH, es importante realizarse pruebas rápidas para la detección del VIH y otras ITS.
- 6 El acceso a la PrEP y PEP es gratuito y puedes acceder por medio del servicio médico con el que cuentes.



Si has pasado por alguna situación de violencia sexual, puedes pedir ayuda en el centro de salud más cercano: Allí, te deberán facilitar la PEP (para prevenir posibles infecciones de transmisión sexual), la pastilla antifecondativa de emergencia e información sobre la Interrupción Voluntaria del Embarazo.

IMPORTANTE: No tienes que hacer una denuncia previa, sólo buscar apoyo médico, ¡ES TU DERECHO!

¿Dónde puedes solicitar PrEP y/o PEP?

IMSS 771-713-1374
ISSSTE 771-711-3834

En caso de no contar con seguro médico acude a:

CAPASITS 771-715-0513, 771-713-3553 y 771-107-6374

¿Deseas obtener más información? ¡Contáctanos!

Servicios de Inclusión Integral y Derechos Humanos A.C. (SEIINAC)

1ra. Cerrada de Galeana # 101, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hgo.

contacto@seiinac.org.mx | www.seiinac.org.mx

@seiinac



¡Por un mundo donde quepan muchos y diversos mundos!



PrEP y PEP



¿Qué es la Profilaxis Pre Exposición (PrEP)?

Como su nombre lo dice, la PrEP es una **forma de reducir la probabilidad de transmisión del VIH**, la cual consiste en la ingesta diaria programada de una pastilla que genera una protección en el organismo de la persona antes de alguna práctica sexual.



¿Qué es la Profilaxis Post Exposición (PEP)?

La PEP al igual que la PrEP es una estrategia que se emplea posterior a la exposición al VIH y debe de iniciarse dentro de las 72 horas posteriores.

La PEP, o profilaxis post exposición, es, como su nombre lo dice, es un tratamiento que se inicia dentro de las 72 horas posteriores a una posible exposición al VIH. **Consiste en tomar medicamentos antirretrovirales para prevenir la infección por VIH.**

¿Quiénes pueden acceder a la PrEP?

Todas las personas pueden acceder al PrEP, sin embargo, las instituciones han priorizado a algunas personas como:

- **Hombres que tienen sexo con otros hombres, mujeres trans**, así como personas **trabajadoras sexuales**.
- Personas que no frecuentan el uso del condón interno o externo.
- En casos de **consumo de sustancias o alcohol** antes o al momento de sostener relaciones sexuales.
- Personas cuya **pareja vive con VIH** (parejas serodiscordantes), se encuentre o no en tratamiento.

¿Quiénes pueden acceder a la PEP?

La PEP se podría recetar a personas que, conociendo su estatus de VIH, tienen un resultado no reactivo y a quienes en las últimas 72 horas:

- Podrían haber estado expuestas al VIH durante sus prácticas sexuales.
- Comparten agujas para el uso de drogas inyectables.
- Hayan sido víctimas de violencia sexual.
- Podrían haber estado expuestas en el trabajo (exposición ocupacional).

¿Qué tan efectiva es la PrEP?

En lo que respecta a la efectividad del tratamiento, la Organización Mundial de la Salud señala que **la PrEP previene el VIH en más de un 94%**, siempre y cuando haya constancia en el cumplimiento en las tomas diarias por parte de las personas.



¿Qué tan efectiva es la PEP?

Después de la exposición, es importante iniciar el tratamiento dentro de las 72 horas siguientes, esto puede reducir el riesgo de infección por VIH en más del 80%. La efectividad del tratamiento depende en gran medida de seguirlo rigurosamente, esto quiere decir: todos los días durante 28 días.

Recuerda: Una parte importante de la efectividad de los tratamientos depende de la adherencia y del acompañamiento del personal de salud.

¿Cuáles son los efectos secundarios de la PrEP y PEP?

La PrEP puede ocasionar en algunas personas efectos inmediatos como dolor de cabeza, mareos, diarrea, alucinaciones, sueños vívidos, náuseas y/o vómitos. Muchos de estos efectos no duran más de 3 o 4 días.

Recuerda: Es importante presentar sus dudas al personal de salud. A menudo estos síntomas se alivian o desaparecen después de la primera semana del tratamiento de la PEP.



DERECHO A LA SALUD

Las personas que vivimos con VIH tenemos derecho al acceso a servicios de salud, a recibir consejería, información clara y científica sobre el tema, acceso a tratamientos antirretrovirales y atención médica oportuna y de calidad. No se puede negar a ninguna persona que viva con VIH los servicios de salud, ni exigir la prueba del VIH como condición para recibir atención o servicios.

DERECHO A LA PARTICIPACIÓN

Las personas que vivimos con VIH tenemos derecho a ejercer libremente su sexualidad, a asociarse, afiliarse, a buscar, recibir y difundir información sobre VIH.

DERECHO A LA JUSTICIA

Las personas que vivimos con VIH tenemos derecho a conocer y utilizar los procedimientos para presentar quejas o reclamos ante irregularidades o violaciones a nuestros derechos humanos.

¿Cómo saber si están vulnerando mis Derechos Humanos?

Algunas de las principales violaciones a los derechos humanos incluyen:

- La negación o limitación por parte de autoridades al acceso a servicios médicos.
- La negación de contratación o ingreso a instituciones públicas, educativas, o instalaciones oficiales.
- Recibir un trato discriminatorio, ofensivo o de rechazo por el simple hecho de vivir con VIH.
- Obligar a alguien a realizarse una prueba a pruebas de detección del VIH o sin su consentimiento informado.
- Revelar el resultado de las pruebas de detección a otras personas.

¿Qué hago si violentan mis derechos humanos?

En el estado de Hidalgo, puedes presentar una queja en la Comisión de Derechos Humanos del Estado de Hidalgo (CDHEH), en cualquiera de sus 12 visitadurías que existen dentro del estado.

Dirección

Av. Juárez s/n, esquina con Iglesias, Col. Centro, Pachuca de Soto, México

Tel. 771 718 7144
contacto@cdhhgo.org

¿Necesitas acompañamiento por alguna violación a tus derechos humanos?

¡Escríbenos!

Servicios de Inclusión Integral y Derechos Humanos A.C. (SEIINAC)

1ra. Cerrada de Galeana # 101, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hgo.

contacto@seiinac.org.mx | www.seiinac.org.mx

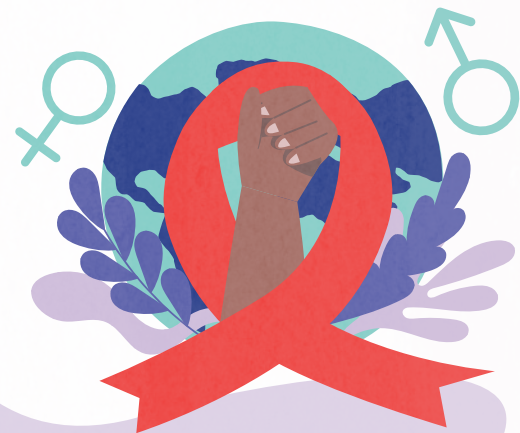
@seiinac



¡Por un mundo donde quepan muchos y diversos mundos!



Derechos Humanos de las personas que vivimos con **VIH**



¿Sabes qué son los Derechos Humanos?



Son herramientas que podemos utilizar para vivir con dignidad y nos pertenecen a todas las personas, sin distinción ya sea por nuestra orientación sexual, identidad sexual o de género. Los gobiernos tienen la **obligación** de respetarlos, protegerlos, promoverlos y garantizar su cumplimiento. Estos derechos se han obtenido a través de luchas sociales desde la sociedad civil y nos corresponde exigir su cumplimiento.

Sobre el VIH en México

Desde 1983, más de 365 mil personas en México hemos sido diagnosticadas con VIH. Por cada 10 personas que vivimos con VIH en México, 3 fallecemos. En 2023, de cada 100 personas nuevas diagnosticadas con VIH, 99 nos infectamos por contacto sexual. De esas 100 personas, más de 20 tenemos entre 25 y 29 años y 86 nos identificamos como hombres, de los cuales 60 somos hombres que tenemos sexo con otros hombres. Para hacer frente a esta situación, en México, las estrategias de prevención y atención se dirigen principalmente hacia:

- Hombres que tienen sexo con otros hombres
- Mujeres trans
- Personas que ejercen el trabajo sexual
- Personas que utilizan drogas inyectables
- Personas privadas de la libertad

¿Qué es el estigma por el VIH?

El estigma es como una etiqueta negativa que se nos pone por tener características o comportamientos que otros ven como malos o no deseados.

Vivir con VIH me ha mostrado diferentes tipos de estigma.



A menudo, la gente asume que si vivo con VIH es porque he tomado decisiones de vida "incorrectas" o "irresponsables". Este juicio ignora las muchas circunstancias complejas que pueden llevar a una persona a infectarse de VIH.



En mi lugar de trabajo, a veces la gente se comporta diferente cuando se enteran de que vivo con VIH. Pueden evitar trabajar conmigo o compartir espacios comunes, como si pudieran "contagiarse" solo por estar cerca.



Cuando conoces a alguien nuevo, especialmente en contextos románticos, el miedo al rechazo por revelar mi estado de VIH es alto.



Sobre la discriminación

La discriminación es cuando te tratan de forma injusta o diferente solo porque tienes VIH. Aquí te cuento cómo se manifiesta en mi vida:



Me han negado, obstaculizado y brindado un mal trato en los servicios de salud por vivir con VIH.



También he recibido rechazos y despidos laborales por vivir con VIH, en muchos de ellos me han obligado a hacerme una prueba como requisito para el empleo.



Llamarnos "portadores", "positivos" o "sidosos" por vivir con VIH.

¿Cuáles son nuestros derechos humanos de quienes vivimos con VIH?

Las personas que vivimos con VIH **tenemos los mismos derechos humanos que las personas que no viven con el virus.**

Estos son algunos de ellos:



NO DISCRIMINACIÓN E IGUALDAD DE DERECHOS

Tenemos derecho a no ser discriminadas, ya sea en el empleo, la educación, la atención médica, el acceso al matrimonio o en el acceso a cualquier otro servicio. Las infancias y adolescencias que viven con VIH tienen derecho al acceso a los servicios en igualdad de circunstancias.

DERECHO A LA PRIVACIDAD Y LA CONFIDENCIALIDAD

Las pruebas de detección de VIH son voluntarias y los resultados son completamente confidenciales. Independientemente del resultado, las personas debemos estar adecuadamente informadas sobre los procedimientos y resultados.

¿Qué otras prácticas sexuales diversas existen?



Tribadismo o Tijeras

Se basa en frotar una vulva con otra estimulando el clitoris y otras zonas erógenas. Se recomienda usar una lámina de latex que separe los dos genitales.



Barebacking

Conocido también como sexo a pelo, hace referencia a las relaciones sexuales mantenidas sin el uso de algún método de barrera. A quienes la practican se recomienda el PrEP o PEP y realizar de manera periódica pruebas o estudios de infecciones de transmisión sexual (ITS).



Frottage

Se refiere al acto de frotar cualquier parte del cuerpo entre dos o más personas; entre las más frecuentes son las nalgas, los senos, el abdomen, los muslos, las piernas, las manos, el o los penes y la o las vulvas. El frotis puede ser estando las personas desnudas o vestidas, pero sin penetración.



Intercrural

Es una forma de sexo no penetrativo que consiste en colocar el pene entre las piernas de otra persona (a menudo con lubricación) para causar fricción mediante el movimiento de uno o ambos participantes.



Chemsex

Es una práctica que implica el uso de sustancias psicoactivas durante las relaciones sexuales para prolongar, intensificar y/o facilitar la práctica. Si es tu caso o interés no olvides informarte sobre los efectos, características y duración de las sustancias. Esta práctica a menudo es grupal por ello, es importante saber la cantidad de participantes, el tiempo de la sesión, las sustancias que se consumirá, la vía de consumo y si usarán métodos de barrera; esto te permitirá reducir los riesgos al practicarla.



Cruising

Es la práctica sexual que consiste en mantener relaciones sexuales generalmente de manera anónima, en lugares públicos como parques, baños públicos, saunas, bosques, playas, estacionamientos, etc. Puede implicar desde el coqueteo, la observación hasta la participación en las actividades sexuales.

Recuerda que...

- En todas las prácticas sexuales, el consentimiento y respetar los límites son necesarios.
- Considera el uso de métodos de barrera como el condón interno, externo, laminillas de látex.
- Procura usar lubricantes a base de agua para disminuir el riesgo de que el método de barrera se rompa y reduce la formación de cortes en la piel.
- Puedes detener la práctica sexual cuando consideres necesario.
- Te recomendamos realizar periódicamente pruebas de detección de ITS.
- Las prácticas sexuales, no son buenas ni malas; su valor reside en el respeto, la seguridad y el consentimiento mutuo entre las personas involucradas.

contacto@seiinac.org.mx | www.seiinac.org.mx

@seiinac



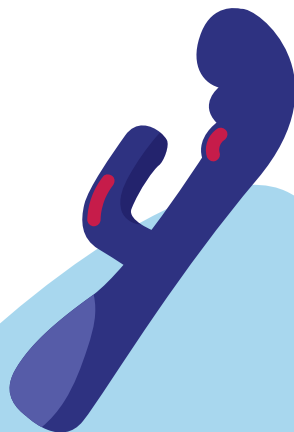
SEIINAC



GILEAD



Prácticas sexuales



¿Qué son las prácticas sexuales DIVERSAS?

Son formas de actividad sexual que las personas realizan de manera consensuada, con el propósito de obtener placer, expresar intimidad, procrear, o por cualquier otro motivo, cuando hablamos de prácticas sexuales diversas nos referimos a aquellas que son distintas a la heterosexualidad o con fines únicamente reproductivos.

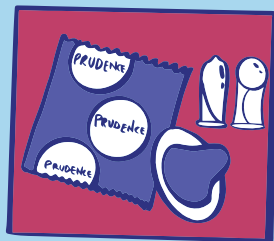


¿En qué consisten las prácticas sexuales diversas?

Las prácticas sexuales abarcan un amplio espectro que puede incluir actividades penetrativas y no penetrativas. Entre estas se encuentran la estimulación de los genitales, las interacciones que van desde la boca hacia los genitales o el ano, así como el roce o la frotación. Además, pueden involucrar el uso de elementos o implementos que no forman parte del cuerpo humano, como juguetes sexuales. Las prácticas sexuales diversas se extienden más allá de la penetración pene-vagina.

¿Qué es el sexo seguro?

El sexo seguro incluye prácticas como caricias, abrazos, besos, masturbación en la que no hay intercambio de fluidos sexuales como el semen, líquido preeyaculatorio, sangre, fluidos anales o vaginales con otras personas. Estas prácticas minimizan el riesgo de transmisión de infecciones.

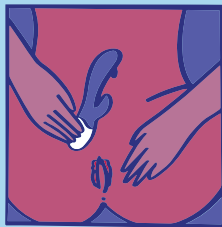


¿Qué es el sexo protegido?

El sexo protegido se refiere a prácticas sexuales penetrativas o no penetrativas en las que se emplean métodos de barrera, como condones externos o internos, láminas de látex, dedos o guantes de látex, para prevenir el intercambio de fluidos sexuales entre personas.

Sexo vaginal

Consiste no solo en la penetración de la vagina por parte de un pene, dedos o juguetes sexuales, también integra la estimulación del clítoris a través del uso de manos, boca, juguetes sexuales, o la fricción con el cuerpo de otra u otras personas, la fricción entre dos vulvas se le conoce como "tijerear".



Sexo oral

Son aquellas prácticas en las que participan dos o más personas que utilizan su boca y lengua para estimular zonas erógenas del cuerpo, principalmente en los genitales o en el ano, las más comunes son:

La **felación** consiste en lamer, succionar, frotar o chupar el pene y/o el escroto de una persona utilizando la boca, los labios y la lengua.



El **Cunnilingus** implica la práctica de lamer, chupar, frotar, morder y/o introducir la lengua en el área de la vulva, el clítoris y/o la vagina.



El **Beso Negro** conlleva lamer, chupar, frotar, morder y/o introducir la lengua en el ano.



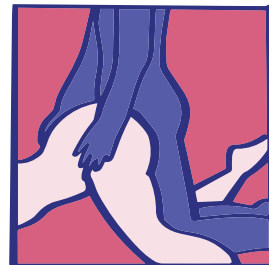
Las mordidas deben ser consensuadas, de no hacerlo se puede incurrir en un acto de violencia sexual

Sexo anal

Consiste principalmente en la penetración del ano por un pene, dedos o juguetes sexuales, aunque también puede incluir la fricción contra el ano con un pene, una parte del cuerpo o juguetes sexuales, sin penetración (Frottage).

Recomendaciones en caso de que el sexo sea penetrativo:

- Estimular la zona para que exista mejor dilatación.
- Usar condón y lubricante a base de agua.
- En caso de utilizar juguetes sexuales no compartirlos
- Si se decide compartir, colocar un condón nuevo para cada persona





¿Cómo se previene la transmisión del VIH?

- Practicando el sexo seguro, es decir, sin penetración ni el intercambio de fluidos que tienen virus.
- Teniendo sexo protegido, al usar métodos de barrera como condones internos o externos y láminas de látex.
- Tomando PrEP y/o PEP, que es la ingesta de antirretrovirales previo o posterior al contacto sexual con personas que viven con VIH.

no se dice "portador", "sidoso" o "seropositivo",
sí se dice "persona que vive con VIH"

- Para personas usuarias de drogas inyectables, el uso de jeringas nuevas y no compartirlas con otras personas

- Uso de guantes al manejar sangre o secreciones.

Una persona vive con VIH y su carga viral es indetectable, **NO** transmite el virus a otras personas por contacto sexual



¿Por qué es importante hacerse la prueba para la detección del VIH?

Hacerse pruebas de manera periódica, permite detectar de manera oportuna el VIH.

Si detectas que vives con VIH, es tu derecho acceder al tratamiento antirretroviral el cual reduce el riesgo de desarrollo de Sida.

El acceso al tratamiento antirretroviral reduce la carga viral, en la mayoría de personas el virus se vuelve **indetectable**, es decir, que la cantidad de virus es muy baja y que el virus se encuentra inactivo.

Por último, conocer el resultado de la prueba te permite tomar decisiones sobre tu cuerpo y tu vida.

Una persona con carga viral indetectable **no** transmite el VIH por contacto sexual
Indetectable = Intransmisible

Servicios de Inclusión Integral y Derechos Humanos A.C. (SEIINAC)

En 1 ra. Cerrada de Galeana # 101, Col. Centro,
Pachuca de Soto, Hgo.
O al teléfono: 771 133 6044

¡Por un mundo donde quepan muchos y diversos mundos!

contacto@seiinac.org.mx | www.seiinac.org.mx
@seiinac



SEIINAC



GILEAD



SEIINAC



GILEAD

Aspectos generales del **VIH**



¿Qué es el VIH y el sida?

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) debilita la capacidad de nuestro cuerpo para luchar contra infecciones y enfermedades al destruir las células del sistema inmunológico, a la etapa más avanzada de la infección se le conoce como Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (Sida).

La detección temprana y el tratamiento adecuado son importantes para evitar el desarrollo del Sida. En la mayoría de personas que se encuentran en esta etapa, pueden desarrollar algunas enfermedades relacionadas con el virus y que pueden causar la muerte.

Recuerda: que una detección temprana y el tratamiento antirretroviral son importantes para evitar el desarrollo del Sida, etapa en la que se podrían desarrollarse enfermedades que a su vez causen la muerte.

¿En qué fluidos se encuentra el VIH?

- Sangre
- Fluido preseminal y semen
- Fluidos vaginales
- Leche materna



Recuerda: que el VIH **NO se transmite** por contacto con saliva, lágrimas, orina o sudor.

¿Por dónde puede ingresar el virus a nuestro cuerpo?

Las **puertas** de entrada del virus son las siguientes:

- Pene (a través de la uretra)
- Ano
- Vagina
- Boca
- Ojos
- Heridas abiertas



¿Cómo se transmite el VIH?

Por **contacto sexual** con una persona que vive con VIH al tener sexo anal, vaginal u oral sin el uso de condón interno, externo o con Profilaxis Pre-Exposición (PrEP).

Vía sanguínea, cuando se comparten jeringas, se hacen transfusiones de sangre o trasplantes, en las tres situaciones en la sangre debe estar presente el virus.

Vía perinatal, es cuando la madre o la persona que está gestando vive con VIH y lo puede transmitir al producto durante la gestación, el parto o la lactancia.

Recuerda: **no** se dice "contagio" cuando hablamos de VIH
SÍ se dice "transmisión" Porque el virus solo se "pasa" de persona a persona de formas muy específicas, no por estar simplemente cerca de alguien.

