

## Apoyo telefónico y servicios comunitarios

### AIDS Vancouver

(SIDA Vancouver)

Organización de servicio local que ofrece servicios de apoyo, información y recursos 604-893-2201 [www.aidsvancouver.com](http://www.aidsvancouver.com)

### Positive Living BC

(vida positiva en la Colombia Británica)

Organización provincial que ofrece información, servicios y apoyo 604-893-2200 o sin costo 1-800-994-2437. Línea directa para asesores de sus semejantes 604-908-7710 o sin costo 1-888-908-7710 [www.positivelivingbc.org](http://www.positivelivingbc.org)

### John Reudy Immunodeficiency Clinic (IDC)

(clínica de inmunodeficiencia John Reudy)

Atención integral para personas VIH positivas.  
604-806-8060 [www.cfenet.ubc.ca](http://www.cfenet.ubc.ca) (bajo "Clinical")

### Positive Women's Network

(red para mujeres positivas)

Apoyo e información para mujeres con el VIH en toda la Colombia Británica 604-692-3000 ó 1-866-692-3001 [www.pwn.bc.ca](http://www.pwn.bc.ca)

## Cómo hablar con las parejas acerca de la prueba de detección del VIH

### Encouraging partners to test for HIV



Paso a paso  
Step by step



BC Centre for Disease Control  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

STI  HIV  
Prevention and Control

Spanish Ref 201, April 2011.

**El diagnóstico del VIH puede ser devastador. Respire. No está solo/a.**

Cuidar su salud y la salud de su pareja es importante. Revelar esto a las parejas puede ser difícil, pero hay apoyo a su disposición. Informar a las parejas de manera oportuna puede conducir a pruebas de detección temprana, diagnóstico temprano y tratamiento, lo cual puede reducir la propagación del VIH.

**Este folleto sugiere un proceso de 5 pasos para ayudarle a planear cómo hablar con sus parejas.**

### Paso 1

Haga una lista de las parejas que ha tenido y que piense que tengan que saberlo

Conozca más sobre la infección

### Paso 2

Informe a esas parejas que es importante que se hagan la prueba

### Paso 3

Hable con futuras parejas

### Paso 4

Cuide su salud

#### ¿Que entendemos por el término pareja?

- Personas con las que ha tenido relaciones sexuales
- Personas con las que ha compartido jeringas o agujas



## Cuide su salud

**Tiene una vida. Tiene un futuro.**

- Busque personas y amigos que le den apoyo (consulte la contraportada para ver los servicios disponibles)
- Consulte a un médico con regularidad para que vigile su VIH
- Coma bien
- Disfrute del ejercicio con regularidad
- Refuerce su sistema inmunológico teniendo cuidado de no cansarse de más
- Protéjase contra otras infecciones
- Limite el consumo de sustancias (alcohol y drogas) que pueden hacerle daño al hacer que su sistema inmunológico trabaje más duro
- Busque apoyo si las adicciones afectan su vida
- Trate de encontrar maneras saludables para manejar el estrés
- Manténgase informado/a
- Manténgase conectado/a

**La experiencia de cada persona con el VIH es diferente. Hay ayuda disponible; no está solo/a.**

## Y si una nueva pareja potencial dice...

**"No hay problema, yo también soy positivo, no tenemos que usar condón" o "No hay problema, no me importa compartir contigo" u "Odio los condones".**

Usted podría decir...

**"De todas maneras tenemos que usar condón, esas son mis reglas"**

**"De todas maneras tenemos que usar nuestras propias jeringas; es más seguro"**

**"Para mí es importante que usemos condón (o nuestras propias jeringas)"**

**"Me sentiría más tranquilo/a si usamos condón (o mi propia jeringa)"**

**"Quién sabe qué más hay por ahí; tenemos que usar condón"**

**"Siempre uso condones cuando tengo relaciones sexuales"**

**"Podríamos tener una cepa (tipo) diferente del VIH, así es que tenemos que protegernos el uno al otro"**

O puede decidirse por una opción menos riesgosa:  
**"Bueno, si no quieres usar condón, qué te parece el sexo oral o la masturbación"**

## Y si, antes de tener relaciones sexuales, su pareja inicia la conversación con...

**"Oye, me acabo de hacer pruebas; estoy libre de ITS... ¿y tú?"**

Usted podría decir...

**"Yo también y me siento sano/a, pero tengo el VIH" o "Mi prueba del VIH fue positiva..."**

## Paso 1

## Conozca más sobre la infección

Comprender su diagnóstico le ayudará a darse cuenta de que el VIH es una infección que se puede controlar. Saber esto puede ayudarle a sentir más seguridad al hablar con sus parejas.

### Información en línea sobre el VIH

<http://www.cdc.gov/hiv/spanish/topics/basic/index.htm>

### Ayuda para encontrar un médico

#### Bridge Community Health Clinic

(clínica comunitaria "puente")

2450 Ontario Street

Vancouver BC

V5T 4T7

Tel: 604-709-6540

#### S.O.S. (Settlement Orientation Services)

(servicios de orientación para el asentamiento)

Suite 430-411 Dunsmuir Street

Tel: 778-328-8888

#### Street Nurse Program (atención en español)

(programa de enfermeras en las calles)

Tel: 604-315-7725

## Paso 2

### Haga una lista de las parejas que ha tenido y que piense que tengan que saberlo

El objetivo de informar a las parejas es reducir la propagación del VIH. Hacerles saber a las parejas que deben hacerse la prueba puede brindarle una sensación de alivio.

Aunque todo el mundo responde de modo distinto, la mayoría de las parejas se sienten agradecidas de que se les haya informado para poder así hacerse la prueba y recibir asesoría.

Tómese un tiempo para hacer una lista de los nombres de las personas con las que tuvo relaciones sexuales o con las que compartió agujas o jeringas en el último año.



Las ITS (infecciones de transmisión sexual) se pueden propagar en la comunidad cuando a las parejas no se les informa sobre una posible infección.

- Tenga cuidado si contrajo recientemente la infección del VIH. Durante los primeros meses de la infección, la carga viral del VIH puede ser muy elevada. El riesgo de transmisión a los demás durante este periodo es significativamente más alto.

#### He aquí algunas formas en las que puede iniciar una conversación con una nueva pareja potencial antes de tener relaciones sexuales

"Antes de que esto avance es importante que seamos francos el uno con el otro. Quiero que sepas que soy VIH positivo..."

"Tú eres alguien que me importa y quiero conocerte más. Antes de hacer cualquier cosa, necesito que sepas que soy VIH positivo..."

"Si vamos a tener relaciones sexuales, tenemos que usar condón; soy VIH positivo..."

"Yo también quiero tener relaciones contigo; soy VIH positivo y tenemos que usar condón..."

#### Si alguien quiere compartir su equipo para el consumo de drogas, estas son algunas formas de iniciar una conversación

"Tengo un par de jeringas nuevas; cada quien tiene que usar la suya; tengo VIH."

"Marqué mi jeringa con... porque tengo VIH. Si usas la mía, podrías infectarte; tengo una limpia que puedes usar."

"Si vamos a pincharnos, cada quien tiene que usar su propia jeringa; soy VIH positivo."

También es importante recordar que lo que dicen las leyes no es necesariamente lo que hacen las personas. Para protegerse usted mismo/a y a los demás, practique siempre las relaciones sexuales más seguras y no comparta el equipo de inyección de drogas, independientemente de lo que sepa, o crea saber, sobre su estatus del VIH o el estatus del VIH de otra persona.

### **Cómo puede reducir las probabilidades de que otras personas se infecten**

- Use condón cada vez que tenga relaciones sexuales
- Use sus propias jeringas y agujas
- Si está embarazada, solicite la asesoría de un proveedor de atención médica experto en el VIH
- Hágase pruebas de detección de ITS (infecciones de transmisión sexual) con regularidad: sífilis, gonorrea, clamidia, herpes. Muchas ITS no tienen síntomas, pero pueden afectar su sistema inmunológico y hacer que la carga viral del VIH se eleve
- Si está tomando medicamentos anti retrovirales, tómelos como se los recetaron. Si está teniendo dificultades con el régimen, hable con su médico
- Considere la posibilidad de compartir sus sentimientos y amor de una manera no sexual. Exprésese en formas que sean seguras
- Siéntase seguro/a y sea firme con respecto a sus límites y sus decisiones de tener relaciones sexuales más seguras
- Forme parte de organizaciones que apoyen a las personas que viven con el VIH. Conocerá a personas que se enfrentan a los mismos retos que usted



## **Informe a sus parejas que es importante hacerse la prueba**

Usted puede...

- Pedirle a una enfermera que se los diga por usted;
- decírselo a sus parejas en presencia de un proveedor de atención médica;
- decírselo a sus parejas usted mismo/a;
- o usar una combinación de todas las opciones.

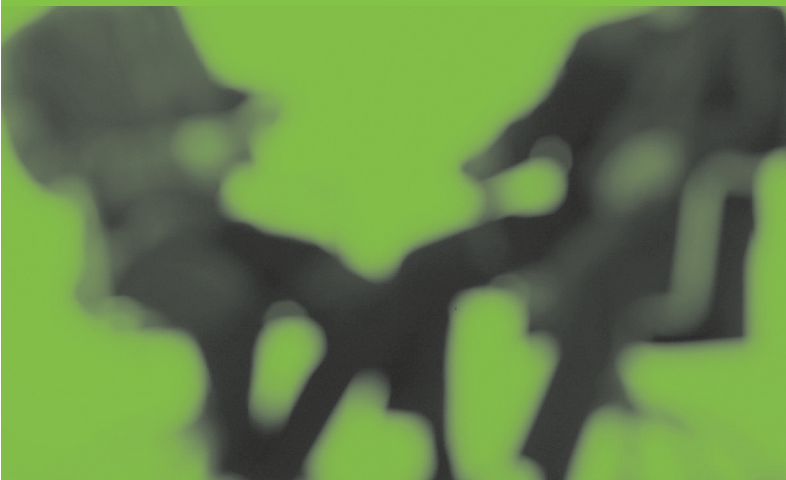
### **Opción 1. Pídale a una enfermera de salud pública que informe y brinde asesoría de manera confidencial a sus parejas.**

Sin dar ninguna información sobre usted, una enfermera de salud pública puede decirle a sus parejas que pueden haber estado expuestas al VIH y hablar sobre las opciones para hacerse la prueba. Usted tendría que proporcionarle a la enfermera la información necesaria para ayudarlo a encontrar a la(s) persona(s).

Consulte la página 3 para encontrar una enfermera de salud pública en su zona.

**Cuando le solicita a una enfermera que informe a sus parejas por usted, debe tener en cuenta lo siguiente:**

- Su identidad y su diagnóstico se mantendrán en secreto (son confidenciales). No se informará a sus parejas que fue usted quien proporcionó su nombre.
- Sus parejas recibirán información correcta sobre el VIH y sobre cómo y dónde pueden hacerse la prueba.
- Está eligiendo un método que puede parecer no tan “personal”, pero que puede ofrecerle confidencialidad sobre su diagnóstico.
- Sus parejas no sabrán cuándo pudo haber ocurrido la posible exposición. Si ya se han hecho una prueba reciente, podrían preocuparse innecesariamente.
- Es posible que la enfermera no logre encontrar a esa persona.



## **Hable con sus futuras parejas**

Hablarles a sus futuras parejas sobre el VIH antes de tener relaciones sexuales o compartir equipo para el consumo de drogas les brinda a ellos(as) la oportunidad de protegerse y de protegerlo/a a usted.

Algunas personas VIH positivas tratan de reducir el riesgo de transmitir el VIH a personas VIH negativas practicando la ‘seroclasificación’ (decidir tener relaciones sexuales sin protección con otras personas VIH positivas). Aunque la otra persona sea VIH positiva, se pueden transmitir infecciones de transmisión sexual o cepas del VIH resistentes a los medicamentos, lo cual podría limitar las opciones de tratamiento.

En Canadá, algunas personas que viven con el VIH han sido condenadas por delitos graves por no revelar su estatus del VIH antes de participar en actividades (sexo vaginal o anal, sin condón) que los tribunales consideren que representan un ‘riesgo considerable’ de transmitir el virus.

Aún se está decidiendo en los tribunales si una persona debe revelar su estatus cuando participa en otras actividades. Las leyes cambian, por lo que es importante mantenerse informado. La Canadian HIV/AIDS Legal network (red jurídica canadiense del VIH/SIDA) ([www.aidslaw.ca](http://www.aidslaw.ca)) es una buena fuente de información sobre las leyes canadienses y el VIH. La información se encuentra únicamente en inglés y francés, por lo que es importante que se comunique con algún trabajador comunitario que pueda conectarlo/a con los servicios apropiados.

## He aquí algunas oraciones que podrían ayudarle a iniciar la conversación con sus parejas

“Tuve una cita en la clínica hoy... me hice la prueba del VIH y fue positiva. Tengo VIH”

“He estado preocupado/a por el VIH, por lo que fui a hacerme una prueba...”

“Tengo algo importante que decirte...”

“Quería asegurarme de ser yo quien te dijera que mi prueba del VIH fue positiva...”

“Tengo que hablar contigo sobre algo que es muy difícil para mí... tengo el VIH y existe la posibilidad de que hayas estado expuesto/a. Esto no significa que lo tengas, pero tienes que hacerte la prueba.”

## Opción 2. Informe a su pareja con un proveedor de atención médica presente

Algunas personas prefieren informar a sus parejas sobre la infección del VIH con un proveedor de atención médica presente.

### Cuando usted decide informar a sus parejas con la ayuda de un proveedor de atención médica

- Es una buena idea planear de antemano qué es lo que cada uno de ustedes dirá.
- El proveedor de atención médica estará ahí para contestar preguntas, ofrecer apoyo, ofrecer cierto grado de seguridad y remitir a otros servicios, de ser necesario.
- Su pareja sabrá que usted tiene el VIH. Si le preocupa la seguridad, la Opción 1 (consulte la página 5) puede ser una mejor elección.
- Su pareja podría decírselo a los demás.



### Opción 3. Dígaselo a sus parejas usted mismo/a

Si decide decírselo a sus parejas usted mismo/a, tenga en cuenta que las agencias comunitarias y las enfermeras de salud pública pueden ayudarle a prepararse.

Planee informar a sus parejas sobre la infección y esté listo/a para darles información sobre dónde pueden hacerse la prueba. Escoja un sitio donde tenga privacidad y un momento en el que no se sienta apurado/a.

#### Quando decide decírselo a sus parejas usted mismo/a:

- puede prever cuánta información y apoyo necesitarán sus parejas;
- sus parejas sabrán sobre su infección y usted pierde el control sobre a quién se lo dicen; y
- puede verse en una situación peligrosa si sus parejas tienen una reacción inesperada.

#### He aquí algunas sugerencias para ayudarle a prepararse para decírselo a sus parejas usted mismo/a

- Practique las palabras que quiere usar. Dígalas en voz alta frente a un espejo o practíquelas con un proveedor de atención médica.
- Tenga información por escrito lista para entregársela a su pareja.
- Trate de prever las posibles maneras en que su pareja podría reaccionar.
- Conserve la calma. Dé esta importante información sobre su salud con confianza. Su lenguaje corporal y la manera en la que presenta la información se convierten en parte del mensaje.
- Planee llamar a un amigo de confianza o a un familiar después de habérselo dicho a su pareja en caso de que necesite hablar con alguien o que necesite un lugar seguro a dónde ir.

