



¿ESTÁ CONSIDERANDO TENER UN BEBÉ?

PARA MUJERES VIH NEGATIVAS
QUE TIENEN PAREJAS MASCULINAS QUE VIVEN CON EL VIH

Los avances en el tratamiento y la prevención del VIH hacen que la formación familiar sea una opción segura y emocionante para muchas mujeres que tienen parejas viviendo con el VIH. Para las parejas serodiferentes (en donde uno vive con el VIH y el otro no), hay muchas estrategias eficaces para ayudar a prevenir la transmisión del VIH cuando intentan embarazarse.

Cada pareja tiene una historia única y pondrá cada opción en la balanza para decidir cuál es la mejor para su familia. Si usted permanece VIH negativa durante el embarazo y la lactancia, no hay ninguna posibilidad de que el bebé contraiga el VIH.

Preparándose

Antes de intentar embarazarse, hable con su proveedor de atención médica sobre su salud.

Paso 1. Indetectable=intransmisible

El tratamiento del VIH ayuda a mantener saludables a las personas que viven con el VIH y ayuda a reducir el virus a un nivel indetectable. "Indetectable" significa que una prueba no puede detectar el virus en una muestra de sangre de una persona que vive con el VIH. Alguien que es indetectable durante 6 o más meses continuos mientras está en tratamiento del VIH no transmite el virus durante las relaciones sexuales.

Indetectable no significa que no haya VIH presente en la sangre. Significa que el virus está siendo controlado. Este concepto también se conoce como U=U, abreviación de "undetectable=untransmittable" (indetectable=intransmisible).

Usted puede ayudar a su pareja a permanecer indetectable ayudándolo a tomar sus medicamentos para el VIH y a acceder a la atención médica.

Paso 2. Hágase la prueba y obtenga tratamiento para las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las ITS pueden afectar su fertilidad, disminuir su probabilidad de embarazarse, y pueden ser peligrosas durante el embarazo y el parto. Muchas ITS no tienen síntomas. Es importante que usted y su pareja se hagan la prueba y reciban tratamiento para las ITS antes de intentar embarazarse.

Paso 3. Mejore su salud

La planificación del embarazo es un buen momento para pensar en su nutrición, sus hábitos de ejercicio y su salud en general. Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo mejorar su salud y controlar cualquier afección médica como la hepatitis C, la diabetes, la hipertensión, la obesidad o el asma. Asegúrese de que todas las vacunas (inyecciones) y pruebas de detección (como las pruebas de Papanicolaou) estén al día para usted y su pareja.

El fumar disminuye la fertilidad, así que evite fumar para aumentar sus probabilidades de embarazarse. Para aumentar sus posibilidades de concebir y tener un embarazo saludable, pregúntele a su proveedor sobre las maneras de ayudarlo a usted y a su pareja a evitar fumar, beber alcohol y consumir drogas cuando se preparan para el embarazo y durante el mismo.



Herramientas para prevenir el VIH al tratar de tener un bebé

Antes de intentar quedar embarazada, es de ayuda comprender la ovulación y la fertilización. La ovulación ocurre cuando un óvulo es liberado del ovario y viaja a través de la trompa de Falopio hasta el útero. La fertilización ocurre cuando el óvulo y el espermatozoide se encuentran. El mejor momento para tener relaciones sexuales y aumentar las posibilidades de quedar embarazada es el día de la ovulación y durante las 24 horas siguientes.

Los kits de pruebas de ovulación pueden ayudar a determinar cuándo es más probable que usted quede embarazada. Están disponibles sin receta médica y analizan la orina en busca de hormonas que aumentan cuando la ovulación está a punto de comenzar.

Las opciones a continuación se pueden utilizar solas o en conjunto. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a revisar las opciones.

U=U

Si una persona que vive con el VIH tiene una carga viral indetectable durante 6 meses o más, no puede transmitir el VIH a través del sexo. Usted puede decidir que las siguientes opciones agregan una capa adicional de protección. O bien, puede decidir que no son necesarios si su pareja mantiene una carga viral indetectable mientras intentan embarazarse.

PrEP

La PrEP o profilaxis previa a la exposición es una píldora para ayudar a que se mantenga VIH negativa. Cuando se toma según lo prescrito, la PrEP es altamente efectiva. Es segura y generalmente bien tolerada. La mayoría de los planes de seguros (públicos y privados) cubren la PrEP.

La PrEP funciona en mujeres, hombres, personas con experiencia transgénero, personas de todas las orientaciones sexuales e identidades de género, jóvenes y personas que se inyectan drogas.

La PrEP funciona porque las sustancias en la pastilla evitan que el VIH se multiplique. La PrEP debe tomarse según lo prescrito para que funcione. La PrEP es segura de usar mientras se intenta quedar embarazada y durante el embarazo y la lactancia materna. Para obtener más información, consulte este [folleto](#).

Relaciones sexuales programadas

Relaciones sexuales programadas significa que usted tiene relaciones sexuales sin condón sólo durante la ovulación. Si la carga viral de su pareja es detectable, entonces su probabilidad de transmitir el VIH disminuye si tienen relaciones sexuales sin condón sólo durante el periodo en que usted tiene mayor probabilidad de embarazarse. Utilice un equipo de predicción de la ovulación sin receta para analizar su orina en busca de hormonas que suben cuando la ovulación está a punto de comenzar.

Tecnologías de reproducción asistida

La concepción requiere de un espermatozoide, un óvulo y un útero. Muchas personas eligen embarazarse con la ayuda de tecnologías de reproducción asistida. Cada vez más clínicas de fertilidad ofrecen estos procedimientos a individuos, parejas y padres en asociación que son afectados por el VIH. Por lo general, las clínicas de fertilidad requieren que la persona que vive con el VIH tenga una carga viral de VIH indetectable. El lavado de espermatozoides también se realiza rutinariamente para todos los procedimientos de reproducción asistida. El lavado de espermatozoides separa el espermatozoide del líquido seminal, el cual puede contener el VIH.

Fecundación in vitro (IVF)

Un proveedor extrae los óvulos y un laboratorio los fertiliza con espermatozoides lavados. El proveedor coloca los óvulos fertilizados directamente en el útero. La IVF puede aumentar la posibilidad de problemas genéticos y la posibilidad de tener gemelos o trillizos.

Inseminación intrauterina (IUI)

Un proveedor inyecta espermatozoides preparados directamente en el útero durante la ovulación. Usted y su pareja pueden optar por preparar su espermatozoides mediante lavado de espermatozoides, o utilizar espermatozoides de un donante conocido o anónimo.

Adopción

Más del 2% de los niños estadounidenses son adoptados. Usted puede adoptar desde hogares de adopción temporal, a través de compañías privadas dentro de los EE.UU., y desde otros países a través de organizaciones privadas y agencias gubernamentales internacionales. La Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1996 prohíbe la discriminación basada en el estado del VIH. Sin embargo, las personas que viven con el VIH, así como los padres/madres solteros, las parejas del mismo sexo, y las personas trans, pueden seguir enfrentándose a la discriminación y al estigma dependiendo del lugar en el que vivan. Usted puede decidir buscar asistencia legal y conectarse con grupos locales de apoyo para padres adoptivos para que le ayuden en su trayecto de formación familiar.

