



# PREVENCIÓN DEL VIH Y DEL EMBARAZO

PARA MUJERES VIH NEGATIVAS  
QUE ESTÁN EN PAREJA CON HOMBRES  
QUE VIVEN CON EL VIH

Ya sea que usted no quiera tener hijos, o aún no esté preparada para hacerlo, la información a continuación puede ayudarle a tomar decisiones informadas sobre cómo prevenir el embarazo así como el VIH.

Existen muchas clases distintas de métodos anticonceptivos que previenen el embarazo efectivamente. Cuando esté preparada para tener un bebé, si alguna vez lo está, **aquí** podrá obtener más información sobre métodos seguros y confiables de planificar un embarazo si su pareja vive con el VIH.

## Datos importantes sobre el VIH

El VIH se transmite a través del contacto con estos fluidos corporales:

- Sangre, incluida la sangre del período y cualquier sangre presente en la saliva (esputo), la orina (pis) y la materia fecal (popó)
- Semen (eyacuación) y otros fluidos sexuales del pene (“líquido previo a la eyacuación”)
- Fluidos vaginales
- Leche materna

El VIH puede transmitirse:

- A un bebé durante el embarazo, el trabajo de parto, el parto o la lactancia (ya sea materna o paterna) si la persona que da a luz vive con el VIH y no realiza regularmente el tratamiento contra el VIH
- Manteniendo relaciones sexuales sin usar condones o medicamentos para prevenir el VIH
- Reutilizando o compartiendo jeringas u otros implementos/equipos para inyectar drogas, tatuajes u otras sustancias

El VIH no se contagia a través del contacto con estos fluidos corporales:

- Sudor
- Lágrimas
- Saliva
- Materia fecal
- Orina

El VIH no se contagia al dar un abrazo, dar la mano o besar a una persona que vive con el VIH, ni al beber del mismo vaso o comer con los mismos utensilios que esa persona. Tampoco se contagia al usar un inodoro que también usa la persona con VIH.

Para obtener más información sobre el VIH y cómo se contagia de una persona a otra, consulte:

The Well Project: [www.thewellproject.org/hiv-information/hiv-transmission](http://www.thewellproject.org/hiv-information/hiv-transmission)

1001 Potrero Ave. 6D-33, San Francisco, CA 94110  
[HIVEonline.org](http://HIVEonline.org)



# Prevención del VIH durante las relaciones sexuales

## Indetectable=intransmisible

El tratamiento contra el 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 con VIH. Los estudios han demostrado que una persona con un nivel indetectable durante 6 o más meses continuos mientras recibe tratamiento contra el VIH no transmite el virus durante las relaciones sexuales.

El nivel indetectable no significa que no haya presencia de VIH en la sangre. Significa que el virus está siendo controlado. Este concepto también se conoce como I=I ("indetectable=intransmisible") o U=U (por sus siglas en inglés). Usted puede apoyar a su pareja para que su nivel viral sea indetectable ayudándola a tomar sus medicamentos contra el VIH y a tener acceso a atención médica.

Usted y su pareja pueden decidir usar las opciones que se indican a continuación que agregan un nivel de protección adicional. O bien pueden decidir que esas opciones son innecesarias si su pareja mantiene una carga viral indetectable.

## Condomes

El uso de condones externos ("masculinos") o **internos** ("femeninos") reduce su probabilidad de contraer VIH y otras infecciones de transmisión sexual (o STI, por sus siglas en inglés). Los condones también ayudan a prevenir el embarazo. Ningún otro método anticonceptivo puede reducir su probabilidad de contraer el VIH.

## PrEP

PrEP, o profilaxis preexposición, es una pastilla que le ayuda a continuar siendo VIH negativa. Cuando se toma de la manera indicada, la PrEP es muy eficaz. Es segura y, generalmente, bien tolerada. La PrEP es segura para usar con métodos anticonceptivos. La PrEP es cubierta por la mayoría de los planes de seguro médico (públicos y privados).

La PrEP es efectiva en mujeres, hombres, personas de experiencia transgénero, personas de toda orientación sexual e identidad de género, en los jóvenes y en personas que se inyectan drogas.

La PrEP funciona porque los fármacos de la pastilla evitan la multiplicación del VIH. Para que funcione, debe tomarse según lo indicado.

## PEP

La PEP, o profilaxis posexposición, es una combinación de medicamentos que usted puede tomar después de una posible exposición al VIH. La PEP ofrece su máxima eficacia cuanto antes se comienza a tomar, lo cual debe ocurrir dentro de las 72 horas de la exposición. La PEP se toma a diario durante 28 a 30 días.

## Prueba y tratamiento de infecciones de transmisión sexual (STI)

Si su carga viral es detectable, es más probable que pueda transmitir el VIH si usted o su pareja tiene una infección de transmisión sexual. Muchas STI no presentan síntomas. Es importante que usted y su pareja se hagan las pruebas y los tratamientos correspondientes de las STI.



# Opciones para prevenir el embarazo

Usted y su pareja disponen de muchos métodos anticonceptivos. Para obtener una guía visual de estas opciones de prevención del embarazo, y aprender más sobre cómo pueden funcionar para usted y su pareja, visite [bedsider.org](https://bedsider.org), [plannedparenthood.org](https://plannedparenthood.org), o [youngmenshealthsite.org](https://youngmenshealthsite.org).

## Más efectivos

- **DIU (dispositivo intrauterino):** Un pequeño trozo de plástico flexible que se coloca dentro del útero y previene el embarazo durante 3 a 12 años, dependiendo de la marca. Lo debe colocar y extraer un profesional de atención médica.
- **Implante anticonceptivo:** Una barra, pequeña y delgada (aproximadamente del tamaño del palito de un fósforo) que se inserta debajo de la piel del antebrazo y libera hormonas. Previene el embarazo hasta por 4 años. Lo debe colocar y extraer un profesional de atención médica.
- **Esterilización:** Si nunca va a querer tener un hijo, usted o su pareja pueden evitar el embarazo en forma permanente por medio de la esterilización quirúrgica—ya sea la ligadura de trompas (“atándose las trompas”) en el caso de las personas cuyos cuerpos producen óvulos, o bien de la vasectomía, en el caso de aquellas cuyos cuerpos producen esperma.

## Muy efectivos

- **La inyección (Depo-Provera):** Una inyección de hormonas que previene el embarazo durante 3 meses. La debe aplicar un profesional de atención médica. Estudios recientes han demostrado que las mujeres que usan esta inyección pueden ser más propensas a contraer el VIH a través de las relaciones sexuales. Para obtener más información sobre este tema, consulte este [vínculo](#). Hable con su proveedor si tiene preguntas o inquietudes.
- **La pastilla:** Una pastilla que contiene hormonas para prevenir el embarazo. Para ser eficaz, es necesario tomarla todos los días.
- **El parche:** Un cuadrado pequeño y delgado de plástico flexible que se aplica sobre la piel del abdomen, antebrazo o espalda y que libera hormonas para prevenir el embarazo. El parche se cambia una vez a la semana.
- **El anillo:** Un anillo pequeño y flexible que se inserta en la vagina y libera hormonas para prevenir el embarazo. Cada anillo puede usarse de 21 a 28 días por vez.

## Menos efectivos

- **Condomes:** Bolsas delgadas y flexibles que evitan el contacto del esperma con la vagina. Los condones externos (“masculinos”) se colocan sobre el pene. Los condones internos (“femeninos”) se colocan dentro de la vagina. Los condones son el único método anticonceptivo que también previene el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
- **Diafragma:** Una copa poco profunda y flexible que se inserta en la vagina y cubre el cuello del útero durante el acto sexual para prevenir el embarazo. Funciona mejor cuando se usa con un espermicida (un gel o crema que mata el espermatozoide).
- **Interrupción del acto sexual:** También denominada “retirada”, la interrupción del acto sexual significa retirar el pene de la vagina antes de que salga el semen (eyaculación) para que el esperma no entre en la vagina.

