



¿Pensando en tener un bebé? Recursos para los Hombres VIH + con Parejas Femeninas

hive
PROMEN

Los desarrollos alcanzados en el tratamiento y prevención del VIH hacen que la planificación para tener una familia sea una opción segura y emocionante para muchos hombres que viven con el VIH. Existe un **número de opciones** disponibles para parejas serodiferentes (cuando un miembro de la pareja es VIH + y el otro es VIH -) que quieren tener familia.

Este folleto ha sido preparado para ayudarle a usted y su pareja a **tomar decisiones informadas** acerca de cómo tener una familia.



¿Cuáles son mis opciones para tener una familia?

Existen diferentes estrategias que se han probado para reducir el riesgo de transmitir el VIH a tu pareja mientras están intentando tener un bebé juntos.

Cada pareja tiene una historia única y evaluará los pros y los contras de cada opción para decidir qué es lo mejor para su familia. **Si la mamá se mantiene VIH-negativa durante el embarazo y mientras está dando de lactar, existe cero riesgos de que el bebé se infecte con el VIH.**

Preparándose: Este es un buen momento para asegurarse que ambos están en su mejor forma. Antes de intentar embarazar su pareja, converse con su proveedor de salud acerca de la manera que puede mejorar su salud.

Paso 1. Llegando a ser indetectable

Muchos estudios han demostrado que **con una baja carga viral es menos probable que transmita el VIH a su pareja**. Tener una carga viral de VIH indetectable de VIH (tan baja que las pruebas no pueden detectar el VIH en su sangre aún cuando todavía el virus está presente en su cuerpo) reduce sustantivamente el riesgo de transmitir el VIH. **Una infección por VIH pobremente controlada puede también asociarse con una reducida capacidad fértil**, haciendo más difícil el embarazo. Su proveedor de salud podría querer hacerles una evaluación de fertilidad.

Paso 2. Hágase exámenes y trátese de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITSs)

Es importante para ambos, usted y su pareja, **hacerse exámenes y tratarse las ITSs** antes de intentar embarazarse. Muchas ITSs no manifiestan síntomas. Estas infecciones pueden aumentar las probabilidades de que su pareja se infecte con el VIH, podría reducir las probabilidades de embarazo, y puede ser peligroso durante el embarazo y el parto.

Paso 3. Mejore su Salud

Planificación de un embarazo es buen momento para que usted y sus parejas sexuales piensen acerca de su salud integral, su nutrición y el ejercicio, y la de sus parejas sexuales. Si tuviera una condición médica como **diabetes, presión alta, obesidad o asma**, hable con su médico acerca de las maneras de mejorar su salud. Asegúrese que usted y su pareja tengan sus vacunas y exámenes (como el Papanicolaou) estén al día. Si tuviera Hepatitis C, considere tratársela antes del embarazo.

Deje de fumar para aumentar las probabilidades de que su pareja quede embarazada. Fumar reduce la fertilidad en hombres y mujeres. Los niños expuestos al humo de cigarrillo tienen más problemas de salud tales como asma. Pregúntele a su proveedor de salud sobre las maneras que usted y su pareja pueden dejar de fumar, beber alcohol y usar drogas ilegales.



Crédito de fotografía: http://www.who.int/features/2012/living_hiv/en/

Minimizando el Riesgo de Transmitir el VIH Cuando Está Intentando Embarazar a su Pareja

Entendiendo la Ovulación y la Fertilización

- La ovulación tiene lugar cuando el óvulo se libera del ovario y viaja a través de la trompa de Falopio al útero.
- La fertilización ocurre cuando el óvulo y el espermatozoide se encuentran.
- Para aumentar las probabilidades de que su pareja sexual quede embarazada, tenga relaciones sexuales en el día de su ovulación y 24 horas después.
- Los kits de ovulación pueden comprarse por \$20. Haga que su pareja se realice la prueba de orina para medir los niveles de hormonas que se aumentan cuando la ovulación está a punto de empezar.

Relaciones Sexuales Programadas

¿Qué son? Las relaciones sexuales programadas se refieren al momento en que usted tiene relaciones sexuales sin condón SÓLO cuando su pareja está ovulando. Las probabilidades de que su pareja sexual se embarace aumentan, y el riesgo de se infecte disminuyen porque sólo está teniendo relaciones sexuales sin protección cuando tiene la mejor posibilidad de concebir un bebé.

¿Cómo funciona?: Su pareja necesitará usar un kit de ovulación para determinar el 1-2 días que ella está ovulando. Tenga relaciones sexuales sin condón SOLO mientras está ovulando. En cualquier otro momento continúe usando condones para prevenir transmitir el VIH a su pareja.

Consideraciones Importantes: Es importante que su infección por VIH esté controlada. Una carga viral indetectable reduce mucho el riesgo de transmitir el VIH. Es mejor tener la carga viral indetectable por lo menos durante los seis meses anteriores de intentar un embarazo. Hágase exámenes y trátese las infecciones de transmisión sexual. *Para ver un video de demostración de cómo funcionan las relaciones sexuales programadas, visite el siguiente enlace: <http://www.hiveonline.org/timed-intercourse-for-pregnancy/>*

Técnicas de Reproducción Asistida

Existen centros que ofrecen procedimientos de reproducción asistida para parejas afectadas con el VIH. Para ello se requiere tener carga viral indetectable.

Lavado de Esperma: Su **espermatozoides son separados de otros fluidos y células** que pudieran contener el VIH y luego se usan para la fertilización vía inseminación intra-uterina (IIU) o fertilización in-vitro (FIV).

Inseminación Intra-Uterina (IIU): Con este método, **el esperma preparado se inyecta directamente en el útero de su pareja** cuando ella se encuentra ovulando. Usted podría escoger preparar su esperma a través del lavado de esperma, o usar el esperma de un donante.

Fertilización In-Vitro (FIV): En un procedimiento ambulatorio, los óvulos de su pareja se extraen de sus ovarios. Su semen se prepara para la fertilización a través del lavado de esperma, y **sus óvulos se fertilizan en el laboratorio con el esperma preparado.** Los óvulos fertilizados se colocan directamente en el útero de su pareja. La FIV podría incrementar el riesgo de problemas genéticos y la probabilidad de tener mellizos o trillizos.

Para mayor información o para referirlo a un especialista, contáctese con HIVE/Shannon Weber al 415-206-8919 o a Shannon.weber@ucsf.edu.



Profilaxis Pre-Exposición

¿Qué es? La Profilaxis Pre-Exposición (PPrE) tiene lugar cuando el miembro de la pareja que es VIH-negativo toma medicamentos para el VIH como un método de prevención contra el VIH. Los medicamentos, combinados con las relaciones sexuales programadas, aumenta la probabilidad de que su pareja quede embarazada y reduce la probabilidad de transmitir el VIH.

¿Cómo funciona?: Los estudios han demostrado que la PPrE puede disminuir el riesgo de que su pareja se infecte con el VIH por encima del 90% si los medicamentos para PPrE se toma correctamente. Converse con su pareja sexual acerca de la posibilidad de tomar la PPrE.

Consideraciones Importantes: Este método requiere que su pareja tome los medicamentos todos los días. Estos medicamentos tienen efectos colaterales. Cualquier persona que toma un medicamento para el VIH debe ser supervisada por un médico. Algunas personas pueden continuar la PPrE durante el embarazo y la lactancia. Converse con su médico de esto.

Adopción Más del 2% de los niños en los Estados Unidos son adoptados. La adopción se tramita a través de las oficinas de servicios sociales estatales o a través de agencias privadas que tienen contratos con los estados. El Acta de Americanos con Discapacidad de 1996 prohíbe la discriminación basa en el estatus de VIH de los potenciales padres. Como resultado, las agencias de adopciones no pueden rechazar a los potenciales padres adoptantes basando su decisión en la condición de VIH. Los costos de estos procedimientos pueden variar dependiendo de la agencia y pueden haber listas de espera. Usted también puede decidir adoptar de agencias de acogida temporal.

¿Preguntas?

Para mayor información, visite:
www.hiveonline.org



Versión 11/2015

a hub of positive reproductive & sexual health

www.hiveonline.org