

Prevención del VIH y el Embarazo: Una Guía para Hombres Viviendo con el VIH



- Cerca de la **mitad de todos los embarazos** en los Estados Unidos no son planificados.
- Existen maneras seguras y confiables de **planificar un embarazo** aún si usted y su pareja son VIH positivos.
- Las parejas que hablan **sobre los métodos anticonceptivos** y seleccionan uno conjuntamente tienen mayores posibilidades de usarlos.
- Existen **diferentes métodos anticonceptivos** que funcionan muy bien previniendo los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual. **Conversar con su pareja sexual acerca de sus alternativas de métodos anticonceptivos lo ayudará a usted y a ella a escoger el mejor método.**
- Algunos estudios sugieren que una mujer que usa un método anticonceptivo inyectable (depo-provera o la "ampolla") pueden ser más susceptible infectarse con el VIH si su pareja sexual masculina no está tomando antiretrovirales. **Esto hace tomar los medicamentos para el VIH sea más importante aún.**
- Si su pareja femenina es VIH positiva, algunas de sus medicamentos para el VIH pueden ocasionar que el método anticonceptivo hormonal (como las pastillas, el parche, el aro vaginal, etc.) no funcione bien. **Es importante que ella converse con su proveedor de salud acerca de esto.**

Prevención del Embarazo: Las Alternativas

¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONAN LOS ANTICONCEPTIVOS?

Muy, muy bien

El implante (Nexplanon)	El DIU (Skyla)	El DIU (Mirena)	El DIU (ParaGard)	Esterilización, para hombres y mujeres
Funciona, sin mucho esfuerzo, hasta...	3 años	3 años	12 años	Siempre

No tiene hormonas

¿Qué riesgo tengo de quedar embarazada?

Menos de 1 de cada 100 mujeres

Bien

La píldora	El parche	El anillo (NuvaRing)	La inyección (Depo-Provera)
Para que funcione mejor, úsalo...	Todos los días. Sin excepción.	Cada semana	Cada 3 meses

Entre 6 y 9 de cada 100 mujeres, dependiendo del método

No tan bien

Retiro antes de eyacular	El diafragma	Métodos basados en la fertilidad	El condón, para hombres y mujeres
Para que estos métodos funcionen, debes usarlos cada vez que tengas sexo, sin excepción.			

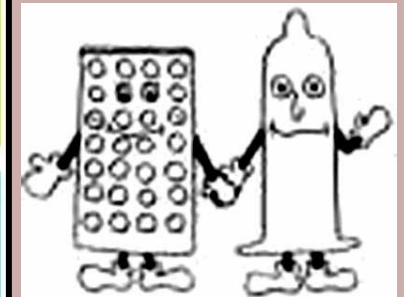
¡Se necesitan para prevenir las ITS!
Usar con cualquier otro método

Entre 12 y 24 de cada 100 mujeres, dependiendo del método

Crédito de la fotografía: bedsider.org

Para mayor información sobre métodos anticonceptivos, visite www.bedsider.org

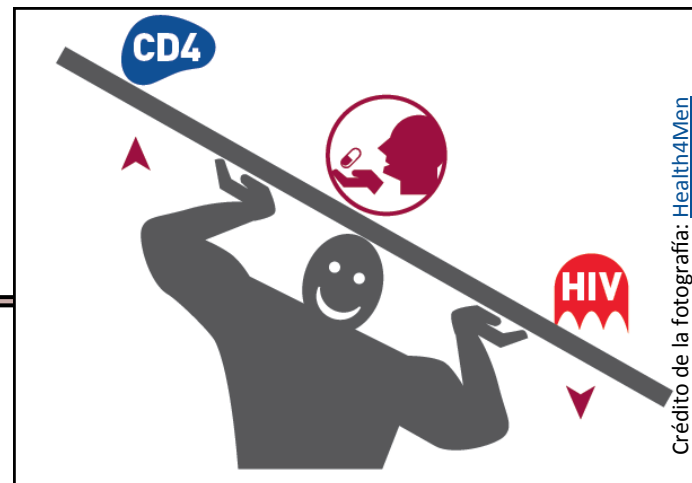
BEDSIDER



Prevención del VIH y el Embarazo: Volviéndose Indetectable!

- **El VIH se transmite por contacto con la sangre, el semen, los fluidos genitales o la leche materna de una persona que tiene VIH.** Tener relaciones sexuales o anales sin condón o compartir equipo de inyección de drogas como agujas y jeringas con alguien que vive con VIH son las **dos formas más comunes** de transmitir el VIH.

- **Usted NO PUEDE transmitir el VIH por abrazar, tomarse de la mano o besarse.**
- El VIH no se transmite a través del contacto diario en el lugar de trabajo, la escuela o los ambientes sociales. Usted no puede contraer el VIH por estar en contacto con el tirador de la puerta, tomar agua de una fuente, sentarse en el baño, de un vaso, comida o a través de las mascotas.
- **Tomar sus medicinas y mantenerse indetectable es su mejor defensa para evitar transmitir el VIH!**
- Para mayor información sobre el tratamiento del VIH visite: <http://www.hivstopswithme.org/>



La manera más efectiva de reducir el riesgo de transmisión del VIH a su pareja:

- **Tomando sus medicinas** conforme se lo prescribe su proveedor de salud. Tomar los ARV (antiretrovirales) conforme se lo prescriben significa que usted tiene 96% menos de posibilidades de transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales. Si usted tiene una carga viral indetectable por lo menos durante 6 meses y no tiene otra infección de transmisión sexual, el riesgo de transmitir el VIH es aún menor, menos del 1%.
- **La Profilaxis Pre Exposición (PPrE)** significa que su pareja VIH negativa toma ARV para prevenirla de adquirir el VIH. Si usted tiene una carga viral indetectable Y su pareja sexual toma PPrE regularmente conforme se los prescriben, el riesgo de transmisión del VIH es casi 0%.
- **No compartir agujas** o hojas de afeitar.
- **Usar condón, masculino o femenino** con lubricante cada vez que tenga relaciones sexuales vaginales o anales. El uso del condón es efectivo para ayudar a prevenir el embarazo, el VIH, la gonorrea, la clamidia, el herpes y la sífilis. Vea este [video de demostración del condón femenino](#).
- Le sugerimos que **converse con su proveedor de salud** o en su grupo de ayuda acerca de las maneras usar los condones y lubricantes-cada persona tiene sus preferencias.



¿Preguntas? Para mayor información visite www.hiveonline.org o contacte a Shannon Weber 415.206.8919 Shannon.weber@ucsf.edu

