



# Amando Cuidadosamente

## Una guía para prevenir el VIH en mujeres mayores de 40 años

¿Le preocupa a usted infectarse con el (Virus de Inmunodeficiencia Humana) VIH/SIDA? Mucha gente piensa que sólo los jóvenes o los homosexuales necesitan protegerse de infectarse del VIH. La realidad es que un gran número de mujeres de todas las edades están siendo infectadas con el VIH. Mundialmente, más de 40 millones de personas viven con el VIH/SIDA - 50% de estas personas son mujeres. En Canadá, el número de mujeres infectadas con VIH está aumentando en grandes cantidades. En el año 2001, un 25% de los casos positivos de VIH eran mujeres.

Aunque algunas mujeres no necesitan preocuparse por quedar embarazadas por haber pasado ya por la menopausia; pueden necesitar protegerse de las infecciones transmitidas sexualmente (ITS) incluyendo el VIH. Una mujer puede estar divorciada, ser viuda y tal vez encontrarse en una nueva relación de pareja. Algunas mujeres saben que su pareja o esposo tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio y esta situación las pone en riesgo de infectarse con el VIH. Esta hoja les dará información que les ayudará a tomar decisiones para protegerse.

- ❖ Cualquier persona puede contraer una infección transmitida sexualmente. No se puede saber si alguien tiene una infección transmitida sexualmente, incluyendo VIH, solamente por que aparenta estar sano/a.
- ❖ Confiar en la persona no le protege de las infecciones transmitidas sexualmente o del VIH, porque las personas no siempre saben que están infectadas.
- ❖ Pueden haber riesgos de contactos sexuales no importa que la pareja sea- hombre o mujer, joven o mayor, casado/a o no.
- ❖ Los condones no son solamente para prevenir embarazos; también, le protegen de una ITS y el VIH. Nunca es tarde para aprender cómo usar el condón.

### ¿Qué es el VIH? ¿Qué es el SIDA?

- VIH es un virus que debilita el sistema inmune. Su cuerpo no tendrá la fuerza de combatir las infecciones y enfermedades.
- El VIH vive en la sangre, semen y secreciones vaginales. Una de las maneras comunes de infectarse con el VIH es por relaciones sexuales sin condones.
- SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) se desarrolla cuando las personas que resultan positivas del VIH tienen ciertas enfermedades que ponen la vida de estas personas en peligro.

### ¿Por qué las mujeres mayores de 40 años están en riesgo de adquirir el VIH?

- La vagina de la mujer cambia con la edad. Las paredes se debilitan y se rompen fácilmente durante las relaciones sexuales. El VIH puede pasar fácilmente y entrar en la sangre.
- Muchos hombres creen que los condones solamente sirven para prevenir embarazos.

- Ellos no se dan cuenta de la importancia de usar condones para protegerse ellos mismos y a su pareja de contraer el VIH.
- Muchos médicos creen que no hay necesidad de hablar sobre la salud sexual con sus pacientes mayores de 40 años. Sin embargo, puede ser difícil para una mujer hablar con su doctor sobre sus preocupaciones de la salud sexual.

### ¿Cómo puedo saber si tengo el VIH?

- Un examen de sangre es la única forma de saber si esta infectada con el VIH. Usted tiene derecho a un examen confidencial. Usted necesita pedirle a su médico que le ordene hacerse un examen.
- Puede tomar hasta 6 meses para que el examen de sangre muestre los anticuerpos. Si el resultado del examen es negativo, usted tendrá que repetir el examen del VIH.
- Hay medicamentos disponibles para ayudar a las personas infectadas con el VIH para alargar su vida. Es importante hacerse el examen para comenzar el tratamiento lo más pronto posible.



## ¡Los condones le protegen del VIH y otras ITS!

¿Cómo puedo hablar con mi pareja sobre relaciones sexuales sin riesgo?

Muchas mujeres han aprendido que no es apropiado que una mujer conozca mucho o hable sobre sexo. También han aprendido que los hombres son los responsables de las relaciones sexuales. Estas creencias tienen que cambiar ahora que existe el VIH/SIDA. Hombres y mujeres que tienen una relación sexual tienen derecho de protegerse. Una mujer que comienza una relación necesita hablar con su nueva pareja/esposo sobre el uso de condones o hacerse un examen para detectar una ITS y el VIH antes de tener relaciones sexuales.

\* *Ella puede decir: “siento mucha vergüenza al hablar de esto. Necesitamos hablar algunas cosas antes de tener intimidad...”*

*O puede decir:*

\* *“Me preocupa la infección del VIH por eso cargo condones para que usemos...”*

Una mujer tal vez no se sienta segura de hablar con su esposo aunque sabe que él es infiel o tiene relaciones sexuales fuera del matrimonio y sienta temor de infectarse con el VIH.

\* *Ella puede decir: “Leí un panfleto sobre las mujeres y el VIH. Yo no sabía que las personas de nuestra edad tienen que protegerse del VIH...”*

¿Cómo puedo tener relaciones sexuales sin riesgo!

Hay muchas maneras de mostrar afecto- no solamente teniendo relaciones sexuales. Tomándose de la mano, abrazándose, besándose, y dándose masaje son formas de tener intimidad sin riesgo con su pareja o esposo. Muchas parejas piensan que estas actividades no son importantes para mantener una relación sexual. Las siguientes opciones son para tomarlas en cuenta si usted decide tener relaciones sexuales:

- Use condones lubricados hechos de látex o de material sintético de goma o condones femeninos que le protegerán del VIH y otras ITS.
- Use condones que no estén vencidos.
- Use lubricación a base de agua para más comodidad y reducir la probabilidad que el condón se rompa. Lubricantes hechos a base de aceite como la Vaselina, o loción de manos puede dañar el látex del condón.
- Usted puede comprar condones para hombres y mujeres y lubricantes hechos a base de agua sin receta en farmacias o tiendas de alimentos.
- Si compra condones de una máquina, revise la envoltura. No lo use si **NO** le advierte que previene ITS y el VIH.

¿Dónde puedo obtener más información sobre el VIH o la forma correcta de usar el condón?

- **Sexuality Education Resource Centre** (Winnipeg)  
Teléfono: (204) 982-7811  
Website: [www.serc.mb.ca](http://www.serc.mb.ca)  
(Brandon)  
Teléfono: (204) 727-0417
- **Health Links**  
Teléfono: (204) 788-8200
- **Canadian Women’s Health Network**  
Website: [www.cwhn.ca](http://www.cwhn.ca)

**Recuerde: Por ley, toda persona tiene derecho a decidir cuando tener una relación sexual. Una mujer puede decir “no” a relaciones sexuales si ella no está lista.**