

¿ESTÁS EN LA ONDA?

Información acerca de la prueba del VIH para hombres
gays y bisexuales



Publicado por Gay Health Network Ireland 2004

ENTÉRATE DE SI TIENES EL VIH

El VIH es una enfermedad seria, crónica y a largo plazo que afecta enormemente tu vida desde un punto de vista médico, emocional y, sin duda, social y que puede desembocar en Sida. No hay cura para el VIH o el Sida. La mejor manera de prevenir el contagio es practicar el sexo de forma más segura y no compartir el material utilizado en el consumo de drogas. Sin embargo, somos muchos los que hemos corrido riesgos, cometido errores o asumido que ni nosotros ni nuestra pareja éramos seropositivo (VIH+). Un análisis de sangre es la única manera fiable de saber si eres seropositivo. Gay Health Network (GHN) presenta esta información para resaltar algunos temas relacionados con la prueba del VIH.

Puede haber muchas ventajas en saber si tienes el VIH, pero no es una decisión que se deba tomar a la ligera. Creemos que ya es hora de que los gays, bisexuales y otros hombres que mantengan relaciones sexuales con personas de su mismo sexo consideren hacerse la prueba del VIH. Saber cuál es tu estado, especialmente si resultas ser seropositivo (VIH+), te ayudaría a beneficiarte de una intervención médica y emocional anticipada así como proporcionarte ayuda para que los cambios en tu vida sean adecuados, asegurándote una calidad de vida buena y duradera, incluyendo una vida sexual más sana. Si eres seronegativo (VIH-), hacerte la prueba es una forma de confirmar que practicas un sexo seguro o incluso de ayudarte a planificar una vida sexual más segura y más sana.

1 de cada 2 Hombres Gays y Bisexuales no se han hecho la prueba

Según las estadísticas demográficas en Irlanda, más del 40% de los hombres que mantienen relaciones sexuales con otros hombres no se han hecho la prueba del VIH. Gracias a los avances en tratamientos médicos, las ventajas de hacerse la prueba han aumentado. Si nunca te has hecho la prueba del VIH, o si ya ha pasado mucho tiempo desde que te la hiciste por última vez, puede que sea el momento de hacértela o de volvértela a hacer.

No presupongas que tú y tu(s) pareja(s) sexual(es) sois seronegativos (VIH-)

Tómate tu tiempo para leer este folleto. Si necesitas más información o si crees que te vendría bien hablar con alguien acerca de cualquier duda o preocupación que puedas tener, ponte en contacto con cualquiera de las agencias que aparecen en la lista.

Habla con alguien antes de decidirte a hacerte la prueba y solicita asesoramiento psicológico antes de hacértela

Todos los centros públicos de salud sexual (clínicas especializadas en enfermedades de transmisión sexual – clínicas ETS- y de medicina genitourinaria – clínicas MGU) cuentan con profesionales que están a tu disposición para hablar sobre la prueba. Algunas de estas clínicas tienen consejeros con los que puedes hablar acerca de cualquier tema o preocupación que puedas tener. Esto es lo que se llama asesoramiento psicológico antes de la prueba (puedes encontrar un listado de este tipo de clínicas al final de este folleto). Si tienes intención de hacerte la prueba del VIH en algún sitio donde no se ofrezca ese asesoramiento antes de hacértela, te sugerimos que hables o que te pongas en contacto con alguna asociación de salud gay o con las líneas telefónicas de ayuda sobre el VIH/Sida (la lista se encuentra al final de este folleto) para hablar de tu situación antes de que decidas hacerte la prueba.

¿Qué es el VIH?

VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Cuando el VIH penetra en el torrente sanguíneo, comienza a atacar el sistema inmunológico. Tu cuerpo produce anticuerpos para luchar contra la infección. Aunque estos anticuerpos no pueden destruir el VIH, su presencia confirma el contagio del VIH. Las pruebas del VIH buscan los anticuerpos y no el virus.

Si no se trata, al cabo del tiempo el VIH acaba afectando enormemente tu salud. El sistema inmunológico está tan dañado que ya no puede luchar contra las infecciones o tipos de cáncer que normalmente no

causan mayores problemas. El Sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es el término que se usa para describir estos síntomas o cánceres inusuales en personas seropositivas (VIH+). El VIH no es el Sida.

¿Cómo se contagia el VIH?

El VIH se transmite por la sangre, el semen, los flujos vaginales o la leche materna. En Irlanda, las dos causas más comunes del contagio del VIH son mantener relaciones sexuales sin protección y compartir agujas y jeringas. Si nunca has compartido agujas o jeringas, entonces el sexo pasa a ser la principal forma de contagio. Padecer alguna otra enfermedad de transmisión sexual (ETS), como por ejemplo Sífilis o Gonorrea, puede aumentar el riesgo de contagio del VIH.

Sexo Anal

Si mantienes relaciones sexuales con alguien que esté infectado, el VIH se puede contagiar por medio de la práctica sexual anal sin protección (follar o que te follen sin condón), o si se utiliza un condón y éste se rompe o se desliza.

Sexo Oral

Un número muy reducido de hombres se contagia del VIH por medio del sexo oral (una mamada). El VIH se contagia cuando una persona seropositiva (VIH+) se corre en la boca de una persona seronegativa (VIH-). Padecer heridas, úlceras o encías sangrantes o cualquier enfermedad de transmisión sexual (particularmente Sífilis) puede aumentar el riesgo de infección del VIH. El riesgo que hay en la práctica del sexo oral no es tan alto como el riesgo que existe en el sexo anal sin protección (follar sin condón), pero aún así existe.

Sexo con Mujeres

Los hombres que son sexualmente activos con mujeres pueden contagiar o contagiarse del VIH a través del sexo anal, vaginal u oral sin protección.

Juguetes Sexuales

Compartir juguetes sexuales como vibradores o consoladores pueden facilitar la propagación del VIH. Si compartes juguetes sexuales, ponles un condón antes de usarlos (o cambia el condón si el anterior lo ha usado otra persona). Lava muy bien el juguete sexual después de usarlo.

Donaciones de Sangre

No te puedes contagiar del VIH al donar sangre. En Irlanda, no existe ningún riesgo a la hora de recibir sangre o productos derivados de la sangre ya que toda la sangre que se dona está sometida a revisión.

El Sexo Seguro puede prevenir el VIH

¿En qué consiste la prueba del VIH?

Normalmente se trata de extraer una pequeña cantidad de sangre del brazo. La prueba consiste en buscar anticuerpos VIH en la sangre. Los anticuerpos aparecen cuando tu cuerpo detecta una infección, como un virus. Sin embargo, puede que tu cuerpo tarde hasta tres meses en producir los suficientes anticuerpos VIH que hacen falta para dar positivo en la prueba.

Te recomendamos que vayas a una clínica ETS/MGU para que te hagan la prueba.

- Quizá quieras hacerte la prueba si:
- Has follado o te han follado sin condón
- Se han corrido en tu boca
- Has experimentado dificultades con un condón durante el sexo (si se ha roto o si se ha deslizado)
- Has estado involucrado en cualquier tipo de actividad sexual que implicase sangre

- Has compartido juguetes sexuales
- Has recibido sangre o productos derivados de la sangre antes de 1986
- Has compartido jeringuillas
- Te hiciste la prueba por última vez hace bastante tiempo
- Estás en una relación en la que tú y tu pareja queréis dejar de usar preservativo
- Quieres engendrar un hijo o donar esperma
- Simplemente quieres asegurarte

¿Y si la prueba da negativo?

Un resultado negativo significa que no se ha encontrado el anticuerpo VIH en la sangre. Esto puede significar que:

- No estás infectado con el VIH
- O que todavía es demasiado pronto desde la última vez que hubo riesgo para que la prueba sea concluyente. A este período se le denomina 'período ventana' o de seroconversión. Para que el resultado sea concluyente, es recomendable hacerse la prueba al menos tres meses después de la última vez que hubo riesgo.

Un resultado negativo no significa que seas inmune al VIH. Podrías contagiarte en un futuro si te expones a ese riesgo. Échale un vistazo a las otras publicaciones de GHN o entra en [HYPERLINK "http://www.gayhealthnetwork.ie"](http://www.gayhealthnetwork.ie) www.gayhealthnetwork.ie para saber más acerca de cómo protegerte del VIH en el futuro.

Que tu resultado sea negativo no significa que tu pareja también lo sea.

¿Por qué habría de esperar tres meses?

En cuanto una persona se contagia con el VIH, los anticuerpos VIH pueden tardar hasta tres meses en desarrollarse. Con la prueba se trata de buscar estos anticuerpos VIH en la sangre. Si te haces la prueba durante esos tres meses desde la última vez que hubo riesgo de contagio, podrías obtener un resultado VIH negativo, lo cual podría ser incorrecto. Ese período entre la última vez que hubo riesgo y el desarrollo de los anticuerpos VIH se conoce como el 'período ventana'. En muchas personas, los anticuerpos VIH tardan tres meses en aparecer, y en muy pocos casos pueden incluso tardar seis meses.

Durante este período ventana, deberías continuar practicando un sexo más seguro.

¿Y si la prueba da positivo?

Un resultado VIH positivo significa que has contraído el VIH, el virus que puede causar Sida. Se te asignará un centro especializado en el VIH para que te hagan un seguimiento en curso y, si fuera necesario, para que te den tratamiento para el VIH. Mientras esperas visita con tu nuevo especialista del VIH, te recomendamos que consideres la opción de recibir ayuda psicológica o terapia de grupo para ayudarte en cualquier tipo de duda o preocupación que puedas tener. También te ayudará a saber que no estás solo.

En la actualidad el VIH no tiene cura. Pero no te desesperes. Las cosas han cambiado mucho para mejor. Hoy en día, si se trata el VIH con medicamentos especiales antes de que aparezcan síntomas del Sida, se altera el curso de la enfermedad para mejorar y alargar la esperanza de vida. Estos fármacos antivirales han dado una nueva esperanza a las personas seropositivas (VIH+).

Lo que esto significa es que una persona que toma los fármacos antivirales tal y como le han sido recetados, el nivel de VIH en sangre (la carga viral) se puede mantener muy bajo. Esto deja que el sistema inmunológico se restablezca hasta unos niveles prácticamente normales.

La mayoría de los gays y bisexuales con diagnóstico seropositivo (VIH+) reciente no necesita empezar a tomar tratamiento enseguida. Con ayuda y buen asesoramiento puede que no necesites intervenciones médicas durante algunos años. Hay hombres que supieron que eran seropositivos (VIH+) cuando estaban tan enfermos que las opciones de tratamiento disponibles eran muy limitadas, siendo demasiado tarde para un tratamiento eficaz.

Algunos de los centros donde se hacen los tratamientos también ofrecen la posibilidad de grupos de apoyo psicológico especializados. También te informan acerca de las organizaciones de apoyo más cercanas en caso de que lo desees. Los expertos que proporcionan este tipo de ayuda son conscientes de todas las inquietudes que se te pueden pasar por la cabeza.

¿Y si el resultado es dudoso?

En muy pocos casos la evaluación inicial de la prueba resulta dudosa. Esto podría significar que los anticuerpos VIH todavía se están desarrollando, pero también podría ser que no tuviera nada que ver con el VIH. Normalmente se debe a dificultades técnicas o a algún problema relacionado con la sangre. Estas situaciones dudosas ocurren muy pocas veces y se solucionan al cabo de algunas semanas. En tales casos, te recomendarían que el médico te hiciera otra prueba algunas semanas después y deberían ofrecerte asesoramiento psicológico. Si no hay ningún consejero disponible, ponte en contacto con cualquiera de las agencias que aparecen en la lista.

Si eres seropositivo (VIH+), es mejor saberlo más pronto que tarde.

¿Cuáles son las inquietudes o dudas más comunes en relación con la prueba del VIH?

Puede haber muchas inquietudes o dudas posibles a la hora de hacerse la prueba del VIH. Es fácil afrontar algunas de ellas, y otras es muy difícil.

Éstas podrían ser algunas:

- Para los seronegativos (VIH-), saberlo te deja más tranquilo
- Si eres seronegativo (VIH-), puedes continuar planificando una vida sexual más sana protegiéndote a ti mismo y a los demás
- Saber si eres seropositivo (VIH+) siendo aún una persona sana puede aumentar en gran medida tu esperanza de vida, además de tus opciones de tratamiento en caso de que necesites intervenciones médicas
- Si sabes que eres seropositivo (VIH+), puedes planificar una vida sexual más sana protegiéndote a ti mismo y a los demás
- El VIH es un virus, no una opinión moral. Lamentablemente, todavía existe un estigma asociado al hecho de ser seropositivo (VIH+) que puede crear dificultades con tu pareja, familia, amigos o en el ámbito laboral. Tener acceso a ayuda psicológica o a terapias de grupo puede ayudarte mucho
- Si la prueba da VIH positivo, no significa que tu(s) pareja(s) sexual(es) actual(es) también lo sea(n). Pero si has mantenido relaciones sexuales sin protección con esa(s) persona(s), sería recomendable que tuvieran la oportunidad de hacerse la prueba
- Quizá quieras contárselo a alguna pareja sexual anterior conocida. Busca apoyo antes de contarlo. El VIH no es una enfermedad de declaración obligatoria por ley

- Las compañías aseguradoras no deberían discriminarte por hacerte la prueba del VIH. Muchas compañías requieren que los solicitantes se la hagan. No obstante, si eres seropositivo (VIH+), podrías tener dificultades a la hora de obtener determinados tipos de seguros de vida. Quizá quieras asesorarte más acerca de esto y hacerte la prueba en una clínica antes de pedir un seguro
- Algunas personas prefieren no saber si son seropositivos. Creen que no serían capaces de afrontarlo si la prueba les diera positivo. En realidad, la mayoría de los hombres seropositivos que cuentan con ayuda, buen asesoramiento y que están bien informados lo afrontan bastante bien y han encontrado una buena calidad de vida con una vida sexual sana.

El VIH y la Preocupación

Pensar en la posibilidad de ser seropositivo puede causar mucha preocupación para algunos hombres gays y bisexuales. A veces incluso puedes llegar a angustiarte mucho a pesar de que no haber corrido ningún riesgo.

- ¿Continúas yendo a hacerte la prueba una y otra vez aún cuando tus resultados han sido negativos?
- ¿Te preocupa haber podido correr riesgos aún cuando no ha sido así?
- ¿Crees que la preocupación que sientes está afectando tu salud, tus relaciones y otros ámbitos de tu vida?

La preocupación puede llegar a ser algo muy serio y puede afectar tu estado físico y anímico. Hablar sobre tus miedos y tus inquietudes puede ayudar. Si crees que estás demasiado preocupado, a lo mejor deberías hablar con un consejero, o con un asistente de salud homosexual o ponerte en contacto con una línea telefónica de ayuda.

¿Dónde puedo ir a hacerme la prueba?

Las pruebas se realizan en clínicas especializadas en enfermedades de transmisión sexual – clínicas ETS- y de medicina genitourinaria – clínicas MGU- en toda Irlanda o en el Gay Men's Health Project en Dublín. Te recomendamos que acudas a una clínica ETS/MGU ya que allí también ofrecen otras pruebas y análisis relacionadas con la salud sexual. En algunas clínicas ofrecen asesoramiento psicológico antes y después de la prueba. La prueba no cuesta dinero, es gratuita en todas las clínicas y normalmente hay que esperar dos semanas para ir a recoger los resultados. Todos los sitios a los que puedes dirigirte aparecen en la lista al final de este folleto.

Antes de que lo hagas, asegúrate de que estás bien enterado de la política y procedimientos que implica la prueba del VIH en el centro que hayas escogido.

Algunos médicos de cabecera (GPs), también realizan la prueba del VIH, pero los resultados aparecerán en tu historial médico. Además, algunos médicos de cabecera (GPs) pueden no estar muy familiarizados con el asesoramiento psicológico adecuado de antes y después de la prueba. Si tu única opción es ir a la consulta de un médico de cabecera (GP), intenta entonces ir a un médico al que no hayas ido antes. Es mejor que hables con alguien por teléfono o con un amigo antes de decidir. La prueba es gratuita, pero los médicos de cabecera (GPs) cobran honorarios por consulta a menos que tengas una tarjeta sanitaria. El VIH no es una enfermedad de Declaración Obligatoria.

¿La prueba en casa?

En algunos países venden kits para hacerte la prueba en casa y saber los resultados del VIH rápidamente. En fecha de esta publicación, todavía no existe el permiso de venta en Irlanda. Un resultado negativo en uno de estos kits significa lo mismo que cualquier otra prueba que de negativo. Es importante destacar que un resultado positivo de un kit de este tipo debería confirmarse en un laboratorio especializado ya que cabe la posibilidad de que no sea correcto. Te recomendamos que no te hagas la prueba estando solo.

La prueba, ¿es confidencial?

Si te haces la prueba en una clínica ETS/MGU, la prueba es confidencial. La sangre se envía al laboratorio con información identificativa, como por ejemplo la fecha de nacimiento, las iniciales o un número de gráficos sanitarios.

Si eres seropositivo, solamente la clínica o el hospital tiene tus datos y no puede dárselos a nadie sin tu consentimiento, aunque todos los casos de VIH positivo se registran para informes mediante el uso de códigos especiales. No se te puede identificar.

La prueba, ¿es anónima?

En Irlanda normalmente no es posible hacerse la prueba de forma anónima. Sin embargo, si utilizas un nombre y una fecha de nacimiento falsos es muy importante que recuerdes esos datos (apúntalos en algún sitio).

¿Qué es el consentimiento informado?

El consentimiento informado significa que tienes el derecho de que te informen de absolutamente todo lo relacionado con los procedimientos médicos, de rechazarlo o de dar tu aprobación. Te deberían pedir que leas o que des tu consentimiento por escrito en un documento donde conste que estás informado acerca del procedimiento de la prueba del anticuerpo VIH, que conoces las implicaciones de la misma y que consientes a que se realice.

¿Acabas de llegar a Irlanda?

Independientemente de tu status legal o de tu nacionalidad, puedes hacerte la prueba del VIH de forma gratuita en cualquiera de las clínicas ETS/MGU. También puedes beneficiarte de otras pruebas, análisis y tratamientos relacionados con la salud sexual. La prueba en las clínicas ETS/MGU es confidencial y cualquier información sobre tu visita es inaccesible para otras personas.

Y ahora, ¿qué hago?

Cada persona y situación es diferente – sólo tú puedes tomar una decisión tras considerar seriamente tu propia situación. Algunas personas tienen razones muy válidas para no hacerse la prueba. En vista de los tratamientos que hay disponibles hoy en día, Gay Health Network intenta fomentar la prueba del VIH porque las ventajas superan a los inconvenientes.

Esperamos que leer este folleto te haya servido de ayuda. Al final la decisión de hacerte la prueba o de volvértela a hacer depende de ti, pero antes de hacerlo

Háblalo...Piénsalo...Háblalo...Piénsalo...Háblalo...Piénsalo.....Hazte la Prueba