



**Embarazo y VIH**

**Sí se puede!**



### ¿Puedo tener un/a bebé si soy VIH positiva?

**Las mujeres tenemos derechos sexuales y derechos reproductivos.** Tienes el derecho a decidir libre y responsablemente el número de hijos y el intervalo entre nacimientos. Así como a tener acceso a información, educación y medios necesarios para poder ejercer estos derechos. **La decisión de tener una/un bebé es tuya, con o sin VIH.** Madres saludables mejoran la posibilidad de un embarazo y un hijo saludable. ¿Cómo está tu salud? Una carga viral baja y células CD4 a más de 200 son deseables. Cuando el embarazo es planeado y bajo atención médica prenatal el riesgo de infección en el bebé es muy bajo pero no es cero... ¿Cómo reaccionarías si tu bebé naciera con VIH? ¿Conoces a alguien que podría cuidar de él o ella en caso de que tú no puedas?

### ¿Cómo puedo disminuir los riesgos de transmisión del VIH al embarazarme si soy VIH positiva?

**Hay varias formas para reducir el riesgo de transmisión del VIH entre la pareja cuando buscan el embarazo.** Si tú eres VIH positiva y tu pareja no, hay técnicas caseras de inseminación, pidiendo a tu pareja que eyacule en un recipiente y usando una jeringa oral (que puedes conseguir fácilmente en la farmacia) para insertar el semen en tu vagina. Es una buena idea hablar con una o un médico experto en VIH, ellos pueden ayudarte a optimizar tu salud antes del embarazo.

### ¿Tenemos que tomar precauciones si los dos tenemos VIH?

**Si tu pareja también es VIH positivo pueden reducir el riesgo pero no eliminarlo.** Ambos corren el riesgo de exponerse a otro tipo de virus del VIH (la re-infección) o a otra infección de transmisión sexual si tienen sexo sin protección. Recuerda que tienes derecho a una sexualidad placentera y a decidir y usar anticonceptivos. En una pareja debe existir una relación de igualdad para que puedan acordar las medidas a tomar para estar protegidos y a la vez sentirse cómodos. Hablen con una o un médico experto en VIH antes de intentar embarazarse. Pueden ponerse en contacto con el médico que lleva su caso o con el CAPASITS más cercano, que son los Centros Ambulatorios de Prevención y Atención en SIDA e ITS. En el Distrito Federal puedes acudir al Instituto Nacional de Perinatología o a la Clínica de Especialidades Condesa.

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a proteger a mi bebé del VIH?

**Un embarazo saludable implica asistir a las consultas prenatales, alimentarse adecuadamente y dormir bien.** Fumar, usar alcohol o drogas puede dañar seriamente el desarrollo de tu bebé. Si tienes dudas sobre el uso de alcohol, tabaco u otras sustancias durante el embarazo puedes consultarlo con tu médica/o. Considera por lo menos seis meses antes de embarazarte tomar ácido fólico.

Una o un médico capacitado en la atención para mujeres con VIH puede informarte sobre las opciones de cuidado durante tu embarazo. Por ejemplo, cuál terapia de combinación de antirretrovirales sería la mejor para reducir el riesgo de transmisión del VIH a tu bebé. Es importante no tomar Efavirenz al principio del embarazo porque podría dañar a tu bebé. Si has decidido embarazarte, y estás tomando Efavirenz, habla con tu médico para que cambie tus antirretrovirales antes de embarazarte. El consumo de otros medicamentos o tratamientos antirretrovirales podrían afectar el embarazo o al feto en desarrollo. La atención prenatal con expertos de VIH es vital.

LOS ANTIRETROVIRALES SON GRATUITOS PARA LAS Y LOS MEXICANOS QUE LOS NECESITAN, INCLUYENDO A LAS MUJERES EMBARAZADAS CON VIH.

# Embarazo y VIH



## ¡Sí se puede!

### ¿Qué cuidados necesitaré durante el embarazo?

**El embarazo dura 40 semanas que se dividen en tres trimestres (periodos de tres meses).** Durante los primeros dos trimestres (hasta la semana 28) asistes cada mes a las consultas prenatales. De la semana 28 a la 36 las consultas prenatales son cada quince días. Y de la semana 36 a la 40 las consultas prenatales son cada semana. La frecuencia con la que asistes a la consulta médica depende de las necesidades de tu embarazo.

En los servicios de salud encontrarás:

- Consejería, orientación y apoyo para ti y tu familia
- Asesoría para cuidar tu alimentación y la de tu bebé
- Asesoría y canalización sobre la mejor combinación de medicamentos antirretrovirales para ti
- Pruebas prenatales y ultrasonido para monitorear el desarrollo y salud de tu bebé
- Prueba y tratamiento para prevenir la sífilis congénita

### ¿Cuál es la probabilidad de que mi bebé adquiera el VIH?

**Tú bebé puede adquirir el VIH durante el embarazo, el parto y la lactancia. Si estás tomando los medicamentos para el VIH como te lo ha recomendado tu médica/o, la probabilidad de que tu bebé adquiera el VIH es menos del 2% (2 de cada 100).** Si no tomas el tratamiento durante el embarazo, la probabilidad aumenta al 25% (25 de cada 100 casos ó 1 en 4). Si vives con VIH es importante recibir orientación para evitar el riesgo de transmisión durante la lactancia, pues la leche materna puede contener el virus y transmitirlo a tu bebé.

### ¿El parto será vía cesárea o vaginal?


**Las y los bebés pueden nacer vía vaginal o por cesárea.** Un parto vaginal es mejor para la madre y la/el bebé, pero tu médica/o podría recomendar la cesárea si, por ejemplo, tu carga viral no está bajo control con los antirretrovirales, o si no tienes una carga viral reciente, o por otras razones no relacionadas al VIH. Es importante platicar con tu médica/o para determinar el tipo de parto más adecuado para ti y tu bebé.

### ¿Y ya que nazca mi bebé?

**El VIH puede ser transmitido durante la lactancia materna, por lo que se recomienda evitarla por completo.** Si tienes problemas económicos para comprar la fórmula, habla con tu médica/o de VIH, tu psicóloga/o o trabajador/a social para que busquen la forma de apoyarte. La guía de manejo antirretroviral mexicana indica que las instituciones deben de garantizar el acceso a la fórmula para las madres con VIH. Lo más importante es que no alimentes a tu bebé de forma mixta (leche materna y fórmula, o fórmula y otras bebidas o comida) porque la alimentación mixta incrementa la posibilidad que tu bebé adquiera VIH. Si no puedes dar a tu bebé fórmula todo el tiempo, es preferible amamantar el 100% del tiempo y tomar bien tus antirretrovirales.

Tu bebé recibirá tratamiento para el VIH durante las primeras seis semanas de vida. Esto no significa que tenga VIH. Se realizarán varias pruebas para determinar si tu bebé tiene VIH—pero recuerda, si tú te cuidas antes y durante el embarazo, es muy poco probable.

Recuerda que las mujeres tenemos el derecho a recibir servicios de atención médica gratuita y de calidad durante el embarazo, parto y postparto  
**EXÍGELOS POR TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ**



## ¿Cuáles son los servicios de salud especializados en VIH y embarazo a los que puedo acudir?

### **CAPASITS**

En el país existen 56 Centros Ambulatorios de Prevención y Atención en SIDA e ITS (CAPASITS). Puedes encontrar la dirección y teléfono del CAPASITS más cercano en la página web del CENSIDA

<http://www.censida.salud.gob.mx/interior/transparencia/capasits.htm>

O llamar a **TelSIDA** (55) 52074077 o del interior de la República sin costo 01800 712 0886 o 0889.

El **Instituto Nacional de Perinatología** en la Ciudad de México tiene un programa de atención integral para la mujer embarazada con VIH.  
Teléfono (55) 5520 9900 ext. 334.

En la Ciudad de México la **Clínica de Especialidades Condesa**  
Benjamín Hill #24 Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc.  
Teléfonos: 55 15 40 93, 5271 6439

## ¿Cómo me puedo poner en contacto con otras mujeres con VIH?

**Comunidad de Mujeres Viviendo con VIH - ICW México**  
[www.icwmexico.org](http://www.icwmexico.org)

**Red de Mexicanas en Acción Positiva**  
[mexicanaspositivas@yahoo.com.mx](mailto:mexicanaspositivas@yahoo.com.mx)

**Red de Personas que Viven con VIH**  
[www.redmexicana.org.mx](http://www.redmexicana.org.mx) Tel. (55) 52737308