

VIH y Hepatitis

Información y destrezas conductuales

Sesión educativa suplementaria
para los clientes que reciben la terapia 3-S

Educación y destrezas relacionadas con VIH y hepatitis
[que se ofrecerá de manera suplementaria a la Terapia del Esquema del Yo
Espiritual (Terapia 3-S, por sus siglas en inglés)].

Favor de repasar el DVD #14 del entrenamiento en la Terapia 3-S antes implementar esta sesión con sus clientes.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and National Institute on Drug Abuse, NIH Publication Number 00-4812, Printed September 2000; and the Holistic Harm Reduction Program (HHRP) (2002).

Propósito: De acuerdo con el modelo de modificación de conducta llamado Destrezas de Información, Motivación y Comportamiento, también conocido simplemente como el modelo IMB (por sus siglas en inglés), el propósito de esta sesión es proveer a los participantes la información y las destrezas de comportamiento necesarias para reducir la transmisión de enfermedades infecciosas, tales como el VIH y las hepatitis B y C.

[Nota: Si se tiene conocimiento de que el cliente es VIH positivo, el libreto debe modificarse un poco para enfatizar cómo deben proteger a las parejas contra la infección, protección personal contra la reinfección (por ejemplo, la superinfección) con variantes del virus que son resistentes al medicamento y la necesidad de un cuidado médico continuo.]

Materiales necesarios:

1. Recursos visuales -- para facilitar el procesamiento del material didáctico, se mostrarán al cliente ilustraciones visuales a la misma vez que se le imparte la información verbal.
2. Hojas sueltas:
 - a. Transmisión de VIH y prueba
 - b. Transmisión de hepatitis y prueba
 - c. Instrucciones para reducir el daño como consecuencia de inyectarse droga y lista de lugares en la comunidad donde existen programas de intercambio de agujas.
 - d. Instrucciones para reducir el daño sexual mediante el uso de látex y cómo negociar relaciones sexuales con protección con las parejas
3. Materiales para limpiar agujas (para detalles, vea la sección relevante a este material).
4. Contenedor especial para objetos punzantes para desechar las agujas.
5. Selección de condones y aplicación de materiales (para más detalles, vea la sección relevante a este material).
6. Examen (nota: la información que aparecerá en el examen se ha identificado en el texto como [**MATERIA PARA EXAMEN**]).

LIBRETO DEL CONSEJERO

Introducción

Hola, [nombre del cliente]. Mi nombre es [nombre del consejero].

Usted está aquí hoy para la sesión educativa sobre VIH como parte de la Terapia 3-S.

Esta sesión será diferente de las demás en que usted ha participado hasta ahora, en el sentido de que yo le proveeré información y destrezas específicas para evitar la propagación de VIH.

También voy a darle cierta información para evitar la propagación de hepatitis y otras enfermedades de transmisión sexual. Le daré mucha información que le ayudará a tener un estilo de vida más saludable. La información y las destrezas son importantes, pero igual de importante es la motivación que usted tenga para hacer uso de ellas.

¡Y ahí es que entra en juego su yo espiritual! Como sabe, la base de su yo espiritual es no hacerse daño ni hacerle daño a los demás. Por lo tanto, seguir por su sendero espiritual es compatible con adquirir el máximo de información y de destrezas que puedan para evitar o reducir el daño.

Para esta sesión, es bien importante que usted se enfoque en recibir y retener la información que le daré hoy como si su vida y la de los demás dependieran de ello. En las sesiones de la terapia 3-S que ha tenido, usted ha discutido cómo el yo espiritual está dispuesto y receptivo a recibir información nueva y de utilidad, pero el yo adicto casi nunca presta atención. Así que es bien importante que, durante esta sesión, usted sea consciente del momento presente y que tenga totalmente activo su yo espiritual.

Para asegurarse de que su yo espiritual está totalmente activo, comencemos con una meditación en la que nos concentraremos en la respiración y nos enfocaremos en el ancla.

Lo haremos juntos por 5 minutos. Yo le aviso cuándo haya pasado el tiempo. Después de la meditación, comenzamos con la sesión educativa.

El consejero y el cliente se sientan con la espalda derecha, los ojos cerrados y hacen la meditación <i>anapanasati</i> (meditación en la respiración) por 5 minutos. Al cabo de los 5 minutos, el consejero dice: "Cuando esté listo, abra los ojos y comenzamos con la sesión".

Usted está en este programa porque usted ha manifestado que está listo para elegir un estilo de vida más saludable. A fin de mantener o mejorar su salud física, usted necesita estar bien informado de los efectos que el uso de drogas y las prácticas sexuales sin protección tienen en su salud, de manera que pueda elegir lo que proteja la salud suya y la de los demás. En esta sesión, nos enfocaremos en el VIH, el virus de la hepatitis B (HBV) y el virus de la hepatitis C (HCV) porque tales virus causan enfermedad y muerte a unos niveles excepcionalmente altos a personas que usan drogas, sus parejas sexuales y sus niños; en estos últimos, mediante la transmisión de madre a infante.

El consejero da al cliente un conjunto de hojas sueltas (vea arriba) que provee toda la información que se cubrirá en esta sesión.

Hoy, le voy a ofrecer mucha información y quizá sea difícil recordarla toda, por lo que le voy a darle este paquete de materiales que contiene todo lo que cubramos hoy aquí. Esta información también puede encontrarla en el cuaderno de trabajo que le entregó su consejero 3-S.

Vuelva a repasar el material más tarde en el día y repáselo frecuentemente. Recuerde, usted siempre puede hacer una cita conmigo o con cualquiera de sus consejeros si necesitara más información o si no está seguro de algo.

Información sobre VIH

El consejero imparte la información relacionada con la transmisión de VIH, la prueba y el tratamiento.

Vamos a comenzar hablando del VIH.

Transmisión del VIH

PREGUNTA: ¿Usted sabe cómo se transmite el VIH?

El consejero evalúa el conocimiento que tiene el cliente y luego ofrece la información correcta.

El VIH no se propaga por contacto casual o por picadas de insectos. Se ha comprobado que el VIH se propaga únicamente a través de los fluidos corporales que siguen a continuación
[MATERIA PARA EXAMEN]

(Muestre la ilustración #1)

Sangre
Semen
Fluido vaginal
Leche materna

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) se transmite de persona a persona mediante el contacto de sangre con sangre y por contacto sexual. Además, las mujeres embarazadas transmiten el VIH a sus bebés durante el embarazo o al momento de dar a luz, igual que por medio de la lactancia. El VIH causa SIDA: muchas personas infectadas con VIH desarrollarán SIDA como resultado de su infección con VIH. El SIDA es una enfermedad que atenta contra la vida porque el sistema inmunológico de una persona con SIDA ha perdido la capacidad para defenderse contra cánceres y otras enfermedades que ponen en riesgo la vida.

Más de un tercio de todos los casos de SIDA que se han reportado en los Estados Unidos están directa o indirectamente asociados con el **uso de droga**. Se estima que, en la actualidad, más de un millón de personas en EE.UU. están infectados con VIH y que aproximadamente 40,000 nuevas infecciones ocurren cada año. Estar bien informado acerca del VIH es, por lo tanto,

crucial para mantener su salud y la salud de sus seres queridos. Usted encontrará valiosa información relacionada con el VIH en su paquete de hojas sueltas. Vamos a repasarlas en este momento.

Hacerse la prueba

PREGUNTA: ¿Usted se ha hecho la prueba? Si se la ha hecho, ¿cuándo? ¿Cuál fue el resultado?

[Nota: Si el cliente salió VIH positivo, modifique la próxima sección según estime pertinente (por ejemplo, enfatice la necesidad de atención médica continua y la importancia de que sus parejas se hagan la prueba frecuentemente). Si el cliente nunca se ha hecho la prueba o da negativo en la prueba, ofrezca información relacionada con la importancia de hacerse la prueba y el significado de los resultados de la prueba.]

(Muestre la ilustración #2)

El período de tiempo entre la infección con VIH y cuándo los anticuerpos se detectan se conoce como el "período silente" [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Durante dicho período silente, el resultado de la prueba de VIH pudiera dar negativo cuando, en realidad, usted es VIH positivo [**MATERIA PARA EXAMEN**]. **La mayoría de las personas desarrollarán anticuerpos detectables en un período de 3 meses luego de la infección.** El promedio del período silente es alrededor de 3 semanas. En raras ocasiones, puede tomar hasta 6 meses.

Si usted sale negativo, se recomienda entonces que usted vuelva a hacerse la prueba a los 6 meses luego de la posible exposición (sexo anal, vaginal u oral sin protección o haber compartido agujas) [**MATERIA PARA EXAMEN**].

Es sumamente importante que se haga la prueba con regularidad y que sepa los resultados de la misma porque, en la actualidad, hay medicamentos que pudieran ayudarle a mantenerse saludable por más tiempo. Mientras menos tiempo pase para que el VIH se reproduzca en su cuerpo, mayores serán las oportunidades para manejar la enfermedad y mayores serán las posibilidades de que usted no transmita el VIH a sus compañeros de drogas o parejas sexuales, igual que a sus hijos o a los hijos de su pareja.

No confunda hacerse la prueba de VIH con prevención. Algunas personas que no están bien informadas piensan que no necesitan hacer ningún cambio en su comportamiento si la prueba de detección de VIH sigue saliendo negativa [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Esto no es cierto.

Si usted practica alguna de estas conductas que hemos discutido con cualquiera que esté infectado, usted está en riesgo de contagiarse. No hay manera de evitar la transmisión a menos que no sea mediante su propio comportamiento. Usted tiene el control.

Cómo interpretar los resultados de la prueba

Si es negativa:

Si es negativa, no se olvide del "período silente". De hecho usted puede ser VIH-positivo, pero puede que su sistema inmunológico no haya desarrollado aún los anticuerpos detectables. Sin

embargo, si usted todavía sale negativo a los seis meses luego de la última vez que tuvo alguna conducta de alto riesgo, hay una probabilidad alta de que no se haya infectado. Sin embargo, no asuma que como usted salió negativo, su pareja también tiene que ser negativa. El VIH no se transmite necesariamente cada vez que haya exposición. Así que, por ejemplo, usted puede haber tenido relaciones sexuales sin protección y haber compartido parafernalia de drogas con alguien VIH positivo y no haberse contagiado en esa ocasión en particular. Sin embargo, si usted vuelve a tener alguna conducta de alto riesgo con dicha persona, usted podría estar en riesgo todavía, a menos que su pareja también haya salido negativa 6 meses después de su última conducta de alto riesgo en que haya participado.

Si usted sale positivo en la prueba:

Si a usted le dicen que el resultado de la prueba es positivo, ello quiere decir que se encontraron anticuerpos en su sangre que indican que usted está infectado con VIH. De acuerdo con la cantidad de virus que usted tenga y la fortaleza de su sistema inmunológico, su médico puede recetarle medicamentos que le ayuden a mantenerse saludable por más tiempo. **No tiene cura. [MATERIA PARA EXAMEN]**. Si usted participa en conducta de alto riesgo en cualquier momento luego de haberse infectado, usted podría infectar a sus parejas. Por eso es que es tan importante que todo el mundo se haga la prueba.

Mientras más pronto usted se entere que está infectado, más pronto puede comenzar con el tratamiento y más pronto puede detener la propagación de VIH en otras personas.

Cualquier persona que salga positiva en la prueba de VIH, pudiera tener ya cientos de miles de copias del virus en cada gota de sangre. Esto es así porque todos los días el virus produce alrededor de 10 mil millones de copias de sí mismo. Mientras más se propague el virus en la sangre, mayor la posibilidad de que la persona infecte a más personas. En los últimos años, se han desarrollado un sinnúmero de medicamentos que reducen la carga viral, es decir, la cantidad del virus en la sangre. Aunque el desarrollo de estos medicamentos representa un gran avance en el manejo de la enfermedad del VIH, es bien importante recordar que no tiene cura.

Ciertas personas creen que ya no tienen que preocuparse de contagiarse con VIH porque creen que se puede curar con medicamentos. Esto no es cierto. La verdad es que, a pesar de los avances médicos, el VIH sigue siendo una enfermedad extremadamente grave que requiere regímenes de tratamiento muy costosos y con frecuencia muy complicados que podrían retrasar la enfermedad, pero no curarla.

Ahora hablemos de estos tratamientos.

Tratamiento - Medicamentos para el VIH y la importancia de la adherencia a los mismos

<p><u>Nota a los consejeros:</u> Los enfoques al tratamiento de VIH cambian muy rápido. Por lo tanto, hay que poner esta sección al día y revisarla según sea necesario.</p>
--

Los individuos infectados con VIH pudieran tener que tomar un sinnúmero de medicamentos diferentes, conocidos como HAART (por sus siglas en inglés), que quiere decir "Terapia Antirretroviral Altamente Activa". Estos medicamentos pudieran reducir la cantidad de virus y retrasar el progreso, pero no son una cura [MATERIA PARA EXAMEN]. Aún si los

medicamentos son exitosos y la cantidad de virus en la sangre se reduce a unos niveles que no se puedan detectar, el virus aún está en la sangre, no se ha erradicado totalmente y todavía se puede transmitir a los demás.

Además, estos medicamentos no funcionan en todas las personas. A veces son eficaces, pero tienen unos efectos secundarios desagradables o intolerables. Algunas personas no pueden tomarlos porque la interacción con otras drogas que toman produce resultados severos. Sin embargo, hay otros a los que se les hace extremadamente difícil seguir el itinerario del tratamiento y si dejan de tomarse sus medicamentos corren el riesgo de desarrollar una variante del virus que se hace resistente al medicamento y pudieran transmitirlo a otras personas. Ello quiere decir que el medicamento no será eficaz. También quiere decir que los que son VIH positivos puede re infectarse (llamada “superinfección”) con una variante de VIH que no responde a los medicamentos. **Por eso es que las personas que son VIH positivas necesitan tener las destrezas de reducción de daño que discutiremos aquí hoy, aun cuando sus parejas también sean VIH positivas [MATERIA PARA EXAMEN]**.

Así que si usted es VIH negativo en estos momentos, recuerde que **si usted se protege primero de no contagiarse, usted no tendrá que preocuparse de seguir estos regímenes de medicamentos tan difíciles y costosos**. Si usted ya está infectado, recuerde que usted tiene que tomarse dichos medicamentos según fueron recetados para que estos puedan tener efecto y tiene que seguir protegiéndose contra la reinfección.

Usted encontrará toda la información que cubriremos aquí hoy en el paquete de hojas sueltas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (o CDC, por sus siglas en inglés). Hay mucho que entender y recordar, así que léalas a menudo. Ahora vamos a informarnos bien de otra enfermedad que pone en peligro la vida y que se propaga a través del uso de drogas y sexo sin protección: la hepatitis.

Información sobre hepatitis

El consejero imparte la información relacionada con la hepatitis.
--

Hay cinco tipos de hepatitis viral. Hepatitis A, B, C, D y E.

Hoy, vamos a enfocar nuestra discusión en las hepatitis B y C porque ambas ocurren a unos niveles altos entre las personas que usan drogas. Igual que el VIH, ambos tipos de hepatitis se transmiten por medio del uso de drogas inyectables y las prácticas sexuales sin protección [MATERIA PARA EXAMEN].

Entre 1 millón y 1.5 millones de estadounidenses tienen la hepatitis B activa y cerca de 3 millones de estadounidenses tienen la hepatitis C activa. En su paquete de hojas sueltas, usted encontrará la información que proveen los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre hepatitis B y C.

Vamos a repasar los puntos más importantes que aparecen en las hojas sueltas.

PREGUNTA: ¿Qué usted sabe acerca de la hepatitis B?

El consejero evalúa el conocimiento del cliente; luego imparte la información correcta.

(Muestre la ilustración #3)

Respuesta correcta:

- La hepatitis B es una enfermedad grave producto de un virus que ataca el hígado. El virus, al cual se le llama el virus de la hepatitis B (HBV, por sus siglas en inglés), puede ocasionar una infección de por vida, cirrosis (lesiones permanentes) del hígado, cáncer del hígado, fallo del hígado y muerte.
- El virus de la hepatitis B se propaga por el contacto con la sangre o con fluidos sexuales de una persona infectada [**MATERIA PARA EXAMEN**].
- Algunos síntomas de la hepatitis B pueden incluir fatiga, síntomas parecidos a la influenza e ictericia (amarillez) en la piel y en los ojos.
- El virus de la hepatitis B **puede evitarse** mediante vacuna, pero usted **tiene que vacunarse las tres veces** [**MATERIA PARA EXAMEN**].

PREGUNTA: ¿Qué sabe usted acerca de la hepatitis C?

El consejero evalúa el conocimiento del cliente; luego imparte la información correcta.

(Muestre la ilustración #4)

Respuesta correcta:

1. La hepatitis C es una enfermedad del hígado producto del virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés), el cual se encuentra en la sangre de personas con esta enfermedad.
2. **No hay vacuna que le proteja contra la hepatitis C** [**MATERIA PARA EXAMEN**], pero algunas personas pueden recibir tratamiento.
3. La infección se propaga principalmente mediante el contacto con la sangre de personas infectadas, pero también por medio de secreciones genitales [**MATERIA PARA EXAMEN**].
4. Es una enfermedad de por vida que es grave para ciertas personas, pero para otras, no.
5. Muchas de las personas que contraen el virus de la hepatitis C portan el virus por el resto de su vida. Muchas de estas personas tienen algún tipo de daño en el hígado, pero, por muchos años, no se sienten enfermas a causa de la enfermedad.
6. Las personas con daño en el hígado producto del virus de la hepatitis C pudieran desarrollar cirrosis (lesiones permanentes) del hígado, cáncer del hígado o fallo del hígado que pudiera tardar muchos años en desarrollarse.
7. Algunos síntomas clínicos del virus de la hepatitis C son ictericia (piel y ojos amarillos), cansancio, dolor abdominal, pérdida de apetito, náusea intermitente y vómitos. Sin embargo, no todos los que se contagian desarrollan los síntomas.

Vamos a repasar lo que quieren decir los resultados de la prueba:

[Nota: Si el cliente se ha hecho la prueba y da positivo al virus de hepatitis B o C, modifique la próxima sección según corresponda (por ejemplo, enfatice la necesidad de atención médica

continua y la importancia de que sus parejas se hagan la prueba a menudo). Si el cliente nunca se ha hecho la prueba o da negativo en la prueba, ofrezca información relacionada con la importancia de hacerse la prueba y el significado de los resultados de dicha prueba.]

Significado de resultados negativos al virus de la hepatitis B o C

- Unos resultados negativos significan que no se encontraron en la sangre los anticuerpos del virus de hepatitis. Una prueba negativa **no** quiere decir que la persona no tiene el virus. De nuevo, hay que tomar en consideración el período silente. Así que, si usted sale negativo, necesitará volver a hacerse la prueba en 3 meses luego de su última conducta de alto riesgo, ya que la creación de anticuerpos puede tardar ese tiempo.
- Si usted nunca ha estado infectado con el virus de hepatitis B, usted es elegible para recibir las vacunas contra dicho virus. Sin embargo, para que la vacuna sea efectiva, usted tiene que recibir una secuencia de tres vacunas. Si usted no se vacuna las 3 veces, no estará inmunizado contra el virus de la hepatitis B.
- Cualquiera que continúe participando en conductas de alto riesgo debe volver a hacerse la prueba en 6 meses.

Significado de obtener resultados positivos a las pruebas de hepatitis B y C

- Una persona que da positivo, debe buscar atención médica preventiva periódica, incluso monitoreo del hígado.
- Las parejas sexuales, compañeros con los que se inyectan drogas y los hijos de los que han dado positivo pudieran estar infectados. Todos ellos deben hacerse la prueba e inmunizarse contra el virus de la hepatitis B si es que no están infectados [**MATERIA PARA EXAMEN**]. No hay una inmunización disponible contra el virus de la hepatitis C.
- Una persona que sale positiva pudiera no presentar los síntomas de hepatitis tales como ictericia (amarillez) en la piel y en los ojos, cansancio y otros síntomas parecidos a la influenza.
- Una persona que sale positiva no debe donar, vender sangre ni donar órganos [**MATERIA PARA EXAMEN**].
- Una mujer que sale positiva corre el riesgo de transmitir el virus a su criatura si ésta está embarazada.

Cómo retardar o evitar el comienzo de una enfermedad grave del hígado

- Visite a un médico para exámenes adicionales que puedan detectar si usted necesita tratamiento en estos momentos.
- Un médico le sacará más sangre y la someterá a estudio para ver si el virus de la hepatitis B o C está haciendo daño a su hígado.
- Un médico también puede hacer otros exámenes para ver cuánto daño ha habido.
- No ingiera alcohol [**MATERIA PARA EXAMEN**]; el alcohol contribuye al progreso de la enfermedad hepática.
- Alrededor de 6 de cada 10 alcohólicos (58%) desarrollan cirrosis en un lapso de 20 años de infección.
- Un poco más de 1 de cada 10 personas (12%) que no beben desarrollará cirrosis en un lapso de 20 años de infección.

Vamos discutir ahora los **mitos más comunes** acerca del VIH y la hepatitis:

Hechos acerca del VIH/SIDA y de los virus de las hepatitis B y C que se malinterpretan frecuentemente

- Usted no se contagia con VIH, con hepatitis B ni C por un estornudo, un abrazo o por tos [MATERIA PARA EXAMEN], ni con la comida ni con el agua; tampoco por compartir cubiertos ni vasos, ni por contacto social. Sin embargo, no comparta cepillos de dientes, navajas de afeitar ni ningún artículo de cuidado personal que pudiera tener sangre.
- Usted no se contagia con VIH, Hepatitis B o C por medio de un beso seco.
- Usted no se contagia con VIH, Hepatitis B o C por medio de la ropa, el teléfono ni por la tapa del inodoro.
- Usted no se contagia con VIH, Hepatitis B o C por una picada de mosquito ni de otros insectos [MATERIA PARA EXAMEN].

Recuerde: Usted PUEDE contraer estos virus por medio de fluidos corporales, semen, secreciones vaginales y leche materna.

Vamos hablar ahora un poco de cómo otras enfermedades de transmisión sexual y el uso de drogas ilícitas pueden ciertamente aumentar el riesgo de que usted se infecte con VIH y pueda acelerar el progreso del VIH.

Otras ETS

¿Puede mencionar algunas ETS comunes?

El consejero imparte la información sobre la función de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el uso de drogas ilícitas en la propensión para contraer y transmitir el VIH, los virus de las hepatitis B y C.

Otras ETS incluyen herpes, sífilis y gonorrea. Además de tener unas consecuencias negativas de por sí, estas ETS aumentan el riesgo de que usted se infecte con VIH y hepatitis y pueda transmitir las mismas.

(Muestre la ilustración #5: ETS y enfermedad infecciosa)

Pocas personas saben que tener una ETS puede aumentar el riesgo de que se infecten con VIH y de transmitirlo. También, es importante saber que el tratamiento para ETS reduce la propagación de VIH.

Las personas tienen de 2 a 5 veces más posibilidades de contraer VIH cuando otras ETS están presentes [MATERIA PARA EXAMEN].

Más aún, las personas infectadas con VIH **están más propensas a infectar a sus parejas** si cualquiera de las dos también tiene una ETS. Ello es así porque las ETS que ocasionan lesiones genitales facilitan que el VIH tenga acceso. Aún si las ETS no ocasionan lesiones, aumentarán el número células que el VIH ataca en las secreciones genitales y, por lo tanto, las hará blanco fácil de VIH.

Si usted ya está infectado con VIH, tener otra ETS **lo hace a usted aún más contagioso** [**MATERIA PARA EXAMEN**]; usted está más propenso a contaminar con VIH a alguien más.

Además, tener una ETS puede reducir la eficacia del tratamiento contra el VIH y contribuye al **aumento de VIH** [**MATERIA PARA EXAMEN**].

Así que, hay muy buenas razones para que todos se hagan la prueba para detectar ETS a menudo. **Las ETS pueden evitarse y tratarse.** La detección y tratamiento de ETS pueden reducir sustancialmente la transmisión de VIH [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Así que infórmese. Sea un participante positivo en cuanto a su cuidado de salud.

El uso de droga y la propensión a infección

Nota: La sección que sigue se refiere al uso de cocaína y otros estimulantes; sin embargo, pudiera modificarse para que sea compatible con la droga de preferencia de cada cliente.

El uso de drogas ilícitas lo hace más propenso a infección y reduce la eficacia del tratamiento [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Por ejemplo, algunas veces, las personas fuman *crack* o inhalan cocaína u otros estimulantes en vez de inyectárselo, pensando que, de esa manera, no se contagiarán con VIH. Pero ello no quiere decir que están seguros. Aun si sólo fuman o inhalan, los que usan cocaína y otros estimulantes de manera moderada o excesiva todavía están aumentando el riesgo de contraer VIH, hepatitis B y C, al igual que otras ETS.

(Muestre la ilustración #6: Efecto de otras drogas)

Algunas de las razones de por qué los que usan cocaína (y otros estimulantes) aumentan el riesgo de infección son:

1. Las personas tienen más relaciones sexuales cuando utilizan cocaína y otros estimulantes y, por lo regular, se olvidan de usar un condón de látex o de pedir a sus parejas que utilicen un condón.
2. Ciertas personas comercian con el sexo para adquirir cocaína (u otros estimulantes) o para conseguir dinero para comprarlas. Ello pudiera significar que van a tener más relaciones sexuales o relaciones sexuales sin protección.
3. La cocaína y otras drogas pueden debilitar el sistema inmunológico, facilitando así contraer VIH, los virus de las hepatitis B y C, al igual que otras ETS.
4. La cocaína y otros estimulantes, con frecuencia, dificultan que se logre un clímax sexual. Ello pudiera llevar a un contacto sexual prolongado y aumentar el riesgo de cortaduras y abrasiones, las cuales pueden resultar en contacto de sangre a sangre y la transmisión de VIH, los virus de las hepatitis B y C, al igual que otras ETS.
5. Si usted usa cocaína (u otras drogas ilícitas), usted puede disminuir el riesgo de contraer VIH, los virus de las hepatitis B y C, u otras ETS si deja de usar drogas. Si no puede dejar de usarlas, asegúrese de usar condones de látex o asegúrese de que sus parejas lo hagan, y no comparta agujas ni parafernalia de drogas.

Otras infecciones que se pueden prevenir

Un punto final antes de que hablemos de cómo reducir el riesgo de contraer otras enfermedades graves: La gente que se inyecta drogas está en riesgo de contraer otras enfermedades graves, además de VIH y hepatitis B y C. Utilizar un algodón con alcohol para limpiar el área donde se inyectará ha demostrado que reduce la presencia de celulitis, de abscesos en la piel y, posiblemente, de endocarditis en personas que se inyectan droga.

Me parece que encontrará muy útil el material impreso que le he dado para que recuerde lo que hemos cubierto. (Dicho material se incluye también en el cuaderno del cliente de los participantes de la terapia 3-S.) No se olvide de leerlo y de mostrárselo a sus amigos y parejas. Si sus parejas están renuentes a utilizar las estrategias para la reducción de daño, esta información pudiera ayudarles a que se convenzan de que estar bien informado puede salvar vidas, incluso la de ellos.

Pasemos ahora a lo que usted puede hacer para evitar la transmisión y reducir el riesgo de infección.

El consejero imparte la información acerca de la droga relacionada con la conducta de alto riesgo y las estrategias de prevención y reducción de daño.

******Nota: La siguiente información relacionada con la droga y las secciones sobre destrezas de conducta son primordialmente para los clientes que al momento se inyectan o alguna vez se han inyectado drogas, o cuyos compañeros de uso de drogas o sexuales se hayan inyectado drogas. Si no lo son, usted puede omitir esta sección y proceder con la sección titulada "Información para la reducción de riesgo sexual". Sin embargo, algunos clientes pudieran querer conocer el material que aquí se presenta para poder enseñar a los demás a cómo evitar o reducir algunos de los daños causados por el uso de drogas (el cual es una de las asignaciones entre sesiones que se da en la versión del manual de 12 sesiones y relacionada con cómo demostrar compasión y evitar el daño). También hay 3 preguntas en el examen que tiene esta sección, al final de la misma.***

Información: Cómo reducir el riesgo relacionado con la droga

PREGUNTA: ¿Sabe usted cómo protegerse de la exposición al VIH y a la hepatitis relacionada con drogas?

El consejero evalúa el conocimiento del cliente y luego imparte la información correcta.

Respuesta correcta:

La reducción de daño relacionado con la droga es simple.

(Muestre la ilustración #7: La pirámide para la reducción de daño)

Abstinencia – No haga uso de droga.

Como el uso de drogas es peligroso, la única manera de evitar el daño producto de la droga es absteniéndose de usarla [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Recuerde, hay una diferencia entre la prevención de daño y la reducción de daño. Sólo hay una manera de evitar el daño que ocasiona el inyectarse droga y la misma es abstinencia.

Compre o consiga su propio surtido de agujas nuevas; nunca comparta agujas ni parafernalia [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Ello quiere decir evitar compartir directamente con la misma aguja (utilizar la jeringuilla de otra persona luego de que ésta la haya usado) y evitar compartir droga de la misma jeringuilla (por ejemplo, no diluir la droga perteneciente a varias personas dentro de una jeringuilla, a veces usada, y repartirla a las jeringuillas de cada uno de los que se inyectan). Así que, la segunda manera de evitar el daño es jamás compartir agujas ni parafernalia; siempre compre o consiga agujas nuevas [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Las investigaciones han demostrado que el VIH puede vivir en una jeringuilla por lo menos 4 semanas. Suponga que una persona con VIH pudo haber utilizado una aguja sólo una vez durante el mes pasado y que un amigo o pareja la ve y decide usarla, esta persona ya se ha expuesto al VIH o, si es VIH positiva, pudiera estar expuesta también a cualquier otra variante de VIH o a cualquier otra infección.

PREGUNTA: ¿Puede el VIH transmitirse al compartir un calentador, algún algodón o cualquier otra parafernalia de droga?

Respuesta: Sí. No comparta **nada** de la parafernalia de drogas. Sólo porque usted no vea sangre en la parafernalia no quiere decir que no tenga sangre.

El VIH y las hepatitis B y C también pueden propagarse al compartir indirectamente.

(Muestre la ilustración #8: Compartir indirectamente)

Compartir indirectamente es cuando los fluidos se mezclan sin tener que pasar una jeringuilla de una persona a la otra. Por ejemplo:

- No coloque las jeringuillas en el mismo contenedor de agua o en la solución de droga.
- No utilice el émbolo de una jeringuilla usada para mezclar la solución de droga.
- No utilice una jeringuilla usada para distribuir o volver a echar la droga.
- No extraiga droga de un filtro de algodón que se ha compartido.
- No regrese la droga a un calentador que se ha compartido.
- No utilice pedazos pequeños de algodón usados para filtrar las partículas que podrían bloquear la aguja ni raspe el calentador.
- No enjuague la jeringuilla en el agua que otros hayan utilizado.

Recuerde, no es suficiente con que usted no comparta las agujas, también necesita protegerse al no compartir nada de lo que tenga que ver con usar drogas.

Cuando decimos que no comparta, queremos decir también que no vuelva usar sus propias agujas. Hay dos razones para utilizar siempre agujas nuevas:

1. Es la mejor manera de asegurarse que la aguja esté esterilizada (no esté contaminada), lo que reduce la transmisión de infección (por ejemplo, alguien que la haya usado sin usted saberlo).
2. Como las agujas usadas (aun las que se han esterilizado) son menos afiladas, son más propensas a hacerle daño o a colapsar sus venas que las nuevas.

El consejero entabla una discusión con el cliente sobre cómo obtener agujas nuevas.

PREGUNTAS:

- ¿Dónde usted puede obtener agujas nuevas?
- Si compra las agujas con una envoltura sellada en la calle, ¿son una garantía de que son nuevas?

El consejero entabla una discusión con el cliente sobre la práctica existente en la calle de reempacar las agujas usadas y venderlas como nuevas. El consejero indaga las posibilidades de adquirir agujas según las leyes estatales y las ordenanzas municipales que están en vigor en cada comunidad. Por ejemplo, comprar agujas en una farmacia, visitar un programa de intercambio de agujas.

Programas de intercambio de agujas [Consejero: utilice este material si existe un programa de intercambio de agujas en su comunidad.]

Si no puede comprar agujas nuevas en la farmacia, la mejor manera de asegurarse de que obtiene una aguja esterilizada es yendo a un programa de intercambio de agujas.

Aunque usted es responsable de modificar su conducta, el programa de intercambio de agujas puede proveerle los instrumentos (educación, agujas y referidos a tratamiento) necesarios para que comience con los cambios.

De haber programas de intercambio de agujas en el área del cliente, el consejero distribuye la hoja suelta con las direcciones de dichos programas. El consejero pide al cliente que identifique el lugar que le sea más conveniente. El consejero también pide al cliente que verbalice cualquier preocupación o reserva que tenga con relación al programa de intercambio de agujas (por ejemplo, la policía vigila a los que los utilizan) a fin de corregir cualquier malentendido.

Limpie las agujas o parafernalia con cloro (blanqueador o lejía) puro.

Cuando usted no está abstinentemente y no tiene agujas esterilizadas o nuevas, la segunda opción de reducir su daño del uso de drogas es limpiando sus agujas, jeringuillas y parafernalia con cloro puro [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Le voy a demostrar el método correcto de limpiar sus agujas con cloro en un momento, pero primero hablemos un poco del deseo de droga que puede causarle el ver las agujas y la parafernalia de drogas.

PREGUNTA: ¿Le provoca deseo de drogas el ver estas agujas?

El consejero evalúa la propensión del cliente, ante la señal para inducir el deseo, a fin de propiciar el contexto terapéutico adecuado para cubrir el segmento de la sección sobre las destrezas de cómo limpiar las agujas.

Respuesta: Para algunas personas el sólo ver las agujas les provoca deseo. Ello no quiere decir que usted sea una persona débil ni que está a punto de tener una recaída o deslíz; es un reflejo condicionado automático [*MATERIA PARA EXAMEN*].

(Muestre la ilustración #9: Modelo de condicionamiento del deseo)

Tan sólo ver una aguja puede producir automáticamente cambios físicos y fisiológicos, tales como aceleración de los latidos del corazón, sudoración y un deseo o ansia intensa por la droga. Ciertas personas dicen que se sienten como si un monstruo del deseo se desatara dentro de ellos y les preocupa que tengan que usar droga para satisfacer o aquietar este monstruo.

El que se sienta de dicha manera no significa que usted sea débil o que su recuperación corra peligro. Ciertamente, cuando usted está tratando de mantenerse abstinentes, el solo hecho de ver las agujas puede ser incómodo, pero hay algo que usted puede hacer para disminuir tal incomodidad. Recuerde que su respuesta condicionada al deseo es particularmente fuerte ahora porque, cada vez que usted se inyectó droga y experimentó los efectos de la misma, usted estuvo aumentando la fuerza del reflejo condicionado. Sin embargo si usted ve frecuentemente una aguja y no usa droga, la asociación entre las agujas y los efectos de la droga se irán debilitando gradualmente y con el tiempo desaparecerá. Esta técnica se usa hoy día en ciertos programas de tratamiento de drogas y se llama "terapia de exposición". Sin embargo, no quiere decir que usted vaya a salir a exponerse a la parafernalia de droga con la intención de reducir su deseo; es demasiado arriesgado. Cuando se utiliza esta técnica en tratamiento, se hace bajo condiciones controladas y en un ambiente seguro y libre de drogas. Lo que quiere decir es que usted puede utilizar ocasiones como éstas, mientras está en tratamiento, para que le ayuden a disminuir y manejar su deseo, en vez de utilizarlas como excusa para usar drogas. También puede utilizar la experiencia del deseo como señal de aviso de que usted está entrando en una situación de posible alto riesgo y que, por lo tanto, usted necesita hacer algo al respecto, como participar en alguna actividad no relacionada con la droga.

(Muestre la ilustración #10: No alimente el monstruo del deseo)

Recuerde que el deseo es normal; es un reflejo condicionado; no significa que usted sea una persona débil. Como dije anteriormente, ciertas personas lo describen como un monstruo que siempre está hambriento y siempre demanda que lo alimenten. El problema es que si usted alimenta el monstruo del deseo al usar drogas, lo que hace es engordar el monstruo y ponerlo más hambriento. Pero si en vez de usar droga al sentir el deseo usted hace alguna otra cosa, entonces usted no lo alimenta y poco a poco se irá encogiendo y con el tiempo se desaparecerá por completo [*MATERIA PARA EXAMEN*]. También si usted se dedica a alguna actividad no relacionada con la droga, [*MATERIA PARA EXAMEN*] en vez de hacer uso de ellas, usted no sólo disminuye su deseo, sino que también aumenta su destreza para lidiar con las demás situaciones estresantes sin necesidad de recurrir a la droga. Para algunas personas, eliminar el monstruo del deseo pudiera tomarle años, pero, en el ínterin, usted puede domarlo. Recuerde:

sólo porque el monstruo surja de manera amenazante de vez en cuando, no quiere decir que usted es una persona débil o que su recuperación está destinada al fracaso.

El consejero resume la reducción de daño relacionado con la droga

(Muestre la ilustración #11: No use drogas)

Quisiera enfatizar en este momento un punto importante: hay una gran diferencia entre evitar el daño y reducir el daño. Recuerde **evitar** el daño; **no use drogas**. Para reducir el daño: si usted usa drogas, **no se la inyecte**. Si se inyecta droga, siempre use una aguja nueva. Si usted no tiene una aguja nueva, **limpie** su aguja adecuadamente con cloro casero sin diluir. Si usted no tiene una aguja nueva y no tiene cloro, **no use drogas** [**MATERIA PARA EXAMEN**].

Ahora usted tiene la información necesaria para reducir el riesgo de infección por el uso de drogas. La información por sí sola no es suficiente; usted también necesita destrezas de conducta. Por ejemplo, usted necesita saber cómo desinfectar una aguja o jeringuilla con cloro casero sin diluir en caso de un "desliz" o una recaída.

Vamos a hablar ahora de cómo desinfectar las agujas y la parafernalia de drogas.

El consejero imparte el entrenamiento en destrezas conductuales. Tema: Conducta de alto riesgo relacionada con la droga y estrategias de prevención y reducción de daño

El consejero instruye al cliente a que vaya a la hoja suelta titulada "La reducción de daño por inyectarse droga" (también disponible en el cuaderno del cliente de la terapia 3-S).

La hoja suelta le ofrece las instrucciones paso por paso para limpiar la parafernalia de acuerdo con el método recomendado por Instituto Nacional en Abuso de Drogas (NIDA por sus siglas en inglés) en el 1993. Dicho método se basa en la evidencia de que el cloro tiene que mantenerse en contacto con la superficie contaminada al menos 30 segundos para que pueda matar el VIH tanto en la sangre coagulada como en la no coagulada. Puede que usted oiga hablar de métodos diferentes que utilicen menos tiempo con el cloro a medida que más investigaciones se realicen. Sin embargo, para ser prudente, recomendamos dos exposiciones al cloro de 30 segundos cada una y dos enjuagues. Le mostraré este método en un momento.

PREGUNTA: ¿Alguna vez ha recibido alguna educación o entrenamiento en cómo limpiar una aguja?

Este entrenamiento es importante no importa en qué etapa de su recuperación se encuentre. Aún si usted está abstinente del uso de drogas ilícitas, la decisión suya de vivir un estilo de vida saludable necesita incluir el estar preparado. Eso quiere decir estar preparado hasta para un "desliz" y saber cómo puede reducir el daño que tal "desliz" pueda ocasionarle a usted u ocasionar a los demás. Y si usted no está abstinente, tales destrezas le ayudarán a reducir el daño por el uso de drogas mientras trabaja para lograr la abstinencia. Hoy hablaremos de cómo hacer que el uso de drogas por medio de agujas sea menos peligroso (es decir, cómo reducir el daño que produce el uso de agujas); ello **no** eliminará el daño producto del uso de drogas. [**MATERIA**

PARA EXAMEN]. Algunas personas consideran dicho tema incómodo, en especial las personas que han logrado la abstinencia. Sin embargo, es muy importante.

Yo sé que usted está en tratamiento para dejar de usar drogas; lo respeto por ello y entiendo que pueda sentirse incómodo al hablar de inyectarse drogas, pero a veces la gente en tratamiento tiene "deslices". Si ocurriera, trate de no inyectarse drogas, pero si se las inyecta, utilice una aguja nueva. Si por alguna razón comparte agujas y parafernalia, es sumamente importante que sepa la mejor manera de limpiarlas. Aún si no tiene un "desliz" o no usa agujas, es posible que el conocimiento que usted tenga de cómo limpiar agujas le salve la vida a usted o alguien más.

(Muestre la ilustración #12: Esté preparado)

Su lema tiene ser "esté preparado". Puede ayudarle si ve esto como un simulacro contra fuego. Un simulacro contra fuego ciertamente no le da permiso a la gente a incendiar las cosas; sin embargo, los prepara al enseñarle cómo utilizar un extintor de fuego y cómo abandonar el edificio de manera segura. Recuerde, usted no se está dando permiso para usar drogas al aprender estas técnicas de reducción de daño; sino que al estar preparado en caso de que ocurra lo inesperado, usted está mostrando respeto por su salud y la salud de los demás. Por tal razón es que queremos que todos en el programa de tratamiento sepan cómo limpiar agujas.

PROTOCOLO LIMPIEZA DE AGUJA

Materiales -- coloque sobre una mesa 6 botellas de plástico identificadas de la siguiente manera: (1) enjuague (2) cloro (3) cloro (4) enjuague (5) enjuague (6) desperdicios. Además, debe haber también un reloj con segundero, una aguja y jeringuilla de 1 cc y un recipiente para objetos afilados.

Demostración del consejero de cómo se limpia una aguja

El consejero demostrará cómo desinfectar una aguja y una jeringuilla con cloro casero sin diluir mientras el cliente observa. Nota: El consejero verbaliza las instrucciones que aparecen en la hoja suelta del cliente (vea procedimiento para la limpieza de agujas a continuación) mientras demuestra el procedimiento.

Procedimiento para la limpieza de agujas:

1. Llene el barril de la jeringuilla con el agua del envase 1 y agítela para ayudar a despegar y remover cualquier exceso de sangre o de droga seca.
2. Vierta el agua en el envase de desperdicios.
3. Sumerja la aguja y llene el barril de la jeringuilla con el cloro del envase 2.
4. Agite y golpee la aguja mientras contiene cloro para deshacer los coágulos.
5. Mantenga el cloro en la jeringuilla por lo menos 30 segundos. Recuerde: menos de 30, ¡todavía está sucia! [**MATERIA PARA EXAMEN**].
6. Vierta el cloro en el envase de desperdicios.
7. REPITA los pasos del 3 al 6 usando el cloro del envase 3.
8. Llene el barril de la jeringuilla con el agua de enjuague del envase 4 y agítela.
9. Eche el agua en el envase de desperdicios.
10. Vuelva a enjuagar con el agua de enjuague del envase 5.

11. Eche el agua en el envase de desperdicios.
[como parte del paso 3, se puede desarmar la jeringuilla y sumergir el émbolo de la jeringuilla en cloro con la idea de mejorar el proceso de limpieza]

Consejos adicionales:

1. Nunca diluya el cloro porque el cloro diluido es menos eficiente para matar el VIH.
2. Jamás vuelva a usar el cloro o el agua de enjuague.
3. Limpie sus agujas antes de que la sangre en el interior de éstas se seque; es más difícil limpiar la sangre seca de la aguja.
4. Jamás ponga la aguja en la botella de agua de enjuague; llene los envases desechables con agua limpia.
5. Si no puede conseguir cloro, no se inyecte la droga; los demás métodos de limpieza no son tan eficientes para matar el VIH.

Métodos menos eficientes

Los procedimientos a continuación se utilizan a veces para limpiar agujas y pudieran reducir el riesgo de contraer VIH o hepatitis. Sin embargo, no son tan eficientes como el cloro y no matan el virus del VIH:

1. Hervir las agujas por 15 minutos (a pesar de que esto esteriliza el equipo, puede ocasionar que la jeringuilla de plástico pierda la forma y su eficiencia).
2. Lavar con agua solamente o una combinación de agua y detergente, alcohol o vinagre. Recuerde, estos métodos no son tan eficientes como el cloro y no recomendamos que usted los use.

Demostración del cliente de cómo limpiar una aguja

El consejero pide al cliente que demuestre el procedimiento correcto de cómo desinfectar una aguja y una jeringuilla. El consejero observa y califica la destreza del cliente al seguir los criterios siguientes:

1. al inicio, enjuagó la jeringuilla con agua
2. echó todo el cloro en la jeringuilla
5. agitó y golpeó el barril con el dedo para agitar el contenido
6. mantuvo el cloro en el barril por lo menos 30 segundos
7. empujó el émbolo de la jeringuilla y botó el cloro en un envase diferente
8. repitió los pasos 2 al 7 en una secuencia adecuada
9. echó agua en la jeringuilla
10. y la botó en el envase de desperdicios
11. repitió los pasos 9 y 10

Después de la demostración, el consejero pregunta al cliente:

Actualmente, ¿usted tiene un botiquín de cloro para limpiar las agujas y la parafernalia de drogas? (De no ser así, el consejero instruye al cliente en cómo preparar uno.)

Nota: El consejero anota y corrige los errores que el cliente cometa mientras lleva a cabo la demostración.

Comentarios finales sobre la limpieza de agujas.

(Muestre la ilustración #13: Buenas y malas noticias)

Hizo un buen trabajo. La buena noticia es que, si usted se inyecta drogas, siempre utilice una aguja nueva o una que haya limpiado con cloro; reducirá (pero no evitará) el riesgo de contraer VIH e infectarse con hepatitis. La mala noticia es que, con esto, no reducirá otros daños graves producto usote usar droga, tales como problemas financieros, legales, emocionales y familiares. Así que recuerde que la abstinencia es siempre la mejor elección.

El consejero imparte la información acerca de la conducta de alto riesgo relacionada con el sexo y las estrategias de prevención y reducción de daño, incluso las destrezas de negociación con la pareja.

******Nota: Si usted omitió las secciones anteriores de riesgo relacionado con la droga, continúe con esta sección; modifique las palabras en las primeras oraciones, según lo estime pertinente.***

Información: Reducción de riesgo sexual

(Muestre la ilustración #14: Esté preparado con látex)

Hemos estado hablando de la necesidad de "estar preparado" siempre al conocer cómo reducir el daño producto del uso de droga en caso de que tuviera un "desliz". Sin embargo, contrario al uso de droga, la actividad sexual probablemente no es algo que usted está tratando de dejar, pero puede ser una parte de su vida sobre la cual usted está teniendo sentimientos conflictivos. Por otro lado, la intimidad sexual en una relación afectuosa puede enriquecer grandemente su vida; por otro lado, unas prácticas sexuales sin protección pueden amenazar la salud y hasta la vida, tanto suya como de su pareja. Por lo tanto, además de estar preparado para situaciones que lo pongan a usted en alto riesgo de usar drogas, usted también necesita estar preparado para situaciones en las que corre el riesgo de involucrarse en actividades sexuales de alto riesgo. "Estar preparado" y conocer cómo reducir el daño por la actividad sexual es una parte bien importante de su decisión de crear un estilo de vida nuevo y saludable para usted. De eso es lo que hablaremos ahora.

PREGUNTA: ¿Sabe usted cómo protegerse de la exposición al VIH, a la hepatitis y otras ETS relacionadas con el sexo?

El consejero evalúa el conocimiento del cliente; luego imparte la información correcta.

Respuesta correcta:

La reducción de daño relacionado con el sexo es sencilla

(Muestre la ilustración #15: Pirámide para la reducción de daño – prácticas sexuales)

Abstinencia

Los expertos no siempre están de acuerdo en los riesgos característicos de ciertas actividades sexuales. Sin embargo, ellos están de acuerdo con que la única manera de evitar totalmente el daño es abstenerse de actividad sexual.

No intercambie fluidos corporales

Las relaciones sexuales contribuyen sustancialmente a la calidad de vida de muchas personas. Por lo tanto, es posible que usted haya escogido no estar célibe. Sin embargo, es importante que preste atención a los costos y beneficios que tiene tanto para usted como para su pareja el estar sexualmente activos y de hacer lo que sea para reducir el posible riesgo de la intimidad sexual. Por lo tanto, si decide que no va a estar célibe, la mejor manera de reducir el daño sería involucrarse exclusivamente en las prácticas sexuales que no requieran intercambio de fluidos corporales.

Ejemplos de actividades sexuales con más protección:

- Masaje erótico
- Bañarse juntos
- Baile erótico
- Compartir fantasías
- Sexo por teléfono
- Uso de juguetes sexuales personales (que no se hayan compartido)
- Masturbación mutua
- Voyeurismo consensual
- Ver y leer material erótico

Siempre limpiar los aplicadores de lubricante y los juguetes sexuales luego de su uso.
Evite tener relaciones eróticas durante el período menstrual de la mujer.
No ingiera leche materna.

El primer paso para tener sexo con protección es mantenerse sobrio. Cuando está bajo los efectos de la droga, usted está más propenso a tomarse riesgos.

Siempre use condones y cualquier otra protección de látex

PREGUNTA: Si se va tener alguna actividad sexual en la que haya habido intercambio de fluidos corporales, ¿cuáles son las "tres palabritas que usted debe recordar siempre?

(Muestre la ilustración #16: las 3 palabritas – látex, látex, látex)

Muestre a su pareja que usted se preocupa al recordarle estas tres palabritas antes de tener relaciones sexuales: látex, látex, látex [**MATERIA PARA EXAMEN**]. La mejor manera de reducir el daño físico de la intimidad sexual es utilizar siempre condones y cualquier otra protección de látex.

- Los condones de látex deben utilizarse para contacto sexual vaginal y anal (pene a vagina o pene a ano) y sexo oral (boca a pene; utilice condones de látex que no estén lubricados o de sabores).

El consejero muestra al cliente el condón de látex para hombres (sin nonoxynol-9).
El consejero muestra al cliente el condón para mujeres – dispositivo de poliuretano.
El consejero muestra al cliente en dónde encontrar la fecha de expiración.
Nunca vuelva a usar los condones para hombres o para mujeres y nunca utilice los dos al mismo tiempo.

- Los aisladores dentales de látex (*dental dam*) deben utilizarse cuando haya sexo oral (de boca a vagina, boca a ano). Si no consigue o no puede comprar un aislador dental, usted puede cortar un condón y utilizarlo como una barrera.

El consejero muestra al cliente lo que es un aislador dental.

- Los guantes de látex deben usarse en relaciones de mano a pene, a vagina o a ano, en especial si hay algún tipo de abrasión o de piel cortada en las manos o en los dedos.

El consejero sostiene un par de guantes de látex.

Le voy a hacer un par de preguntas relacionadas con las prácticas sexuales con protección:

El consejero evalúa el conocimiento del cliente en cuanto a prácticas sexuales con protección mediante las preguntas a continuación e inmediatamente provee la contestación más actualizada:

(Muestre la ilustración #17: Preguntas de discusión)

PREGUNTA: ¿Tiene un hombre que utilizar un condón aunque no eyacule (se venga) dentro de su pareja?

Respuesta correcta: Sí.

a) Aun cuando el hombre no eyacule (se venga) dentro de la vagina, boca o ano de su pareja, se puede transmitir la infección por el fluido pre-eyaculatorio que puede secretar el pene antes de eyacular. Así que es bien importante ponerse un condón en el pene tan pronto el hombre tiene una erección.

b) La infección también puede transmitirse por medio de la sangre de la vagina o ano. Además de fuentes de sangre obvias (por ejemplo, el ciclo menstrual de la mujer), pueden haber fuentes no tan obvias, tales como irritaciones o abrasiones internas producto de la fricción durante el acto sexual.

PREGUNTA: ¿Son todos los condones igualmente efectivos en la reducción de daño?

Respuesta correcta: No. Solamente los condones de látex reducen el riesgo de infección con VIH. Los condones hechos de piel de animal como la piel de cordero pueden evitar el embarazo, pero no evitan la transmisión del VIH [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Los poros de estos condones son lo suficientemente pequeños como para no permitir que el semen pase a través, por

ende, evitando el embarazo, pero son lo suficientemente grandes para permitir que el virus del VIH pase a través.

El consejero le enseña al cliente una muestra de ambos condones, el de látex y el de piel de cordero, y enseña al cliente a cómo diferenciar uno de otro al momento de comprar condones.

PREGUNTA: ¿Qué clase de lubricante debe usted usar con los condones y por qué?

Respuesta correcta: Solamente utilice lubricantes con base de agua conjuntamente con condones de látex. Los lubricantes con base de aceite pueden dañar los condones de látex y reducir su eficacia [**MATERIA PARA EXAMEN**]. Los lubricantes aumentan la sensación y el placer.

PREGUNTA: ¿Qué es nonoxynol-9?

Respuesta correcta: El nonoxynol-9 es un espermicida que se usa en lubricantes, gel anticonceptiva y en muchos productos de látex porque una vez se pensó que podría servir de protección contra el VIH. No obstante, en agosto de 2000, el **CDC emitió un aviso en contra del uso de nonoxynol-9**. Dicho aviso se basaba en resultados de investigaciones que indicaban que el nonoxynol-9 no era efectivo en la prevención de VIH y podía, en ciertas circunstancias, hasta aumentar el riesgo de transmisiones de VIH. Por lo tanto, no recomendamos el uso de lubricantes con nonoxynol-9 o condones con nonoxynol-9.

El consejero muestra al cliente los diferentes condones y lubricantes para que pueda identificar los condones y lubricantes con base de agua con y sin nonoxynol-9. El consejero debe también revisar cualquier actualización que se haya hecho a las guías del CDC.

Nota: Los espermicidas, tales como la gelatina de diafragma y esponjas anticonceptivas, no matan el VIH o las hepatitis B y C; por lo tanto, jamás deben utilizarse en lugar de condones.

PREGUNTA: ¿Cuándo debe ponerse el condón?

Respuesta correcta: Tanto el hombre como la mujer debe ponérselo antes de cualquier contacto sexual. Los hombres deben ponerse el condón tan pronto como tengan una erección. Las mujeres deben insertárselo con bastante antelación a cualquier contacto sexual. Nunca rompa la envoltura del condón con los dientes, podría perforar el condón [**MATERIA PARA EXAMEN**].

PREGUNTA: ¿Cuándo se debe quitar el condón?

Respuesta correcta: El hombre debe extraer el pene de la vagina, ano o boca enseguida que haya eyaculado (se haya venido); agarrar el condón en la base mientras extrae el pene para evitar que el condón resbale y, con cuidado, deslizar el condón del pene; y amarrarlo para asegurarse que no derrame nada de semen. El condón femenino también se debe remover lo más pronto posible, envolverlo y desecharlo de manera segura.

PREGUNTA: ¿Necesita usted utilizar protección de látex aún si es monógamo (tiene relaciones sexuales con la misma persona) o si tanto usted como su pareja son VIH positivo?

Respuesta correcta: Sí [**MATERIA PARA EXAMEN**]. El insistir en que se use el látex en una relación monógama no implica falta de confianza en la fidelidad de su pareja. Aunque ser monógamo es más seguro que tener múltiples parejas, si usted o su pareja usa droga, cabe la posibilidad de que ambos corran el riesgo de infectarse uno al otro con enfermedades que se adquieren por el uso de droga sin protección. Si tanto usted como su pareja son VIH positivo, usted todavía debe protegerse [**MATERIA PARA EXAMEN**]. El VIH puede mutarse o cambiar fácilmente aun dentro de la misma persona y hacerse resistente al medicamento; así que usted nunca sabe a qué usted se expone o expone a su pareja si usted tiene relaciones sexuales sin protección o comparte agujas o parafernalia de droga.

Cómo eliminar la resistencia al uso de látex.

La gente creía que el uso de productos de látex le quita la diversión y la espontaneidad a la relación sexual. Sin embargo, sólo la imaginación es la que lo limita a usted.

(Muestre la ilustración #18: Los grandes amantes usan látex)

En una relación sexual, los productos de látex pueden mejorar:

- la creatividad (aumentan el placer de la estimulación previa al utilizar el látex creativamente)
- la comunicación (el hablar con su pareja de lo que le gusta y le disgusta)
- el afecto (el mostrar a su pareja que usted se preocupa por su salud)

No vea el látex como algo que quita la diversión; piense en el látex como un medio de convertirle en un mejor amante; un amante cuyo lema sea: No hay látex, no hay sexo; no hay daño [**MATERIA PARA EXAMEN**].

(Muestre la ilustración #19: No hay látex, no hay sexo, no hay daño)

Recuerde, para **evitar** enfermedades de transmisión sexual, **no tenga relaciones sexuales**. Para **reducir** el daño producto de la actividad sexual, **no intercambie fluidos corporales y siempre utilice protección con látex**. Si no tiene protección de látex, no tenga sexo con penetración.

La negociación con la pareja para reducir daño

Vamos a discutir ahora cómo usted puede hablarle a su pareja en cuanto al uso de prácticas sexuales con protección, cómo sobrepasar cualquier objeción y cómo hacer más divertido el uso del látex.

(Muestre la ilustración #20: Negociación con su pareja para reducir daño)

Es obvio que usted no debe esperar hasta estar en la cama y a punto de tener relaciones sexuales para comenzar a discutir las estrategias de reducción de daño con su pareja. [**MATERIA PARA EXAMEN**]. A pesar de las buenas intenciones de mantenerse protegido, en la pasión del momento, podría ser un tanto difícil llegar a un acuerdo. Usted y su pareja pudieran pensar que el látex reduce el placer sexual; o ambos pudieran tener dudas de la necesidad del uso de látex o de

su eficacia en la protección de su salud. Por lo tanto, usted deberá estar preparado con antelación para responder ante la renuencia de su pareja a utilizar látex. Para ello, usted pudiera necesitar destrezas para la negociación y también algunas maneras de erotizar el sexo con protección [**MATERIA PARA EXAMEN**], de manera que usted pueda persuadir a su pareja de que el látex no sólo es una barrera eficiente para proteger su salud contra infección, sino que ciertamente puede aumentar el placer sexual también.

Así que ¿cómo usted se asegura de tener una negociación beneficiosa para ambos en lo que se refiere a sexo con protección? Necesita al menos 3 cosas:

(Muestre la ilustración #21: Consejo C-I-P para una negociación exitosa)

He aquí el consejo C-I-P (Confianza, Intención, Persuasión) para hablarle a sus parejas acerca de sexo con protección.

La negociación exitosa en cuanto a reducción de daño requiere Confianza mutua, una Intención firme de querer estar seguro y poder de Persuasión. Vamos a hablar de cada una de ellas:

PREGUNTA: ¿Qué papel juega la confianza en una negociación exitosa?

Respuesta:

a) La necesidad de que ambas partes sientan confianza de que una se preocupa por la otra. Aumente la confianza al asegurarle a su pareja que usted se preocupa no tan solo por su propia salud sino también de la salud y el bienestar de ésta.

b) Ninguno debe sentir que el uso del látex refleja falta de confianza. El insistir en el uso de látex no implica que uno o el otro haya sido infiel.

Como usted usa drogas, la insistencia en la protección con látex significa reducir el riesgo de infectar a su pareja con enfermedades que usted pudiera haber adquirido mediante el uso de drogas inyectables. Si tanto usted como su pareja usan drogas, ambos pueden reducir el riesgo de infectarse el uno al otro con un sinnúmero de infecciones diversas al utilizar la protección con látex. Aún si ambos son VIH positivo, todavía necesitan la protección del látex. Aunque usted sea VIH positivo o al momento sea VIH negativo, usted puede infectarse con otros virus que pudieran disminuir aún más su sistema inmunológico y posiblemente llevar a que el VIH se convierta en SIDA. Así que insistir en el uso de látex no quiere decir que usted crea que su pareja está teniendo relaciones sexuales con otras personas. Significa que usted se preocupa por proteger a su pareja y protegerse usted.

PREGUNTA: ¿Por qué la firmeza de su intención y su poder de persuasión son importantes en la negociación y cómo usted puede aumentarlas?

Respuesta:

- Mientras más firme sea su intención de proteger su salud y la salud de su pareja, más probable será que usted persevere en su negociación y, a fin de cuentas, sea exitoso en reducir el daño por sexo en usted y en su pareja.

- Mientras más débil sea su intención de proteger la salud suya y la de su pareja, más probable será que usted llegue a un acuerdo y mayor la posibilidad de que usted se involucre en conducta de riesgo.
- Usted puede aumentar la firmeza de su intención y su poder de persuasión al aprender acerca de las consecuencias graves de tener prácticas sexuales sin protección y de la eficacia de varias estrategias de reducción de daño. Entonces, enseñe a su pareja a cómo evaluar el costo y el beneficio de utilizar el látex; el beneficio neto (beneficio menos costo) es su salud y la de su pareja.

Hablemos ahora acerca de las destrezas de conducta que usted necesita para reducir el daño en las relaciones sexuales:

El consejero imparte el entrenamiento en destrezas de conducta. Tema: Conducta de alto riesgo relacionada con el sexo y estrategias de prevención y reducción de daño

El consejero instruye al cliente a que vaya a la hoja suelta titulada "La reducción de daño sexual" (también disponible en el cuaderno del cliente de la terapia 3-S).

DESTREZAS DE EVALUACIÓN PARA EL USO DEL CONDÓN Y DEL LÁTEX PROCEDIMIENTO:

Materiales: Se colocarán sobre la mesa los condones de látex (con y sin nonoxynol-9), de piel animal, gel KY (con y sin nonoxynol-9), la vaselina, el aceite, una réplica de un pene, un modelo pélvico, un condón femenino, un aislador dental y un guante de látex.

Demostración del consejero en la selección del condón y su uso

El consejero mostrará cómo se seleccionan y se usan los condones de látex y los lubricantes con base de agua (ambos sin nonoxynol-9). Nota: El consejero instruye al cliente a que vaya a la hoja suelta (también disponible en el cuaderno del cliente de la terapia 3-S) y, mientras demuestra la selección y el uso de los condones de látex, también repasa la hoja suelta que tiene la reducción de daño con látex, como sigue a continuación:

El consejero:

- selecciona el condón de látex sin nonoxynol-9.
- coteja la fecha de expiración en la envoltura del condón.
- abre la envoltura del condón con cuidado para no rasgarlo.
- selecciona un lubricante con base de agua.
- coloca el lubricante en la punta del condón.
- con cuidado desenrolla el condón desde la punta de la réplica de pene hasta la base.
- con cuidado remueve el condón (el consejero dice: "el hombre extrae el pene, agarrando el condón en la base, enseguida que haya eyaculado").
- lo amarra y lo descarta.

El consejero también muestra cómo se inserta el condón femenino en el modelo pélvico al apretar el aro interno e insertarlo en el modelo hasta que cubra la cerviz, haciendo

notar que se puede utilizar aceite o lubricantes con base de agua en el condón femenino porque está hecho de poliuretano y no de látex (pero también enfatiza que ambos condones, tanto el de hombre como el de mujer, no se deben utilizar al mismo tiempo).

El consejero discute entonces el uso del aislador dental (*dental dam*) para tener relaciones orales, al igual que cómo cortar por la mitad un guante de látex si no hay disponible un aislador dental.

Demostración del cliente de la selección del condón y su uso

El consejero le pide al cliente que escoja cuál condón es el más eficiente para protegerlo contra una infección con VIH y que explique por qué lo escogió. También le pedirá al cliente que seleccione el mejor lubricante para utilizar en el condón y que explique por qué lo escogió. Se le pedirá entonces al cliente que demuestre cómo coloca el condón en la réplica de pene.

1. ¿Alguna vez ha recibido entrenamiento formal en cómo escoger y usar los condones?
2. ¿Lleva consigo un condón en este momento? Si es así, se verificará la fecha de expiración del mismo. Si la fecha está expirada, no se dará crédito por tener un condón.
3. Sobre la mesa hay varios condones de diferentes tipos. ¿Cuál condón es la mejor elección para la protección contra el VIH?
4. ¿Por qué éste es la mejor elección?
5. ¿Cuál lubricante es la mejor elección?
6. ¿Por qué es ese el mejor lubricante?
7. Imagínesse que está con su pareja sexual y usted ha decidido tener contacto sexual. ¿Cuándo debe ponerse el condón en el pene?
8. Queremos asegurarnos que usted sabe cómo colocarse el condón. Aquí tenemos un modelo de un pene. Por favor utilice el condón que ha seleccionado y demuestre cómo se coloca el condón en el pene.
9. ¿Cuándo debe removerse el condón?
10. ¿Cómo debe removerse el condón? Por favor, demuéstrello.

El consejero evaluará la demostración del cliente según los criterios a continuación:

1. Escogió el condón de látex sin nonoxynol-9.
2. Verificó la fecha de expiración.
3. Mencionó, al menos, una de las siguientes razones para escoger el condón de látex:
 - el VIH puede penetrar el condón de piel de animal
 - los condones de látex son más resistentes
4. Seleccionó el gel KY (sin nonoxynol-9) como lubricante.
5. La razón que dio para seleccionar el gel KY fue: los otros tenían aceite como base, el aceite debilita el látex, lo que puede ocasionar que el condón se rompa.
6. Mencionó que el condón debe ponerse antes de cualquier contacto vaginal, anal u oral.
7. Demostró capacidad para abrir el condón y removerlo sin dañar el condón o sin títubeos.
8. Colocó el condón en la cabeza del modelo de pene y apretó la punta para removerle el aire.
9. Desenrolló el condón en la dirección correcta sin halarlo.
10. Desenrolló el condón hasta la base del modelo de pene.
11. Mencionó que se debe remover el condón enseguida que se eyacule.
12. Demostró cómo el condón debe agarrarse en la base al momento de extraerlo.

13. Se notó cómodo y relajado mientras demostraba el uso del condón.

Nota: El consejero anota y corrige cualquier error que el cliente cometa.

El consejero imparte el resumen de la sesión, administra el examen y hace los referidos para la prueba de VIH según entienda prudente.

Resumen de la sesión.

Hoy usted ha recibido información que puede salvar la vida suya y la de sus parejas. Ha aprendido que el VIH y las hepatitis B y C se pueden transmitir al compartir agujas y parafernalia de droga, por medio de relaciones sexuales sin protección y que las ETS y el uso de cocaína aumentan el riesgo de infección. También aprendió que, si usted alguna vez se involucra en conducta de alto riesgo, como compartir agujas, compartir parafernalia para inyectarse (incluidos calentadores, algodones, agua de enjuague o compartir droga de la misma jeringuilla) o si usted tiene relaciones sexuales sin usar un condón, usted **debe de hacerse la prueba de VIH** y de hepatitis porque la detección temprana aumenta las oportunidades que usted tiene de tener un tratamiento efectivo y también reduce el contagio de tales infecciones a los demás. Recuerde que si usted sale negativo en la prueba, pero ha tenido conducta de alto riesgo en los pasados 6 meses, usted de hecho pudiera estar infectado, pero la prueba no lo detectó; así que usted debe volverse a hacer la prueba a los 6 meses luego de su última conducta de alto riesgo. También hablamos de qué usted puede hacer para mantenerse saludable y batallar contra la enfermedad:

- Deje de usar drogas o al menos reduzca el uso de drogas.
- Hágase pruebas para detectar ETS y reciba tratamiento.
- Hágase la prueba de VIH.
- Si es VIH positivo, tómese todos los medicamentos exactamente como fueron recetados.
- Hágase las pruebas de hepatitis B y C.
- Si es negativo al virus de la hepatitis B, vacúnese.
- Si es positivo al virus de la hepatitis B o HBC, reduzca o deje el consumo de alcohol.
- Recuerde la reducción de daño: La abstinencia es la única forma de evitar la transmisión de enfermedades infecciosas. La estrategias de reducción de daño, tales como el uso de condones cuando tiene sexo y limpiar la aguja con cloro, reducen su riesgo de infección, pero **no** lo evitan [**MATERIA PARA EXAMEN**].

Examen con evaluación inmediata

El consejero da el examen que cubre la reducción de riesgo sexual y de drogas (vea material adjunto); las respuestas se entran como datos. El consejero ofrece inmediatamente su evaluación al cliente.

Respuesta correctas: 1(e); 2(b); 3(a); 4(d); 5(b); 6(d); 7(b); 8(a); 9(a); 10(d); 11(a); 12(c); 13(d); 14(a); 15(c); 16(d); 17(a); 18(d); 19(c); 20(b).

Referido para la prueba (Nota: favor de enfatizar la importancia de hacerse la prueba de VIH)

¿Quiere que le haga un referido para que usted se haga la prueba? Recuerde que el conocimiento es poder. Al hacerse la prueba y saber el resultado de la misma, usted puede protegerse usted y

proteger a su pareja de daño y, como sabe, evitar el daño es la motivación principal de su yo espiritual. Así que hacerse la prueba sería compatible con su deseo de permanecer en su sendero espiritual. ¿Le hago la cita? (¿y a su pareja?)

[Si dice que sí, refiera al cliente al centro de prueba que le convenga, y déle seguimiento para asegurarse que la prueba se llevó a cabo y que el cliente regresó a buscar los resultados.]

Con esto terminamos la sesión. ¿Tiene alguna pregunta?

Gracias por su tiempo. Espero que la información provista y las destrezas que hemos practicado le sean útiles a usted y a su pareja.

Fin.

Sesión educativa sobre VIH y hepatitis – Examen luego de la sesión

1. ¿Cuál de los siguientes fluidos corporales transmite VIH?

- a. sangre
- b. semen
- c. secreciones vaginales
- d. leche materna
- e. todas las anteriores

2. El VIH se cura ahora al tomar medicamentos

- a. Cierto
- b. Falso

3. Las hepatitis B y C se propagan por cuáles de las siguientes:

- a. sangre y fluidos sexuales
- b. tos y estornudo
- c. picadas de insectos
- d. todas las anteriores

4. Si usted sale negativo en la prueba de VIH dentro del "período silente"

- a. usted pudiera ser VIH positivo
- b. usted no debe involucrarse en ninguna conducta de alto riesgo
- c. usted debe volver a hacerse la prueba a los 6 meses después de su última conducta de alto riesgo
- d. todas las anteriores

5. ¿Para cuál de las siguientes enfermedades infecciosas existe una vacuna que evite que la gente se contagie con dicha enfermedad?

- a. VIH
- b. Hepatitis B
- c. Hepatitis C
- d. todas las anteriores

6. Una persona que sale positiva a la hepatitis B o C

- a. no debe ingerir alcohol
- b. no debe donar ni vender sangre ni donar ningún órgano
- c. debe informárselo a sus compañeros de droga y parejas sexuales
- d. todas las anteriores

7. Tener una enfermedad de transmisión sexual (ETS)

- a. disminuye su riesgo de contraer VIH
- b. aumenta el riesgo suyo de adquirir y transmitir VIH
- c. no tiene ningún efecto en el progreso del VIH
- d. todas las anteriores

8. El uso de drogas puede hacerle más propenso a infección con VIH y a reducir la eficacia del tratamiento

- a. Cierto b. Falso

9. La *mejor* manera de usted protegerse de daño por inyectarse droga es:

- a. abstinencia (no inyectarse droga)
- b. limpiar su aguja con agua hirviendo
- c. compartir agujas sólo con amigos
- d. ninguna de las anteriores

10. Para reducir el daño por inyectarse droga usted:

- a. debe siempre utilizar agujas nuevas
- b. debe limpiar la aguja con cloro si no tiene agujas nuevas
- c. jamás debe compartir sus agujas o parafernalia de droga
- d. todas las anteriores

11. Alguien que se haya infectado con el virus del VIH con toda posibilidad podría re infectarse con una variante del virus del VIH que no responde a tratamiento.

- a. Cierto b. Falso

12. Al limpiar la aguja con cloro, usted debe dejar el cloro en la jeringuilla *al menos*:

- a. 5 segundos
- b. 10 segundos
- c. 30 segundos
- d. 10 minutos

13. El deseo como respuesta al ver una aguja, jeringuilla o parafernalia de droga:

- a. es un reflejo condicionado automático
- b. es una señal para que se involucre en cualquier actividad que no tenga nada que ver con el uso de droga
- c. disminuirá con el tiempo si usted deja de inyectarse droga
- d. todas las anteriores

14. Los que se inyectan droga deben usar un condón aun cuando sean monógamos (tengan relaciones sexuales con la misma pareja).

- a. Cierto b. Falso

15. Las tres palabritas que debe recordar antes de tener relaciones sexuales son:

- a. Yo te amo
- b. gente, lugares y cosas
- c. látex, látex, látex

d. lugar, lugar, lugar

16. Las prácticas sexuales sin protección incluyen:

- a. utilizar lubricantes con una base de aceite con los condones
- b. usar condones de piel de cordero
- c. abrir un empaque del condón con los dientes
- d. todas las anteriores

17. Si su pareja se niega a utilizar la protección con látex al momento de tener sexo con penetración, usted debe:

- a. negarse a tener relaciones sexuales sin protección
- b. sugerir sexo oral sin látex
- c. sugerir sexo vaginal o anal sin eyaculación (no venirse dentro de su pareja)
- d. ninguna de las anteriores

18. Hay más posibilidad de que usted convenza a su pareja a que utilice la protección con látex si:

- a. usted muestra respeto por las preocupaciones de su pareja
- b. sabe cómo erotizar con productos de látex
- c. tiene la información precisa relacionada con los riesgos y la reducción de riesgos
- d. todas las anteriores

19. Las discusiones para la negociación de sexo con protección deben comenzar:

- a. en la cama, justo antes de tener relaciones sexuales
- b. luego de descubrir que su pareja es VIH positiva
- c. cuando está sobrio
- d. luego de que su pareja descubra que usted es VIH positivo

20. Si ambos, usted y su pareja, son VIH positivo, el uso del condón es innecesario.

- a. Cierto
- b. Falso

Puntuación _____

Sesión educativa sobre VIH y hepatitis
PAQUETE DE HOJAS SUELTAS PARA EL CLIENTE

VIH/SIDA

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es el virus que causa SIDA. Se estima que de 650,000 a 900,000 personas en los Estados Unidos están infectadas en la actualidad con VIH y aproximadamente 40,000 nuevas infecciones ocurren cada año.

Más de un tercio de todos los casos de SIDA reportados en los Estados Unidos están directa o indirectamente asociados con el **uso de drogas**.

El VIH se pasa de persona a persona mediante el contacto de sangre con sangre y contacto sexual. Además, las mujeres embarazadas transmiten el VIH a sus bebés durante el embarazo o al momento de dar a luz, igual que por medio de la lactancia. El VIH produce SIDA y muchas personas infectadas con VIH desarrollarán SIDA como resultado de su infección con VIH. El SIDA es una enfermedad que atenta contra la vida porque el sistema inmunológico de una persona con SIDA ha perdido la capacidad para defenderse contra cánceres y otras infecciones que ponen en riesgo la vida.

El VIH no se propaga por contacto casual o por picadas de insectos. Se ha comprobado que el VIH se propaga únicamente a través de los fluidos corporales que siguen a continuación:

- Sangre
- Semen
- Fluido vaginal
- Leche materna

Hacerse la prueba

La prueba de sangre que comúnmente se utiliza para detectar la infección con VIH en realidad determina si su cuerpo ha producido anticuerpos para combatir el VIH. Su sistema inmunológico produce anticuerpos en respuesta a la infección, así que usted sólo tendría estos anticuerpos relacionados con el VIH si de hecho estuviese infectado.

El período silente

El período de tiempo entre el momento en que usted se infecta con VIH y cuándo se pueden detectar los anticuerpos se llama "período silente". Durante este período, los resultados de su prueba de VIH pudieran salir negativos cuando, de hecho, es realmente VIH positivo. **La mayoría de las personas desarrollarán anticuerpos detectables en un período de 3 meses luego de la infección.** El

promedio del período silente es alrededor de 3 semanas. En raras ocasiones, puede llegar hasta 6 meses.

Por lo tanto, se recomienda que usted se haga la prueba a los 6 meses luego de su última posible exposición (de haber tenido sexo vaginal, anal u oral sin protección o haber compartido agujas).

Es sumamente importante que se haga la prueba con frecuencia y conozca los resultados de la misma porque, en la actualidad, hay medicamentos que pudieran ayudarle a mantenerse saludable por más tiempo. Mientras menos tiempo haya para que el VIH se reproduzca en su cuerpo, mayores serán las oportunidades para manejar la enfermedad y mayores serán las posibilidades de que usted pueda evitar la transmisión de VIH a sus compañeros de drogas o parejas sexuales, igual que a sus hijos o los hijos de su pareja.

No confunda hacerse la prueba de VIH con prevención. Algunas personas que no están bien informadas piensan que ellos no necesitan hacer ningún cambio en su comportamiento si siguen saliendo negativos en la prueba de detección de VIH. Esto no es cierto.

Si usted practica alguna de estas conductas que hemos discutido con cualquiera que esté infectado, usted está en riesgo de contagiarse. No hay manera de evitar la transmisión a menos que no sea mediante su propio comportamiento. Usted tiene el control.

Cómo interpretar los resultados de la prueba

Si sale negativo:

Si sale negativo, no se olvide del "período silente". De hecho, usted puede ser VIH-positivo, pero puede que su sistema inmunológico no haya desarrollado aún los anticuerpos detectables. Sin embargo, si usted todavía da negativo a los seis meses luego de haber participado en cualquier conducta de alto riesgo, entonces usted puede estar seguro que no se ha infectado. No dé por sentado que como usted salió negativo, su pareja también tiene que ser negativa. El VIH no se transmite necesariamente cada vez que haya exposición. Por lo que, por ejemplo, usted puede haber tenido sexo sin protección y haber compartido parafernalia de drogas con algún compañero VIH positivo y no haberse contagiado en esa ocasión en particular. Sin embargo, si usted vuelve a tener alguna conducta de alto riesgo con dicha persona, usted podría estar en riesgo todavía, a menos que su pareja también haya salido negativa a los 6 meses de ésta haber tenido la conducta de alto riesgo más reciente.

Si usted sale positivo en la prueba:

Según la cantidad de virus que usted tenga y la fortaleza de su sistema inmunológico, su médico puede recetarle ciertos medicamentos que le ayuden a mantenerse saludable por más tiempo. **No tiene cura.** Si usted participó en

conducta de alto riesgo en cualquier momento luego de haberse infectado, usted pudo haber infectado a sus parejas o haberse re infectado con una variante del virus que no responde a los medicamentos. Por eso es que es tan importante que todo el mundo se haga la prueba. Mientras más pronto usted se entere que está infectado, más pronto puede comenzar con el tratamiento y más pronto puede detener el contagio de VIH a otras personas.

Ciertas personas creen que ya no tienen que preocuparse de contagiarse con VIH porque creen que se puede curar con medicamentos. ESTO NO ES CIERTO. La verdad es que, a pesar de los avances médicos, el VIH sigue siendo una enfermedad extremadamente grave que requiere regímenes de tratamiento muy costos y con frecuencia muy complicados que podrían retrasar la enfermedad, pero no curarla.

Hepatitis B

Evite la hepatitis B: vacúnese

La hepatitis B es una enfermedad grave producto del virus de la hepatitis B (HBV) que ataca el hígado y que puede propagarse a los demás.

¿Es la hepatitis B un problema grave?

Sí. Cada año, miles de personas de todas las edades contraen hepatitis B y alrededor de 5,000 mueren de problemas hepáticos crónicos (de por vida) producto de la infección con el virus de la hepatitis B. Si usted ha tenido otros tipos de hepatitis, tales como hepatitis A o hepatitis C, usted todavía podría contagiarse con hepatitis B.

¿Cómo se propaga la hepatitis B?

- El virus de la hepatitis B se propaga por contacto con la sangre de una persona infectada o por tener relaciones sexuales con alguien que ya la tiene.
- Una mujer que tenga hepatitis B puede transmitir el virus a su bebé durante el parto.
- El virus de la hepatitis B se propaga por contacto con la sangre de una persona infectada o por tener relaciones sexuales con alguien que ya la tiene.

Usted no puede contagiarse con Hepatitis B por:

- estornudar o toser
- besar o abrazar
- compartir cubiertos para comer o vasos para beber
- lactar
- comida o agua
- contacto casual (tal como el lugar de trabajo)

¿Cómo saber que usted tiene hepatitis B?

Sólo por un examen de sangre se puede tener certeza. Vaya a su médico si tiene síntomas de hepatitis (por ejemplo, cansancio, dolor de estómago, dolor en las coyunturas, amarillez en la piel o en los ojos) o si cree que ha tenido contacto directo con alguien que tiene hepatitis B.

Es sumamente importante que todas las mujeres embarazadas se hagan la prueba de sangre para detectar hepatitis B al principio de su embarazo, ya que una mujer contagiada con hepatitis B puede transmitir el virus a su bebé durante el parto.

¿Cómo puede protegerse de contraer el virus de la hepatitis B?

- **¡Vacúnese!**

La vacuna contra la hepatitis B es segura, eficiente y su mejor protección.

- **Tenga sexo con protección.**

Si usted está activo sexualmente, pero no con la misma pareja, utilice correctamente los condones de látex cada vez que tenga relaciones sexuales y vacúnese contra la hepatitis B. Los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres y que usan drogas deben vacunarse contra la hepatitis A y la hepatitis B.

- **No comparta nada que pudiera tener sangre.**

Jamás comparta nada que pudiera tener sangre, tal como navajas o cepillos de dientes. Si se inyecta drogas, busque ayuda para dejarlas o entre en un programa de tratamiento. No comparta agujas, jeringuillas, calentadores, algodones, agua o agua de enjuague. Vacúnese contra la hepatitis A y la hepatitis B.

- **Piense en los riesgos que corre su salud si está planificando hacerse algún tatuaje o perforarse el cuerpo (*body piercing*).**

Usted puede infectarse si el que hace el tatuaje o el que perfora la piel no esteriliza las agujas ni el equipo; no utiliza guantes desechables ni se lava las manos adecuadamente.

- **Siga estas medidas estándares de seguridad**

Si usted es un proveedor de atención médica, siga las instrucciones estándares de precaución y maneje las agujas y efectos afilados de manera segura. Vacúnese contra la hepatitis B.

Vacúnese contra la hepatitis B si:

- su pareja sexual tiene hepatitis B
- es un hombre que tiene relaciones sexuales con parejas del mismo sexo
- ha tenido alguna enfermedad de transmisión sexual (por ejemplo, gonorrea, sífilis)
- tiene relaciones sexuales con más de una pareja
- se inyecta drogas
- vive con alguien que tiene hepatitis B de por vida
- tiene un trabajo en el que está expuesto a sangre humana
- usted es un paciente de diálisis
- usted vive o viaja por más de seis meses a países donde la hepatitis B es común

¡Toda persona menor de 19 años debe vacunarse contra la hepatitis B!

¿Es la vacuna segura?

Sí. La vacuna de la hepatitis B es segura y eficaz. Millones de personas alrededor del mundo se han vacunado desde 1982. **Usted no necesita volverse a vacunar** después de haber completado la serie de tres vacunas.

¿Debe usted hacerse un examen de sangre luego de la serie de tres vacunas para asegurarse que usted está protegido?

La mayoría de la gente no necesita hacerse un examen de sangre luego de haberse vacunado. Usted debe hacerse un examen de sangre 1 o 2 meses luego de haber completado la serie si:

- su pareja sexual tiene hepatitis B crónica
- su sistema inmunológico no está funcionando bien (por ejemplo, usted está recibiendo diálisis o tiene SIDA)
- tiene un trabajo en el que está expuesto a sangre humana

A los bebés nacidos de madres infectadas se les debe hacer un examen de sangre entre los 9 y 15 meses de nacidos para asegurarse que están protegidos.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and National Institute on Drug Abuse (NIDA), NIH Publication Number 00-4812, printed September 2000.

Hepatitis C

Alrededor de 4 millones de estadounidenses están contagiados con el virus de la hepatitis C.

¿Qué es hepatitis C?

La hepatitis C es una enfermedad del hígado producto del virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés), el cual se encuentra en la sangre de personas con dicha enfermedad. La infección se propaga por el contacto con la sangre de una persona infectada.

¿Cuán grave es la hepatitis C?

La hepatitis C es grave en algunas personas, pero no en otras. La mayoría de las personas que contraen hepatitis C portan el virus por el resto de su vida. La mayoría de estas personas tienen algún tipo de daño en el hígado, pero no se sienten enfermas a causa de la enfermedad. Algunas personas con daño en el hígado debido a la hepatitis C pudieran desarrollar cirrosis (lesiones permanentes) del hígado e fallo del hígado, algo que pudiera tardar años en desarrollarse.

¿Cómo puedo protegerme de contagiarme con hepatitis C?

El virus de la hepatitis C se propaga principalmente por exposición a la sangre humana.

- ¡Jamás se inyecte drogas! Si se inyecta drogas, deje de hacerlo e ingrese en un programa de tratamiento. Si no puede parar, utilice aguja y parafernalia limpia cada vez que se inyecte y no las comparta.
- Tenga sexo con protección. Si tiene sexo con muchas parejas, reduzca el número de parejas y siempre utilice los métodos de barrera, como los condones de látex.
- Si usted es un profesional de la salud, siempre siga los métodos de barrera rutinarios y maneje de manera segura las agujas y demás artículos afilados.
- No comparta cepillos de dientes, navajas de afeitar ni demás artículos para el cuidado personal. Pudiera haber sangre en ellos.

La hepatitis C no se propaga por:

- estornudo
- abrazo
- tos
- compartir cubiertos para comer o vasos para beber
- comida o agua

- contacto casual

Prevención de hepatitis C

¿Pudiera ser que ya tuviese hepatitis C?

Pídale a su médico una prueba de sangre para la hepatitis C si:

- ha recibido transfusión de sangre o transplante de órgano sólido (por ejemplo, riñón, hígado, corazón) antes de 1992
- ha sido tratado con algún producto sanguíneo para problemas de coagulación anterior al 1987
- se ha inyectado drogas ilegales, **aunque haya sido una vez**
- estuvo alguna vez en tratamiento de diálisis por largo tiempo.

¿Por qué debo hacerme la prueba de la hepatitis C?

El diagnóstico temprano es importante para que usted pueda recibir:

- consejería de cómo prevenir la transmisión del virus de hepatitis C a las demás personas
- chequeo para detectar alguna enfermedad hepática y recibir tratamiento de ser necesario

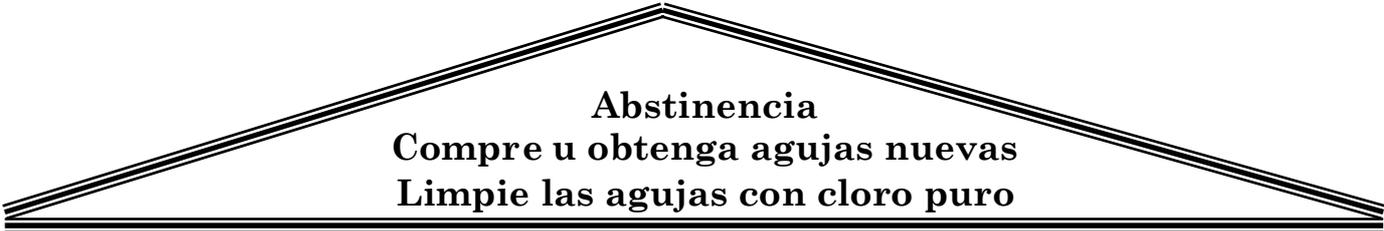
Mucha gente que está en riesgo de contraer hepatitis C está en riesgo de contraer hepatitis A y hepatitis B.

Verifique con su médico para ver si usted debe vacunarse contra la hepatitis A y la hepatitis B.

No hay ninguna vacuna que prevenga la hepatitis C.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and National Institute on Drug Abuse (NIDA), NIH Publication Number 00-4812, printed September 2000.

Pasos para la reducción de daño al inyectarse droga



Abstinencia Compre u obtenga agujas nuevas Limpie las agujas con cloro puro

Abstinencia

Como el uso de cualquier droga es peligroso, la mejor manera de evitar el daño es absteniéndose de usar drogas.

Compre u obtenga agujas nuevas; nunca comparta agujas ni parafernalia de droga.

Además de abstenerse del uso de drogas inyectables, la segunda opción para evitar el daño es utilizando siempre una aguja nueva; nunca comparta agujas o parafernalia de droga ni utilice agujas usadas aun cuando no las haya compartido con otras personas. Hay dos razones para utilizar siempre agujas nuevas o esterilizadas. Primero, es la mejor manera de estar seguro de que la aguja no está contaminada. Segundo, como las agujas usadas (aun las que se han limpiado) son menos afiladas, son más propensas a hacerle daño o a colapsar sus venas que las nuevas.

- **Nunca** dé por sentado que una aguja que ha comprado en la calle sea nueva aunque esté empaquetada.
- Además de conseguir agujas nuevas en la farmacia, la mejor manera de asegurarse que ha adquirido una aguja esterilizada es haciendo uso de los **programas de intercambio de agujas**.

Limpie su aguja o parafernalia con cloro casero puro.

Cuando usted no está abstinerente y no tiene una aguja nueva, la segunda opción para reducir el daño de inyectarse droga es lavando sus agujas y parafernalia con cloro.

Procedimiento:

Procedimiento para limpiar las agujas:

1. Llene el barril de la jeringuilla con el agua del envase 1 y agítela para ayudar a despegar y remover cualquier exceso de sangre o de droga seca.
2. Vierta el agua en el envase de desperdicios.
3. Sumerja la aguja y llene el barril de la jeringuilla con el cloro del envase 2.
4. Agite y golpee la aguja mientras contiene cloro para deshacer los coágulos.
5. Mantenga el cloro en la jeringuilla por lo menos 30 segundos. Recuerde: **menos de 30, ¡todavía está sucia!**
6. Vierta el cloro en el envase de desperdicios.
7. REPITA los pasos del 3 al 6 usando el cloro del envase 3.
8. Llene el barril de la jeringuilla con el agua de enjuague del envase 4 y agítela.
9. Eche el agua en el envase de desperdicios.

10. Vuelva a enjuagar con el agua de enjuague del envase 5.
11. Eche el agua en el envase de desperdicios.
[como parte del paso 3, se puede desarmar la jeringuilla y sumergir el émbolo de la jeringuilla en cloro con la idea de mejorar el proceso de limpieza]

Consejos adicionales:

1. Nunca diluya el cloro con agua; el cloro diluido es menos eficiente para matar el VIH.
2. Jamás vuelva a usar el cloro o el agua de enjuague.
3. Limpie sus agujas antes de que la sangre en el interior de éstas se seque; es más difícil limpiar la sangre seca de la aguja.
4. Jamás ponga la aguja en la botella de agua de enjuague; llene los envases desechables con el agua de enjuague.
5. Si no puede conseguir cloro, no se inyecte la droga; los demás métodos de limpieza no son tan eficientes para matar el VIH.
6. Aunque hervir las agujas y jeringuillas por 15 minutos entre usos puede esterilizarlas, también puede cambiar la forma y la utilidad de las que son de plástico.

Cómo reducir el riesgo de que usted se infecte

- Si se inyecta drogas, usted puede infectarse con VIH, el virus de la hepatitis B o C al compartir agujas, jeringuillas y cualquier otro equipo para inyectarse que alguien más haya usado.
- Jamás comparta nada de su parafernalia. También puede contagiarse con VIH, los virus de las hepatitis B y C al compartir calentadores, algodones o agua de enjuague.
- El compartir directo ocurre cuando usted utiliza la jeringuilla de otra persona luego de ésta haberla usado.
- Compartir indirecto es cuando los fluidos se mezclan sin tener que pasar una jeringuilla de una persona a la otra.
- Formas de compartir indirectamente incluyen:
 - Colocar las jeringuillas en el mismo contenedor
 - Utilizar el émbolo de una jeringuilla previamente usada para mezclar solución de droga
 - Utilizar una jeringuilla usada para distribuir o volver a echar droga
 - Escurrir la droga de un filtro de algodón compartido
 - Regresar la droga a un calentador compartido
 - Utilizar pedazos pequeños de algodón usados para filtrar las partículas que podrían bloquear la aguja y raspar el calentador y
 - Enjuagar la jeringuilla en el agua de los demás.
- No coloque la aguja suya en el agua de enjuague, algodón o calentador de nadie. El VIH o el virus de la hepatitis B o C puede vivir en la sangre de todos estos lugares.
- No comparta la droga que se ha preparado en una jeringuilla que otra persona ha utilizado.

- Desinfectar las jeringuillas usadas con cloro puede reducir el riesgo de transmisión, pero una jeringuilla desinfectada no es tan segura como una aguja o jeringuilla nueva esterilizada.

Fuente: Adapted from NIDA Community-based Outreach Model Manual: National Institute on Drug Abuse, NIH Publication Number 00-4812, printed September 2000.

Pasos para la reducción de daño con látex

Abstinencia
No intercambie fluidos corporales
Siempre use condones

Abstinencia

La única manera de prevenir totalmente todo daño es la abstinencia.

No intercambie fluidos corporales

Además de abstenerse de relaciones sexuales, la mejor manera de evitar el daño es teniendo relaciones sexuales que no requieran el intercambio de fluidos corporales (por ejemplo, masturbación mutua).

Siempre use condones

Si va a tener contacto sexual vaginal o anal o relaciones sexuales anales u orales, siempre use un condón u otra protección de látex.

Puntos importantes a recordar:

1. La única manera de prevenir totalmente todo daño es la abstinencia.
2. Sexo con protección = ningún intercambio de fluidos corporales.
3. El primer paso para tener sexo con protección es mantenerse sobrio.
4. Además de no tener relaciones sexuales, la mejor manera de protegerse contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) es usando siempre condones de látex.
5. Los condones que se mantienen puestos durante toda la relación sexual ayudan a evitar la propagación de enfermedades de transmisión sexual, incluso el VIH, las hepatitis B y C, y otras ETS.
6. Las ETS con frecuencia causan lesiones genitales o irritación que facilitan que usted se infecte con VIH y hepatitis B y C, y también facilitan que usted infecte a otras personas si usted ya está infectado.
7. Use sólo condones de látex. Los condones hechos de piel de cordero, piel de oveja y otro tipo de material natural **no** le protegen de contraer VIH, hepatitis B o C, o cualquier otro tipo de enfermedad de transmisión sexual.
8. Siempre verifique la fecha de expiración que aparece en el paquete de condones.
9. Guarde los condones en un lugar fresco y seco; fuera del contacto directo con la luz solar.
10. Utilice solamente lubricantes con base de agua; nunca utilice lubricantes con base de aceite con productos de látex; no utilice lubricantes o condones con nonoxynol-9.
11. Utilice lubricantes en la cavidad interna de su pareja y dentro de la punta del condón para aumentar la sensación.

12. Póngase el condón antes de cualquier contacto genital.
13. No abra la envoltura del condón con los dientes, puede romper el condón.
14. Desenrolle el condón sobre el pene hasta la base; no lo hale.
15. Saque el pene de la vagina, del ano o de la boca inmediatamente después de eyacular o venirse.
16. Haga un nudo al condón y tírelo.
17. Nunca vuelva a usar los condones para hombres o para mujeres y nunca los use los dos a la vez.
18. Los condones femeninos son dispositivos de poliuretano parecidos a una funda y se colocan en el canal genital de la mujer para protegerlo de fluido seminal o de sangre.
19. Los condones femeninos reducen el riesgo de que se contraigan enfermedades tales como el VIH, hepatitis B y C y cualquier otra ETS y de que quede embarazada.
20. Para tener sexo oral, los hombres deben usar condones sin lubricación y las mujeres deben utilizar un aislador dental (o un pedazo de condón, de guante de látex o una envoltura de plástico que no resista la microonda).
21. Utilice guantes de látex para contacto de mano a genitales o de mano a ano.
22. Limpie los aplicadores de lubricante y los juguetes sexuales luego de su uso.
23. Los espermicidas, tales como la gelatina de diafragma y esponjas anticonceptivas, **no** matan el VIH o las hepatitis B y C; por lo tanto, jamás deben utilizarse en lugar de condones.
24. Evite tener relaciones sexuales durante el período menstrual de la mujer.
25. No ingiera leche materna.

Cómo hablarle a su pareja acerca de sexo con protección

1. Aprenda todo lo que pueda acerca del VIH, los virus de las hepatitis B y C y sobre otras ETS. Tener más información le facilitará que pueda hablar sobre sexo con protección.
2. Decida cuándo quiere hablar. El momento más adecuado no es justo antes de tener relaciones sexuales o cuando está bajo los efectos de la droga.
3. Planifique mentalmente lo que está dispuesto a hacer o a no hacer durante la relación sexual.
4. Déle tiempo a su pareja a pensar en lo que usted le dice. No se apresure.
5. Preste atención a cómo su pareja entiende lo que usted le dice.
6. Hable más despacio si es necesario.
7. Hable de los momentos que dificultan tener una relación sexual más segura. Pueden ser ocasiones en que usted no tiene condones o ha usado alcohol o drogas. Decida lo que va a hacer en dichas ocasiones para que usted pueda tanto reducir el riesgo de contraer VIH como los virus de las hepatitis B y C.
8. Si su pareja no acepta tener sexo con protección, pregúntese si ese es el tipo de persona con quien usted quiere realmente tener relaciones sexuales. Cuando use alcohol y drogas, esté más atento al comportamiento preventivo

de usar condones.

- 9.** Si su pareja se enfada o le amenaza cuando usted trae el tema de los condones, busque ayuda de un programa en prevención de violencia.

Fuente: Adapted from NIDA Community-based Outreach Model Manual: National Institute on Drug Abuse, NIH Publication Number 00-4812, printed September 2000.