

Movimiento Hazte la prueba

Para ganar seguridad y empoderamiento sobre nuestra salud sexual

Por: Lic. Yisel Justi Tamayo

Especialista del Departamento de Cambio de comportamiento, Consejería y Condones
CNP-UPP.

Dentro de las metas regionales de la Organización Mundial de Salud (OMS) para enfrentar la epidemia de VIH se encuentra la iniciativa 90-90-90.

Consiste en que el 90% de las personas que viven con VIH conozcan su diagnóstico (existen muchas personas con el virus que no conocen su estado serológico); luego de encontrar el 90% de diagnosticados, está que el 90% de estos reciba tratamiento, y de los que reciben tratamiento, que el 90% presenten su carga viral indetectable.

Así se pretende erradicar la epidemia de VIH, por lo que esta iniciativa corrobora la importancia de promover la realización de la prueba de VIH para que la población conozca su estado serológico y se empodere de su salud sexual.

El tratamiento oportuno de las personas con VIH, el acceso a los servicios de prevención y atención a las personas con comportamientos de riesgo y/o en condiciones de mayor vulnerabilidad de infectarse con el virus, son algunos de los beneficios que traen los servicios de consejería y prueba, puerta de entrada a la prevención, atención y tratamiento de las ITS y el VIH.

Existen comportamientos vinculados con la sexualidad que nos hacen vulnerables al riesgo de infección, entre estos se encuentra el cambio frecuente de pareja, manteniendo relaciones sexuales sin protección, el no uso del condón con una pareja ocasional, el desconocimiento de los antecedentes sexuales de su pareja, desconocer el estado serológico propio y el de la pareja, realizar prácticas de sexo anal sin protección, entre otras.

Si usted se ha expuesto a alguna de estas situaciones acuda, sin demora, a los servicios de consejería y pruebas con el objetivo de conocer su estado con respecto a esta infección de transmisión sexual.

¿Por qué hacerse la prueba?

El conocimiento es poder, y los mejores beneficios para ti serían la tranquilidad, tener el control de cuidar tu propia salud y evitar provocarle daño a otras u otros.

En el caso de las jóvenes que planean quedar embarazadas, la prueba es aún más importante. Si una mujer está infectada con el VIH, la atención médica y la terapia antirretroviral indicados durante el embarazo disminuyen las probabilidades de infectar al bebé. Todas las mujeres que están embarazadas deben hacerse la prueba durante los tres trimestres del embarazo y se debe chequear a su pareja sexual también.

¿Cuánto tiempo después de un posible contacto de riesgo debo esperar para hacerme la prueba?

La mayoría de las pruebas del VIH analizan los anticuerpos que el organismo crea contra este virus. Puede tomar tiempo para que el sistema inmunológico produzca suficiente anticuerpos que se puedan detectar en el examen. Este tiempo puede variar de persona a persona. La mayoría de las personas desarrollan anticuerpos detectables dentro de 2 a 8 semanas (un promedio de 25 días). Aun así, existe el riesgo de que algunas de las personas tomen más tiempo en desarrollar los anticuerpos detectables. Por eso, si la prueba inicial del VIH es negativa y es efectuada dentro de los 3 primeros meses después de un posible contacto, una segunda prueba debe ser considerada después de los 3 meses para descartar la posibilidad de un resultado falso negativo.

Pruebas Rápidas

La prueba rápida es la prueba de detección que produce los resultados rápidamente, en aproximadamente 10 minutos. Las pruebas rápidas analizan la sangre de una punción del dedo para buscar la presencia de anticuerpos que combaten el VIH. Así como es válido para todas las pruebas de detección, un resultado reactivo de una prueba rápida del VIH debe ser confirmada por otra prueba de mayor especificidad antes de que se haga un diagnóstico definitivo de infección.

¿Si soy negativo en la prueba del VIH, significa eso que mi pareja sexual también es VIH negativo?

No. Su resultado revela sólo su estado serológico. El VIH no se transmite necesariamente cada vez que usted tiene relaciones sexuales, y la prueba no debe ser vista como un método para determinar si su pareja está infectada. Pregúntele a su pareja si se ha hecho la prueba del VIH y qué comportamientos de riesgo ha tenido, tanto actualmente como en el pasado. Piense en hacerse las pruebas los dos juntos. Es importante adoptar medidas para reducir el riesgo de contraer el VIH. Si usted es sexualmente activo(a), lo más eficaz es tener relaciones sexuales con una persona que sólo tiene relaciones sexuales con usted y que no está infectada. Si usted no tiene la seguridad de que tanto usted como su pareja son VIH negativo, use condón para protegerse tanto usted como su pareja contra el VIH y otras ITS.

¿Y si soy positivo en la prueba del VIH?

Si usted tiene un resultado positivo en la prueba del VIH, lo mejor es dar pasos para proteger su salud. El tratamiento médico temprano y un estilo de vida sano pueden ayudarle a permanecer con calidad de vida y bienestar psicológico. La atención médica

inmediata puede retrasar la aparición del sida y prevenir algunas infecciones potencialmente mortales.

Para más información sobre las pruebas de detección del VIH, usted puede acudir a los departamentos de ITS y VIH de su policlínico o del municipio. Allí podrá recibir servicio de consejería y pruebas o información precisa sobre donde radican estos servicios en sus municipios, o puede llamar al teléfono de **Lineayuda 78-30-31-56**.

A continuación se presentan en La Habana, provincia más afectada por la epidemia, cuales son las consejerías más destacadas:

- Habana Vieja: Policlínico Tomas Romay, calle Aguiar esquina Empedrado, de 9:00 am a 1:00 pm.
- Diez de Octubre: Casa Municipal de ITS y VIH/sida, calle Juan Delgado No. 408 entre Carmen y Vista Alegre, Víbora. Teléfonos: 641-06-74/641-06-75, de lunes a viernes de 9:00 am a 12:00.
- Centro Habana: Policlínico M. Manduley, Calle San Lázaro, esquina A Escobar, Teléfono: 864-35-86, de lunes a viernes de 9:00 am a 12:00.

Necesitamos su ayuda para difundir la palabra, ayúdanos a crear una comunidad saludable y libre del VIH.

Juntos podemos contribuir a detener la propagación del VIH