

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y EL VIH

Las personas VIH positivas están logrando vidas sanas y productivas gracias a la existencia del sumamente efectivo tratamiento anti-retroviral (ARV, por sus siglas en inglés). Esto nos ha permitido perseguir metas y ambiciones a largo plazo, como formar y mantener una familia. Si bien tener hijos es definitivamente una opción para mujeres (y hombres) VIH positivos, ésta requiere una planificación cuidadosa en colaboración con el proveedor de atención médica. Incluso si no estás planeando un embarazo, hay varios asuntos que las mujeres deberían tener en cuenta.

¿PUEDEN QUEDAR EMBARAZADAS LAS PAREJAS POSITIVAS?

Sí. Sin embargo, algunos métodos son potencialmente más riesgosos que otros. A continuación describimos opciones disponibles para parejas positivas o sero-discordantes (cuando una persona tiene VIH y la otra no):

- **Sexo sin protección.** Si el hombre es positivo y la mujer es negativa (o viceversa) existe el riesgo de transmisión del VIH. Pero si la carga viral de la pareja positiva no es detectable, el riesgo de transmisión disminuye. Otras maneras de disminuir el riesgo incluye la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés), un tratamiento corto con medicamentos anti-VIH para la pareja negativa antes del coito que ayuda a prevenir la infección, y coito de duración controlada: solamente tener sexo vaginal sin protección durante los momentos picos de ovulación. También existe la posibilidad de reinfección cuando los dos integrantes de la pareja son positivos, pero se sabe muy poco sobre este riesgo.
- **Inseminación artificial.** Las opciones incluyen la fertilización intrauterina (colocar el semen de la pareja o donante dentro de la vagina o el útero) o la fertilización in Vitro (combinar el esperma con un óvulo en un tubo de ensayo y luego colocar el huevo fertilizado en el útero). También se puede hacer un lavado de esperma, para eliminar el VIH de la muestra de semen, antes de la fertilización.

¿ES SEGURO EL TRATAMIENTO ANTI-VIH DURANTE EL EMBARAZO?

Si estás planeando quedar embarazada (o quedas embarazada) es importante trabajar junto con tu doctor. Si estás tomando anti-retrovirales, quizás tengas que hacer ajustes en tus medicamentos. Y si no estás en terapia todavía y quedas embarazada, el tratamiento es imprescindible para reducir el riesgo de transmitir el virus a tu bebé. De acuerdo con las guías de tratamiento de los Estados Unidos, las mujeres VIH positivas deben usar tratamiento con anti-retrovirales para proteger su propia salud, independientemente de que estén embarazadas o no. Todos los medicamentos anti-VIH se consideran seguros y efectivos para las mujeres, y se piensa que muchos son seguros durante el embarazo.

El inhibidor no-nucleósido de la transcriptasa reversa (INNTR) efavirenz— que se encuentra en Sustiva, Stocrin y Atripla— puede causar defectos de nacimiento graves. Las mujeres que usan efavirenz deben evitar quedar embarazadas y no deben comenzar a tomar efavirenz durante el primer trimestre.

¿QUÉ PASA SI QUEDO EMBARAZADA?

Existe la posibilidad de que tu bebé se infecte durante el embarazo y el parto, y por esto, las guías de tratamiento recomiendan cuidado médico especial durante ambos momentos. Tomar precauciones puede disminuir el riesgo de transmitir el virus al bebé a menos del 2%. Consulta con tu doctor y ginecólogo/obstetra sobre atención médica prenatal integral, tratamiento anti-VIH para mantener la carga viral lo más baja posible y proteger a tu bebé de la infección, y los posibles riesgos y beneficios de tener un parto por cesárea.

TIPS RÁPIDOS

¿Estás pensando en comenzar una familia? ¿Tienes preguntas sobre el embarazo y lo que pudiera significar para ti? A continuación te ofrecemos algunos puntos en que pensar.

■ LA EXPERIENCIA CUENTA

Si piensas tener un bebé, asegúrate de estar trabajando con un doctor con experiencia, que trabajará contigo para que logres un embarazo y un parto seguros.

■ SEXO MÁS SEGURO

Si planeas tener relaciones sexuales para concebir, existen maneras de limitar el riesgo de infección (o de reinfección), tales como tener una carga viral no-detectable, tener relaciones sexuales sin protección sólo durante la ovulación, y tratamiento profiláctico PrEP previo a la exposición para la pareja VIH negativa.

■ TECNOLOGÍA Y BEBÉS

Tu doctor puede ayudarte a encontrar una clínica que haga lavado de esperma y procedimiento de fertilización para individuos y parejas que están viviendo con el VIH.

■ TUS MEDICINAS

Si bien se considera que la mayoría de los medicamentos anti-VIH son seguros durante el embarazo, algunos requieren atención especial. Efavirenz, por ejemplo, no debe ser usado durante el primer trimestre de embarazo.

**Busca más
hojas
informativas
en POZ.com**