

WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND  
AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD  
OD WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND  
AND HIV **LAS OPCIONES** CHOICES  
THERHOOD **DE LA MUJER,** MOTHE  
ES WOMEN **LA MATERNIDAD** MOTH  
THERHOOD **Y EL HIV** WOMEN CHOICES  
MEN CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN  
S MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTH  
OD AND HIV WOMEN CHOICES AND HIV WOMEN  
AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN  
HOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICE  
CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND HI

**Vea como puede protegerse a si misma y a su bebé**



# OPCIONES # 1, LA MATERNIDAD Y EL VIH.

## *Vea como protegerse a si misma y a su bebé*

La combinación de los factores sociales, económicos, ambientales, espirituales y físicos contribuyen a colocar a las mujeres en riesgo de ser infectadas con el VIH (el virus que causa el SIDA). El riesgo de una mujer de infectarse con VIH es afectado por muchas cosas incluyendo; su nivel de educación, su calidad de vivienda, sus sistemas de apoyo y el concepto que tiene de si misma.

### *Mente, Cuerpo y Espíritu*

Como mujeres nosotras cuidamos de nuestros esposos, compañeros, hijos, familiares, padres y amigos. Frecuentemente, pensamos acerca de nuestras propias necesidades solamente después de haber cubierto las necesidades de los demás, o comenzamos a pensar en nosotras mismas cuando algo no nos ha salido bien. Desde muy jóvenes nuestras familias y la sociedad nos enseñaron a comportarnos de ésta manera. Muchas de nosotras nunca supimos de la existencia de otras opciones.

La mejor manera de cuidar a las personas que queremos es cuidando primero de nosotras mismas. Necesitamos colocar nuestras propias necesidades en primer plano cuidando nuestras mentes, cuerpos y espíritus. Para mantenernos saludables debemos valorarnos lo suficiente para protegernos a nosotras mismas. Esto incluye mantenernos informadas de los riesgos, tales como el VIH/SIDA, que pueden afectar nuestra salud.

### *Salud Mental y Emocional*

Para proteger nuestra salud mental y emocional debemos mantenernos informadas del mundo que nos rodea y conocer los aspectos sociales y de salud que nos afectan como mujeres. Para mantenernos informadas nosotras podemos:

**Reunirnos con amigos para platicar** acerca de cómo estamos y cómo nos sentimos. Compartir preocupaciones y experiencias. Esta es la manera como aprendemos de cada uno de nosotros.

**Mantener un diario.** Si se siente segura, escriba sus sentimientos y pensamientos. Esta es una manera de liberar sus pensamientos.

**Reírse a carcajadas, la vida puede ser divertida:** Piense positivamente y trate de encontrarle humor a la vida. La risa puede ser una buena medicina que ayuda a disminuir el estrés.

**Recuerde respirar.** La respiración profunda ayuda al cuerpo a relajarse y a tranquilizar la mente. Llene su pecho y su vientre con aire. Ponga atención en su respiración conforme usted inhala profundamente. Exhale, y sienta el estrés desvanecerse.

### *Salud Corporal*

Debemos cuidar de nuestra salud física. Saber cuando nuestros cuerpos se encuentran saludables nos ayuda a estar atentas cuando existe algún cambio. Si existe algún cambio, nosotras podemos tomar las medidas necesarias para mantener una buena salud.

**Descanse.** Dormir y descansar adecuadamente le permite al cuerpo curarse por sí mismo y le permite a usted manejar aún mejor el estrés.

**Hágase anualmente la prueba Papanicolaou (Pap).** Hágase regularmente su propio exámen del seno, asegúrese de que su médico le haga exámenes físicos regularmente.

**Haga ejercicio.** Camine, vaya al gimnasio, baile ó monte en bicicleta. Trate de que su corazón palpite rápidamente de dos a tres veces por semana.

**Coma comidas mas sanas.** Disminuya el azúcar, la sal, el café, los chocolates, las carnes rojas y el alcohol. Coma más cereales, vegetales, pollo, pescado, productos de soya y bebidas herbales. Coma algo especial que a usted le guste. Hay muchas comidas que son sabrosas y que también son buenas para nosotras. Las frutas que nos hacen recordar nuestras tierras de origen, podrían ser un buen punto para comenzar a comer.

**Haga algo bonito para usted misma:** Vaya a que le hagan un masage. Asista a la peluquería. Usted se lo merece !



## Salud Espiritual

Ámese a usted misma.  
Mire lo que le preocupa.  
Obtenga o fijese una meta.  
Resuelva tomando una acción

Tome tiempo para nutrir las fuerzas de su espíritu. Todas tenemos un espíritu. Nuestro espíritu es la parte de nosotras que conoce las cosas más a fondo. Esta conexión nos permite saber cuando estamos inconformes. Por tanto es importante tomar tiempo para estar concientes de nosotras mismas y mantener conexión con nuestro espíritu.

Para nutrir su espíritu, usted necesita tomar tiempo en silencio. Este tiempo puede ser usado para calmar su mente y escuchar sus propios pensamientos y sentimientos. Repítase mensajes positivos, los cuales le recuerden que usted es invaluable. Por ejemplo: "Yo me quiero mí misma, Yo soy importante, Yo me valoro".

Recuerde también de tomar tiempo para conectarse con sus sentimientos. Tome unos minutos para aclarar su mente y escuchar sus propios sentimientos y pensamientos.

Cuando todas las partes de nuestro ser están bien cuidadas nosotras tenemos un buen balance. Y es cuando tenemos mas capacidad de tomar las mejores decisiones para nosotras mismas.



## MUJERES, OPCIONES , MATERNIDAD Y EL VIRUS DEL HIV

Todas las mujeres que están embarazadas ó están planeando embarazarse, tendrán que decidir si se hacen el exámen del VIH. El exámen del VIH le indicará a las mujeres si tienen el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH o en inglés < HIV> ). El VIH es el virus que causa el SIDA. Éste virus tiene un 25% de posibilidades de ser pasado al bebé si usted lo tiene y si no es tratada durante el embarazo y el parto.

### *Cómo puede contraer el VIH una mujer*

Las mujeres pueden contraer el virus por tener relaciones sexuales sin protección con alguien que tiene el virus o por compartir agujas para inyectarse drogas con alguna persona que tenga el virus. La madre le puede transmitir el virus al bebé durante el embarazo, a través de la leche de pecho ó durante el parto.

### *Quién esta en riesgo de contraer el VIH*

Todas las mujeres que son sexualmente activas y/o que usan jeringas para inyectarse drogas están en riesgo de adquirir el VIH. Muchas mujeres nunca supieron que ellas tenían el virus hasta que se encontraron enfermas o tuvieron a un niño que fué diagnosticado con la infección del VIH.





*Es su decisión hacerse la prueba.*

Depende de usted decidir hacerse o no el exámen para detectar el VIH. Usted necesita saber que el VIH es una infección que se desarrolla a largo plazo y que muchas veces esta infección puede ser mortal.

Si ha sido examinada y se entera de que no tiene el VIH (VIH negativo), es tiempo de conseguir información sobre cómo reducir el riesgo de ser infectada y de cómo continuar evitando la transmisión del VIH.

Si ha sido examinada y se entera de que tiene el VIH (VIH positivo) entonces usted necesitará apoyo. Hay medicamentos que pueden ayudarla a mantenerse saludable y a reducir el riesgo de que el virus sea transmitido a su bebé. Sin embargo, no se conocen los efectos a largo plazo que estos tratamientos tienen para los bebés antes de nacer.

Usted tendrá que tomar algunas decisiones. Entre más información tenga mejor será su capacidad para tomar las decisiones más convenientes para usted y su bebé.

*Cómo se hace la prueba de anticuerpos del VIH*

Una pequeña cantidad de sangre es extraída de su brazo y luego es enviada al laboratorio para ser examinada. Esto toma aproximadamente dos semanas para recibir el resultado. El exámen es generalmente muy acertado, sin embargo, podría optar por repetirse el exámen a los tres meses a modo de asegurarse de sus resultados.

## *La prueba del VIH en Ontario*

En Ontario, le ofrecerán en la oficina del médico hacerse el exámen del VIH cuando sepa que está en embarazo. Tal vez decida ser examinada. Si decide ser examinada, usted tiene tres opciones de cómo y donde puede hacerse la prueba:

**1.** En la oficina de su médico (o clínica). Su nombre acompañado con la muestra de sangre será enviado al laboratorio donde la sangre es examinada. Si su exámen de sangre es positivo, el Departamento de Salud Pública será informado de que usted tiene el VIH.

**2.** Le puede pedir a su médico que no envíe un código o su nombre al laboratorio. Sin embargo, si el exámen de sangre es positivo, Salud Pública puede solicitar información a su médico acerca de quién es usted.

**3.** Usted puede optar por hacerse la prueba anónima. Si decide hacerse la prueba anónima, ninguna persona podrá encontrar los resultados del exámen. El exámen anónimo está disponible en muchos sitios a lo largo de Ontario. Para saber cuales son los sitios de la prueba anónima mas cercanos a su localidad en Ontario, llame al AIDS & Sexual Health Information Line (416) 392 2437 ó al 1 800 668 2437.



## *Opciones de Tratamiento del VIH para la Futura Madre*

Las mujeres que tienen el VIH y que no reciben tratamiento para el VIH durante su embarazo, tienen el 25% de riesgo de infectar al bebé. Las mujeres que tienen el VIH y que decidan recibir tratamiento podrían disminuir el riesgo de que sus bebés sean contagiados con el virus hasta el 5%. Hay otras opciones que están disponibles para disminuir el riesgo de que su bebé sea contagiado. Estas incluyen: decidir tener el bebé mediante una cesárea; la variación en la cantidad de medicamentos a tomar y de cada cuando se deben tomar; y evitar darle pecho al bebé.

Para decidir si opta por tomar el medicamento o no, las madres deben tener en mente que los tratamientos son nuevos y que los efectos secundarios a largo plazo de estos medicamentos durante el embarazo aun son desconocidos. Se continúan haciendo estudios al respecto. **Para obtener información más actualizada sobre tratamientos del VIH puede ponerse en contacto con CATIE (Canadian AIDS Treatment Information Exchange) en el 1. 800. 263 1638, ó la véa la página web: [www.catie.ca](http://www.catie.ca)**

## *Servicios del VIH/SIDA en Ontario*

**Usted puede obtener información sobre servicios y agencias de VIH/SIDA en su área llamando al AIDS & Sexual Health Information Line (416) 392 2437 ó al 1. 800. 668.2437. Ó puede llamar a Mothersick HIV Health Line 1.888.246.5840. También puede llamar a Voices of Positive Women (una organización con base en Ontario que provee apoyo a mujeres VIH positivas) al (416) 324 8703.**

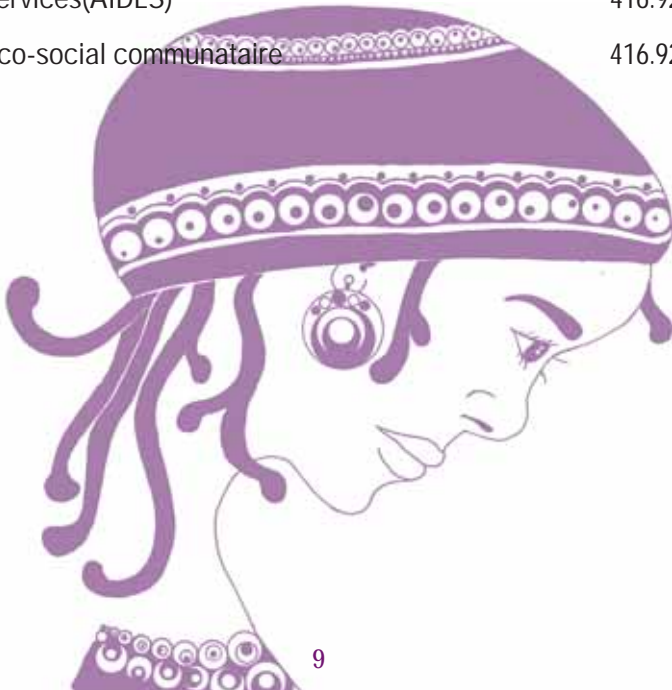
Cuando usted llama a una agencia o servicio recuerde que no ésta obligada a dar alguna información sobre su estado de salud, tampoco ésta obligada a ir o llamar de nuevo. Simplemente pida ser referida a otra agencia hasta que encuentre la información que necesita y hasta que sienta que ha recibido el servicio requerido. Asegúrese de sentirse cómoda de tal manera que pueda lograr disminuir el estrés en éste tiempo de preocupación.



## *Servicios del VIH/SIDA para Grupos Culturales Específicos*

Usted podría obtener la información y el apoyo que necesita de alguien que hable su idioma y entienda su cultura. Cuando llame a alguna organización en particular pregunte por alguien que hable su idioma. Algunos Centros Comunitarios de Salud tienen trabajadores quienes hablan varios idiomas.

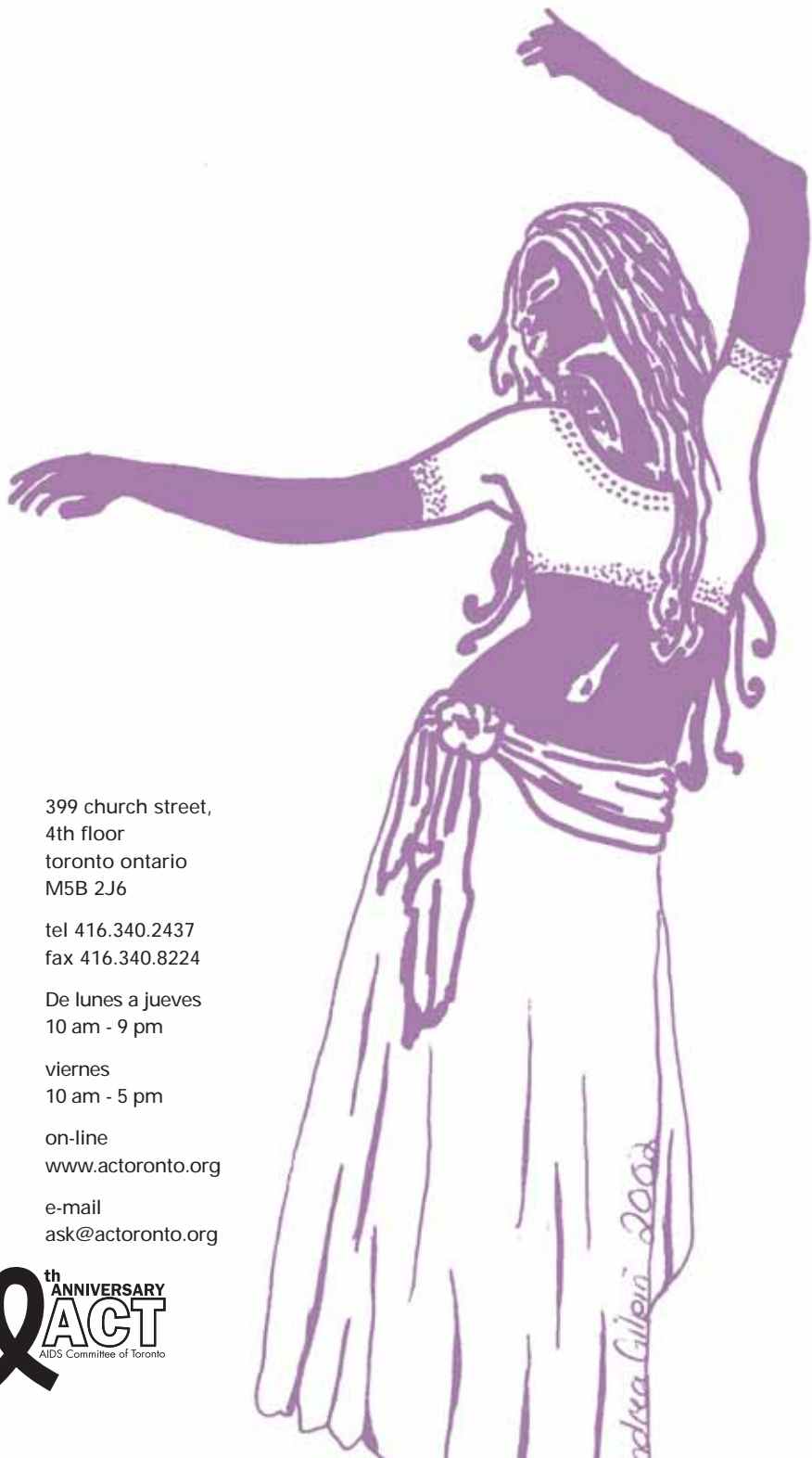
Alliance for South Asian AIDS (SIDA) Prevention	416.599.2727
African Community Health Services	416.591.7600
Africans in Partnership Against AIDS (SIDA)	416.924.5256
Black Coalition for AIDS (SIDA) Prevention (Black CAP)	416.977.9955
United Caribbean AIDS (SIDA) Education Network (UCAN)	416.977.9955 ext.33
Asian Community AIDS (SIDA) Services	416.963.4300
Immigrant Women's Health Centre	416.323.9986
Women's Health in Women's Hands	416.593.7655
Access Alliance Multicultural Community Health Centre	416.324.8677
St. St. Stephen's Community House	416.926.8221
AIDS information Dissemination & Education Services (AIDES)	416.926.8221
Centre medico-social communautaire	416.922.2672



*Impreso en marzo del 2004.*

Este pamfleto ha sido producido por el AIDS Committee of Toronto (ACT) en colaboración con Voices of Positive Women, el Parkdale Primary Prevention Project y el Brazil Angola Community Information Centre.





399 church street,  
4th floor  
toronto ontario  
M5B 2J6

tel 416.340.2437  
fax 416.340.8224

De lunes a jueves  
10 am - 9 pm

viernes  
10 am - 5 pm

on-line  
[www.actoronto.org](http://www.actoronto.org)

e-mail  
[ask@actoronto.org](mailto:ask@actoronto.org)

**20<sup>th</sup>** ANNIVERSARY  
**ACT**  
AIDS Committee of Toronto

WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND HIV  
HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND  
AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD  
HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD  
MOTHERHOOD AND HIV CHOICES MOT  
MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOIC  
ERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOT  
CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOM  
CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES  
ERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHO  
MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD A  
CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHO

MOTHERHOOD AND HIV WOMEN CHOICES MOTHERHOOD AND HIV WOMEN



Artwork created by Andrea Gilpin  
Layout & Design created by  
Billie Jo Tabobondung  
a sista's Promotion  
tabobondung@sympatico.ca