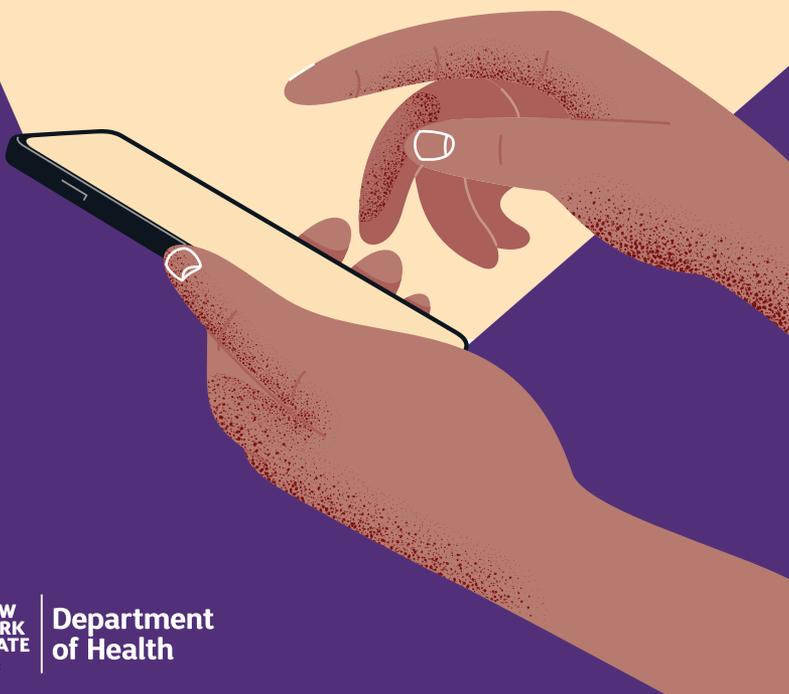


CÓMO HABLAR

con los jóvenes

Por qué es importante conversar sobre el VIH,
las ITS, la hepatitis y la salud sexual



Department
of Health

CONTENIDO

Introducción	1
Datos sobre la enfermedad del VIH	2
Datos sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS)	4
Datos sobre la hepatitis C	5
Cómo comenzar.....	6
Menos de 9 años	7
De 9 a 12 años.....	8
De 13 a 19 años	10
Recursos	12

INTRODUCCIÓN

Muchos jóvenes son sexualmente activos

Los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) informan que el 30 % de los estudiantes de escuela secundaria de los EE. UU. encuestados en 2021 manifestaron haber tenido relaciones sexuales.

Los jóvenes aprenden sobre sexo y los riesgos del comportamiento sexual (VIH, ITS y embarazos no deseados) de Internet, las redes sociales y sus amigos. Ahora bien, es posible que lo que escuchan sobre el VIH, las ITS, la hepatitis y el riesgo de embarazo no sea 100 % cierto. ¿Sus hijos están informados? ¿Sabrán tomar decisiones saludables en relación con el sexo?

Para ayudar a sus hijos a proteger su salud sexual integral es necesario proporcionarles información. Cuanto antes hable con sus hijos sobre salud sexual, antes podrán hacer elecciones saludables. Deben saber los riesgos inherentes a los comportamientos sexuales y cómo protegerse. No es necesario ser un experto para hablar con sus hijos sobre el VIH, las ITS y la hepatitis, y no hace falta tener todas las respuestas a sus preguntas. Las respuestas pueden encontrarse en muchos lugares. Los datos que figuran en este manual también lo ayudarán a tener más información.

DATOS SOBRE EL VIH

¿Qué son el VIH Y el SIDA?

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que provoca el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

El SIDA es la última etapa del VIH. Una persona tiene SIDA cuando su sistema inmunitario se debilita demasiado a causa del VIH o cuando contrae una o más enfermedades graves porque el VIH ha debilitado su sistema inmunitario.

El tratamiento para el VIH es muy efectivo.

El tratamiento tiene pocos efectos secundarios o directamente no los tiene. Hay distintas opciones de tratamiento y seguramente se encuentre una que se adapte de la mejor manera a su estilo de vida.

Si alguien tiene VIH, es importante comenzar a tomar los medicamentos de inmediato. Todos los estudios demuestran que es la mejor manera de mantenerse sano. Siempre que sea posible, el objetivo es iniciar el tratamiento el mismo día que una persona se entera de que tiene VIH, o bien, dentro de los 3 días posteriores.

Por lo general, el tratamiento para el VIH es tan efectivo que la cantidad de virus presente en la sangre de una persona se torna indetectable en los análisis de laboratorio. Esto no significa que la persona se haya curado. Quiere decir que el virus está controlado.

Indetectable = intransmisible, I + I

Una persona que tiene VIH ya no presenta riesgos de transmitir el VIH a su pareja mediante las relaciones sexuales si:

- se encuentra bajo tratamiento para el VIH, y
- el virus es indetectable hace más de 6 meses. Que el virus sea indetectable significa que los niveles de VIH en la sangre son tan bajos que no pueden medirse con un análisis de laboratorio. Presentan supresión viral.

¿Es posible darse cuenta de que alguien tiene VIH?

No. La única forma segura de saber si alguien tiene VIH es mediante una prueba de detección.

¿Desde qué edad pueden hacerse pruebas de detección del VIH?

Ahora, los proveedores ofrecen pruebas del VIH como parte de la atención médica de rutina de todas las personas mayores de 13 años. Es tan importante que los jóvenes sepan cuál es su situación frente al VIH que la ley de salud pública permite que los adolescentes presten consentimiento por sí mismos para hacerse una prueba de detección del VIH, con o sin participación de los padres o tutores legales.

El VIH no se transmite por:

- Contacto casual, es decir, estar cerca de alguien que tiene VIH, darse la mano, tocar o abrazar a alguien con VIH.
- Una persona con VIH que estornude o tosa cerca suyo.
- Lágrimas, saliva o sudor.
- Compartir vasos, platos, tenedores, cuchillos o cucharas.
- Baños públicos y fuentes de agua para beber.
- Picaduras de mosquitos u otros insectos.
- Piscinas o tinas calientes.
- Mascotas.

El VIH puede evitarse al:

- No tener relaciones sexuales. Esto se llama abstinencia. Es la única manera segura de no contraer el VIH.
- Usar preservativo. Usar un preservativo masculino (látex) o femenino (poliuretano) cada vez que alguien tiene sexo vaginal o anal.
- No compartir agujas para inyectar algo.

Si una persona no puede dejar de consumir drogas, debería seguir estos pasos para reducir las probabilidades de contraer VIH:

- Usar siempre agujas y jeringas nuevas y limpias.
- Si no hay agujas y jeringas limpias disponibles, límpielas con lejía y agua inmediatamente después de usarlas. Límpielas otra vez justo antes de usarlas.
- Las drogas, como el alcohol, la marihuana, las metanfetamina, la cocaína o el crack pueden provocar que no tome buenas decisiones sobre el sexo y el uso de agujas y jeringas nuevas y limpias.

El VIH puede transmitirse de la persona embarazada a su bebé durante el embarazo, el nacimiento o la lactancia.

Todas las mujeres embarazadas deberían hacerse una prueba de VIH tan pronto como sea posible en el embarazo. Las embarazadas que tienen VIH pueden tomar los medicamentos por su salud y para evitar transmitir el VIH a su bebé. Las personas que viven con el VIH deben evitar la lactancia.

DATOS SOBRE LAS ITS

Infección de transmisión sexual (ITS) es un término que se utiliza para abarcar la gran cantidad de organismos infecciosos que se propagan a través de la actividad sexual. Hay muchas ITS, como sífilis, gonorrea, herpes, clamidia, verrugas genitales, vaginitis, hepatitis B y el VIH. Es posible tener más de una enfermedades de transmisión sexual al mismo tiempo. La mayoría de las ITS pueden tratarse. Sin embargo, sin tratamiento, estas infecciones pueden provocar problemas de salud graves, como infertilidad (no poder quedar embarazada), daños cerebrales permanentes, enfermedad cardíaca y cáncer. Muchas personas con ITS no presentan síntomas.

Una ITS puede transmitirse a una persona si alguna vez:

- Tuvo sexo vaginal, anal u oral con alguien que padece una ITS y no usó preservativo. Una ITS también puede transmitirse al tener relaciones sexuales sin preservativo y desconocer la situación de la pareja respecto de las ITS.
- Tuvo muchas parejas sexuales.

Cómo reducir el riesgo de contraer una ITS:

- Usar un preservativo masculino (látex) o femenino (poliuretano).
- No consumir drogas o alcohol. Estos interfieren a la hora de tomar buenas decisiones.
- Tener relaciones sexuales con una sola pareja. Estar informado sobre la situación de la pareja respecto de las ITS.

En los Estados Unidos, aproximadamente 20 millones de personas por año contraen una ITS. Alrededor de la mitad tienen entre 15 y 24 años (Centros de Control y Prevención de Enfermedades).

DATOS SOBRE LA HEPATITIS C

La hepatitis C es una enfermedad hepática provocada por el virus de la hepatitis C.

Se transmite cuando la sangre de una persona infectada entra en contacto con la sangre de una persona no infectada. La mayoría de las personas con hepatitis C no saben que la tienen.

Una persona corre peligro de contraer hepatitis C si:

- Se inyecta drogas, aunque solo sea una vez.
- Al hacerse un tatuaje o una perforación corporal con una persona no autorizada.

El riesgo de contraer hepatitis C al tener relaciones sexuales es bajo. El riesgo aumenta si alguien tiene relaciones sexuales con muchas personas, tiene una ITS, tiene relaciones sexuales bruscas o tiene VIH.

En la mayoría de los casos, una persona puede acceder a un tratamiento que le permite curarse. Sin embargo, una persona puede reinfectarse si vuelve a exponerse a la hepatitis C. Consulte con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre la cura.

CÓMO COMENZAR

Logre que esta sea la primera de muchas charlas sobre salud sexual. Hágales saber a sus hijos que está bien hablar sobre estos temas importantes.

Aquí encontrará algunos consejos para comenzar:

- Pregúnteles a sus hijos que saben sobre el sexo. Esto le servirá como punto de partida y lo ayudará a comprender cuánto saben sus hijos a esta altura.
- Pregúnteles a sus hijos qué saben ya sobre el VIH, las ITS y la hepatitis C. Esto puede ser una buena forma de empezar la charla y descubrir la información errónea que puedan tener.
- Pregúnteles a sus hijos qué aprendieron sobre el VIH, las ITS y la hepatitis C en la escuela, y cómo se sienten al respecto. Luego, puede compartir más información y hablar sobre cómo les gustaría protegerse del VIH, las ITS y la hepatitis C.
- Hable con el personal docente a cargo de su hijo para saber qué enseñan en la escuela sobre el VIH y las ITS.
- Busque oportunidades para que surja el tema. Tal vez estén viendo una historia en la que una persona debe decidir si tener relaciones sexuales o no. O bien, puede que esté con sus hijos y escuchen una historia a través de algún medio sobre el VIH, las ITS y la hepatitis C. Este es un buen momento para preguntarles a sus hijos: “¿Qué piensan sobre esto?” y hacerles saber qué piensa y siente usted.
- Dígales a sus hijos que, si no se sienten a gusto hablando con usted, pueden hablar con otra persona adulta de su confianza o con un proveedor de atención médica.

MENOS DE 9 AÑOS

Qué contarles a los niños pequeños sobre el VIH, las ITS y la hepatitis C.

Hábitos saludables:

- Lávate las manos para evitar la propagación de gérmenes.
- Tose o estornuda en el brazo o el pliegue del codo.
- Mantén limpios los cortes y las heridas.
- En caso de sangrado, busca a un adulto conocido y de confianza para que te ayude.

Es difícil contraer y propagar el VIH y la hepatitis C

- El VIH y la hepatitis C son virus (gérmenes) que provocan la enfermedad. Cuando estos virus se contagian de la sangre de una persona a la sangre de otra persona, esa persona puede enfermarse.
- No todas las personas tienen VIH y hepatitis C en la sangre.
- El VIH o la hepatitis C no se contagian si leemos, jugamos, hablamos, abrazamos, besamos o comemos con una persona que tiene el virus.
- No toques la sangre. Si encuentras jeringas u objetos filosos, mantente alejado. Los médicos y el personal de enfermería sí pueden ponernos vacunas. No hay que hacer pactos de sangre, como de hermanos de sangre o hermanas de sangre.
- No tengas miedo si conoces a alguien que tiene VIH o hepatitis C. Trata a esa persona como te gustaría que te traten a ti. Las personas no tienen VIH o cualquier otra enfermedad porque son malas.

DE 9 A 12 AÑOS

Cómo hablar niños más grandes

Los niños de este grupo comienzan a aprender más sobre el sexo en la escuela, en la televisión y las películas o en Internet y las redes sociales. Si tienen información errónea sobre los riesgos del comportamiento sexual, bríndeles la información correcta.

A partir de los 12 años, el adolescente puede comenzar a tener entrevistas individuales con su proveedor. Es muy útil explicarles esto para que sepan qué les espera en la próxima cita con de atención médica.

Consejos para hablar con los niños sobre sexo y drogas

A esta edad, el cuerpo y los sentimientos de los niños cambian rápido. Por lo general, suelen ser muy conscientes de sí mismos o suelen sentir incomodidad con su cuerpo. Puede que sean más curiosos sobre el sexo y quieran expresar sus sentimientos. Puede que también quieran probar alcohol y drogas.

Es posible que usted crea que los niños de cuarto o quinto grado son demasiado pequeños para aprender sobre sexo y drogas. Puede optar por hablar con sus hijos sobre estos temas ahora o esperar hasta que sean más grandes. Incluso si espera hasta que sean más grandes para tener la primera conversación, puede contarles de todos modos sobre el VIH, las ITS y la hepatitis C. Dígales que pueden contraer estas infecciones al tener relaciones sexuales y al compartir jeringas y objetos relacionados con las drogas. A esta edad, los niños sienten mucha presión por parte de sus amigos y otros niños de su edad para probar cosas nuevas que pueden hacerles daño (como fumar y beber). Todos estos son motivos para hablar con sus hijos antes de que comiencen a tener oportunidades relacionadas con el sexo, el alcohol y otras drogas.

Tenga en cuenta la vacunación contra el VPH

Hay vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH) disponible. Esto puede evitar que el virus provoque cáncer. Brinda protección contra los tipos de VPH que provocan los tipos de cáncer asociados con mayor frecuencia a la actividad sexual, como cáncer cervical, vaginal y anal. Esta vacuna ha sido aprobada para hombres y mujeres de 9 a 45 años.

Información básica sobre VIH, ITS y hepatitis C para niños más grandes:

Ofrezca información básica sobre contraer VIH, ITS y hepatitis C, y cómo puede evitarse. Recomiéndeles no consumir alcohol u otras drogas, no tener relaciones sexuales sin protección y no compartir agujas ni otros elementos relacionados con las drogas.

Si habla sobre sexo y drogas, mencione:

- Las personas que tienen relaciones sexuales deben usar siempre preservativo. Tener relaciones sexuales sin preservativo presenta un riesgo de contraer VIH, una ITS o quedar embarazada.
- Consumir alcohol o drogarse nos impide tomar buenas decisiones, como no tener relaciones sexuales y usar siempre un preservativo al tenerlas.
- No hay que hacer pactos de sangre, como de hermanos de sangre o hermanas de sangre.
- No compartir agujas por ningún motivo, ni siquiera para inyectarse insulina (para la diabetes), esteroides, vitaminas, tatuarse o perforarse una parte del cuerpo. Las inyecciones, por el motivo que fuese, deben aplicarse siempre con una aguja nueva y limpia.

Presión de los pares y bullying

Los niños de esta edad pueden ser malos entre ellos. Es posible que algunos presionen o amenacen a otros para que prueben cosas riesgosas, como fumar cigarrillos, beber, drogarse o tener relaciones sexuales. Algunos se burlan o intimidan a los niños que no hacen esas cosas. A veces, incluso, los amigos se dicen que son “mala onda” por no arriesgarse. Hágales saber a sus hijos que los amigos de verdad no presionan ni se burlan por no hacer esas cosas. Dígales a sus hijos que está bien hablar con un adulto de confianza (un maestro, padre, madre u otro familiar) si no están contentos o se sienten presionados.

A cuidarse

No consumir drogas o alcohol (incluso drogas que no se inyectan, como la marihuana, la cocaína, el éxtasis u otras pastillas) puede ayudar a evitar el VIH, las ITS y la hepatitis C. ¿Cómo? Cuando las personas beben y se drogan, toman decisiones peligrosas y se arriesgan. No se protegen. La única manera de estar 100 % protegido del VIH, las ITS y la hepatitis C es no tener relaciones sexuales ni compartir agujas.

DE 13 A 19 AÑOS

CONSENTIMIENTO DEL MENOR DE EDAD

Más allá de la edad, puede decirse que “sí” (dar consentimiento) a la prevención, las pruebas de detección y el tratamiento del VIH.

Cómo hablar con los adolescentes:

Los adolescentes comienzan a apartarse de sus familias y a querer hacer más cosas por sus propios medios. Quieren “estar a la altura” de otros de su mismo grupo de edad. Muchos adolescentes tienen sólidos valores personales y toman buenas decisiones a diario. Sin embargo, se encuentran bajo una gran presión por probar el alcohol y las drogas, y tener relaciones sexuales. Es posible que sus adolescentes tomen buenas decisiones al mantenerse alejados del alcohol, las drogas y el sexo. Sin embargo, de todos modos deben saber que puede producirse un embarazo o que pueden contraer VIH o ITS al tener relaciones sexuales sin preservativo. También pueden contagiarse VIH o hepatitis C al compartir agujas o jeringas, aunque sea una sola vez.

Información básica sobre VIH, ITS y hepatitis C para compartir con sus adolescentes:

- Es probable que los adolescentes de estas edades se entrevisten de manera individual con su proveedor de atención médica. Explíqueles que deberían ofrecerse pruebas de detección del VIH como mínimo una vez como parte de la atención de salud de rutina para mayores de 13 años y que tienen derecho a negarse a ellas.
- La abstinencia es la única manera segura de prevenir la transmisión del VIH y las ITS. La mejor manera para que sus hijos se protejan es no tener ningún tipo de relación sexual (vaginal, oral o anal) ni inyectarse drogas.
- Usar preservativo. Usar un preservativo masculino (látex) o femenino (poliuretano) correctamente cada vez que tengan relaciones sexuales. Otros métodos anticonceptivos, como las píldoras anticonceptivas, Norplant™ o Depo-Provera™, pueden evitar el embarazo, pero no le brindan protección a sus hijos contra el VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
- No consumir alcohol ni usar drogas. Cuando se está bajo la influencia del alcohol o las drogas, es más difícil decir “no” a tener relaciones sexuales o usar preservativo si se tienen relaciones sexuales.
- Jamás deben compartirse jeringas para inyectarse.
- Perforaciones corporales o tatuajes. Si sus hijos se hacen tatuajes o perforaciones corporales, asegúrese de que lo hagan con un artista que use únicamente agujas nuevas y limpias, tinta nueva y herramientas seguras.

Adolescentes, citas y sexo: Lo que hacen y lo que dicen

Es posible que escuche que sus adolescentes hablen sobre salir con amigos en lugar de tener citas. O bien, puede que los escuche usar términos para referirse a las relaciones sexuales que usted desconoce. Aprenda lo que significan estos términos y sepa qué hacen los adolescentes.

Incluso si no tienen citas, pueden sentir, de todos modos, una gran presión por tener relaciones sexuales. Los adolescentes también tienen sexo oral con mayor frecuencia que vaginal o anal, y a edades más tempranas. Pueden contraerse ITS a través del sexo oral o transmitir estas enfermedades a otras personas.

Dígales a sus adolescentes que está bien hablar sobre las elecciones a las que se enfrentan y que su objetivo es que se mantengan sanos y saludables. Dígales a sus adolescentes que está bien decir “no” a tener relaciones sexuales. Puede que piensen que “todos lo hacen”.

Dígales que no es verdad. Si sus adolescentes son activos sexualmente, hable con ellos sobre las pruebas de detección del VIH y las ITS. Conocer cuál es su situación respecto del VIH y las ITS es clave para proteger su salud y la salud de sus parejas sexuales. En la sección “Recursos” de este documento, se ofrece información sobre el VIH y las ITS. Dígale a su adolescente que puede hacerse una prueba de detección de ITS, VIH, hepatitis C y embarazo de manera confidencial en la clínica de planificación familiar local, en el departamento de salud o con el proveedor de atención primaria.

Usar preservativo para prevenir el VIH y otras ITS

- Cuando se usan siempre y en forma correcta, los preservativos masculinos (látex) y femeninos (poliuretano) reducen significativamente las chances de contraer VIH y muchas otras ITS. Los preservativos pueden evitar la propagación de otras ITS, como el virus del papiloma humano (VPH) o el herpes genital, solo cuando el preservativo cubre la totalidad del área o las heridas infectadas.
- Estar preparado. Siempre deben tenerse preservativos, incluso si no tiene previsto tener relaciones sexuales. Jamás debe asumirse que su pareja tendrá preservativos. Antes hable con él o ella al respecto. Hay que usar preservativo siempre, con cada pareja. Debe usarse preservativo incluso si uno piensa que su pareja no tiene VIH o una ITS.
- Mantenerse firme. Si su pareja no quiere usar preservativo, dígale que no quiere tener relaciones sexuales sin preservativo.
- La profilaxis previa a la exposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP) es un medicamento indicado por un proveedor de atención médica. Si es candidato para este medicamento, puede decidir tomarlo por su cuenta. Debe tomar una píldora por día, todos los días, para evitar el VIH.
- La mayoría de los adolescentes usa preservativo. En 2021, el 52 % de los estudiantes de escuela secundaria manifestaron ser sexualmente activos y haber usado preservativo la última vez que tuvieron relaciones sexuales (Encuesta Nacional sobre Comportamientos de Riesgo en los Jóvenes [National Youth Risk Behavior Survey]).

Para más información sobre el uso de preservativos:
health.ny.gov/diseases/aids/facts/condoms/faqs.htm

Hablar abiertamente con sus hijos sobre el VIH y las ITS es un gran paso para protegerlos y proteger a los demás. Debería tener ganas de hablar sobre este paso importante. Hable siempre.

RECURSOS

Instituto del SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York (New York State Department of Health AIDS Institute)

health.ny.gov/diseases/aids/general/publications/index.htm

Este sitio web contiene manuales, afiches y folletos sobre el VIH/SIDA. También pueden solicitarse materiales con el formulario de pedidos incluido en el sitio web. Todos los materiales del sitio web pueden descargarse de forma gratuita. También se encuentra disponible otra información sobre el VIH, como sitios para hacerse pruebas de detección en el Estado de Nueva York.

Líneas directas informativas sobre el VIH/SIDA

- Departamento de Salud del Estado de Nueva York, línea directa para el VIH/SIDA (inglés) 1-800-541-2437
- Departamento de Salud del Estado de Nueva York, línea directa para el VIH/SIDA (español) 1-800-233-7432
- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (New York City Department of Health and Mental Hygiene), línea directa para el HIV/AIDS Hotline (línea directa para el VIH/SIDA) (español/inglés) 1-800-TALK-HIV (1-800-825-5448)
- Departamento de Salud del Estado de Nueva York, TDD, línea informativa sobre el VIH/SIDA. Las personas que hagan llamadas de voz pueden utilizar el sistema de retransmisión de Nueva York y solicitar a la operadora que marque 1-800-369-2437. Llame al 711 o al 1-800-421-1220 y solicite el número 1-800-541-2437.

Plan de salud sexual para jóvenes del Estado de Nueva York (New York State Youth Sexual Health Plan)

health.ny.gov/community/youth/development

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU.

cdc.gov/hiv

Este sitio web contiene hojas informativas y manuales sobre el VIH/SIDA. Contiene una sección de preguntas y respuestas sobre el VIH/SIDA de gran utilidad para padres, cuidadores y docentes.

Información sobre las pruebas de detección de las ITS

health.ny.gov/diseases/communicable/std

Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU.

cdc.gov/std

Este sitio web contiene hojas informativas y manuales sobre las ITS. Contiene una sección de preguntas y respuestas sobre las ITS de gran utilidad para padres, cuidadores y docentes.

Consejo de Educación e Información sobre la Sexualidad de los Estados Unidos (Sexuality Information and Education Council of the United States, SIECUS)

siecus.org

Este sitio web contiene muchos libros, hojas informativas y otra información sobre cómo hablar sobre sexo con jóvenes de distintas edades.

Cornell University College of Human Ecology (Facultad de Ecología Humana de la Universidad de Cornell)

twkaha.org

Este programa tiene un libro llamado *Talking with Kids About HIV/AIDS: A Program for Parents and Older Adults Who Care* (Hablar con los niños sobre el VIH/SIDA: un programa para padres y adultos mayores a cargo del cuidado) para ayudar a tutores y otros adultos a hablar con niños y adolescentes sobre el VIH/SIDA.

Advocates for Youth

advocatesforyouth.org

Este grupo ofrece información y apoyo para que los jóvenes puedan hacer buenas elecciones en relación con el sexo y su salud.

Información sobre la hepatitis C

health.ny.gov/diseases/communicable/hepatitis/hepatitis_c

1-800-522-5006

Información sobre la hepatitis C o cómo buscar un programa de intercambio de jeringas o una farmacia que venda jeringas sin prescripción médica.

The Alliance of Professional Tattooists

safe-tattoos.com | 1-816-979-1300

The Association of Professional Piercers

safepiercing.org | 1-888-888-1APP

