

Juntos Logrando Salud:
Intervención Breve Sobre Relaciones Sexuales Más Seguras
Para Pacientes que Viven con el VIH Atendidos en Clínicas de
Consulta Externa

Manual del Participante

Manual Revisado en Agosto del 2004

Una Guía Para Proveedores de Servicios de Salud Para Ser
Usada Con Pacientes que Viven con el VIH Para Proteger su
Salud y Prevenir la Transmisión del VIH

Jean L. Richardson, Dr.P.H.
Jony Melrod Weiss, M.P.H.
Sue Stoyanoff, M.P.H.
Maggie Hawkins, M.P.H., C.H.E.S.

Juntos Logrando Salud es un Programa
del Departamento de Medicina Preventiva
de la Escuela de Medicina Keck
de la Universidad del Sur de California

Agradecimientos Especiales para:

Allen McCutchan, M.D.
Grupo de Tratamiento Colaborador de California
Universidad de California, San Diego

Jerry D. Gates, Ph.D. y Sue Lemme, M.A.
Centro del Pacífico Para la Educación y Entrenamiento Sobre SIDA
Departamento de Medicina Familiar
Escuela de Medicina Keck, Universidad del Sur de California

Este manual fue diseñado a través de fondos para Replicar Programas Efectivos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, acuerdo cooperativo #922095. Este programa fue desarrollado por el Instituto de Investigación Para la Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades y el Departamento de Medicina Preventiva de la Universidad del Sur de California, beca #R01 MH 57208 del Instituto Nacional de Salud Mental. Apoyo adicional fue otorgado por el Programa Universitario de Investigación Sobre SIDA para el Grupo de Tratamiento Colaborador de California, beca #CC99-SD-003. Este entrenamiento y manual fueron revisados a través de entrenamientos a cargo del Centro del Pacífico para la Educación y Entrenamiento Sobre SIDA y el Centro de Entrenamiento de la Universidad del Sur de California.

Juntos Logrando Salud

La Acción de Uno

Haciendo la Diferencia

El Esfuerzo de Dos

Hablando Juntos

El Poder de Muchos

Para Detener la Epidemia

La propagación del VIH es uno de los retos más grandes de salud pública al que nos enfrentamos actualmente. Existen dos grupos de personas que verdaderamente entienden cuán devastadora es ésta enfermedad, las personas que viven con el VIH y sus proveedores de servicios de salud. De hecho, la investigación ha demostrado, que muchas personas que viven con el VIH en los Estados Unidos, no practican actividades sexuales de alto riesgo que podrían ponerlos en peligro de adquirir otras enfermedades de transmisión sexual, o a contagiar a otras personas que ya viven con el VIH. Pero algunas personas lo hacen y los proveedores de servicios de salud tienen una oportunidad única para educar a sus pacientes y ayudarlos a mantener relaciones sexuales más seguras. El programa de Juntos Logrando Salud está diseñado para ayudar a los proveedores de servicios de salud, a que aconsejen a sus pacientes que viven con el VIH, a que adopten prácticas sexuales más seguras y a que le comuniquen a sus parejas sexuales que tienen el VIH. Este programa proporciona entrenamientos y materiales para ayudar a integrar la prevención dentro de establecimientos que otorgan el cuidado médico a los que viven con el VIH. Un proveedor de servicios de salud que sabe escuchar, comprende y no critica al paciente durante la consejería, además de que a su vez muestra preocupación hacia el paciente puede ayudar a que éste tome decisiones más seguras sobre su comportamiento sexual.

Lista de Contactos

Programa Juntos Logrando Salud:

Maggie Hawkins, M.P.H., C.H.E.S.

Especialista en Entrenamientos

Teléfono: (323) 865-0343

Correo electrónico: margareh@usc.edu

Jony Melrod Weiss, M.P.H.

Entrenadora / Coordinadora del Proyecto

Teléfono: (323) 865-0388

Correo electrónico: jweiss@usc.edu

Jean Richardson, Dr.P.H.

Profesora/Investigadora Principal

Teléfono: (323) 865-0385

Correo electrónico: jeanr@usc.edu

Domicilio del programa y número de Fax:

Partnership for Health (en Español, Juntos Logrando Salud)

USC Keck School of Medicine

Norris Comprehensive Cancer Center

1441 Eastlake Avenue, Suite 3412

Los Angeles, CA 90089-9175

(Por favor vea los números telefónicos mencionados anteriormente)

FAX (323) 865-0381

Sitios de Internet:

En USC www.usc.edu/partnershipforhealth

En CDC www.cdc.gov/hiv/projects/rep/default.htm

Juntos Logrando Salud es un programa de una serie de productos auspiciados por Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades en el área de Investigación Preventiva—*Replicating Effective Programs (Replicar Programas Efectivos)*—el cual también incluye:

Community PROMISE

Healthy Relationships

light

Mpowerment

Popular Opinion Leader

Project RESPECT

Real AIDS Prevention Project

Street Smart

Teens Linked to Care

VOICES/VOCES

California State University—Long Beach

University of Texas Southwestern Medical School

Medical College of Wisconsin

University of California—San Francisco

Medical College of Wisconsin

Centers for Disease Control and Prevention

Family Health Council (Pittsburgh, PA)

University of California—Los Angeles

University of California—Los Angeles

Education Development Center, Inc. (Newton, MA)

CONTENIDO DEL MANUAL DEL PARTICIPANTE

Programa Juntos Logrando Salud

INTRODUCCION

# Generalidades del Programa	8
# Elementos Centrales	10

MODULO UNO – ANTECEDENTES Y DIAPOSITIVAS

# Reglas y Objetivos del Entrenamiento	13
# Presentación de las Diapositivas	14-19
# Descripción de los Materiales para la Intervención	20
# Descripción y Resumen de los Volantes Informativos	23-24
# Gráfica de Flujo de la Intervención	25

MODULO DOS – TEORIAS Y MODELOS DEL CAMBIO DEL COMPORTAMIENTO

# Teorías y Modelos del Cambio del Comportamiento	27-28
# Componentes del Cambio del Comportamiento	29-31
# Etapas del Cambio del Comportamiento	32-33
# Entendiendo el Papel del Proveedor en el Cambio del Comportamiento	34

MODULO TRES – DESARROLLAR LA HABILIDAD DE LA COMUNICACION

# Desarrollar la Habilidad de la Comunicación	36
# Entendiendo la Perspectiva del Paciente	37-38
# Escuchar con Atención	39
# Guiar la Conversación	40
# Estructurar Mensajes de Comunicación: Consecuencias y Ventajas	41
# Como Estructurar Mensajes de Consecuencias y de Ventajas	42
# Evaluación Sobre la Estructuración de Mensajes	43-44
# Saber Cuando Usar Mensajes Basados en Principios de Consecuencias ó de Ventajas	45
# Mensajes Útiles con Principios de Consecuencias	46
# Ejercicio “Fiesta de Cóctel”	47
# Letreros de Ventajas y Consecuencias	48-49

CONTENIDO DEL MANUAL DEL PARTICIPANTE

Programa Juntos Logrando Salud

MODULO CUATRO – LLEVANDO A CABO LA BREVE SESION DE CONSEJERIA

# Presentación del Video Sobre la Breve Sesión de Consejería	51-53
# Cuando Llevar a Cabo la Intervención	54
# Respetar la Confidencialidad del Paciente	55
# Resumen de la Breve Sesión de Consejería para el Proveedor	56-57
# La Visita de Seguimiento	58
# Reducir el Riesgo	59
# Consideraciones Adicionales Para la Breve Sesión de Consejería Sobre las Relaciones Sexuales Más Seguras	60-64
# Sugerencias Para Situaciones Adicionales con sus Pacientes	65
# Cuando y Como Referir al Paciente a Otros Servicios y Desarrollar una Lista de Recursos	66
# Sugerencias para la Lista de Recursos	67
# Ideas Sobre Como Trabajar con Intérpretes	68

MODULO CINCO – DRAMATIZACIONES Y HOJA PARA COMENTARIOS

# Dramatización del Programa Juntos Logrando Salud y Hoja para Comentarios	70-71
# Perfiles de Pacientes del 1 al 6 y Temas Para la Consejería del Proveedor	72-91

MODULO SEIS – SITUACIONES EN LAS QUE SE DEBE COMUNICAR QUE SE TIENE EL VIH

# Comunicar a las Parejas Sexuales que se Tiene el VIH	93
# Aconsejar a su Paciente para que Comuniquen a sus Parejas Sexuales que Tiene el VIH	94-96
# Situaciones de Pacientes	97-98
# Perfiles de Pacientes del 7 al 8 y temas Para la consejería	99-106

CONTENIDO DEL MANUAL DEL PARTICIPANTE

Programa Juntos Logrando Salud

MODULO SIETE – AYUDAR A LOS PACIENTES A DESARROLLAR HABILIDADES PARA PRACTICAR LAS RELACIONES SEXUALES MAS SEGURAS

- # Ayudar a los Pacientes a Desarrollar Habilidades Para Practicar Las Relaciones Sexuales Más Seguras
- # Repaso de los Mensajes Basados en Principios de Consecuencias
- # Caja de Herramientas Para las Relaciones Sexuales Más Seguras
- # Información Sobre Productos Para las Relaciones Sexuales Más Seguras
- # Resumen – En Conclusión

APENDICES

A Volantes Informativos (en Inglés y Español)

B Evaluación de la Salud Sexual

C Artículos Relevantes:

Marvel MK, Epstein RM, Flowers K, Beckman HB. Soliciting the patient's agenda. Have we improved? *JAMA* 1999; 281 (3): 283-287.

Richardson JR, Milam J, McCutchan A, Stoyanoff S, Bolan R, Weiss J, Kemper C, Larsen RA, Hollander H, Weismuller P, Chou C-P, Marks G. Effect of brief safer-sex counseling by medical providers to HIV-1 seropositive patients: A multi-clinic assessment. *AIDS* 2004, 18(8): 1179-1186.

Centers for Disease Control and Prevention. Incorporating HIV Prevention into the Medical Care of Persons Living with HIV: recommendations of CDC, the Health Resources and Services Administration, the National Institutes of Health, and the HIV Medicine Association of the Infectious Diseases Society of America. *MMWR*, 2003; 52.

Referencias adicionales sobre la prevención del VIH para las personas que viven con el VIH

D Páginas de Internet sobre el VIH y SIDA

E Recursos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Condones de Látex para Hombres y Enfermedades de Transmisión Sexual: Folleto para el Personal de Salud Pública

Bases de un comportamiento inteligente

Introducción

Generalidades del Programa y Elementos Centrales

Generalidades del Programa

El estudio de Juntos Logrando Salud se realizó en seis clínicas de consulta externa del VIH en el estado de California. Esta intervención controlada, puso a prueba una consejería breve sobre relaciones sexuales más seguras, a cargo de los proveedores de servicios de salud, la cual fue dirigida a los pacientes que viven con el VIH durante sus visitas clínicas de rutina. Esta consejería sobre relaciones sexuales más seguras fue provista en dos diferentes estilos de comunicación: principios de ventajas (o beneficios) en dos clínicas, y principios de consecuencias (o pérdidas) en otras dos clínicas, y cada una fue comparada con dos clínicas más que sirvieron como grupo de control. Los principios de ventajas enfatizan sobre los beneficios por practicar actividades sexuales más seguras para el paciente y sus parejas. Los principios de consecuencias enfatizan sobre los riesgos que el paciente y sus parejas enfrentan al tener prácticas sexuales arriesgadas. Los pacientes fueron entrevistados al inicio y durante una visita de seguimiento para valorar los efectos de la intervención. Los resultados demostraron que las personas en las clínicas que proveyeron los mensajes con principios de consecuencias, fueron significativamente menos probables de practicar comportamientos sexuales arriesgados (relaciones sexuales anales o vaginales sin protección) durante su seguimiento y cuando se compararon con las personas en las clínicas de control. El análisis se condujo de dos formas. Primero los resultados fueron significativos cuando se examinaron los resultados de aquellos quienes tuvieron dos o más parejas en los últimos tres meses previos a la entrevista inicial. En segundo lugar, los resultados fueron significativos cuando se examinaron los resultados de aquellos quienes tuvieron por lo menos una pareja casual al momento de la entrevista inicial. El comportamiento de aquellos quienes tuvieron una relación estable no cambió. Tampoco se observó ningún cambio en los participantes que recibieron mensajes basados en principios de ventajas o beneficios. El efecto de los mensajes basados en principios de consecuencias se encontró entre aquellos, quienes tuvieron comportamientos sexuales arriesgados al momento de la entrevista inicial.

Con base en los resultados de éste estudio, la intervención ha sido seleccionada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) como un componente dentro de la Replica de Programas Efectivos (REP), el cual es un proyecto de la División de Prevención de VIH/SIDA. Un objetivo de ésta división es el de difundir las intervenciones de las que se tiene evidencia de ser efectivas para la prevención del VIH en clínicas, organizaciones comunitarias y otros programas en la nación.

El programa de Juntos Logrando Salud (JLS) está diseñado para entrenar a los proveedores de servicios de salud y a otro personal de las clínicas de consulta externa, para que hablen con pacientes que viven con el VIH de una manera más eficiente, sobre el tema de la protección personal, la protección de las parejas sexuales y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Nuestras metas son de reducir casos nuevos del VIH entre parejas sexuales, reducir la re-infección con el VIH, y reducir las infecciones agregadas por enfermedades de transmisión sexual (ETS) entre pacientes que viven con el VIH. La intervención se enfoca en el comportamiento sexual y no en el comportamiento sobre el uso de sustancias. La consejería es breve pero se repite durante las visitas clínicas de seguimiento, de manera que pueda ser fácilmente incorporada en la carga de trabajo tan pesada que ya tienen las clínicas del VIH.

Además, esperamos que la comunicación sobre las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del paciente sobre su estado de la infección por el VIH con sus parejas sexuales, mejore entre el paciente y su proveedor de servicios de salud. También esperamos que las conversaciones sobre la prevención del VIH entre el paciente y el proveedor de servicios de salud se

conviertan en una norma de atención en las clínicas del VIH alrededor del país. El programa de Juntos Logrando Salud ofrece materiales y entrenamientos de manera que los proveedores de servicios de salud puedan desarrollar habilidades de una forma rápida y fácil, para que las clínicas puedan incorporar ésta consejería preventiva dentro de la práctica clínica de rutina. JLS puede ser modificado por otros proveedores del cuidado del VIH quienes también tienen un tiempo muy limitado para interactuar con los pacientes; sin embargo, éste solamente ha sido rigurosamente probado en el área clínica.

Les damos la bienvenida al programa y nos da gusto de que ustedes se estén uniendo al equipo de profesionales de salud de todo el país que participan en la prevención del VIH.

Jean L. Richardson, Dr.S.P.
Investigadora Principal
Juntos Logrando Salud
Profesora, Escuela de Medicina Keck
Universidad del Sur de California

Elementos Centrales

Los “Elementos Centrales” son aquellos componentes que son distintivos críticos del propósito y el diseño de una intervención y que se piensa que son responsables de su efectividad y que, por consecuencia, deben mantenerse intactos para asegurar así una intervención eficaz.

1. Juntos Logrando Salud (JLS) es una intervención de prevención diseñada para pacientes que viven con el VIH, la cual se lleva a cabo en clínicas de consulta externa del VIH y otras agencias.
2. La clínica ó agencia adopta la prevención como un componente esencial para el cuidado del paciente.
3. Los materiales, como los carteles en las salas de espera y los folletos para los pacientes, son importantes para reforzar los mensajes de prevención impartidos por los proveedores de servicios de salud.
4. El entrenamiento de todo el personal facilita la integración de ésta intervención de prevención como una práctica habitual de la clínica.
5. Juntos Logrando Salud se fundamenta en la relación continua y de apoyo entre el paciente y el proveedor de servicios de salud.
6. Durante las visitas de rutina, el proveedor inicia con el paciente una plática de 3-5 minutos sobre relaciones sexuales más seguras, la cual se enfoca en la protección personal, la protección de la pareja y la comunicación del estado de la infección por el VIH.
7. El proveedor incorpora las buenas técnicas de comunicación y usa mensajes con principios de consecuencias para pacientes que tienen comportamientos sexuales arriesgados.
8. El paciente se refiere a una consejería más minuciosa y a otros servicios si la necesidad así lo requiere.
9. El mensaje de prevención se integra dentro de las visitas clínicas, de manera que el paciente recibe la consejería en cada visita.

Gracias por formar parte del programa Juntos Logrando Salud. Apreciamos su dedicación hacia las personas que viven con el VIH y sus parejas. Su contribución sin lugar a dudas tendrá un efecto significativo y profundo no solamente hacia sus pacientes sino hacia la sociedad entera.

Este manual contiene información y estrategias para asistirle durante la sesión de consejería con sus pacientes sobre prácticas sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Esperamos que usted lo use como referencia y lo modifique en la medida en que continúe adquiriendo experiencia y conocimiento en ésta área.

A continuación se presentan los puntos principales que deben recordarse:

1. Haga un compromiso para que la prevención para los pacientes que viven con el VIH se convierta en una norma de la clínica.
2. Comparta mensajes de prevención con cada paciente en cada visita. Mantenga el enfoque sobre “protéjase usted mismo, proteja a su pareja, y comuníquese que tiene el VIH a sus parejas sexuales.”
3. Enriquezca la relación entre el paciente y el proveedor de servicios de salud mediante el no ser crítico, ser honesto y bondadoso cuando habla con sus pacientes. Practique la habilidad de la buena comunicación.
4. Fomente la relación mediante el trabajo en equipo con el paciente para fijar metas realistas, sobre las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Apoye al paciente proporcionando información precisa, materiales, desarrollo de habilidades, y canalizaciones a otros servicios cuando se necesite.
5. Hable con cada paciente en cada visita. Recuerde que los pasos pequeños positivos hacia el cambio pueden hacer la diferencia en la epidemia. También recuerde que el cambio del comportamiento lleva tiempo y apoyo.
6. Utilice mensajes basados en principios de consecuencias cuando hable con pacientes que tienen relaciones sexuales arriesgadas ó quienes tienen parejas casuales o varias parejas sexuales.
7. Reconozca y felicítase así mismo por la contribución que está haciendo en beneficio de la salud de su paciente y de la comunidad en general.

Módulo Uno

Antecedentes y Diapositivas

Reglas del Entrenamiento

- No interrumpir mientras otros hablan.
- Respetar las opiniones de los demás.
- Mantener la confidencialidad de los participantes en éste salón.
- Utilice la crítica constructiva cuando opine y utilice oraciones que comiencen con un “Yo”.
- Manténgase enfocado. Deje las preguntas y discusiones más complicadas al final.

Objetivos del Entrenamiento

- Comprender el propósito y las metas del programa Juntos Logrando Salud.
- Entender y tener la habilidad de comunicar, que el paciente y el proveedor de servicios de salud, fungen como un equipo en el mantenimiento de la salud del paciente.
- Entender la importancia de una relación de apoyo entre el paciente y el proveedor de servicios de salud, cuando se habla sobre los comportamientos sexuales del paciente.
- Desarrollar la habilidad de incorporar una sesión de 3-5 minutos sobre relaciones sexuales más seguras y sobre la comunicación del estado de la infección por el VIH. Esto incluye: hacer preguntas, evaluar los problemas, ofrecer sugerencias, y transmitir mensajes basados en principios de consecuencias ó de ventajas.
- Familiarizarse y desarrollar la habilidad de usar los materiales de apoyo.
- Incrementar la habilidad de responder a situaciones desafiantes que los pacientes puedan presentar.
- Entender cuando referir al paciente a otros servicios.

Presentación de las Diapositivas

Juntos Logrando Salud e Introducción General Sobre la Investigación

- El propósito de la presentación de las diapositivas, es de proporcionar los antecedentes y la justificación por los cuales se formó este programa.
- Esta presentación, también provee una introducción a los elementos fundamentales sobre la ejecución de la intervención.
- Las referencias de otros estudios que se mencionan en la presentación de diapositivas, también se encuentran citadas en el apéndice de éste manual.
- La metodología y los resultados de la investigación de Juntos Logrando Salud se encuentran en un artículo publicado en el 2004, en la revista *AIDS*, el cual se incluye en el apéndice C.

Puntos Importantes Sobre la Presentación de Diapositivas

- Cerca de un 70% de individuos que viven con el VIH son sexualmente activos y aproximadamente un 30%, no tienen relaciones sexuales en ningún momento. La actividad sexual de una persona puede cambiar en el transcurso del tiempo. Aquellos que no son activos, pueden llegar a serlo en un futuro y los que son activos, pueden ser inactivos en un futuro.
- Un 25% y un 50% de individuos que son sexualmente activos (70%), practican comportamientos sexuales arriesgados, lo cual podría conducir a la transmisión del virus.
- Por lo tanto, es la minoría de la gente que vive con el VIH, la que representa el mayor riesgo.
- Relaciones sexuales sin protección son más comunes entre las personas con parejas múltiples, y éstas con frecuencia son parejas casuales.
- El hecho de que el proveedor de servicios de salud aconseje a sus pacientes, puede conducir a una reducción de los comportamientos sexuales arriesgados a los que ellos se someten.

[insert 5 pages of slides]

Descripción de los Materiales Para la Intervención

A. Cartel en la sala de espera y en los pasillos (Inglés y Español)

- Los carteles en estas áreas presentan el tema de Juntos Logrando Salud.

Estos carteles presentan nuestro lema el cual es:
La Acción de Uno. El Esfuerzo de Dos. El Poder de Muchos.

El proveedor de servicios de salud puede hacer mención de los carteles cuando le hable al paciente sobre el tema de Juntos Logrando Salud. Por ejemplo: *“Usted pudo haber notado los carteles en nuestra sala de espera. Estos reflejan nuestra participación en un programa que motive al paciente y al proveedor de servicios de salud a trabajar en equipo para mejorar su salud”.*

- Los carteles no mencionan explícitamente el VIH, de manera que pueden ser usados en clínicas que atienden a personas que viven con y sin el VIH.

A. Folleto (Inglés y Español)

- El folleto se le dará al paciente en el momento en que se registre en la recepción.
- El folleto describe el programa Juntos Logrando Salud y ofrece mensajes sobre relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH.
- El proveedor de servicios de salud puede hacer uso del folleto cuando hable con el paciente sobre sugerencias específicas de comportamientos. Por ejemplo: *“¿Tuvo oportunidad de leer el folleto? Este tiene algunas sugerencias sobre las formas en que usted se puede proteger y a la vez proteger a otros de adquirir nuevas infecciones del VIH y las ETS.”*
- Hay un espacio en el folleto para escribir las metas para protegerse así mismo y a las parejas sexuales.
- El folleto contiene mensajes basados en principios de consecuencias.

C. Volantes informativos (Inglés y Español)

- Los volantes informativos se darán como un suplemento de los folletos en visitas de seguimiento.
- Se han creado ocho temas para los volantes e incluyen información útil y testimonios sobre temas de las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Estos se pueden copiar fácilmente en papel de color y presentarlos cada mes u ofrecerlos a manera de respuesta a las preguntas y preocupaciones de los pacientes.
- Los volantes proveen mensajes basados en principios de consecuencias.

D. Carteles en los cuartos de exámenes médicos (Inglés y Español)

- Los mensajes y las imágenes en estos pequeños carteles presentan el tema de Juntos Logrando Salud y refuerzan los temas que se abarcan en el folleto. El proveedor puede hacer mención de los mensajes en éstos carteles para iniciar una conversación y reforzar los mensajes.

E. Etiquetas adhesivas para los expedientes médicos

- Estas etiquetas son para recordarle al proveedor de servicios de salud, que ofrezca regularmente la consejería al paciente y que anote en el expediente médico, que se discutieron los temas de las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. La etiqueta presenta una lista de metas sobre las relaciones sexuales más seguras para que el paciente seleccione aquéllas con las que está de acuerdo. Como una alternativa, su clínica puede decidir documentar la conversación con el paciente usando un sello o incorporando un casillero en el expediente médico impreso ó electrónico. La información en la etiqueta también puede ser incorporada en un cuaderno de prescripciones médicas con una copia para el expediente médico y una copia para que el paciente se la lleve.
- En cada visita, los proveedores de servicios de salud pueden documentar lo que ellos incorporaron en la conversación sobre relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. El proveedor puede incluir la fecha y puede anotar los comportamientos a los que acordaron así como las metas. Si la conversación no se lleva a cabo, por ejemplo, que el paciente se presente con problema de salud agudo en esa visita, se puede anotar la razón. El documentar ésta información puede ser de utilidad para que las clínicas evalúen la consejería que se provee a través del programa de prevención.

F. Guía tamaño bolsillo para el proveedor de servicios de salud

- # La guía tamaño bolsillo es un recordatorio para asistir al proveedor en la pauta a seguir durante la consejería. Una vez que el proveedor es entrenado, éste recordatorio le ayudará a integrar esta consejería en las visitas clínicas. Esta incluye una guía de la consejería para el proveedor y contiene frases fáciles de usar para iniciar el tema sobre las relaciones sexuales más seguras con el paciente, una guía de estrategias para practicar las relaciones sexuales más seguras y ejemplos de mensajes basados en principios de consecuencias.

Volantes Informativos

El apéndice A del manual del participante tiene un juego de ocho volantes informativos en inglés y español.

Estos volantes contienen información y citas relevantes a las relaciones sexuales más seguras y a la comunicación del estado de la infección por el VIH. Estos están escritos en un formato basado en principios de consecuencias, el cual enfatiza las posibles consecuencias por practicar comportamientos sexuales arriesgados y el no comunicar a sus parejas sexuales que tiene el VIH. Se utiliza el formato basado en principios de consecuencias por que nuestra investigación encontró, que estos mensajes (de pérdidas) fueron efectivos con pacientes que viven con el VIH que eran sexualmente activos y que tuvieron dos o más parejas sexuales o que tuvieron parejas casuales.

Estos volantes ofrecen ideas que pueden ser usadas por proveedores de servicios de salud y por otro personal cuando se les habla a sus pacientes sobre relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Estos volantes se pueden dar directamente a los pacientes dependiendo de las situaciones que se presenten durante la plática entre el paciente y el proveedor. Cada volante contiene información sobre el tema y testimonios de individuos que viven con el VIH, los cuales pueden servir de ejemplo para el paciente. Por ejemplo, los testimonios sobre como comunicar a las parejas sexuales que se vive con el VIH son declaraciones verdaderas que el paciente podría usar antes de iniciar una relación.

Sugerimos que las clínicas tengan disponibles un volante nuevo para pacientes cada mes, durante ocho meses. Sería preferible tener copias extras disponibles de manera que las tenga listas en caso de que el paciente necesite información sobre algún tema específico que le interese a él o ella durante su visita. El paciente puede después llevarse el volante a su casa, leerlo y compartirlo con sus parejas y con otros que viven con el VIH. El tener un volante nuevo cada mes también ofrece al proveedor de servicios de salud una oportunidad para traer un tema nuevo con el paciente cada mes y reforzar el mensaje del volante. Por ejemplo, el proveedor puede decir, “¿Ha visto el volante nuevo que tenemos éste mes? Es sobre relaciones sexuales más seguras y carga viral. Es un tema que confunde a mucha gente. ¿Qué sabe al respecto...?”

Por favor lea y familiarícese con éstos volantes antes de iniciar la intervención en su clínica o instalación. Las clínicas pueden tener la necesidad de buscar materiales o hacer volantes adicionales para satisfacer las necesidades únicas de sus pacientes.

A continuación se presenta un breve resumen de los ocho volantes:

1. ¿Qué son las relaciones sexuales más seguras?

Este es un volante con información en ambos lados y cubre los temas básicos sobre modos de transmisión del VIH y da sugerencias sobre las maneras de tener relaciones sexuales más seguras.

2. Cómo decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH

Este es un volante con información en ambos lados que da sugerencias sobre las formas en que se puede comunicar a las parejas sexuales que se tiene el VIH. También tiene varios testimonios de gente que ha comunicado a sus parejas que tienen el VIH y como se los dijeron. Además, éste volante enfatiza en las consecuencias por no comunicar a las parejas sexuales, que se tiene el VIH.

3. Respuestas a sus preguntas importantes sobre las relaciones sexuales más seguras y carga viral

Este volante tiene información en un solo lado y habla sobre lo que significa el tener una carga viral indetectable y por que es importante el usar protección, aún si la carga viral es indetectable.

4. Con un poco de creatividad, los condones pueden hacer las relaciones sexuales más seguras y más sensuales

Este es un volante con información en ambos lados que cubre información básica sobre el uso del condón (sin ilustraciones) e ideas sobre las maneras de como hacer el uso de los condones más placentero. También abarca el tema sobre los condones para mujeres y tiene varios testimonios sobre su uso.

5. Fomentar relaciones de apoyo

Este es un volante con información en ambos lados que habla sobre las relaciones en general, desde relaciones románticas hasta el recibir y el dar apoyo a familias, amigos, y proveedores de servicios de salud. Una sección tiene testimonios sobre como otros, que viven con el VIH, han fomentado relaciones que les brindan apoyo.

6. ¿Qué pasa si mi pareja sexual se niega a usar el condón?

Este es un volante con información en un solo lado que provee algunas sugerencias sobre que hacer en ésta situación y también contiene algunos testimonios al respecto.

7. Situaciones que pueden conducir a tener relaciones sexuales sin protección

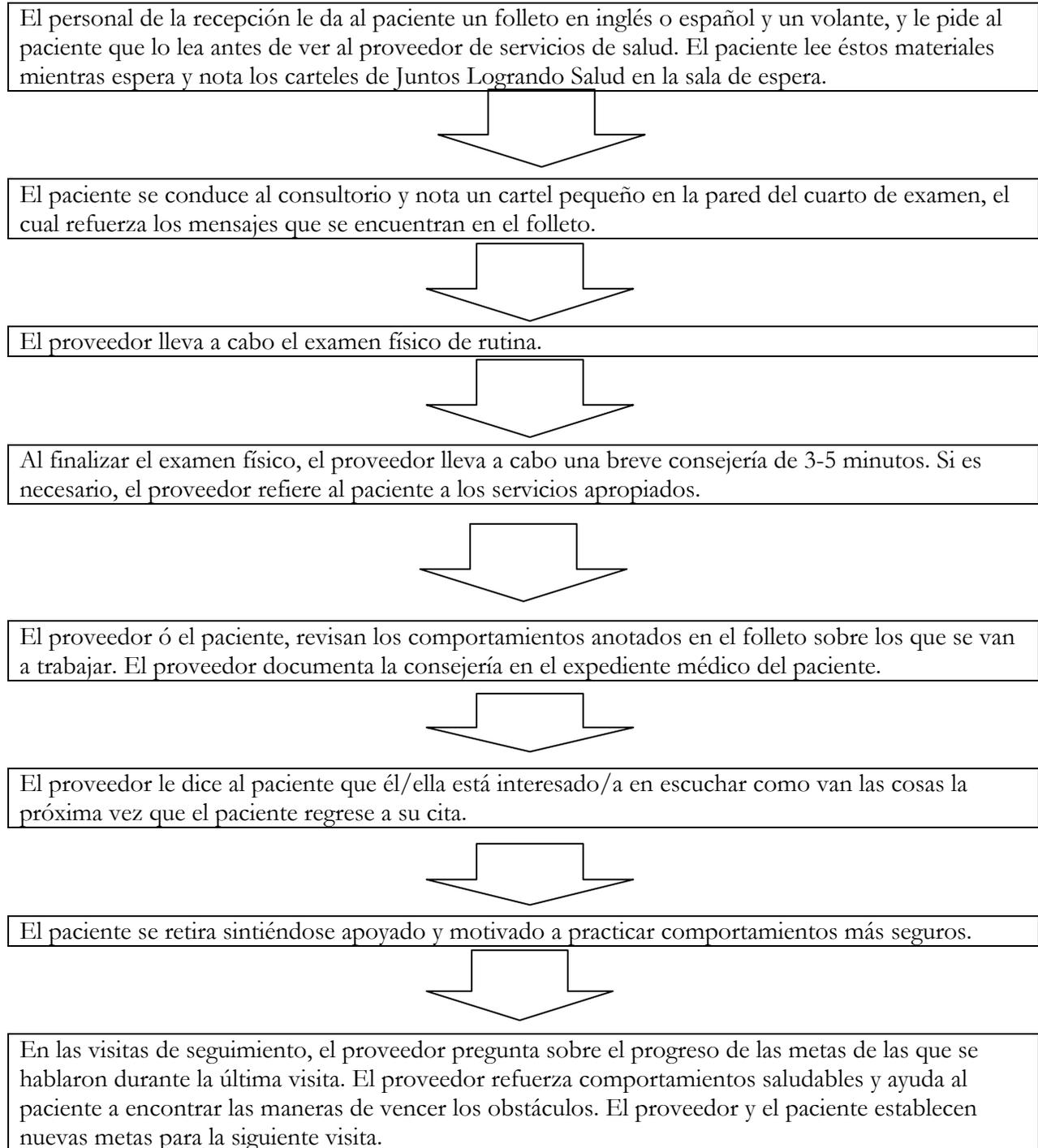
Este es un volante con información en ambos lados que señalan cosas ó situaciones (como alcohol, fiestas, etc.) que pueden provocar que el paciente no practique las relaciones sexuales más seguras y a que no les comunique a sus parejas sexuales que tiene el VIH. Este volante habla del por qué éstos representan un problema, que puede hacer el paciente, y un testimonio en cada sección.

8. ¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?

Este es un volante con información en ambos lados que provee al paciente con algunas ideas, sobre las formas en que ellos pueden ayudar a reducir el número de casos nuevos del VIH.

GRAFICA DE FLUJO DE LA INTERVENCION

(Un modelo sobre como la intervenci3n se lleva a cabo, desde su inicio hasta su fin)



Modulo 2

Teorías y Modelos del Cambio del Comportamiento

Teorías y Modelos del Cambio del Comportamiento

Existen muchas teorías y modelos sobre el cambio en el comportamiento que se aplican a problemas de salud pública. Es importante entender estos conceptos, de manera que su consejería pueda ser adaptada a las necesidades individuales de los pacientes y así sus expectativas serán más realistas. Hemos sintetizado algunos puntos importantes derivados de éstas teorías que son aplicables a ésta intervención.

Teoría para Estructurar Mensajes y Cambios del Comportamiento

Cuando hablamos sobre la estructuración de mensajes, estamos hablando de relacionar un comportamiento con un resultado. Los mensajes se pueden estructurar como ventajas (ó beneficios) y como consecuencias (ó pérdidas). Los mensajes basados en principios de consecuencias relacionan un comportamiento con un resultado negativo. Los mensajes basados en principios de ventajas relacionan un comportamiento con un resultado positivo. Este manual abarcará el tema de cómo estructurar mensajes de una manera más detallada en el módulo 3 (construir la habilidad de la comunicación). En ésta sección nos vamos a enfocar en estructurar mensajes relacionados al cambio del comportamiento entre pacientes que viven con el VIH.

La investigación de Juntos Logrando Salud fue el primer estudio que puso a prueba la estructuración de mensajes entre personas que viven con el VIH. En este estudio, los mensajes basados en principios de consecuencias fueron efectivos en reducir las relaciones anales o vaginales sin protección, entre pacientes que tuvieron varias parejas sexuales y parejas casuales.

Los mensajes basados en principios de consecuencias no fueron efectivos en cambiar el comportamiento entre aquellas personas, quienes solamente tuvieron una pareja sexual al momento de la entrevista inicial. Veintiséis por ciento de los pacientes que tuvieron solo una pareja sexual al momento de la entrevista inicial, tuvieron relaciones sexuales anales o vaginales sin protección en comparación con un 51% de aquellos quienes tuvieron dos o más parejas en los últimos tres meses previos a la entrevista inicial. Debido al número tan bajo durante el inicio del estudio, fue muy difícil reducir aún más el número de personas que tienen relaciones anales o vaginales sin protección. También es posible que la intervención fallara en reconocer ciertos factores para lograr el cambio en el comportamiento entre pacientes que tuvieron una relación estable (por ejemplo, pláticas entre las parejas y acuerdos mutuos para reducir las relaciones sexuales arriesgadas). Puede ser que los mensajes basados en principios de consecuencias pueden ser más eficaces para los pacientes quienes pueden cambiar su comportamiento ellos mismos sin necesidad de lo con una pareja con quien se tiene una relación estable.

En el estudio de Juntos Logrando Salud encontramos que los mensajes basados en principios de consecuencias estuvieron asociados con una reducción en comportamientos sexuales de alto riesgo entre aquellos quienes presentaron más riesgo al inicio. Estos fueron pacientes con dos o más parejas sexuales en los tres meses previos o quienes tuvieron parejas sexuales casuales.

¿Por qué los mensajes basados en principios de consecuencias son más efectivos con los pacientes que viven con el VIH que presentan comportamientos más arriesgados?

Aunque no estamos seguros del por qué esto ocurrió, a continuación presentamos algunas posibilidades:

1. Cuando las personas tienen una enfermedad seria, los posibles costos ó las consecuencias de las acciones que podrían causar que la enfermedad empeore, pueden ser particularmente sobresalientes. Esto puede aumentar la motivación para adoptar un comportamiento auto-protector.
2. Los mensajes basados en principios de consecuencias tienen un impacto emocional mayor que los mensajes basados en principios de ventajas para pacientes que viven con el VIH quienes presentan comportamientos más arriesgados.
3. Los mensajes basados en principios de consecuencias pueden parecer más directos y serios que los mensajes basados en principios de ventajas.
4. Los mensajes basados en principios de consecuencias pueden ser la forma habitual en la que los proveedores de servicios de salud interactúan con sus pacientes. Se puede esperar que el uso de este tipo de mensajes se convierta en una norma en las clínicas para el cuidado de la salud.
5. Los mensajes basados en principios de consecuencias pueden ir de acuerdo con las percepciones propias y los valores del paciente, es decir, en realidad muy pocos pacientes quieren infectar a otra persona. Los mensajes basados en principios de consecuencias podrían invocar la seria preocupación de que ellos podrían en realidad infectar a otra persona, y el hecho de tener al proveedor de servicios de salud que se los diga directamente, puede estimular la reconsideración de éstas serias preocupaciones.
6. Para pacientes que practican comportamientos arriesgados, los mensajes basados en principios de consecuencias sugieren “su comportamiento actual (relaciones sexuales arriesgadas) le podría hacer daño a usted y a otros” mientras que los mensajes basados en principios de ventajas sugieren “adoptar un comportamiento nuevo (hacia las relaciones sexuales más seguras) podría proteger su salud y la de otros”. Los mensajes que exhiben una pérdida, señalan las serias consecuencias como resultado de los comportamientos de los pacientes que presentan comportamientos arriesgados, mientras que los mensajes basados en principios de ventajas señalan los beneficios potenciales que pueden traer esos cambios en el comportamiento.
7. Los mensajes basados en principios de consecuencias que son proporcionados por una fuente de alta credibilidad (tal como los mismos proveedores de servicios de salud) dirigidos hacia los pacientes que tienen la gran preocupación sobre su propia salud, pueden ser particularmente más impactantes y pueden capturar la atención del paciente más fuertemente, extendiendo así el alcance de cómo el mensaje es psicológicamente procesado y la acción que se tome a partir del mismo.
8. Los mensajes basados en los principios de consecuencias no son tácticas para infligir miedo. Dichas tácticas son exageraciones de una situación y por lo tanto es muy difícil que el paciente tome el mensaje con seriedad.

Componentes Del Cambio Del Comportamiento

Conocimiento

¿Tienen ellos la información exacta?

Por ejemplo:

Algunos pacientes no saben cuales comportamientos sexuales son seguros o arriesgados.

Algunos pacientes no saben que los condones de látex ofrecen protección.

Habilidades

¿Tienen ellos la habilidad de protegerse así mismos y a sus parejas?

Por ejemplo:

Algunos pacientes no saben como utilizar una barrera de látex correctamente.

Algunos pacientes no saben como comunicar que tienen el VIH a sus parejas sexuales.

Motivación

¿Quieren ellos protegerse así mismos y/o a sus parejas sexuales? ¿Sienten ellos que pueden ser constantes? ¿Por qué? ó ¿Por qué no?

Por ejemplo:

Algunos pacientes tienen el temor a ser rechazados o a sufrir las repercusiones, si ellos comunican que tienen el VIH.

Algunos pacientes todavía no han considerado como la práctica de las relaciones sexuales sin protección puede dañarles a ellos y a sus parejas.

Algunos pacientes han tratado y han fracasado en usar condones de una manera constante y se han rendido antes de seguir intentando, o a buscar otras alternativas para mantenerse seguros.

Recursos

¿Tienen ellos los recursos para practicar las relaciones sexuales más seguras?

Por Ejemplo:

Algunos pacientes no tienen el dinero para comprar barreras de látex o no saben en donde conseguir las gratis.

Algunos pacientes están teniendo relaciones sexuales a cambio de dinero, albergue y/o drogas.

Apoyo

¿Recibe el/la paciente la clase de apoyo (emocional, económico y/o social) que le ayude a cambiar su comportamiento?

Por ejemplo:

Algunos pacientes necesitan ser referidos a albergues por que sufren de violencia doméstica.

Algunos pacientes necesitan ser referidos a grupos de apoyo para el abuso de drogas.

Algunos pacientes necesitan aprender como utilizar el apoyo que está disponible para ayudarles a cambiar sus comportamientos arriesgados.

Para que haya un cambio en el comportamiento del paciente, éste/a necesita el conocimiento, habilidades, motivación, recursos y apoyo. Todo esto conduce a un cambio del comportamiento.

Usemos **el tema del condón** como un ejemplo para lograr un cambio del comportamiento:

Conocimiento

Yo necesito saber:

- Como usar el condón correctamente
- Como guardarlo de manera que se mantenga bien conservado
- Como escoger un tipo de condón que funcione para mí y para la forma en como practico las relaciones sexuales
- Que clases de lubricantes debo de usar con éste tipo de condón.

Habilidades

Yo necesito tener las habilidades para:

- Ponerlo correctamente
- Mantener una erección con el condón puesto
- Negociar el uso del condón
- Tenerlos disponibles cuando se necesitan

Motivación

Yo necesito:

- Querer utilizarlos
- Ver el beneficio de usar un condón
- Querer protegerme a mi mismo/a y a los demás
- Querer estar vivo/a para hacer las cosas que son importantes para mí
- Querer evitar adquirir una infección de transmisión sexual

Recursos

Yo necesito recursos:

- Dinero para comprar condones (o saber dónde obtenerlos gratis)
- Alternativas para evitar el tener relaciones sexuales a cambio de un lugar donde permanecer, dinero o drogas

Apoyo

Necesito apoyo de:

- Otras personas que conozco que usan condones
- Mi proveedor de servicios de salud y del personal de la clínica para que me alienten
- Mis parejas quienes pueden apoyarme en mis esfuerzos
- De otras personas a quienes les importo

Etapas del Cambio del Comportamiento

Aún cuando los componentes para el cambio del comportamiento están presentes, rara vez los cambios ocurren simultáneamente. El cambio del comportamiento se da de una manera paulatina y en incrementos, y los pacientes podrían estar en diferentes etapas de preparación para lograr cambiar sus diferentes comportamientos arriesgados. Los pacientes pueden ir y venir entre estas etapas y mostrar inconsistencias en el mantenimiento de una práctica. El proceso del cambio se puede categorizar y conceptualizar dentro de un modelo que se llama “etapas del cambio”. Este modelo fue desarrollado por Prochaska y sus colegas en 1994. Estas etapas se mencionan en la gráfica de abajo. Aunque el programa de Juntos Logrando Salud no requiere que los proveedores de servicios de salud trabajen por etapas con los pacientes, ésta es una forma práctica de pensar sobre el cambio, y los proveedores escucharán éstas etapas reflejadas en los comentarios de los pacientes tal y como a continuación se menciona.

Etapas	¿Que significa?	Relaciones sexuales más seguras	La Comunicación Del Estado De La Infección Por El VIH
Pre-contemplación	Ni siquiera está pensando en el comportamiento o se niega a reconocer que tiene que cambiar su comportamiento. Posiblemente ignora la necesidad de cambiar.	<i>“No creo que puedo transmitir el VIH a otra persona.” “No importa si contraigo otra ETS. Ya tengo la peor cosa que me puede pasar.” “Yo disfruto las relaciones sexuales sin usar condones.”</i>	<i>“No es mi problema abordar el tema del VIH.” “Si ellos no tienen el VIH, estoy seguro que ellos me preguntarán.” “Ellos deben estar viviendo con el VIH.”</i>
Contemplación	Reconoce que el problema existe y está considerando cambiar su comportamiento en el futuro.	<i>“Necesito asegurarme de que no contraeré una enfermedad de transmisión sexual. Esto dificultaría más mi tratamiento para el VIH.”</i>	<i>“Yo tengo la responsabilidad de comunicarle a alguien antes de tener relaciones sexuales pero es muy difícil hacerlo.”</i>
Preparación	Esta planeando algo o dando los primeros pasos para iniciar un comportamiento.	<i>“Les voy a informar a mis amigos que ya no me voy a emborrachar en los bares. Esto causa que yo me arriesgue. También voy a cargar condones.”</i>	<i>“Les pregunté a mis amigos que viven con el VIH como le hacen para comunicar su estado de VIH. Practiqué enfrente del espejo.”</i>
Acción	Está en el proceso del cambio del comportamiento, quizás no de una manera constante pero trata de mantener el esfuerzo.	<i>“Conocí a alguien y le dije que necesitamos usar protección cuando tengamos relaciones sexuales.”</i>	<i>“Conocí a alguien y le dije que tengo el VIH antes de que tuviéramos relaciones sexuales.”</i>
Recaída	Comete un error y necesita empezar nuevamente con el comportamiento o buscar otras estrategias.	<i>“No tengo condones.” “Estoy cansado de responsabilizarme por otra gente.” “Tuve relaciones sexuales sin protección.”</i>	<i>“Estaba solo, me emborraché y tuve relaciones sexuales con un extraño(a). Ni siquiera mencioné que tengo el VIH.”</i>
Mantenimiento	Adoptando el nuevo comportamiento regularmente. El comportamiento se convierte en un hábito y se puede mantener aún bajo circunstancias desafiantes.	<i>“Dejé de tener relaciones sexuales anales sin protección. No estoy seguro(a) sobre que haré con respecto a las relaciones sexuales orales.”</i>	<i>“Conocí a tres personas durante este mes con las cuales quise tener relaciones sexuales. Se los dije a todos. Dos de ellos se fueron, pero uno se quedó y tuvimos relaciones sexuales con protección. Se sintió bien el hacerlo sin tener que ocultar nada.”</i>

Es importante recordar, que no toda la gente puede ser constante en su comportamiento. Se pueden exhibir diferentes comportamientos bajo diferentes circunstancias, pueden ser comportamientos muy riesgoso en algunas situaciones y muy protectores en otras, y pueden hacer pequeños cambios o cambios muy dramáticos. No se debe esperar que todos los pacientes progresen paso a paso a través de éstos niveles del cambio de comportamiento. Este modelo puede ayudar a recordarle que los pasos pequeños hacia adelante son también triunfos. Por ejemplo, un paciente que inició desde planear el uso de un condón hasta que finalmente lo probó una vez significa progreso, aún si el uso del condón no es constante.

También ayuda saber que las recaídas y los ajustes son una parte normal del proceso y que son de esperarse. Esto no significa que ya sea el paciente o la persona que provee la consejería han fracasado. Al contrario, ésta es una oportunidad para reforzar la colaboración y trabajar en equipo para encontrar nuevas alternativas y estrategias para superar éstos nuevos obstáculos. Recuerde que para algunos obstáculos tales como el acabar con una relación abusiva, depresión, uso de drogas, y crisis familiares se debe referir al paciente a otros servicios.

Finalmente, es importante recordar, que algunas personas tomarán la decisión de no cambiar algunos comportamientos arriesgados específicos. Esto no significa que la plática ha terminado. Por el contrario, es razonable pensar en algunas alternativas para incrementar la protección y continuar hablando del tema en las visitas de seguimiento.

Entendiendo el Papel del Proveedor en el Cambio del Comportamiento

Como proveedor de servicios de salud, es importante fijarse metas realistas para usted y para su paciente. Recuerde que para lograr el cambio se requiere de tiempo. Por eso es muy importante que se hable con cada paciente y en cada visita sobre relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. El repetir éste tipo de mensajes continuamente ayuda a colocar al paciente en una situación más segura. No se desaliente. Recuerde que usted no puede hacer cambiar a un paciente. Usted sólo puede proveer los recursos, información, y apoyo para que él/ella haga el cambio.

Reducir el riesgo es una buena meta. Esto incluye el motivar al paciente a que tenga menos parejas sexuales, usar condones de una forma más constante, y llevar a cabo comportamientos menos arriesgados. Aún si el comportamiento del paciente no es tan seguro como a usted le gustaría que fuera, piense que si las relaciones sexuales arriesgadas se están reduciendo y alternativas más seguras se están practicando, eso ya es un logro.

Las personas pueden y hacen cambios. Usted puede ofrecer recursos, información, ideas, estrategias, apoyo, ánimo, canalización a otros servicios y motivación.

Nuestros ejemplos han sido enfocados al cambio del comportamiento en el paciente, pero estos principios también se aplican al cambio del comportamiento del proveedor. Dése cuenta que usted, como profesional de salud, necesita las mismas cosas que sus pacientes para incluir la consejería como un componente rutinario del servicio médico. También, recuerde que adoptar éstos nuevos comportamientos de comunicación pueden tomar un tiempo para convertirse en un hábito, pero una vez que se establecen, su nivel de seguridad tranquilizará más al paciente y a usted mismo.

Vale la pena que usted evalúe cuáles son sus necesidades de conocimiento, habilidades, motivación, recursos y apoyo. Este programa le ayudará a desarrollar todas éstas necesidades de manera que usted se sienta más seguro/a en sus habilidades para proporcionar la breve consejería. También usted puede evaluar sus esfuerzos como consejero de comportamientos sexuales más seguros que ha proporcionado anteriormente a sus pacientes. ¿Ha usted ofrecido consejería a pacientes anteriormente?, ¿Que tan frecuente hace usted esto?, ¿Ofrece usted consejería durante la primera visita, en cada visita, o solamente cuando el paciente presenta una infección de transmisión sexual? Tómese un momento para evaluar que tan constante usted ha sido anteriormente en su comportamiento, y considere que es lo que usted necesita para ofrecer consejería a sus pacientes de una manera más constante.

Módulo Tres

Desarrollar la Habilidad de la Comunicación

Desarrollar la Habilidad de la Comunicación

Una buena comunicación entre el proveedor de servicios de salud y el paciente, es un aspecto crucial en ésta intervención. Algunas personas piensan que una buena comunicación se refiere al solo hecho de hablar. En realidad, la buena comunicación comprende en la misma medida el hecho de escuchar y hablar. Como proveedores, casi siempre estamos acostumbrados a hablar y esperamos que el paciente solo escuche. Pero para la breve consejería sobre prevención, es también muy importante que el proveedor de servicios de salud escuche y que los pacientes hablen. Para que los pacientes estén dispuestos a hablar, ellos necesitan sentir que son escuchados y aceptados. También es importante pensar la manera en como damos la información y los mensajes de motivación.

Hay cinco habilidades de comunicación claves de las cuales hablaremos en éste módulo.

- # Entender la perspectiva del paciente
- # Escuchar con atención
- # Guiar la conversación
- # Estructurar mensajes de comunicación
- # Presentar el tema sobre las relaciones sexuales más seguras
Romper el hielo (o como iniciar el tema de la conversación con preguntas sexuales)

Estas habilidades no solamente van a ser de utilidad en el momento de ofrecer ésta intervención, si no que también usted notará que son muy valiosas en todas las interacciones con sus pacientes.

Entendiendo la Perspectiva del Paciente

Como proveedor de servicios de salud, es importante saber la perspectiva del paciente, y cómo el o ella se sienten al compartir información delicada sobre las relaciones sexuales más seguras y el hablar sobre su estado de VIH.

A continuación mostramos algunos sentimientos que los pacientes pueden experimentar si se les pide que hablen sobre su vida sexual (especialmente si el paciente no ha practicado las relaciones sexuales más seguras)

- \$ Bochorno
- \$ Nerviosismo/ansiedad
- \$ Culpabilidad
- \$ Coraje consigo mismo(a) ó coraje de que tenga que hablar sobre el asunto
- \$ Decepción
- \$ Temeroso de ser juzgado por el proveedor de servicios de salud
- \$ Piensa en excusas
- \$ Considera no decir la verdad o decirla a medias
- \$ Vergüenza
- \$ Temor
- \$ Incomodidad
- \$ Temor de hablar con un proveedor de servicios de salud del sexo opuesto o que tenga una orientación sexual diferente a la de el/ella
- \$ Escéptico - adivinando “¿Cuál es el beneficio para mí si le digo a él/ella?”
- \$ Querer presentar lo mejor de sí mismos

A continuación se mencionan algunas cualidades que el paciente puede buscar en un proveedor, cuando el paciente está hablando sobre temas sexuales y la comunicación del estado de la infección por el VIH.

- \$ Que no juzgue
- \$ Simpático
- \$ bondadoso y amable
- \$ Respetuoso
- \$ Honesto
- \$ Que perdone
- \$ Cálido(a) y amigable
- \$ Mantiene la privacidad y la confidencialidad
- \$ Sabe escuchar. Considera al paciente, le permite hablar, no interrumpe, muestra interés y preocupación en un lenguaje corporal.
- \$ Aborda el tema con sentido del humor sin burlarse del paciente.
- \$ El proveedor muestra interés y sus respuestas son de importancia para el paciente.
- \$ El proveedor toma en cuenta la clase de relación que hay entre el paciente y su pareja sexual, si es una persona a la que el paciente acaba de conocer, o si es alguien con quien el paciente mantiene una relación.
- \$ Muestra interés-Asiente con la cabeza, hace comentarios

§ Trata al paciente con igualdad – Se sienta con ellos y mantiene contacto visual (si es apropiado y el paciente se siente cómodo), no se ubica por arriba del paciente, no le da la espalda al paciente durante la conversación, le pregunta al paciente sobre sus perspectivas y las respeta, pregunta sobre su bienestar en general.

Reflexión personal. Por favor tome un momento para revisar ésta lista de cualidades que los pacientes buscan en su proveedor de servicios de salud. Ponga un asterisco al lado de las cualidades que usted piensa que necesita mejorar, y marque aquellas que usted ya posee.

Escuchar con Atención

Una de las maneras para mejorar la comunicación es a través del saber escuchar con atención. Cuando usted escucha con atención, usted experimenta lo que es escuchar a alguien plenamente, sin hacer nada más, o tener algo más en la mente. Muchos de nosotros no estamos acostumbrados a escuchar de ésta forma. Escuchar con atención puede tener un efecto profundo en el mejoramiento de la comunicación entre el proveedor y el paciente.

Aquí tenemos un ejemplo de por que el escuchar con atención es muy importante:

De acuerdo a una encuesta reportada en el *Journal of the American Medical Association*, en promedio, los médicos escuchan las preocupaciones de los pacientes durante aproximadamente 23 segundos antes de interrumpirlos para luego iniciar con las preguntas. Aproximadamente una cuarta parte de los pacientes nunca tuvieron la oportunidad de expresar sus más serias preocupaciones. En muchos de los casos los pacientes hubieran podido hablar sobre sus preocupaciones si los médicos hubieran esperado tan solo 6 segundos más antes de iniciar con las preguntas.

Por supuesto, esto no es fácil. Muchos de nosotros normalmente interrumpimos a otros y completamos sus frases por que creemos que sabemos lo que la persona nos quiere decir. Pero muchas veces ellos dicen cosas que nosotros no esperaríamos si tan solo les diéramos la oportunidad de hacerlo.

¿Cómo le hace para escuchar con atención?

- § Se mantiene quieto/a mientras el paciente está hablando.
- § Se enfoca en lo que el paciente le está diciendo sin dejar que su mente se pierda en otras cosas.
- § Hace preguntas al final, o repite lo que el paciente dijo, si necesita una aclaración.
- § Si se quiere asegurar de que el paciente ha hablado de todas sus preocupaciones, una pregunta abierta puede ser efectiva. Por ejemplo, “¿Algo más?” o “Háblame más sobre”.
- § Tiene cuidado con su lenguaje corporal. ¿Está observando al paciente, asintiendo con la cabeza, mantiene contacto visual, no está haciendo otras cosas como leer el expediente o escribir en él?

No se preocupe si hay algunos momentos de silencio mientras está escuchando al paciente. Algunas veces si hace un pequeño espacio en la conversación, el paciente lo llenará con información útil que usted no podría obtener de otra manera. También es bueno sentirse libre para de verdad escuchar sin estar preocupado/a en como va a responder.

Actividad Para Escuchar con Atención

Esta actividad le dará una buena idea de que tan largos son en realidad 2 minutos.

Dos personas están frente a frente. Una persona identifica un problema de salud que él/ella u otro miembro de su familia tiene, puede ser real o ficticio. Esa persona habla por dos minutos sobre la preocupación relacionada con el problema de salud y pregunta sobre las dudas más importantes que él/ella tiene sobre éste problema. La otra persona escucha por los dos minutos y empieza a calcular el tiempo después de que la persona identificó el problema. Ahora revierta el proceso y deje que la otra persona hable sobre un problema de salud durante 2 minutos.

Guiar la Conversación

Saber guiar la conversación es una habilidad útil de poseer cuando existen limitaciones de tiempo al momento de reunirse con un paciente y cuando hay mucho de que hablar. Es una forma excelente para traer al paciente nuevamente al tema de conversación cuanto se están saliendo por la tangente. Muchos proveedores ya saben como guiar la conversación. El objetivo es guiar de manera que el paciente sienta que aún está siendo escuchado y que no lo están callando. Usted no podrá hacer esto siempre, pero ciertamente se puede hacer la mayoría del tiempo.

Aquí se dan unos ejemplos sobre como guiar una conversación.

*A*Me encantaría escuchar más sobre eso, pero mientras está aquí hoy, quiero asegurarme que tenemos el tiempo para hablar sobre las cuestiones de salud más importantes para usted. Dígame cuantas veces a la semana puede hacer ejercicio”.

*A*Regresemos a lo que me estaba diciendo hace un momento. Dígame más sobre qué tan seguido no tomó sus medicinas ésta semana”

*A*Ayúdeme aquí. ¿Lo que me está diciendo es que (sintetice la información de salud más relevante que el paciente le ha dado)?” Espere que el paciente lo confirme y re-dirija la conversación.

“Déjeme regresar a lo que mencionó hace un momento. Dijo que estaba teniendo problemas con” (habla sobre el problema mencionado antes de que la conversación se desviara).

Estructurar Mensajes de Comunicación

Cuando hablamos de estructurar mensajes, hablamos de unir un comportamiento con un resultado. Los mensajes se pueden estructurar como ventajas (beneficios) ó consecuencias (pérdidas). La investigación ha demostrado que ambas parecen funcionar bien. Esto depende de la salud del paciente, la condición que se esté discutiendo u otros detalles que acompañen a la situación. El estudio Juntos Logrando Salud ha demostrado que los mensajes estructurados con mensajes de consecuencias fueron más efectivos en reducir comportamientos sexuales arriesgados entre pacientes que estuvieron con varias parejas o tuvieron parejas casuales.

El estructurar mensajes de comunicación une un comportamiento con un resultado. Esto es muy importante, ya que hay una gran diferencia entre estructurar mensajes de comunicación y el solo dar información, dar órdenes ó tan solo hacer preguntas. También es importante unir el comportamiento con un resultado que es muy común que ocurra pronto, en lugar de que ocurra en un futuro muy lejano.

El unir información, comportamientos y resultados es una estrategia muy importante para incrementar la motivación.

Los mensajes basados en principios de consecuencias se enfocan en el resultado negativo de un comportamiento arriesgado.

Estas son evaluaciones realistas de los resultados de comportamientos arriesgados.

Los mensajes basados en principios de consecuencias no son para atemorizar a las personas.

Ahora quiero que piensen sobre como nos proveemos de información, o como tratamos de motivarnos el uno al otro. Algunas veces damos mensajes que de ninguna manera están estructurados. Estos mensajes pueden simplemente comunicar o pedir información.

Las siguientes frases no siguen una estructura específica

Por ejemplo: La estructura del mensaje no es una orden:

Use condones.

Esta es una orden, no provee información ni tampoco sigue una estructura.

Por ejemplo: La estructura del mensaje no es un mensaje informativo si no esta unido a un comportamiento.

Usar condones es una muy buena manera de prevenir la transmisión del VIH.

Este es un mensaje que provee información y no sigue una estructura específica.

Por ejemplo: La estructura del mensaje no es una pregunta sobre algún comportamiento.

¿Usa usted condones?

Esta es una pregunta. No está estructurada. Esta le ayudará al proveedor de servicios de salud a obtener alguna información pero no le provee información al paciente.

Como Construir Mensajes Basados en Principios de Consecuencias

Los mensajes basados en principios de consecuencias se enfocan en un resultado negativo por no haber llevado a cabo un comportamiento saludable.

Existen dos formas para estructurar un mensaje basado en principios de **consecuencias**:

1. Si usted no hace ésta actividad saludable, entonces algo malo le va a pasar.
“Si usted no usa un condón, se puede sentir mal consigo mismo/a después de tener relaciones sexuales”.
Ó
“Si usted no usa un condón, puede adquirir una ETS”.
2. Si usted no hace ésta actividad saludable, entonces no le va a ocurrir algo bueno.
“Si usted no usa un condón, no se va a sentir bien consigo mismo/a después de tener relaciones sexuales”.
Ó
“Si no usa un condón, no se protege de contraer una ETS.”

Como Construir Mensajes Basados en Principios de Ventajas

Los mensajes basados en principios de ventajas se enfocan en un resultado positivo por un comportamiento saludable.

Existen dos formas para estructurar un mensaje basado en principios de **ventajas**:

1. Si usted hace ésta actividad saludable, entonces algo bueno le va a pasar.
“Si usted usa un condón, se puede sentir bien consigo mismo/a después de tener relaciones sexuales”.
Ó
Si usa un condón, usted se mantendrá saludable, por ejemplo protegerse de una ETS”.
2. Si usted hace ésta actividad saludable, entonces no le va a pasar algo malo.
“Si usted usa un condón, va a evitar sentirse culpable después de tener relaciones sexuales”.
Ó
“Si usa un condón, entonces puede evitar contraer una ETS”.

Sabemos que muchos proveedores de servicios de salud acostumbran casi exclusivamente a usar mensajes basados en principios de consecuencias o pérdidas. Además, los mensajes relacionados con la salud y basados en principios de consecuencias se escuchan más o menos así: *“Si haces ese comportamiento arriesgado tu te puedes enfermar.”* *“Si fuma, podría desarrollar una enfermedad pulmonar.”* *“Si no hace ejercicio, puede tener menos condición física y aumenta su riesgo de sufrir un ataque cardiaco”.* Por eso es que la mayoría de los proveedores de servicios de salud se pueden sentir más cómodos con los mensajes basados en principios de consecuencias.

Ambos mensajes basados en principios de consecuencias y de ventajas se pueden usar de una manera que ofrezcan apoyo mediante el uso de buenas técnicas de comunicación y mediante el uso de la frase introductoria *“Estoy preocupado(a) por ti.”*

Evaluación Sobre la Estructuración de Mensajes

Ahora vamos a hacer un pequeño examen para ver que tan bien ustedes pueden reconocer los mensajes basados en principios de ventajas o de consecuencias.

Les voy a leer cuatro frases. Levanten por favor los letreros que dicen “Ventajas” o “Consecuencias” los cuales aparecen al final de éste modulo, para indicar como está estructurada cada frase de acuerdo a su conocimiento.

1. *“Optar por la abstinencia sexual, es protegerse así mismo(a) y proteger la salud de otros(as).”*
2. *“Si no le dices a tu pareja que tienes el VIH antes de tener relaciones sexuales, te puedes sentir menos íntimo con tu pareja.”*
3. *“Cargar condones contigo, es aumentar las posibilidades de tener relaciones sexuales más seguras.”*
4. *“Si no usas condones de látex durante las relaciones sexuales, es más probable que contraigas una enfermedad de transmisión sexual.”*

La siguiente actividad esta diseñada para saber, de que forma usted normalmente estructura sus mensajes.

- Júntense en parejas (es más fácil escoger a la persona que está sentada cerca de usted).
- Ambos/as tendrán la oportunidad de participar.
- Decidan quien iniciará primero.
- La primera persona debe decir una frase en voz alta, uniendo un comportamiento con un resultado para un **paciente que tiene varias parejas y practica las relaciones sexuales sin protección.**
- Diga el mensaje **basado en principios de consecuencias.**
- La persona que escucha debe anotar la frase con las palabras exactas que la persona que habla está usando. Use el espacio de abajo.

Consecuencias-relaciones sexuales más seguras

Ahora cambien de personaje. La segunda persona ahora debe dar un **mensaje basado en principios de ventajas motivando al paciente a que les diga a sus parejas sexuales que tiene el VIH.**

La persona que escucha debe anotar la frase usando las palabras exactas que la persona que habla está usando. Use el espacio de abajo.

Ventajas. La comunicación del estado de la infección por el VIH

Juntos, revisen la frase sobre las relaciones sexuales más seguras y decidan si tiene una estructura basada en principios de consecuencias. Después decidan si el mensaje sobre la comunicación del estado de la infección por el VIH tiene una estructura basada en principios de ventajas.

Este ejercicio demuestra no solamente que ustedes pueden crear mensajes basados en principios de consecuencias y de ventajas, si no que también pueden cambiar las maneras en las que ustedes estructuran sus mensajes para los pacientes durante la consejería.

Ahora piense en como usted generalmente comunica los mensajes de prevención a sus pacientes. ¿Piensa usted que generalmente usa mensajes basados en principios de consecuencias ó de ventajas?

¿Cuándo Debería Usted Usar Mensajes Basados en Principios de Consecuencias ó de Ventajas?

La investigación ha proporcionado algunos resultados importantes que le van a servir como guía

Primero. La mayoría de la gente que vive con el VIH se está absteniendo de tener relaciones sexuales o están practicando las relaciones sexuales más seguras. Entonces, es la minoría de personas que viven con el VIH quienes representan un riesgo mayor, ya que practican las relaciones sexuales arriesgadas (relaciones sexuales anales o vaginales sin protección). Pero esto es suficiente para incrementar la epidemia.

Segundo. El uso de los mensajes basado en principios de consecuencias resulta en menos comportamientos sexuales arriesgados para personas que tienen parejas múltiples, parejas casuales o ambos.

En ésta intervención usamos mensajes basados en principios de consecuencias por que son más efectivos con pacientes que viven con el VIH y que practican las relaciones sexuales arriesgadas. Pero no todos lo pacientes practican actividades arriesgadas por lo que habrá algunas veces en las que quiera usar mensajes basados en principios de ventajas y esto será una decisión que usted tendrá que tomar de acuerdo a su propio juicio.

Por ejemplo, usted quizá quiera usar una estructura de ventajas si su paciente está siendo muy realista y no practica las relaciones sexuales arriesgadas.

Paciente: *“Me voy a abstener de tener relaciones sexuales. Me estoy sintiendo bien y quiero seguir así de manera que yo pueda ver a mis hijos cuando éstos crezcan”.*

Proveedor de servicios de salud: *“El querer ver crecer a sus hijos es una motivación muy grande para mantenerle saludable y estoy seguro(a) que es muy importante para usted. La abstinencia sexual es una solución que mucha gente que vive con el VIH decide llevar a cabo. Esta le mantiene libre de contraer otra enfermedad de transmisión sexual”.*

En algunos casos usted querrá proveer un mensaje para contrarrestar la actitud del paciente especialmente si el/ella está siendo poco realista. En éste caso la estructura de consecuencias es usada con el paciente que está practicando comportamientos arriesgados.

Paciente: *“Mi pareja no ha usado protección conmigo anteriormente y todavía no está infectado, yo creo que el nunca lo contraerá por lo que no necesito usar un condón”.*

Proveedor de servicios de salud: *“Su pareja puede contraer el VIH de usted. Cada acto sexual sin protección es como un juego de azar y algún día él puede contraer el VIH. Si usted no usa condones, él lo podría contraer. Me gustaría hablar con ustedes dos sobre el riesgo de su pareja.”*

Aquí se presentan algunos mensajes basados en principios de consecuencias que pueden ser útiles. Mensajes similares también aparecen en el folleto de Juntos Logrando Salud.

Lo motivamos a que usted tome decisiones que no lo pongan a usted o a otros en riesgo.

- § *Las relaciones sexuales arriesgadas pueden exponerlo a contraer otras enfermedades de transmisión sexual y a otras variantes de VIH.*
- § *Las relaciones sexuales arriesgadas harán más difícil que usted se mantenga saludable.*
- § *Las relaciones sexuales arriesgadas también exponen a otras personas a infectarse con el VIH.*
- § *Si usted tiene muchas parejas sexuales, usted incrementa su riesgo de infectar a otras personas y el de contraer usted mismo otra infección.*

Creemos que es importante que usted comunique a las personas con quienes usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH.

- § *No compartir esta información, podría hacer más difícil para usted y su pareja el estar de acuerdo en usar productos de protección.*
- § *También se podría sentir culpable si no le dice a su pareja.*

Si usted y su pareja no usan condones o barreras de látex durante la relación sexual:

- § *Usted no demuestra que su salud y la de su pareja están primero.*
- § *Es más probable que usted se infecte con otras enfermedades de transmisión sexual, tales como sífilis o gonorrea, las cuales pueden ser más difíciles de tratar.*
- § *Usted puede contraer otras variantes del VIH que pueden ser más difíciles de tratar.*
- § *Usted hace más difícil que su proveedor de servicios de salud lo cuide.*
- § *A usted le puede preocupar infectar a su pareja y sentirse culpable después de tener relaciones sexuales.*
- § *Usted pone en peligro su salud y la de su pareja.*

Si usted no le dice a su pareja sexual que usted tiene el VIH antes de tener relaciones sexuales:

- § *Es más difícil hablar honestamente con su pareja sobre maneras más seguras de tener relaciones sexuales.*
- § *Usted se identificaría menos con su pareja.*

Recuerde, es más probable que usted tome decisiones que no sean saludables y tenga relaciones sexuales arriesgadas si usted toma alcohol u otras drogas antes o durante una relación sexual. También es más probable que tenga relaciones sexuales arriesgadas si usted no trae condones consigo.

Ejercicio “Fiesta de Cóctel”:

Iniciar el Tema Sobre Las Relaciones Sexuales Más Seguras

Esta actividad está diseñada para que se acostumbre a preguntar sobre comportamientos sexuales más seguros de una manera relajada. Es como una fiesta de cóctel en la que en ocasiones es difícil iniciar una conversación. Todo lo que queremos que hagan es que practiquen las preguntas que ustedes puedan usar para iniciar la conversación sobre comportamiento sexual. (¡No les recomendamos que usen éstas frases en una fiesta de cóctel de verdad!) En este ejercicio la persona que recibe la pregunta NO debe responder con algo más que “GRACIAS POR PREGUNTAR”.

Por los siguientes 5 minutos por favor levántense y caminen alrededor del salón. Vayan por lo menos con 3 personas, inicien una conversación con algo que diga así “Me da gusto verte...” y luego haga una de las preguntas que se mencionan abajo. Traten de hacer algunas preguntas abiertas y otras cerradas. Las preguntas cerradas se responden con sí/no, y las abiertas son para obtener respuestas más detalladas. La intención es hacer las preguntas a manera de conversación para ayudarle a abordar el tema de las relaciones sexuales. Estas preguntas no son para recopilar una historia sexual.

Preguntas:

“¿Cómo satisface sus necesidades íntimas y sexuales?” (Pregunta abierta)

“¿Es usted en la actualidad sexualmente activo/a? ¿Cree que lo será en el futuro?” (Pregunta cerrada)

“¿Que hace para practicar las relaciones sexuales más seguras?” (Pregunta abierta)

“¿Está teniendo relaciones sexuales con alguien?” (Pregunta cerrada)

“¿Cuándo fue la última vez que tuvo relaciones sexuales con alguien?” (Pregunta abierta)

“¿Cuándo cree que va a tener relaciones sexuales otra vez?” (Pregunta cerrada)

“¿Que tan seguido usted y su pareja usan condones?” (Pregunta abierta)

“¿Ha tenido relaciones sexuales desde la última vez que lo vi?” (Pregunta cerrada)

“¿Está con alguien nuevo/a?” “¿Lo están “haciendo”?” (Pregunta cerrada)

Esto fue sugerido por un proveedor de servicios de salud que conoce a su paciente muy bien y que lleva una buena relación con él

Si no se siente cómodo/a con ninguna de éstas frases, invente algunas.

En encuentros reales con pacientes, usted se va a encaminar hacia éstas preguntas y las va a poner dentro de un contexto. Por ejemplo:

“Como su proveedor se servicios de salud, me preocupan todos los aspectos de su salud y los comportamientos que puedan impactarla. De manera que en esta clínica hablamos con todos nuestros pacientes sobre las relaciones sexuales. Al principio se puede sentir algo de incomodidad pero creo que vale la pena. Ahora dígame...”

En el apéndice se proveen guías para una evaluación más detallada sobre la salud sexual la cual usted podría usar anualmente ó con pacientes nuevos.

Ventajas

Consecuencias

Módulo Cuatro

Llevando a Cabo la Breve Sesión de Consejería

Presentación de un Video que Representa el Modelo Sobre Como Llevar a Cabo la Breve Sesión de Consejería con el Paciente

El video que a continuación verá, muestra unos ejemplos de la intervención con los pacientes durante las visitas clínicas. Las situaciones y los pacientes que usamos en el video así como las dramatizaciones escritas, se basan en grupos focales y en entrevistas con personas que viven con el VIH/SIDA. También se incluyen los comentarios de varios proveedores de servicios de salud.

El video de Juntos Logrando Salud fue diseñado para demostrar las habilidades fundamentales que se necesitan para llevar a cabo la breve sesión de consejería con pacientes que viven con el VIH. Esto provee una estructura que muestra, como una consejería se puede llevar a cabo, con pacientes que presentan diferentes comportamientos desafiantes hacia las relaciones sexuales más seguras. Los actores jugaron el papel de pacientes, pero los doctores son médicos de verdad que trabajan con pacientes que viven con el VIH. Estas intervenciones se pueden llevar a cabo con proveedores de servicios de salud que no son precisamente doctores (asistentes médicos, enfermeras, educadores para la salud, y otros profesionales de la salud que trabajan con pacientes que viven con el VIH) pueden llevar a cabo sesiones de consejería similares, las cuales se pueden adaptar a cada papel en particular.

Por favor considere que aunque los proveedores tienen diferentes estilos y tienen pacientes con diferentes problemas, ellos refuerzan de una manera constante el trabajar como equipo. Ellos hacen preguntas para tratar de determinar si los pacientes están teniendo relaciones sexuales arriesgadas, ofrecen sugerencias para que el paciente las evite, identifican barreras para tener relaciones sexuales más seguras, y dan mensajes de motivación basados en principios de consecuencias ó de ventajas. Ellos dan mensajes a favor de la protección de la pareja, la protección propia, y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Este video muestra lo básico. Como proveedor usted puede ahondar más en los problemas y hacer más preguntas basadas en las necesidades particulares del paciente.

Durante la película, usted notará que las palabras “principios de consecuencias” ocasionalmente aparecen en la parte inferior de la pantalla. Esta es una descripción de cómo los mensajes se estructuran e identifica claramente cuando el proveedor está usando éste tipo de mensaje en particular. A medida que ve la película, piense sobre como usted manejaría la situación. Su entrenador puede parar el video de manera que usted respondería. Este video es ayuda especialmente a actualizar sus habilidades y a estimular la discusión. También se puede utilizar para entrenar personal nuevo. Algunas sesiones serán usadas en nuestro entrenamiento y le motivamos a que vea el video completo más tarde.

Los Objetivos para este video de entrenamiento son para que usted:

1. Reconozca las cualidades que el paciente busca en un proveedor de servicios de salud cuando se habla sobre relaciones sexuales y la comunicación del estado de la infección por el VIH.
2. Se familiarice con la guía de la consejería del programa Juntos Logrando Salud y con los materiales de apoyo que le acompañan.
3. Aprenda a estructurar mensajes basados en principios de consecuencias y de ventajas y entienda con que pacientes son más efectivos.
4. Observe como las sesiones de consejería del programa Juntos Logrando Salud pueden ser adaptadas a las necesidades de los pacientes que provienen de diferentes grupos étnicos.

Aquí tenemos algunos mensajes generales de prevención que se le pueden otorgar al paciente-Note donde éstos se usan durante el video

- Usar condones de látex en una manera más constante.
- Practicar comportamientos de bajo riesgo en lugar de las relaciones sexuales anales y vaginales sin protección (relaciones sexuales por teléfono, juguetes sexuales, besarse, abrazarse, masajes, relaciones sexuales orales y estimulación sexual entre el paciente y su pareja sin el intercambio de fluidos corporales)
- Limitar el número de parejas sexuales
- Evitar situaciones arriesgadas (los lugares y la gente que los motive a arriesgarse)
- Elegir a un pareja que vive con el VIH y usar condones
- Comunicar a sus parejas sexuales su estado de VIH y hablar sobre las relaciones sexuales más seguras
- Evitar el alcohol y otras drogas
- Abstenerse de tener relaciones sexuales
- Hacer una lista de amigos o miembros de la familia con quien ellos puedan hablar

Cuando Llevar a Cabo la Intervención

1. La intervención usualmente se presenta al final de visita médica en el consultorio, pero dependerá en cómo el proveedor sienta que es más apropiado.
2. Para lograr un cambio en el comportamiento a largo plazo, la intervención de consejería debe ser repetida en cada visita. La excepción sería si el paciente presenta alguna condición médica que dificultaría o haría inapropiado el hablar sobre estos temas.
3. Como toma tiempo el adoptar comportamientos nuevos, el conducir la intervención en cada visita le da al paciente el tiempo para considerar el nuevo comportamiento, probarlo, lidiar con los contratiempos y eventualmente adoptarlo como un hábito.
4. Cualquier esfuerzo para reducir comportamientos que no son seguros debe ser elogiado, aún si el cambio en los comportamientos es pequeño.
5. Si el paciente presenta una ETS, entonces se puede dar la consejería sobre relaciones sexuales más seguras al inicio de la visita médica, y se puede dedicar más tiempo para hablar sobre estos temas y trabajar juntos para desarrollar un plan para el cambio del comportamiento.

Mensajes a compartirse si no queda mucho tiempo

Ocasionalmente, los proveedores de salud encuentran que el horario de las clínicas está tan saturado, que aún la breve intervención de 3-5 minutos, es difícil de llevarse a cabo. En estos casos, aún así es posible proveer mensajes de prevención. Si usted está presionado por el tiempo, lo mínimo que debe hacer es mencionar los tres mensajes; Protección Personal, Proteger a Sus Parejas Sexuales, y que les Comunique a Estos su Estado de la Infección por el VIH. También si no tiene mucho tiempo, usted le puede dar al paciente uno de los volantes informativos para que lo lea.

Cada uno de estos mensajes llevará menos de 30 segundos para decirse.

Usted puede usar frases como ésta con casi todos los pacientes:

“Yo sé que tenemos que hablar de muchas cosas hoy, pero me gustaría recordarle que tan importante, pienso yo, que es para usted el que se proteja así mismo/a y a otros mediante la práctica de las relaciones sexuales más seguras (usar condones por ejemplo) y decirle a sus pareja(s) sexuales sobre su estado del VIH antes de tener relaciones sexuales. Por favor, cuídese y manténgase seguro. Hablemos más sobre esto la próxima vez...”

Usted puede usar frases como éstas con pacientes que usted sabe que tienen comportamientos arriesgados.

“Como su proveedor de servicios de salud, quiero ayudarle a mantenerse lo más saludable posible. Yo sé que el mantenerse alejado de los bares ha sido un reto para usted. Pero, estoy preocupado/a, si usted tiene relaciones sexuales con personas que usted no conoce muy bien, usted puede poner su salud o la salud de otra persona en peligro. Por favor, piense en las formas en las que usted puede cuidarse a sí mismo/a y mantenerse seguro/a. Hablemos más sobre esto la próxima vez...”

“Por lo que usted dijo la última vez, su pareja se rebúsa a usar condones, aún cuando él sabe que usted tiene el virus. Esto me preocupa, ya que si él no usa condones, él se puede infectar con el VIH. Dudo que ninguno de los dos quisiera que esto pasara. ¿Cree usted que él vendría con usted para hablar con nuestro educador de la salud? Quizá esto lo haría más fácil, me daría mucho gusto hacerles la cita.”

Respetar la Confidencialidad del Paciente

Es importante que todos los proveedores de servicios de salud y otro personal en su clínica estén conscientes sobre los requerimientos de confidencialidad del paciente. Usted no necesita información detallada sobre la vida sexual de paciente para llevar a cabo ésta intervención, pero algunos pacientes pueden hablar con sus proveedores sobre información muy personal y delicada relacionada con su comportamiento sexual. Es importante que ésta información se respete y que no se discuta entre los miembros del personal, excepto en un ambiente profesional que beneficie el cuidado y el manejo del paciente. La consejería de prevención debe llevarse a cabo en un lugar privado donde la conversación no pueda ser escuchada por otros.

También, relacionado con la cantidad de información sexual que el paciente provea, está el tema de cuanta información se debe anotar en el expediente médico del paciente. La etiqueta adhesiva y la prescripción preventiva fueron diseñadas de manera que el proveedor rápidamente marque los temas sobre relaciones sexuales más seguras de los cuales se habló, sin tener que anotar información específica sobre el comportamiento del paciente. Para institucionalizar la consejería sobre relaciones sexuales más seguras, es de mucha ayuda tener un espacio en el expediente, ya sea la etiqueta adhesiva o una lista similar, para indicar que el proveedor habló sobre éstos temas con el paciente.

Resumen de la Breve Sesión de Consejería Para el Proveedor

Este resumen abarca el contenido de la breve consejería, sin embargo, la manera de abordar el tema y el estilo que el proveedor use, es también muy importante. Un proveedor que es fácil de abordar, compasivo/a, que no juzga, y es un/a motivador/a puede más fácilmente entenderse con el paciente. Buen contacto visual, lenguaje corporal y un tono amigable ayudarán a tranquilizar al paciente.

1. Explique el programa de Juntos Logrando Salud.

“El programa de Juntos Logrando Salud es un programa donde los proveedores de servicios de salud y los pacientes, como usted y como yo, trabajan en equipo para mantenerlo/a a usted y a sus parejas sexuales en buena salud. En nuestra clínica los proveedores están hablando con todos nuestros pacientes sobre las relaciones sexuales más seguras. No es fácil a hablar sobre las relaciones sexuales, pero es importante. Quiero invertir unos minutos hablando sobre estos temas, si usted está de acuerdo.”

2. Haga una o dos preguntas sobre el comportamiento sexual del paciente y/o si él/ella comunica a su(s) pareja(s) sexual(es) que tiene el VIH. Pregunte sobre los problemas que tiene y que le impiden mantenerse fuera de riesgos.

- A. Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección.
- B. Entienda el problema presentado y menciónelo al paciente.

3. Mencione uno o todos los siguientes 3 mensajes. Use los principios de consecuencias para pacientes con comportamientos arriesgados.

<p>Si el paciente está teniendo relaciones sexuales arriesgadas o tiene varias parejas ó parejas casuales, use los principios de consecuencias.</p>	<p>Si el paciente practica las relaciones sexuales más seguras con una pareja, o se abstiene de tener relaciones sexuales, ...</p>
<p>Protéjase así mismo. <i>Si usted no usa un condón, usted corre el riesgo de adquirir otras enfermedades de transmisión sexual.</i></p>	<p>Aclare lo que él/ella quiere decir con las palabras “seguro” o “abstinente” <i>¿De manera que usted no ha tenido <u>ninguna</u> relación sexual <u>sin</u> protección, incluyendo relaciones sexuales anales, orales o vaginales con nadie en los últimos tres meses?</i></p>
<p>Proteja a su pareja. <i>Si usted tiene varias parejas casuales y no usa protección, ellos pueden contraer el virus.</i></p>	<p>Refuerce comportamientos que ofrezcan protección. <i>El no tener ninguna relación sexual <u>sin</u> protección es una buena forma de protegerse usted mismo/a y a otros (as).</i></p>
<p>Comunique a todas las personas con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH. <i>Si usted no le dice a su pareja sexual que usted tiene el VIH y él/ella se da cuenta más tarde ó se infecta, puede ser mucho peor.</i></p>	<p>Hable de lo que el/ella puede hacer en caso de que se convierta en una persona sexualmente activa en el futuro. <i>Si usted conoce a alguien y decide tener relaciones sexuales en el futuro, es importante que use condones para proteger su salud y la de su pareja.</i></p>

4. **Proponga metas de comportamiento con el paciente o sugiera ideas si el paciente no puede pensar en ninguna.** Recuerde que las pequeñas metas son pasos importantes para mantenerse fuera de riesgos. Anote en el expediente que la consejería sobre las relaciones sexuales más seguras se llevo a cabo, y también anote las metas que va a revisar para la siguiente visita clínica.
5. **Pregunte si hay alguna duda y canalice al paciente a otros servicios si se necesita.**
6. **Ofrezca mensajes de apoyo, motivando al paciente a trabajar en las metas y a que se reporte con usted en la siguiente visita.**

La Visita de Seguimiento

Hablemos ahora de la visita de seguimiento. La mayoría de los proveedores de servicios de salud verán a sus pacientes varias veces durante el año. Recuerde que usted probablemente no verá los cambios que usted espera inmediatamente. Esto no significa que su intervención no está funcionando.

Aquí hay algunas ideas para los proveedores de servicios de salud:

Pasos para la visita de seguimiento:

- # Haga preguntas sobre las metas de comportamiento que se fijaron en la última visita.
- # Pregunte sobre los cambios y el progreso.
- # Amplíe los temas de los que se hablaron en la última visita.
- # Recuerde de reforzar cualquier comportamiento positivo que el paciente haya logrado desde la última visita.
- # Identifique la existencia de problemas nuevos.
- # Reafirme las metas de comportamiento, o fije nuevas metas.

La visita debe proceder de una manera muy parecida a la visita inicial. Usted debe enfocarse en la protección personal, la protección de la pareja y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Aquí hay algunas ideas sobre como iniciar la consejería en ésta visita.

¿Recuerda usted el programa de Juntos Logrando Salud del que hablamos la última vez? Como usted recordará, es sobre nosotros trabajando en equipo para mantenerle saludable. Como ya dijimos, lo que usted haga para protegerse sexualmente es muy importante, no solo para usted, sino para sus parejas sexuales. Entonces, ¿Cómo le ha ido con algunas de las metas que fijamos en nuestra última reunión?

Reducir el Riesgo

Algunas veces el personal de salud olvida que hay **muchas maneras de reducir el riesgo**. En algunos casos cuando el paciente se resiste a una estrategia, es mejor moverse hacia una estrategia que el paciente probará, aún si esto no es óptimo según la perspectiva del paciente. Recuerde, si todos los pacientes que son VIH positivos tomaran pasos para reducir el riesgo, esto reduciría el número de infecciones nuevas.

En general, el paciente puede ser motivado a:

Usar condones de látex de una manera constante.

Practicar comportamientos de bajo riesgo en lugar de practicar las relaciones sexuales anales y vaginales sin protección (relaciones sexuales orales, estimulación sexual entre usted y su pareja sin el intercambio de fluidos corporales, relaciones sexuales por teléfono, juguetes sexuales, besarse, abrazarse, dar masajes)

Limitar el número de parejas sexuales

Evitar situaciones arriesgadas (los lugares y la gente que los motiven a arriesgarse)

Elegir a una pareja que vive con el VIH

Comunicar a sus parejas sexuales su estado de VIH y hablar sobre las relaciones sexuales más seguras

Evitar el alcohol y otras drogas

Abstenerse de tener relaciones sexuales

A los pacientes también se les puede motivar a:

Hacer una lista de amigos o miembros de la familia con quien ellos pueden hablar.

Algunas veces es mejor que el proveedor de servicios de salud le pida al paciente que sugiera las soluciones. Si el paciente está practicando las relaciones sexuales muy arriesgadas, el personal de salud puede preguntar *“¿Cómo cree que puede reducir el riesgo tanto para usted como para su pareja?”*

Consideraciones Adicionales Para la Breve Sesión de Consejería Sobre las Relaciones Sexuales Más Seguras

Comúnmente el personal de salud se hace las siguientes preguntas.

P. ¿Cómo inicio el tema sobre los comportamientos sexuales?

Explique que usted está mencionando el tema con todos sus pacientes como una forma de mantenerles saludables y prevenir la diseminación del VIH.

“Juntos Logrando Salud es un programa donde los proveedores de servicios de salud y los pacientes, como usted y como yo, trabajamos en equipo para mantenerle a usted y a sus parejas sexuales tan saludables como sea posible. En nuestra clínica, todos los proveedores de servicios de salud están hablando con nuestros pacientes sobre las relaciones sexuales más seguras. No es fácil hablar de relaciones sexuales, pero sí es importante. Quiero invertir unos minutos hablando con usted sobre estos temas, si usted está de acuerdo.”

Hablemos primero sobre sus relaciones sexuales durante los últimos tres meses. Muchos de mis pacientes ven siempre como un reto el practicar las relaciones sexuales más seguras. No sé si éste es su caso, pero me gustaría saber más sobre las dificultades por las que usted está pasando.”

- *A¿Es usted en la actualidad sexualmente activo/a?@*
- *“¿Cómo satisface sus necesidades íntimas y sexuales?”*
- *“¿Ha tenido usted relaciones sexuales en los últimos tres meses?”*
- *A¿Cuándo fue la última vez que usted tuvo relaciones sexuales?@*
- *A¿Tiene usted a una pareja estable?@ A¿Está usted saliendo con alguien?”*

Usted puede agregar:

- *A¿Qué está usted haciendo ya para practicar las relaciones sexuales más seguras?@*
- *“¿Tiene usted relaciones sexuales con hombres, mujeres, o ambos?”*
- *“Me gustaría hablar sobre las cosas que usted y su pareja sexual pueden hacer para mantenerse saludables.”*
- *“Revisemos las maneras de reducir los riesgos tanto para usted como para otros”*

Recuerde, usted no necesita detalles sobre la vida sexual del paciente de manera que usted pueda llevar a cabo esta intervención. Su papel como proveedor de servicios de salud es de ser una fuente de información confiable y dar orientación, y no el de ser un confidente sobre la vida sexual del paciente.

P. ¿Qué debo considerar cuando tenga que responder a situaciones sobre el comportamiento de mis pacientes y a sus preguntas cuando se llegue el momento?

- Manténgase con una actitud neutral en cuanto a lo que usted piensa sobre cualquier acto sexual en particular.
- Manténgase claro y firme al buscar formas para reducir la posibilidad de transmitir el VIH.
- Refiera al paciente a los folletos, volantes informativos, y otros materiales de apoyo.
- Agradézcales por sus preguntas y responda a sus preocupaciones sobre su comportamiento, de la manera más honesta y menos crítica posible.
- Tenga en cuenta que aún si los pacientes no cambian sus comportamientos inmediatamente, ustedes todavía pueden hablar sobre éstos temas en visitas de seguimiento.
- Tenga el cuidado de evitar suposiciones basadas en la apariencia de las personas, su educación, o su situación socioeconómica. Aún aquellos que están bien educados podrían no saber sobre riesgos específicos y podrían necesitar ser referidos a otros servicios y recursos.

P. ¿Qué hago si ellos hablan sobre temas para los cuales yo no tengo las habilidades de consejería o el tiempo para poder abordarlos?

Usted puede responder con una frase similar a ésta:

- *ANo creo ser la mejor persona para aconsejarle en éste tema. Me daría mucho gusto referirlo/a a alguien más que se especializa en ésta área.* (Ahora provea al paciente con una orden de canalización. Entre tanto, usted podría aprovechar para aprender más sobre éste tema de manera que lo pueda con el/ella en la próxima visita.)

P. ¿Cómo le hago para TERMINAR con la conversación si ya se me terminó el tiempo?

Aquí hay algunas cosas que usted puede decir:

- AUsted me ha ayudad a entender como le puedo ayudar mejor.@
- A¿Le gustaría a usted hablar más sobre esto? Le podría canalizar con otro miembro del personal o a un grupo de apoyo. También podríamos hablar más sobre esto en su siguiente visita.@
- ATengo algunas ideasY@ ATengo una opiniónY@ AQue le parece siY@
- (Ahora sintetice la decisión que se tomó).
- AMe da gusto que tuvimos la oportunidad de hablar sobre esto. Hablaremos más en la siguiente visita. Pondré una nota en su expediente para asegurarme que lo recordaré.@

P. ¿Y si al paciente no le importa proteger a otros?

Busque qué le motiva al paciente.

- ¿Protección personal?
- ¿Cómo otros lo/la catalogarían?
- ¿La familia?
- Podría ser de ayuda preguntarle al paciente “¿Qué le motivaría a usted para querer usar protección?@ ó ¿Qué le haría decidir el tener menos parejas sexuales?”

P. ¿Qué le digo al paciente que se resiste a hablar sobre estos temas?

Algunos pacientes no hablan sobre el tema de su comportamiento sexual. Por lo que aquí ofrecemos algunas sugerencias para abordar esta situación.

- Usted le puede dar uno de los mensajes que ya se han provisto.
- Usted le puede decir al paciente que como un proveedor medico, ésta es parte de su responsabilidad con relación al control de enfermedades infecciosas y cuando él/ella este listo(a) para hablar del asunto, a usted le dará gusto hablar con él/ella.
- Usted le puede preguntar a el/ella si existe otra persona con la cual él/ella se sentiría más cómodo hablando o si ellos prefieren ser referidos a otra agencia, como por ejemplo, un programa de apoyo.
- Usted puede proveer información escrita y proveer algunos condones (por ejemplo, de diferentes colores o sabores).
- Usted le puede informar a su paciente sobre los comportamientos de alto y bajo riesgo de manera que le quede claro lo que es y no es seguro. Recuerde que usted puede compartir información y mensajes sobre relaciones sexuales más seguras aun si el paciente no quiere hablar sobre su propio comportamiento sexual. Frases al inicio como *“Muchos pacientes tienen preguntas sobre...”* pueden ser una buena manera para iniciar el tema y hablar de las preocupaciones que con frecuencia se presentan.

P. ¿Cómo le hago con pacientes de otros orígenes ó que tienen experiencias diferentes?

Grupo de camaradería, situación socioeconómica, orientación sexual, país de origen, grupo étnico, generación en éste país, religión, vecindario, sexo, edad, y uso de alcohol y drogas, así como otros factores, pueden influenciar las actitudes, creencias y comportamientos asociados con las relaciones sexuales, negociación de relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH.

Sea respetuoso ante la diversidad. El origen y la experiencia de un paciente pueden influenciar los comportamientos sexuales y el estilo en que comuniquen a sus parejas sexuales que se tiene el VIH. Muestre respeto ante todas estas normas y trate de trabajar con ellas. A su vez, refuerce la importancia de las relaciones sexuales más seguras. Con algo de práctica, los comportamientos sexuales que usted discuta con los pacientes simplemente serán más realistas. Usted comenzará a referirse a ellos como “arriesgados” o “no arriesgados” y a no referirse a sus pacientes como “buenos” o “malos”.

Tenga el cuidado de no suponer que la persona tendrá ciertas creencias, o actuará de cierta forma, solo por que él/ella pertenece a un grupo en particular. Entréñese usted mismo a hacer algunas preguntas de una manera clara y a escuchar cuidadosamente las respuestas. Muy pronto usted aprenderá a responder a temas específicos. Las dramatizaciones y los puntos de referencia le ayudarán con esto.

Ser sensible a la diversidad de los pacientes no significa tratar de actuar como una persona de otro origen, si no de entender lo más que se pueda sobre las culturas de sus pacientes. Esto podría ser de mucha utilidad. Pero recuerde, los pacientes quieren a un proveedor que es sincero, competente y comprensivo, sin importar su origen étnico.

P. ¿Y si no entiendo la terminología que mi paciente usa?

Una manera de incrementar la comunicación es aprender los modismos, palabras y/o expresiones que sus pacientes usan.

Si usted no está seguro de alguna norma social o algún modismo, pregunte de una manera respetuosa.

Por ejemplo: *“Lo siento, no entendí, ¿Qué quiere decir con _____?”*

Agradezca al paciente por informarle, ya que esto lo ayudará a ser más abierto para compartir información con usted en el futuro.

También, usted necesita asegurarse de que su paciente entienda los términos que usted utiliza. Serían útiles ambos, los términos clínicos y los “callejeros” con algunos pacientes. Si necesita aclarar algo, pídale al paciente que lo vuelva a repetir con sus propias palabras.

Para situaciones donde el paciente habla sólo un idioma y el proveedor de servicios de salud no lo habla, hay una página de **Ideas sobre como trabajar con intérpretes** al final de éste módulo.

Situaciones Adicionales con sus Pacientes

Tómese un tiempo para pensar sobre como usted manejaría éstas situaciones:

¿Cómo usted conduciría una intervención con...?

1. Un paciente que piensa que él/ella no puede transmitir el virus por que su carga viral no es detectable
2. Un paciente que se rehúsa definitivamente a usar condones
3. Un paciente que dice que él/ella no quiere hablar sobre las relaciones sexuales.
4. ¿Otra situación?

Sugerencias Sobre Situaciones Adicionales con sus Pacientes

Abajo hay algunas sugerencias de otros proveedores de servicios de salud dedicados al cuidado de pacientes que viven con el VIH.

¿Cómo usted hablaría sobre las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH con.....?

1. Un paciente que piensa que él/ella no puede transmitir el virus por que su carga viral no es detectable

- Hágle saber a la persona que la carga viral en su sangre no necesariamente es igual a la que se encuentra en el semen (o en los fluidos vaginales si la paciente es una mujer).
- Hágle saber a la persona que la carga viral no se mantiene en el mismo nivel siempre, y que ésta carga viral en el momento en que se hace la prueba puede ser diferente a la carga viral en el momento de tener relaciones sexuales.
- Hágle saber a la persona que el virus se puede transmitir más fácilmente cuando existe la presencia de una ETS y que si no se usa protección, él/ella puede reinfectarse con el VIH ó con otra ETS.
- Explique que el VIH es una enfermedad de inmunodeficiencia y que el tener más infecciones interfiere con el sistema inmunológico.
- Hágle saber a la persona que él/ella aún tiene el VIH y que puede tener la capacidad de transmitírselo a sus parejas sexuales.

2. Un paciente que definitivamente se rehúsa a usar un condón.

- Trate de saber POR QUE él/ella no quiere usar condones, después hable con su paciente sobre esas preocupaciones.
- Hable sobre alternativas en los comportamientos sexuales de bajo riesgo que no requieran el uso de un condón.

3. Un paciente que dice que él/ella no quiere hablar sobre las relaciones sexuales.

- Trate de saber por que él/ella no quiere hablar sobre eso, después hable con su paciente sobre esas inquietudes.
- Dése cuenta si el paciente no quiere hablar al respecto, y hágle saber que usted estará listo/a cuando el paciente cambie de opinión.
- Explique que usted, como profesional de servicios de salud, siente que es necesario hablar sobre comportamientos sexuales que le beneficien su salud. Comparta los mensajes, pero no presione al paciente a que discuta sus comportamientos sexuales.
- Por el momento haga el tema a un lado, el paciente puede estar más receptivo en otra ocasión.

Cuando y Cómo Referir al Paciente a Otros Servicios y Desarrollar una Lista de Recursos

El proceso para referir a un paciente a otros servicios es muy importante. Usted debe hacer esto cuando sienta que el paciente tiene una necesidad muy especial de una consejería a largo plazo o más a fondo. No esperamos que usted maneje cada situación que los pacientes puedan presentar, sin embargo, usted debe estar preparado para hacer canalizaciones. Por ejemplo, usted puede referir a un paciente en las siguientes situaciones:

- No tiene hogar ó necesita un hogar – a trabajo social o directamente a un refugio/asilo.
- Abusa de sustancias – grupos de apoyo a un centro de desintoxicación.
- Sufre de violencia doméstica- trabajo social o a un refugio/asilo.
- Tiene depresión- trabajo social, grupos de apoyo ó consejería de salud mental.

Cuando usted refiere al paciente, es mejor si usted lo manda al servicio en ése mismo momento. Es mejor hacer la cita antes de que el paciente se retire, si la canalización es dentro de la misma clínica ó en algún lugar de la comunidad. Esto quiere decir que usted encaminaría al paciente al lugar donde se hacen las citas para asegurarse que la orden de canalización se haya completado.

No haga recomendaciones imprecisas como: *“Usted debería ver a la trabajadora social.”*

Usted debería estar preparado/a con una lista de recursos -como se indica en la siguiente página- de manera que usted la pueda usar cuando la necesite. Quizás usted puede obtener una lista de recursos que ya este preparada por el departamento de salud pública en su área, o por una organización comunitaria local. También debería estar preparado con un domicilio y número telefónico para cuando refiera al paciente a otros servicios. También es de utilidad el darle al paciente el nombre de la persona específica con quien se debe dirigir. Entre más pronto el paciente haga una cita con estos servicios será mejor. Sugiera al paciente que haga la cita mientras esté en la clínica. Si no es posible, dígame que usted quiere que él/ella se encargue del asunto mañana mismo. En sus notas, ponga una marca de que deberá darle seguimiento a ésta canalización.

Sugerencias Para la Lista de Recursos

(Abajo están algunas categorías que se pueden utilizar cuando haga su propia lista de recursos)

Líneas de ayuda con información sobre el VIH y otras ETS en Inglés y otros idiomas

CDC National AIDS Línea de Ayuda:

Inglés 1-800-342-AIDS

Las 24 horas, 7 días a la semana

Español 1-800-344-SIDA

8:00 AM – 2:00 AM Tiempo del Este

TTY 1-800-243-7889

Lunes a Viernes de 10:00 AM a 10:00

PM Tiempo del Este

CDC National ETS Línea de Ayuda

1-800-227-8922

VIH/ETS Lugares para hacerse la prueba

VIH/SIDA/ETS

Clínicas, centros de salud, organizaciones comunitarias

Manejo de Casos

Servicios, Canalizaciones y coordinación

Violencia Doméstica

Tratamiento para el uso de Drogas y Alcohol

Rehabilitación y servicios de apoyo

Alimentos y Nutrición

Bancos de comida, Despensas, Consejería de nutrición

Vivienda

Instalaciones para vivir, Ayuda para vivienda, Oportunidades de vivienda para personas que viven con el SIDA

Servicios Legales

Recursos Médicos

Clínicas, centros de salud

Cuidado médico

Profilaxis después de una exposición

Proveedores del cuidado dental

Asistentes para el cuidado en el hogar

Programa de asistencia de las medicinas para el tratamiento del SIDA

Educación sobre el tratamiento

Salud Mental

Consejería individual de camaradería y de grupo

Línea de prevención del suicidio y depresión

Prevención

Consejería sobre la reducción del riesgo y grupos de apoyo.

Intercambio de jeringas

Beneficios Públicos

Ayuda financiera, derechos

Descuentos para servicios públicos

Discapacidad

Transporte

Tránsito público, taxis

Oportunidades para voluntarios

Agencia de oradores, organizaciones comunitarias que trabajan con pacientes que viven con el VIH, grupos de defensa o apoyo, coaliciones, etc.

Servicios para mujeres

Centros de Salud, servicios de apoyo

Servicios para infantes y niños

Recursos relacionados con el trabajo

Servicios de empleo

Necesidades especiales

Asistencia a jóvenes

Reducción de riesgo (Programa para la búsqueda de ayuda), Refugios para jóvenes

Misceláneo

Ayuda para mascotas, Servicios especiales

Programas de apoyo/defensa

Grupos de planeación para el VIH/SIDA

Tiendas de mercancías baratas

Proveedores de auto ayuda

Reuniones educativas

Páginas de Internet

Ideas Sobre Como Trabajar Con Intérpretes

(Cuando se ofrezca la consejería sobre relaciones sexuales más seguras)

1. Pídale permiso al paciente si va a requerir de los servicios de un intérprete.
2. No le pida a un miembro de la familia o pareja de su paciente que sean intérpretes cuando se hable sobre relaciones sexuales y la comunicación del estado de la infección por el VIH.
3. Entrene a intérpretes en el programa de Juntos Logrando Salud y sus metas, antes de ofrecer la consejería a los pacientes.
4. Observe al paciente (no al intérprete) cuando hable con él/ella.
5. Asegúrese que el intérprete sepa que debe respetar la confidencialidad. Hágales firmar una hoja de confidencialidad.
6. Haga que el intérprete le diga al paciente que él/ella respetará su confidencialidad y que ha firmado un papel que dice que él/ella no hablará sobre lo que el paciente diga.
7. Trate de usar el mismo intérprete con el mismo paciente en cada visita si es posible.
8. Considere contratar intérpretes médicos que están certificados. Estos están entrenados en terminología médica y han jurado preservar la confidencialidad.

Ideas sobre cómo trabajar con intérpretes para los pacientes que son sordos o mudos:

1. El Acta para Americanos con Discapacidades (por sus siglas en Ingles ADA) requiere que las clínicas provean un intérprete para los pacientes sordos.
2. Pregúntele al paciente que clase de lenguaje mímico usa (Ej., ASL, lenguaje mímico en Ingles, otro) y consiga un intérprete que sea fluido en ese lenguaje. O pregunte si la persona prefiere leer los labios.
3. Haga pausas frecuentemente cuando hable, de manera que el intérprete lo pueda seguir.
4. Use un intérprete medico con licencia para los sordos. La oficina del estado para las discapacidades pueden aconsejarle en donde encontrar a estos profesionales.
5. Siga los mismos lineamientos como se sugiere arriba, bajo el título: Ideas Sobre Cómo Trabajar con Intérpretes.

Modulo Cinco

Dramatizaciones y Hoja Para Comentarios

Juntos Logrando Salud

Dramatizaciones y Hoja Para Comentarios

En la siguiente página usted encontrará la hoja para comentarios sobre las dramatizaciones, y en las páginas posteriores, ejemplos de dramatizaciones. Estos ejemplos están organizados en orden del más fácil hasta el más difícil. Durante el entrenamiento, usted tendrá la oportunidad de practicar dos o tres de las dramatizaciones. La hoja para comentarios contiene los pasos que están en el resumen de la breve sesión de consejería, el cual fue presentado anteriormente en el Módulo 4. Utilice esta forma para calificar las habilidades de consejería de la persona que hace el papel del “proveedor” en cada caso. Usted también puede usar la forma para calificar sus propias habilidades como consejero. Sea honesto consigo mismo y con la persona con quien usted está trabajando en la dramatización en cuanto a como mejorar sus habilidades de consejería. Después de cada perfil del paciente, hay una lista de dos páginas sobre temas para hablar con el paciente. Estos le pueden dar una idea sobre como proceder con la dramatización. También le pueden ayudar a reflexionar si usted tuvo “dificultad” con algunos temas.

Hay varias situaciones importantes que recordar:

Recuerde que el cambio del comportamiento no ocurre simultáneamente. Escuche a su paciente y entienda los problemas que él/ella está teniendo, o las soluciones que él/ella sugiera y reconózcalas. No juzgue.

Sugiera formas en las que el paciente pueda reducir el riesgo para el mismo y para sus parejas. Pero no se limite a una sola solución. Si el paciente se resiste, trate de preguntarle que funcionaría mejor y déle la oportunidad de ofrecer soluciones.

No se desaliente si usted no puede abarcar todos los problemas del paciente en una sesión. Algunos pacientes a menudo se presentan con varios problemas los cuales los pueden hacer sentir abrumados. Trabaje con el paciente para establecer el orden de los problemas en los que se van a trabajar. Plantee metas realistas que puedan ser alcanzadas con éxito, esto ayudará a incrementar la confianza del paciente. Recuerde que como usted iniciará el tema en cada visita, habrá tiempo para agregar sugerencias sobre cambios en el comportamiento cuando el paciente esté listo.

Recuerde que estos ejemplos están diseñados para ayudarle a pensar y a entender situaciones difíciles. En realidad, la mayoría de las personas que vive con el VIH, son sexualmente inactivos o están usando protección. De manera que tiene que asegurarse también de revisar los casos que describen a pacientes de bajo riesgo y recuerde de reforzar su comportamiento.

Siga el Resumen de la Breve Sesión de Consejería para el Proveedor presentada anteriormente en el Módulo 4.

Recuerde que este ejercicio se debe completar en 5 minutos.

JUNTOS LOGRANDO SALUD

HOJA PARA COMENTARIOS

SORE LA DRAMATIZACION

Nombre del proveedor: _____

Fecha: _____

Comentarios de: _____

Por favor marque el espacio de la izquierda si se completó la actividad.

_____ Explicó lo que significa programa de Juntos Logrando Salud.

_____ Hizo preguntas sobre el comportamiento sexual del paciente y/o la comunicación del estado de la infección por el VIH. Hizo preguntas sobre los problemas que ellos están presentando para mantenerse seguros.

Refuerzo cualquier comportamiento positivo.

Entendió el problema y lo mencionó al paciente.

_____ Discutió algunos o todos los siguientes tres mensajes. Usó mensajes con principios de consecuencias para pacientes que practican comportamientos arriesgados.

Protéjase a usted mismo.

Proteja a su pareja.

Hable con todas sus parejas sexuales sobre su estado de VIH.

_____ Planteó metas de comportamiento con el paciente o sugirió ideas si el paciente no pudo pensar en alguna.

_____ Preguntó si había alguna pregunta y canalizó al paciente a otros servicios si fue necesario.

_____ Ofreció un mensaje de apoyo, motivando al paciente para que trabaje en las metas propuestas y para que regrese nuevamente con él/ella en la próxima visita.

El proveedor anotó en el expediente médico que se habló de la intervención sobre el comportamiento (si es apropiado). El paciente o el proveedor marcaron las metas de comportamiento en el folleto.

_____ Utilizó un Buen Estilo de Comunicación Interpersonal (circule aquellos que se apliquen al caso)

Accesible, interesado, compasivo, simpático, comprensivo, no juzga, motiva a la conversación no-verbal: contacto visual, atento, escucha con atención.

Un punto fuerte: _____

Areas para mejorar: _____

Otro punto fuerte: _____

Otros comentarios: _____

Perfil del Paciente 1

Género	Hombre
Edad	48
Estado civil	Viudo
Preferencia sexual	Heterosexual
Tiempo infectado con el VIH	10 años
Estado de salud	VIH positivo durante 10 años Diagnosticado con el SIDA hace 2 meses
Forma probable en la que se infectó	Compartió objetos para el uso de drogas con personas que viven con el VIH
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	El proveedor ha visto a este paciente por dos años. El proveedor preguntó anteriormente si éste hombre ha sabido usar condones y él respondió que “sí”. Este fue el principio y el final de la conversación.
Comentarios del Paciente	Mi vida esta muy bien. Tengo un poco de dinero para ir al cine, para poner gasolina en mi carro, para comprarles a mis nietos algunos regalitos. Mi hijo esta al pendiente de mí y me deja quedar en su cochera, la cual fue convertida en un departamento. Tengo dos novias simpáticas. Pero usted sabe, yo tengo SIDA, mi esposa murió hace un par de años, creo que no me queda mucho tiempo.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 1

Explique lo que significa el programa de Juntos Logrando Salud

Usted habrá notado nuestros carteles en la sala de espera y en los pasillos. ¿Tuvo usted oportunidad de leer el folleto que le dio la recepcionista?

(Si contesta "Sí") Bien.

(Si contesta "no") Tomemos un momento para revisarlos ahora mismo.

Estamos iniciando un programa llamado "Juntos Logrando Salud". Los proveedores de servicios de salud aquí, están dedicados a ayudar a nuestros pacientes a mantenerse tan saludables como sea posible. Este programa se enfoca en el paciente y el proveedor, o sea usted y yo, los dos haciendo un compromiso para hacer todo lo que podamos para mantenerle en buen estado y detener la diseminación de esta enfermedad. Mi papel en nuestro equipo es darle a usted un cuidado médico experto, apoyarle en la toma de decisiones sobre su cuidado y responder a sus preguntas. Practicar comportamientos saludables que apoyen su cuidado médico le dará cada oportunidad para mantenerse tan saludable como sea posible. Esto también le ayudará a prevenir que otra gente se infecte. Pero su salud de veras depende más de usted y de sus propias acciones y comportamientos. Ambos tenemos que trabajar juntos como equipo para mantenerle saludable.

Haga una pregunta

¿Cuáles son las razones por las cuales usted no usa condones todo el tiempo con sus parejas?

¿Cómo decide usted cuando usarlos con su pareja que no vive con el VIH?

¿Quién decide usarlos?

¿Entiende que ella se podría infectar?

¿Por qué no usa usted condones con su pareja que vive con el VIH?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

Me parece que usted tiene dos relaciones estables y no esta teniendo parejas casuales. Esto es bueno. Me da gusto que use condones por lo menos algunas veces. Cuando los usa, esto le ayuda a protegerse así mismo de otras infecciones y ayuda a protegerla a ella de contraer el VIH.

Entienda el problema presentado y méncionelo al paciente

Entiendo que cuando usted tiene relaciones sexuales con su novia que también vive con el VIH, parece como si usted no necesitara usar condones por que ambos tienen el virus. Pero es posible que usted se contagie con otra variante del virus que es resistente a medicamentos, y por que usted ahora tiene SIDA, es posible que usted le transmita a su pareja esta variante resistente del virus.

Quiero mantenerle tan saludable como sea posible. Aún cuando usted tiene el SIDA podemos asegurarnos de que usted se proteja de adquirir otras cosas que pueden comprometer aun más su salud. Y también quiero mantenerla a ella tan saludable como sea posible.

Entiendo que su pareja VIH negativa piensa que no se puede infectar por que ella ha pasado mucho tiempo sin usar protección con usted y no se ha infectado todavía. Pero, esta es una actividad muy riesgosa especialmente ahora que usted tiene el SIDA por que está en un estado más infeccioso. Hasta ahora, la investigación sugiere que cualquiera se pude infectar aun después de años de practicar comportamientos arriesgados. Parece que a usted le importan estas dos mujeres y suena

como si usted también les importa a ellas. Parte del cuidado de ellas y de usted es protegerse entre ustedes mismos.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja, y la comunicación del estado de la infección por el VIH

Quiero mantenerle a usted y a sus novias tan saludables como sea posible. Si usted no usa condones cuando tiene relaciones sexuales, entonces usted arriesga a su pareja a infectarla, quien ahora no vive con el VIH. Si su pareja VIH negativa se infecta, usted probablemente se sentirá muy infeliz y hasta culpable, aun si ella fue la que no quiso usar protección.

También usted debería considerar que usted pueda tener una variante diferente del virus en comparación con su pareja que vive con el VIH, y esto puede ser un riesgo para ambos.

Quizás sus parejas se beneficiarían mediante un mejor entendimiento de la enfermedad. Hay muchas formas de aprender más sobre el tema, y yo le puedo dar alguna información.

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

¿Qué piensa usted que puede hacer para proteger su salud y la de su pareja? ¿Piensa usted que puede usar condones con su pareja VIH negativa en un futuro? Creo que esta es la actividad más importante en la que usted necesita trabajar. ¿Puede usted hablar con ella sobre el tema? Si usted piensa que podría ser de ayuda, me gustaría hablar con ella también. ¿Puede usted traerla en su siguiente visita a la clínica? ¿Cree usted que podría insistir, aún si ella piensa que no es necesario?

Le voy a dar algunos condones antes de que se vaya. Hay muchos tipos para escoger y quizás usted podría probar algunos de los modelos más nuevos.

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

Parece que usted se está sintiendo desanimado y pensando que quizá no le quede mucho tiempo. No es raro que se sienta desanimado, y a veces, deprimido. ¿Se siente así ahora? Me parece que usted tiene buen apoyo de su familia y quizás ellos pueden ayudarle durante este tiempo difícil. Pienso si sería de utilidad que usted hablara con alguno de nuestros trabajadores sociales. Me daría mucho gusto referirlo.

Repita la meta de comportamiento y pídale al paciente que trabaje en ella

¿Podría usted hablar con ambas parejas sobre la necesidad de protegerse? ¿Podría usted insistir en usar protección cada vez que usted tiene relaciones sexuales, especialmente con su pareja que no vive con el VIH?

Parece como si usted tiene una vida bien, una buena familia, y dos novias que son buenas. Quiero mantenerle tan saludable como sea posible, especialmente porque usted tiene el SIDA. Usted todavía esta en buen estado y es capaz de vivir una vida bien. Trabajemos para mantenerla de esa forma. Usted me ha ayudado a entender como mantenerle mejor. Espero que podamos hablar más de esto la próxima vez que venga a la clínica.

En la siguiente visita

¿Cómo se ha sentido desde la última visita?

¿Qué ha pasado con el uso de los condones? ¿Los esta usando con la novia que es VIH negativa?

¿Le explicó a ella que se puede infectar a un cuando han estado juntos por mucho tiempo y ella sigue siendo VIH negativa? ¿Y que tal su pareja que vive con el VIH?

Perfil del Paciente 2

Género	Hombre
Edad	25
Estado civil	Soltero
Preferencia sexual	Homosexual
Tiempo infectado con el VIH	3 años
Estado de salud	VIH positivo, no síntomas, cuenta de CD4 alrededor de 450, carga viral indetectable, en segundo régimen de HAART
Forma probable en la que se infectó	Relaciones sexuales con un hombre que vive con el VIH
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	La relación entre el proveedor y el paciente ha existido por algunos años, pero esta es la primera vez que el doctor le está presentando este programa. El doctor le ha hablado antes al paciente sobre comportamientos sexuales si el paciente iniciaba con el tema, o antes de un examen de ETS. Hasta el momento, el doctor no ha hablado con este paciente de una forma constante sobre relaciones sexuales o la comunicación del estado de la infección por el VIH.
Antecedentes	Trabaja tiempo completo en una librería. Tiene parejas sexuales casuales y encuentros sexuales anónimos. El ocasionalmente usa drogas (“crystal methamphetamines”), y usa condones solamente cuando su pareja los provee o insiste. El no comunica su estado de VIH con sus parejas anónimas, pero algunas de sus parejas casuales saben que él vive con el VIH y él sabe que algunos de ellos también.
Comentarios del paciente	No siempre uso condones. Depende de con quien estoy y de la situación. Además, muchos de los hombres con quien estoy ya viven con el VIH, así que no me preocupa que los infecte. Mis amigos y yo, todos sabemos quienes son positivos y quienes no. Hablamos sobre el tema. Pero esto es algo de lo que no hablamos cuando conocemos a alguien nuevo.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 2

Explique lo que significa el programa de Juntos Logrando Salud

Usted habrá notado nuestros carteles en la sala de espera y en los pasillos. ¿Tuvo usted oportunidad de leer el folleto que le dio la recepcionista?

(Si contesta "Sí") Bien.

(Si contesta "no") Tomemos un momento para revisarlos ahora mismo.

Estamos iniciando un programa llamado “Juntos Logrando Salud”. Los proveedores de servicios de salud aquí, están dedicados a ayudar a nuestros pacientes a mantenerse tan saludables como sea posible. Este programa se enfoca en el paciente y el proveedor, o sea usted y yo, los dos haciendo un compromiso para hacer todo lo que podamos para mantenerle en buen estado y detener la diseminación de esta enfermedad. Mi papel en nuestro equipo es darle un cuidado médico experto, apoyarle en tomar decisiones sobre su cuidado y responder a sus preguntas. Pero su salud de veras depende más de usted y de sus propias acciones y comportamientos. Cuando usted no practica comportamientos saludables que apoyen su cuidado médico, es más difícil para usted el mantenerse en buena salud. Usted se expondrá a otras infecciones y esto estresará su cuerpo aun más y complicará su tratamiento. Esto también pone a otra gente en riesgo de contraer el VIH. Ahora me gustaría invertir unos minutos hablando con usted sobre relaciones sexuales más seguras. ¿Esta usted de acuerdo?

Haga una pregunta

¿Qué es lo que no le gusta de los condones?

¿Puede decirme como usted decide cundo usar condones con una pareja casual?

¿Qué hace usted si la otra persona quiere usar protección?

¿Se le ocurren otras formas para reducir el riesgo en sus parejas?

¿Qué pasa cuando usted le dice a una pareja nueva que usted vive con el VIH?

¿Ha pensado sobre el riesgo para usted mismo, al no usar protección?

¿Cómo las meta-anfetaminas afectan sus decisiones sobre las relaciones sexuales?

¿Cómo las meta-anfetaminas influyen en el número de parejas sexuales que usted tiene?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

Estoy complacido de que usted y sus amigos hablen sobre el VIH y que sepan la situación de cada uno. Es importante sentirse cómodos cuando le hacen saber a la gente que ustedes son VIH positivos. De esta manera usted tiene amigos con quienes puede hablar sobre la toma de decisiones que les afectan a usted y a otros.

Usted sabe, la estimulación sexual entre usted y su pareja sin el intercambio de fluidos corporales, es una forma de tener relaciones sexuales sin riesgo. ¿Es esta una de las cosas que usted hace cuando tiene relaciones sexuales con sus parejas?

Entienda el problema presentado y menciónelo al paciente

Parece ser que usted tiene una vida sexual activa con diferentes parejas sexuales. Creo que entiendo que para usted, los condones son una barrera en contra de las relaciones sexuales satisfactorias. Y por que su carga viral es baja y el tratamiento esta funcionando, usted siente que no le esta causando daño a nadie.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja, y la comunicación del estado de la infección por el VIH.

Como proveedor de servicios de salud que trabaja en el área del VIH todos los días, creo que es importante para mí ayudar a mis pacientes a que se protejan ellos mismos, ayudarlos a proteger a sus parejas y a que revelen su estado de VIH a sus parejas sexuales. Todos sabemos que el virus esta allá afuera, de manera que las personas que no están contagiadas deberían saber como protegerse así mismos. No es toda responsabilidad suya. Pero ellos podrían pensar que no pueden infectarse y actuar de una manera irresponsable. Ellos también podrían pensar que pueden detectar el VIH con solo mirar a una persona. Pero usted y yo sabemos que están equivocados.

¿Ha pensado sobre el uso de protección o practicar comportamientos sexuales menos arriesgados?
¿Qué piensa usted que interfiere en su decisión de usar condones?
¿Qué cree usted que lo motivaría a usar condones?

De manera que usted va a fiestas donde se tienen relaciones anales sin protección. Si usted asiste a estas fiestas y tiene muchas parejas, usted corre el riesgo de adquirir otras infecciones y algunas de estas podrían ser difíciles de tratarse. Por eso es importante que usted se proteja. Y por que su sistema inmune esta debilitado, es importante que no adquiera otras enfermedades de transmisión sexual.

Yo sé que usted piensa que el tener una carga viral indetectable significa que usted no puede infectar a otros, pero no esto, no es cierto. Usted todavía puede transmitir esta enfermedad a otras personas.

Si usted usa meta-anfetaminas, esto puede contribuir a que usted tome más riesgos durante las relaciones sexuales. ¿Cómo cree que la droga influye en el uso de la protección y en la selección de sus parejas sexuales?

Si usted practica las relaciones sexuales anales sin protección, es más factible que usted pase el virus a otra persona; estoy seguro que usted y sus parejas no quieren que esto pase. Si usted tiene relaciones sexuales anales, y si usted no usa protección, usted puede infectar a otra persona y se puede sentir culpable más tarde, especialmente si es una persona que a usted le gusta.

Es importante decirle a las parejas que acaba de conocer sobre su estado de VIH, antes de tener relaciones sexuales con ellos. Si usted no les dice y se da cuenta de que usted quiere una relación permanente con esta persona, va a ser muy difícil decírselo más tarde.

Sé que no quiere usar condones, y entiendo su deseo de tener relaciones sexuales con un contacto físico completo. Pero es importante pensar sobre su seguridad y la seguridad de sus parejas sexuales. Hablemos sobre el limitar el número de parejas sexuales y en practicar las relaciones sexuales menos arriesgadas.

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

Aun si usted no usa un condón en este momento hay muchas otras cosas importantes para que usted las haga, como limitar el número de parejas, evitar ir a fiestas donde se tienen relaciones sexuales anales sin protección, evitar relaciones sexuales anales, y comunicar a sus parejas sexuales sobre su estado de VIH antes de tener relaciones sexuales. Usted también puede considerar encontrar una pareja que vive con VIH. Todavía puede haber el riesgo de que usted se contagie con otra variante del VIH, pero usted puede tener la oportunidad de hablar honestamente sobre su

estado de VIH y como ustedes dos pueden tener relaciones sexuales. Quizá las meta-anfetaminas causan que usted se ponga en riesgo y ponga en riesgo a otras personas.

¿Cuáles de estos usted cree que puede hacer? Tratemos de plantear metas realistas para la siguiente visita.

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

Hay muchas formas de hacer que el uso de condones sea una parte placentera de las relaciones sexuales y hay lugares en la ciudad, donde puede comprar diferentes estilos de condones. Le voy a dar la dirección en caso de que cambie de opinión.

¿Le gustaría que lo refiriera a un grupo de personas que viven con el VIH quienes están pasando por las mismas dificultades? ¿Le gustaría que lo refiriera a un centro donde le pueden dar apoyo contra el uso de drogas?

Repita la meta de comportamiento y pídale al paciente que trabaje en ella

Escojamos algunas de estas ideas que usted probará este mes.

¿Qué le parece disminuir las relaciones sexuales anales y adoptar comportamientos menos arriesgados? ¿Cree que pueda hacer esto? O quizá quiera pensar más sobre buscar una pareja más estable, una con la que usted pueda compartir información sobre su estado de VIH y con quien pueda trabajar para tener una relación más segura con una persona que es importante para usted.

Como su proveedor de servicios de salud, estoy muy contento de que tan bien esta usted respondiendo al tratamiento. Esto me dice que le importa su salud y que está dispuesto a trabajar duro para mantenerse tan saludable como sea posible. Espero que trabajemos juntos para mantenerle a usted y a sus parejas bien y saludables.

En la siguiente visita

¿Cómo le ha ido desde la última vez que visitó la clínica?

¿Ha tenido oportunidad de hablar con sus parejas sexuales sobre su estado de VIH?

¿Ha podido limitar el número de parejas sexuales?

Perfil del Paciente 3

Género	Hombre
Edad	38
Estado civil	Soltero
Preferencia sexual	Homosexual
Tiempo infectado con el VIH	8 años
Estado de salud	Tienen el SIDA, pero sin discapacidades
Forma probable en la que se infectó	Relaciones sexuales con un hombre VIH positivo
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	El proveedor ha visto a este paciente por casi cinco años pero nunca han hablado sobre comportamientos sexuales. El paciente nunca falta a la consulta.
Antecedentes	Graduado de la universidad. Trabaja medio tiempo como administrador de una pequeña firma de abogados. Vive solo en un departamento cerca de su trabajo y de la clínica. Hace algunos años decidió abstenerse de tener relaciones sexuales por su propia salud y para prevenir posiblemente infectar a alguien más. El se abstiene por que no quiere hablar sobre su estado de VIH. Se cree que el ha sido rechazado en el pasado después de haber revelado esta información y no quiere volver a experimentar estos sentimientos nuevamente.
Comentarios del paciente	La verdad no tengo interés en tener ninguna relación sexual con nadie en un futuro cercano, o nunca quizá. Solo quiero mantenerme en buen estado de salud.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 3

Explique lo que significa el programa de Juntos Logrando Salud

Usted habrá notado nuestros carteles en la sala de espera y en los pasillos. ¿Tuvo usted oportunidad de leer el folleto que le dio la recepcionista?

(Si contesta "Sí") Bien.

(Si contesta "no") Tomemos un momento para revisarlos ahora mismo.

Estamos iniciando un programa llamado "Juntos Logrando Salud". Los proveedores de servicios de salud en esta clínica, están dedicados a ayudar a nuestros pacientes a mantenerse tan saludables como sea posible. Este programa se enfoca en el paciente y el proveedor, o sea usted y yo, los dos haciendo un compromiso para hacer todo lo que podamos para mantenerle en buen estado de salud y detener la diseminación de esta enfermedad. Mi papel en nuestro equipo, es darle un cuidado médico experto, apoyarle en tomar decisiones sobre su cuidado y responder a sus preguntas. Pero su salud de veras depende más de usted y de sus propias acciones y comportamientos. Ambos tenemos que trabajar juntos como equipo para mantenerle saludable.

Practicar comportamientos saludables que apoyen su cuidado médico le dará cada oportunidad para mantenerse tan saludable como sea posible. Usted dice que se abstiene de tener relaciones sexuales, ¿Aceptaría que habláramos sobre eso por unos minutos? Mucha gente que vive con el VIH opta por la abstinencia sexual. Esta es una manera de prevenir nuevas infecciones con enfermedades de transmisión sexual y de no transmitir el VIH a otras personas.

Haga una pregunta

Me cuenta que no esta teniendo relaciones sexuales, pero quiero asegurarme que definamos las relaciones sexuales de la misma manera. Cuando yo digo relaciones sexuales, quiero decir relaciones sexuales ya sea con o sin protección y muchas otras cosas, como relaciones sexuales anales u orales, aun la masturbación mutua. También incluye el tener relaciones sexuales usando protección y para esto quiero decir, usar un condón. ¿Estas teniendo cualquiera de estas clases de relaciones sexuales?

Usted sabe que nuestras vidas cambian, y es posible que usted conozca a alguien por quien usted se sienta atraído. ¿Tiene idea de que haría si conociera a alguien que le pudiera interesar?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

Creo que es muy bueno que este siendo cuidadoso sobre su propia salud y el que no quiera infectar a otros. La práctica de la abstinencia, es una forma segura de mantenerse saludable y de prevenir la diseminación de la enfermedad. El hecho de no estar sexualmente activo, le protege a usted de adquirir otras infecciones de transmisión sexual así como otras variantes del VIH. Muchos de mis pacientes se sienten de la misma forma y no están teniendo relaciones sexuales.

Entienda el problema presentado y méncionelo al paciente

Entiendo la preocupación por su salud y estoy aquí para apoyarlo en sus decisiones. Parece que usted practica la abstinencia, en parte por que no quiere comunicar su estado de VIH a alguien con quien usted quiere tener relaciones sexuales.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja, y la comunicación del estado de la infección por el VIH.

Mucha gente ha podido comunicar su estado de VIH a sus parejas nuevas. Sólo le quiero recordar que es importante, si usted tiene una pareja en lo sucesivo, que le comunique su estado de VIH para protegerse usted mismo y a su pareja durante las relaciones sexuales. Tal vez podemos practicar ciertas cosas que usted podría decir al comunicar su estado de VIH.

Como el miedo al rechazo es un problema muy grande para usted, quizás quiera considerar asistir a un grupo de apoyo en una de nuestras organizaciones comunitarias locales. Esta es una oportunidad para los que viven con el VIH hablen sobre la enfermedad y de sus sentimientos por tener la enfermedad. Este puede ser un buen lugar para saber cómo otros están viviendo con el VIH.

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

Le puedo referir a un grupo de apoyo sobre VIH en la localidad hoy antes de que se vaya, si usted quiere.

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

Si usted decide tener actividad sexual en el futuro, por favor asegúrese de usar protección. Me daría gusto hablar con usted sobre las formas de protegerse usted mismo y a su pareja sexual. Podemos hablar más al respecto si su situación cambia. También usted podría considerar encontrar una pareja que también vive con el VIH, lo cual podría ayudarlo a comunicar su estado de VIH más fácil.

Repita la meta de comportamiento y pídale al paciente que trabaje en ella

Parece que usted ya se protege y mediante la abstinencia sexual usted también está protegiendo a otros. Me da gusto que tuvimos oportunidad de hablar sobre esto. Aunque usted ha practicado la abstinencia en los últimos años, seguiré preguntándole en las siguientes visitas por si algo cambia.

En la siguiente visita

Solo le quiero preguntar sobre su vida sexual. ¿Todavía practica la abstinencia?

Perfil del Paciente 4

Género	Hombre
Edad	18
Estado civil	Soltero
Preferencia sexual	Tiene relaciones sexuales con hombres y mujeres pero no define su orientación sexual
Tiempo infectado con el VIH	1 año
Estado de salud	VIH positivo, carga viral indetectable
Forma probable en la que se infectó	Relaciones sexuales con una persona que vive con el VIH
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	El proveedor ha visto al paciente en dos ocasiones anteriores. El proveedor le tomó su historia sexual en la primera visita pero no ha hablado con el paciente sobre las relaciones sexuales después de eso. En la primera visita, el proveedor le dio al paciente una lista de agencias para ayudarlo con sus problemas de vivienda y el uso de drogas.
Antecedentes	El paciente no terminó la escuela y desde entonces no tiene vivienda. Tiene una adicción muy arraigada a la meta-anfetamina cristalizada, éxtasis y alcohol, pero nunca se ha inyectado drogas. La mayoría de sus encuentros sexuales son con parejas casuales; en ocasiones intercambia relaciones sexuales por dinero o drogas con hombres o con mujeres mayores. En ocasiones ha asistido a reuniones educativas sobre relaciones sexuales más seguras y piensa que el uso de condones esta bien, pero no siempre los usa. Se ha infectado con sífilis anteriormente pero no le preocupan las ETS. El no comunica su estado de VIH a ninguna de sus parejas sexuales.
Comentarios del paciente	Aun cuando estoy viviendo con algunos amigos ahora, vivo en las calles o en refugios más tiempo que en lugares donde se paga renta. Hago lo mejor que puedo. No tengo problema con el uso de condones, pero por lo general no tengo el dinero para comprarlos. Muchas veces no puedo ir a la clínica o a lugares donde los puedo obtener gratis.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 4

Explique lo que significa el programa de Juntos

Logrando Salud

Usted habrá notado nuestros carteles en la sala de espera y en los pasillos. ¿Tuvo usted oportunidad de leer el folleto que le dio la recepcionista?

(Si contesta "Sí")

Bien.

(Si contesta "no")

Tomemos un momento para revisarlos ahora mismo.

Estamos iniciando un programa llamado "Juntos Logrando Salud". Los proveedores de servicios de salud en esta clínica están dedicados a ayudar a nuestros pacientes a mantenerse tan saludables como sea posible. Este programa se enfoca en el paciente y el proveedor, o sea usted y yo, los dos haciendo un compromiso para hacer todo lo que podamos para mantenerle en buen estado y detener la diseminación de esta enfermedad. Mi papel en nuestro equipo es de darle un cuidado médico experto, apoyarle para tomar decisiones sobre su cuidado y responder a sus preguntas. Pero su salud de veras depende más de usted y de sus propias acciones y comportamientos. Practicar comportamientos saludables que apoyen su cuidado médico le dará cada oportunidad para mantenerse tan saludable como sea posible. Es importante para nosotros hablar sobre su vida sexual. ¿Esta usted de acuerdo?

Haga una pregunta

Usted dijo que una de las razones por las que no usa condones todo el tiempo es que no siempre los tiene. ¿Hay algunas otras cosas que lo detienen para que use los condones?

¿Cuándo usted tiene relaciones sexuales, de que forma las tiene? Por ejemplo, anales, vaginales, y orales.

¿Usa condones cuando tiene relaciones sexuales a cambio de dinero o drogas?

¿Usa condones cuando tiene relaciones sexuales con mujeres? ¿Con hombres?

¿Inicia usted la discusión sobre el uso de condones o lo hace la otra persona?

¿Cómo usted decide cuando usar un condón?

Usted ha tenido sífilis anteriormente. Las ETS podrían dificultar el tratamiento en las personas que vive con el VIH. Hábleme más sobre como cree que adquirió la sífilis.

También me preocupa la salud de su pareja. Si usted adquirió sífilis, esto me dice que usted no esta usando protección.

Hablemos sobre las cosas que puede hacer en el futuro para protegerse usted mismo para que esto no vuelva a pasar.

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

Me da gusto que se sienta bien sobre el uso del condón. Quizás podríamos buscar la forma de que tenga siempre un suministro fijo de condones. ¿Sabe usted que puede obtenerlos gratis en nuestra clínica?

Me da gusto de que usted haya asistido a algunas reuniones educativas sobre relaciones sexuales más seguras. Estas pueden ser de mucha utilidad. Hablemos sobre lo que aprendió.

Entienda el problema presentado y méncionelo al paciente

De manera que usted algunas veces usa condones pero parece que no de una manera constante. Pensemos cuando usted decide usarlos y cuando no. Quizá podamos acordar como usted puede ser más constante.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja y la comunicación del estado de la infección por el VIH

Como su proveedor de servicios de salud, la verdad me interesa el mantenerle tan saludable como sea posible. Si no usa condones, usted puede adquirir otra enfermedad de transmisión sexual y otras variantes del VIH. Las ETS pueden causar problemas a su sistema inmunológico lo que dificulta que su cuerpo luche contra la enfermedad.

También me preocupa la salud de sus parejas sexuales. Si usted no usa condones, usted no los puedo proteger tampoco. Una de las cosas que usted me dijo es que no les dice a sus parejas sexuales que usted vive con el VIH. ¿Me puede hablar más sobre esto?

El no hablar sobre su estado del VIH hace que se cierre la puerta para que su pareja hable con usted sobre la salud de él o ella, ya sea que haya alguna ETS o VIH y el por que usted debería usar protección. Esto le roba a usted la oportunidad de protegerse de otras cosas que no son muy buenas para su salud. Si usted no comunica a sus parejas sexuales, ellos tampoco pueden tomar la decisión de cómo proteger su salud.

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

Creo que es muy importante para usted que se proteja así mismo y a otros mediante el uso de condones cuando tiene relaciones sexuales a cambio de dinero o drogas. Creo que esas son oportunidades cuando usted esta particularmente en riesgo y puede exponerse a otras ETS o variantes del VIH. De verdad quiero que use condones todo el tiempo, con todas sus parejas sexuales. ¿Cree que puede trabajar en esto? Dígame honestamente, ¿Qué cree usted que puede hacer para reducir el riesgo tanto para usted como para otros?

Usted me dijo que tiene relaciones sexuales con muchas personas diferentes. Para mantenerse a salvo de otras enfermedades como las ETS, usted puede reducir el número de personas con quien usted tiene relaciones sexuales. ¿Cree que puede tener relaciones sexuales con menos personas entre hoy y la fecha de su siguiente visita? ¿Qué necesita usted para reducir el número de parejas con quien tiene relaciones sexuales?

Sé que muchas veces usted siente como que tiene que hacer lo que la otra persona quiere. Pero me gustaría que pensara sobre las formas en las que usted podría motivar a esas parejas a usar condones. Usted dijo que el uso de condones está bien; quizás usted les puede convencer a ellos también.

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

Aquí tenemos condones. Llévase los que quiera. Cuando necesite más, puede regresar a la clínica antes de la siguiente cita. También puede ser de utilidad encontrar una clínica cerca de donde usted se está quedando de manera que ahí los pueda recoger si no puede venir hasta acá. Déjeme proporcionarle un domicilio.

Parece que usted esta usando muchas drogas. Las drogas pueden ser nocivas para su sistema. También, si usted usa drogas, esto dificulta el que usted pueda evitar tener relaciones sexuales arriesgadas. Si su mente no esta despejada, usted no puede tomar buenas decisiones para su salud y la de otras personas. Me gustaría referirlo a una consejería sobre drogas. ¿Qué opina?

También lo puedo referir a algunos lugares que proveen refugio a personas jóvenes. Quizá un ambiente más estable para vivir le ayudará.

Repita la meta de comportamiento y pídale al paciente que trabaje en ella

Usted me ha ayudado a entender más sobre las dificultades por las que usted está pasando. Bien, éste orden le ayudará a obtener condones gratis cerca de donde usted está viviendo. Entonces entre hoy y la siguiente visita usted puede tratar de reducir el número de parejas sexuales y trate de usar condones con estas parejas. ¿Le parece a usted razonable?

Otro gran problema es cómo ayudarlo a que le den un refugio y que le den consejería sobre el uso de drogas de manera que usted no tenga que tener relaciones sexuales a cambio de un refugio o drogas.

¿Puede comunicarse con los lugares que le anoté antes de nuestra siguiente visita?

Vamos a la recepción para hacer una cita con nuestro trabajador social antes de que se vaya, él le dará más ideas de lugares que satisfagan sus necesidades. Quizá él lo pueda ver ahora mismo, vamos a cerciorarnos.

En la siguiente visita

¿Cómo le ha ido desde la su última visita por la clínica?

¿Regresó a la clínica a recoger más condones desde que estuvo aquí la última vez?

¿Pudo usar condones con sus parejas sexuales?

¿Ha hablado con el trabajador social? ¿Le dio seguimiento a las canalizaciones?

Perfil del Paciente 5

Género	Mujer
Edad	44
Estado civil	Soltera
Preferencia sexual	Lesbiana
Tiempo infectada con el VIH	9 años
Estado de salud	VIH positiva, sintomática
Forma probable en la que se infectó	Uso de drogas inyectables
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios médicos.	El proveedor ha visto a esta paciente durante un año y ha hablado con ella sobre su historia sexual.
Antecedentes	Ya no se inyecta drogas; ha estado libre de drogas durante 4 años. Vive con su pareja en una relación estable. Los antirretrovirales han tenido éxito para su pareja, pero ella (la paciente) esta empezando a decaer.
Comentarios del paciente	Mi pareja y yo vivimos en una relación monógama, una relación comprometida. Si, sabemos sobre las barreras de látex, pero no es muy satisfactorio usarlas. En estos momentos de nuestras vidas, no sentimos una necesidad real de usar ninguna clase de protección. Queremos disfrutarnos mutuamente de una forma natural y parte de eso, es la intimidad de las relaciones sexuales sin protección.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 5

Explique lo que significa el programa de Juntos Logrando Salud

Usted habrá notado nuestros carteles en la sala de espera y en los pasillos. ¿Tuvo usted oportunidad de leer el folleto que le dio la recepcionista?

(Si contesta "Sí") Bien.

(Si contesta "no") Tomemos un momento para revisarlos ahora mismo.

Estamos iniciando un programa llamado “Juntos Logrando Salud”. Los proveedores de servicios de salud de esta clínica están dedicados a ayudar a nuestros pacientes a mantenerse tan saludables como sea posible. Este programa se enfoca en el paciente y el proveedor, o sea usted y yo, los dos haciendo un compromiso para hacer todo lo que podamos para mantenerle en buen estado y detener la diseminación de esta enfermedad. Mi papel en nuestro equipo es de darle un cuidado médico experto, apoyarle para tomar decisiones sobre su cuidado y responder a sus preguntas. Pero su salud de veras depende más de usted y en sus propias acciones y comportamientos. Practicar comportamientos saludables que apoyen su cuidado médico le dará cada oportunidad para mantenerse tan saludable como sea posible. Esto incluye sus relaciones sexuales. ¿Está bien si invertimos unos minutos hablando sobre eso?

Haga una pregunta

Cuando usted tiene relaciones sexuales, ¿Ha usado una barrea de látex alguna vez?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

El vivir en una relación monógama, reduce el riesgo de adquirir otras enfermedades. Es muy bueno para usted el que tenga una pareja que le apoya de ésta manera.

Entienda el problema presentado y méncionelo al paciente

Entiendo que usted no quiera usar barreras de látex cuando tiene relaciones sexuales orales, especialmente cuando usted y su pareja viven con el VIH. Sin embargo, una de mis preocupaciones es que su VIH puede tornarse resistente a algunos medicamentos antirretrovirales. Me preocupa que usted no use protección, usted puede exponer a su pareja a las variantes resistentes del VIH que usted haya desarrollado. Sé que es importante para usted el protegerla a ella también.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja y la comunicación del estado de la infección por el VIH

Creo que es importante que usted y su pareja usen protección aun cuando tienen relaciones sexuales orales. Usted sabe que puede usar la envoltura plástica. Estas son más fáciles de encontrar y son más delgadas que las barreras de látex. También puede usar lubricante para aumentar la sensación a través de la envoltura. Usted puede ver a través de ella y también conduce el calor. Cuando tenga relaciones sexuales con su pareja usen guantes de látex, cubre dedos, o condones para cubrir sus dedos para prevenir el contacto con los fluidos vaginales que pueden contener el VIH. Cuando usen juguetes sexuales, es muy importante que no los compartan, y si lo hacen, usen un condón nuevo cada vez para cubrirlos.

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

Sé que es difícil considerar el uso de la protección cuando se está en una relación monógama con una pareja quien también vive con el VIH. Sé que ustedes dos tienen una relación de apoyo mutuo, por lo que la aliento a que discuta con ella la necesidad de usar protección también. ¿Cree que podría hablar de esto con ella entre hoy y la siguiente visita? Quizá podría tratar de usar las barreras que le sugerí y ver que tan bien funcionan para usted.

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

Es fácil hacer una barrera mediante el uso de un condón de sabor o uno que no este lubricado. Solo corte las puntas y luego úselo a lo largo. Me gustaría referirla a nuestro trabajador social si cree que necesita hablar sobre el tema de su salud, su relación o su necesidad de otros servicios. ¿Cree que puede ser útil para usted y su pareja que vengan juntas?

Repita la meta de comportamiento y pídale a la paciente que trabaje en ella

¿Podrían usted y su pareja hablar sobre la necesidad de protección?

¿Podrían tratar de usar un condón cortado a lo largo o una envoltura plástica entre hoy y la próxima visita?

Tenemos barreos de látex que se llaman Sheer Glyde® aquí en la clínica. Están hechas especialmente para las relaciones sexuales orales en una mujer. ¿Le gustaría a usted llevarse algunas para probarlas?

Me da gusto que tuvimos la oportunidad de hablar sobre esto. Siento que la entiendo mejor y a su situación. Le preguntare más al respecto durante la siguiente visita.

En la siguiente visita

¿Cómo le fue en éste último mes con el uso de la protección?

Perfil del Paciente 6

Género	Mujer
Edad	30
Estado civil	Casada
Preferencia sexual	Heterosexual
Tiempo infectada con el VIH	5 años
Estado de salud	VIH positiva con síntomas
Forma probable en la que se infectó	Mediante el papá de sus hijos, quien se inyectaba drogas y tenía varias parejas sexuales. Ya no está casada con él.
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	El proveedor de servicios de salud ha visto a ésta paciente durante tres años. Pero nunca han hablado sobre el estado de VIH de la pareja, ni tampoco sobre el tema de las relaciones sexuales más seguras en su relación.
Antecedentes	Ella vive con su esposo actual el cual no tiene el VIH. Ellos tienen 3 hijos, uno de 9, otro de 8, y otro de 7 años de edad. Su esposo sabe que ella tiene el VIH. Debido a esto, ella no quiere embarazarse, y tampoco quiere contagiar a su esposo. El toma las decisiones sobre las relaciones sexuales y no quiere usar condones. Parece que a él no le preocupa la situación.
Comentarios de la paciente	Quiero mantenerme saludable de manera que pueda ver a mis hijos crecer. A mi esposo no le gusta usar condones, aún cuando él sabe que tengo el VIH. No quiero que él se infecte, pero la verdad no puedo convencerlo de que use condones. Tampoco quiero quedar embarazada. Ya mejor no hablo más del asunto.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 6

Explique lo que significa el programa de Juntos Logrando Salud

Usted habrá notado nuestros carteles en la sala de espera y en los pasillos. ¿Tuvo usted oportunidad de leer el folleto que le dio la recepcionista?

(Si contesta "Sí")

Bien.

(Si contesta "no")

Tomemos un momento para revisarlos ahora mismo.

Estamos iniciando un programa llamado "Juntos Logrando Salud". Los proveedores de servicios de salud de ésta clínica están dedicados a ayudar a nuestros pacientes a mantenerse tan saludables como sea posible. Este programa se enfoca en el paciente y el proveedor, o sea usted y yo, los dos haciendo un compromiso para hacer todo lo que podamos para mantenerle en buen estado y detener la diseminación de esta enfermedad.

Mi papel en nuestro equipo es de darle un cuidado médico experto, apoyarle para tomar decisiones sobre su cuidado y responder a sus preguntas. Pero su salud de veras depende más de usted y de sus propias acciones y comportamientos. Ambos tenemos que trabajar juntos como equipo para mantenerle saludable.

Practicar comportamientos saludables que apoyen su cuidado médico le dará cada oportunidad para mantenerse tan saludable como sea posible. ¿Está bien si hablamos por unos minutos sobre los problemas que usted puede tener en cuanto a las relaciones sexuales y cómo mantenerse segura?

Haga una pregunta

¿Qué pasa cuando usted habla con su esposo sobre el uso de condones?

¿Qué método de planificación familiar está utilizando?

¿De que otra forma podría abordar el tema?

¿Entiende él que un hombre se puede infectar a través del contacto sexual con una mujer?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección.

Me da gusto que le preocupe el mantenerse saludable y el querer mantener a su esposo libre de la infección del VIH. Es claro que a usted le importan sus hijos y quiere estar cerca de ellos por mucho tiempo, cuidarlos y verlos crecer.

Entienda el problema presentado y méncionelo a la paciente

Entiendo que su esposo sabe que usted vive con el VIH, que él no quiere usar condones para protegerse, y que a usted le importa el protegerlo a él para que no adquiriera el VIH. También aprecio su deseo de evitar embarazarse.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja y la comunicación del estado de la infección por el VIH.

Quiero primero hablar sobre las formas en las que usted puede evitar embarazarse y mantenerse segura. ¿Ha escuchado sobre el condón femenino? Me gustaría enseñarle uno. Esta es una forma de protección que puede ser controlada completamente por usted. Si usted usa el condón femenino usted puede evitar embarazarse y también protege a su esposo de adquirir el VIH. ¿Cree usted que podría usar esta clase de condón? ¿Cómo cree usted que su esposo respondería al hecho de que usted lo use?

Hay otro método de planificación familiar cuyo uso usted puede controlar completamente. Es un medicamento que se usa para controlar la natalidad y usted lo recibe en forma de inyección una vez cada tres meses. ¿Le gustaría hablar sobre el condón femenino y éste otro medicamento?

Puede haber formas de minimizar el riesgo de que su esposo adquiera el virus del VIH a través de usted. Si usted puede evitar el tener relaciones sexuales durante sus periodos menstruales, usted puede minimizar el contacto de él con su sangre menstrual. Además, si usted se toma todas las medicinas tal y como se las he prescrito, esto le puede ayudar a mantener su carga viral baja. Esto le puede ayudar a minimizar el riesgo de que él adquiera la enfermedad. Sabemos que esto no le va a proteger a él completamente pero puede reducir el riesgo de la transmisión. Para que él esté completamente fuera de peligro, él también necesitaría cambiar su propio comportamiento. Mientras que el no lo haga, usted estará haciendo todo lo que pueda para protegerlo. ¿Cree usted que él en realidad entiende que puede adquirir el VIH de usted?

Pídale a la paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

Sé que esto es difícil para usted, pero creo que es importante que se mantenga saludable. Si no evita un embarazo, esto suena como que el tener cuatro niños es mucho más con lo que usted puede lidiar en estos momentos. ¿Puede tomar una decisión en cuanto al uso de la depo provera muy pronto?

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

¿Cree que sería útil el que yo hable con él? Algunas veces me es útil el hablar con los/as esposos/as de mis pacientes.

Mucha gente no entiende cómo se transmite el VIH, yo le puedo ayudar a él a entenderlo mejor. Además como usted se está tomando sus medicinas tan bien, quizá él no se siente amenazado por el VIH. Quizá el tampoco entiende que usted simplemente no quiere poner más estrés en su cuerpo si quedara embarazada. Como puede ver, hay mucho de lo que yo le puedo hablar a él.

Repita la meta de comportamiento y pídale a la paciente que trabaje en ella

¿Pensará en lo que hemos discutido hoy?

Me ha ayudado a entender más a cerca de usted. Vamos a la recepción y hagamos una cita para su siguiente visita que será muy pronto.

En la siguiente visita

Pensé sobre nuestra última conversación varias veces éste mes, y me pregunto como se está sintiendo sobre lo que hablamos, como el prevenir un embarazo, el uso del condón femenino, los otros métodos de planificación familiar, y el traer a su pareja a la clínica para que yo pueda hablar con él sobre los métodos de protección.

Módulo Seis

Situaciones en las que se Debe Comunicar que se Tiene el VIH

Comunicar a las Parejas Sexuales que se Tiene el VIH

Desde las etapas más tempranas de la epidemia, el comunicar que se tiene el VIH ha sido reconocido y aprobado en términos del derecho de la pareja a tomar decisiones informadas sobre su propia vida sexual y su propia salud, así como el comunicar que se tiene el VIH. Sin embargo, para algunos pacientes es más difícil el comunicar a una pareja nueva sobre su estado de VIH que el pedirles que usen un condón.

El comunicar el estado de VIH a una pareja sexual, está relacionado con el número de parejas que el paciente tiene, el tipo de pareja (relación estable o casual), y los actos sexuales específicos.

En la información obtenida del estudio de Juntos Logrando Salud se encontró que una tercera parte de los sujetos, no comunicaron su estado de VIH por lo menos a una pareja sexual en los últimos 3 meses.

El no hablar sobre el estado de VIH es más probable que ocurra entre pacientes que tienen más de una pareja, y cuando los pacientes tienen parejas casuales. Motivar las relaciones monógamas es una manera de motivar el que se hable sobre el estado del VIH.

Uno de los volantes de Juntos Logrando Salud *“Como decirle a alguien con quien tengo relaciones sexuales que tengo el VIH”* sugiere maneras en cómo un paciente puede comunicar que tiene el VIH a una pareja nueva. Una copia del volante esta incluido en el Apéndice A.

Usted debería de estar informado sobre las leyes en su estado sobre la comunicación del estado de VIH de sus pacientes. Para aquéllos pocos casos en los que usted sabe que su paciente no está comunicando su estado de VIH a sus parejas y usted puede identificar a las personas en riesgo, su clínica deberá tener un procedimiento que vaya acorde con las leyes del estado, antes de informar a cualquier pareja de su paciente. Sugerimos que busque asesoría legal en su clínica y en su departamento de salud de la localidad para implementar estos procedimientos y políticas, para que usted también informe a sus pacientes sobre éstos procedimientos. Este es un tema ético y legal complicado que va más allá de la meta de éste programa.

Aconsejar a su Paciente para que Comunique a sus Parejas Sexuales que Tiene el VIH

Cuando hable con su paciente sobre la comunicación del estado de la infección por el VIH, es importante reconocer y validar las dificultades que los pacientes deben tener para saber a quien comunicárselo, como compartir la información, y cuando hablar de ello. Puede ser de utilidad recordarles a sus pacientes que el hablar sobre el tema en general es difícil, y que muchas personas con otros problemas de salud como las ETS, depresión, etc., tienen dificultades para hablar sobre estos problemas. Es importante motivar a los pacientes a que comuniquen su estado de VIH antes de tener relaciones sexuales con una persona.

Pasos:

1. Presente el tema a su paciente usando la oración que a continuación se muestra ó desarrolle su propia frase de introducción con la que usted se sienta más cómodo.

“A muchos de mis pacientes se les dificulta mucho el comunicar su estado de VIH a personas por las que sienten algún interés sexual. Algunos rutinariamente y de antemano le dicen a la gente que son VIH positivos, mientras que otros esperan hasta que saben que van a tener relaciones sexuales con la persona. También tengo pacientes quienes no lo dicen antes de iniciar una relación. ¿Y usted como lo hace? ¿Puede comunicar a sus parejas sexuales que usted vive con el VIH?”

Otra pregunta que le podría seguir es: “¿Bajo que circunstancias a usted se le dificulta más el comunicar su estado del VIH?”

2. Investigue el número de parejas sexuales y los tipos de relaciones que su paciente tiene, así como los niveles de comunicación sobre el estado de la infección por el VIH y sentimientos o intenciones que su paciente tiene sobre el comunicar su estado de VIH.

3. Algunas sugerencias generales que usted puede darle a sus pacientes sobre el tema de la comunicación del estado del VIH:

- Piense cuidadosamente sobre a quien usted le quiere decir y como le gustaría hablar sobre el tema. Trate de considerar como la persona a quien usted le esta diciendo reaccionaría. Decida como usted respondería. Hacer una dramatización con algún amigo suyo, personal de salud que lleva su caso, o consejero seria de mucha utilidad. Si usted comunica su estado de VIH a su familia y amigos, usted tendría menos dificultad para comunicarlo a sus parejas sexuales más adelante.
- Siempre es mejor comunicarlo antes de las relaciones sexuales. Si lo dice después, será más difícil. La persona se puede enojar, y es muy posible que la relación termine.
- Entienda que usted puede hablar con la persona pero no puede controlar sus reacciones.
- Manténgase seguro física y emocionalmente mediante el anticipar la reacción de ésta persona y planee el tiempo, el lugar, y la forma en cómo se lo dirá.
- Tenga información precisa sobre las formas de transmisión. Su pareja podría no estar informada sobre como se transmite el VIH y que comportamientos sexuales son arriesgados.
- Prepárese para darle información sobre donde en la comunidad se puede hacer examen del VIH en caso de que el necesite hacerse la prueba.

- Puede ser de utilidad explicar que el comunicar su estado de VIH le tomó mucho valor y que usted lo hizo por respeto a él, aún cuando esto fue difícil.
- Si necesita ayuda adicional para aprender más sobre como comunicar su estado de VIH, pregúntele a su proveedor de servicios de salud sobre grupos de apoyo, un profesional sobre salud mental, o un educador de la salud con quien usted pueda practicar. También podría ser de utilidad preguntarles a otras personas que viven con el VIH, cómo ellos lo hicieron.

A continuación se muestran algunos mensajes basados en principios de consecuencias y de ventajas que usted puede usar cuando hable con un paciente sobre la comunicación del estado de la infección por el VIH:

Estas son algunas consecuencias por no decirle a su pareja sexual que usted tiene el VIH:

Su pareja sexual eventualmente se enterará, y probablemente estará muy enojado por que usted no fue honesto.

Usted se puede sentir mal con usted mismo por no informar.

Puede ser difícil disfrutar las relaciones sexuales si a usted constantemente le preocupa que su pareja se vaya a dar cuenta.

Puede ser más difícil decirle a su pareja si espera más tiempo.

Si usted no comunica a su pareja que usted tiene el VIH, puede ser difícil lograr una intimidad verdadera. Siempre habrá algo escondido. Usted probablemente tampoco querrá estar con alguien que le esconde algo que es tan importante.

Usted podría infectar a alguien que de verdad le importa.

Estas son algunas ventajas por comunicar a su pareja sexual que usted tiene el VIH:

Su pareja sexual apreciará su honestidad y lo respetará aún más por hacérselo saber de antemano.

Si usted habla, entonces él o ella se podrá sentir más cómodo(a) para comunicarle a usted que el o ella tiene alguna infección de transmisión sexual, que tiene el VIH, o que tiene otros problemas de salud.

Usted probablemente se sentirá orgulloso(a) por haber sido honesto(a) al compartir esta información tan importante.

Va a ser más fácil disfrutar de las relaciones sexuales más seguras si usted sabe que no está escondiéndole nada a su pareja.

Su pareja podrá colaborar de una mejor manera en tomar responsabilidad para la protección de ambos.

Probablemente será más fácil decirle a la persona cuando la relación apenas comienza. Usted puede experimentar una sensación de alivio una vez que ponga el asunto a un lado.

Esta podría ser una gran oportunidad para incrementar la intimidad.

Idea para el proveedor de servicios de salud: Haga que su paciente le explique lo que él/ella piensa que podrían ser los riesgos y los beneficios de hablar sobre su estado de VIH con sus parejas sexuales.

La disponibilidad de un paciente de hablar sobre su estado de VIH puede variar dependiendo del tipo de relaciones que esta teniendo y del número de parejas sexuales. A continuación tenemos tres ejemplos de situaciones y nuestras sugerencias en las cuales se puede enfocar:

Situación del paciente #1

Este paciente esta saliendo con personas casualmente, tiene relaciones sexuales con protección y actualmente no habla sobre su estado de VIH, pero considera la posibilidad de mantener una relación estable en el futuro.

- Mencione que es mejor comunicar el estado de VIH cuando la relación apenas comienza en lugar de esperar. Recuérdele al paciente que otros que han comunicado su estado de VIH han tenido éxito y que él/ella también lo puede hacer.
- Use mensajes que se basan en principios de ventajas ó de consecuencias, los cuales se mencionan en las páginas anteriores.

Situación del paciente #2

Este paciente que vive con el VIH quiere ayuda para comunicar su estado de VIH a la persona con quien él/ella ya ha tenido una relación sexual.

- Asegúrese de un plan de seguridad para el paciente que quiere comunicar su estado de VIH.
- Sugiera a su paciente que reúna información precisa sobre los modos de transmisión del VIH para compartirla con su pareja.
- Sugiera a su paciente que reúna información precisa sobre lugares que ofrecen el examen y consejería para su pareja.
- Reconozca el coraje de su paciente en “hacer lo correcto” aún cuando esto puede ser difícil.
- Informe a su paciente sobre otras personas que podrían comunicar su estado del VIH, como el departamento de salud. Este busca y notifica a la pareja sexual que ha estado expuesto sin tener que revelar la identidad del paciente.
- Provea al paciente con canalizaciones en caso de que requiera apoyo adicional, como un educador de la salud, salud mental, grupos de poyo del VIH, sitios de Internet, grupos de personas que viven con el VIH quienes ya han revelado su estado de VIH.
- Use los mensajes basados en principios de consecuencias y de ventajas que se apliquen a éste paciente.
- Siga los pasos y las sugerencias generales que se mencionan en las páginas anteriores.

Situación del paciente #3

Este paciente no comunica su estado de VIH a sus parejas casuales y piensa seguir teniendo relaciones casuales múltiples.

- Háblele sobre la **IMPORTANCIA DE PRACTICAR LAS RELACIONES SEXUALES MAS SEGURAS, SI EL PACIENTE NO TIENE LA VOLUNTAD DE COMUNICAR SU ESTADO DE VIH.** Continúe explorando otras formas de abordar el tema de la comunicación del estado de la infección por el VIH a medida que pasa el tiempo, mientras que se enfoca a la vez en la importancia y en la responsabilidad que el paciente tiene para usar condones o barreras de látex y sobre la práctica de las relaciones sexuales más seguras (por ejemplo estimulación sexual mutua sin el intercambio de fluidos corporales en lugar de penetración anal).
- Sugiera al paciente que encuentre otras alternativas de conocer personas donde la comunicación del estado del VIH se haga de antemano, ó donde las relaciones sexuales más seguras están

garantizadas, como grupos sociales de personas que viven con el VIH, grupos de personas VIH positivos en el Internet, comunicar el estado de VIH por teléfono, conocer parejas a través de amigos en común que puedan comunicar el estado de VIH u otras formas donde la comunicación del estado del VIH pueda ocurrir antes de cualquier contacto sexual.

- Háblele al paciente sobre cómo el no comunicar el estado de VIH puede impactar la salud del propio paciente, su estabilidad mental y su vida, aún si el paciente no está preocupado por su pareja en éste momento.
- Use los mensajes basados en principios de consecuencias y de ventajas que se apliquen a éste paciente.
- Siga los pasos y las sugerencias generales que se mencionan en las páginas anteriores.

Perfil del Paciente 7

Género	Hombre
Edad	25
Estado civil	Soltero
Preferencia sexual	Homosexual
Tiempo infectado con el VIH	6 años
Estado de salud	VIH positivo, no presenta síntomas, cuenta de CD4 alrededor de los 400, carga viral no detectable.
Forma probable en que la se infectó	Relaciones sexuales con un hombre VIH positivo
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	La relación entre el paciente y el proveedor de servicios de salud ha existido durante los últimos años. El proveedor ha hablado con el paciente anteriormente sobre el uso de protección durante las relaciones sexuales. El proveedor no ha tocado el tema sobre la comunicación del estado de la infección por el VIH.
Antecedentes	Trabaja tiempo completo como abastecedor para una tienda de departamentos. Tiene parejas sexuales casuales pero las relaciones no duran mucho. El no les dice a éstas parejas que el tiene el VIH. No es constante con el uso de condones. El sabe mucho sobre los riesgos de transmisión. El se muestra defensivo sobre el tener relaciones sexuales sin decir su estado de VIH. El ha indicado que otros homosexuales saben de los riesgos que están tomando por lo que él no tiene por que comunicarles su estado del VIH. Le gusta tener varias parejas.
Comentarios del paciente	No siempre uso condones. Depende de con quien estoy y de la situación.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 7

Explique lo que significa el programa de Juntos Logrando Salud

“A muchos de mis pacientes se les hace difícil el comunicar su estado de VIH a alguien que les interesa. Algunos rutinariamente les dicen a las personas que son VIH positivos en el momento y otras esperan hasta que saben si tendrán relaciones sexuales con esa persona. También tengo pacientes que no lo dicen antes de iniciar una relación con alguien. ¿Cómo es esto para usted? ¿Piensa que tiene la capacidad de hablar sobre su estado de VIH con sus parejas sexuales?” Otra pregunta de seguimiento puede ser: “¿Bajo que circunstancias piensa usted que es difícil decirlo?”

“La última vez que nos vimos usted me dijo que había tenido varias parejas casuales pero que no estaba en una relación duradera.”

Haga una pregunta

¿Cómo conoce usted a sus parejas casuales con los que tiene relaciones sexuales?

Cuénteme sobre las veces cuando usted usó condones con sus parejas casuales, ¿Por qué usted tomó la decisión de usarlos?

¿Alguna vez le dijo a alguien con quien usted quiere tener relaciones sexuales que usted tiene el VIH, antes de tener relaciones sexuales con esa persona? ¿Que pasó?

¿Alguna vez ha sentido que usted debió terminar la relación por que usted tuvo relaciones sexuales con la persona y usted no le dijo sobre su estado de VIH?

¿Les ha dicho usted a otras personas que le apoyan, como sus amigos y su familia, que usted tiene VIH?

¿Tiene usted interés en tener una relación más estable con una sola persona?

¿Alguna vez ha tenido relaciones con una sola pareja sin tener otras relaciones casuales al mismo tiempo?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

Estoy contento de que usted considere hablar sobre sus relaciones sexuales. Sé que esto es difícil. También estoy satisfecho de que algunas veces use condones. Esto me dice que usará protección algunas veces o con cierta gente.

Entienda el problema presentado y méncionelo al paciente

Bueno, suena como que usted tiene una vida sexual activa con varias parejas pero no siempre les comunica a éstos su estado de VIH. Hablemos más sobre el problema de la comunicación del estado de VIH a sus parejas sexuales.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja y la comunicación del estado de la infección por el VIH

Es bueno aprender como decirle a la gente que usted tiene el VIH antes de tener relaciones sexuales con ellos. Es algo muy difícil de hacerse, pero mucha gente aprende como hacerlo y con el tiempo se sienten más cómodos, aunque siempre es difícil comunicarlo.

¿Ha hablado alguna vez con alguien más que vive con el VIH sobre cómo esa persona lo hizo?

He hablado con muchos de mis pacientes sobre esto. Algunas personas comunican que ellos tienen el VIH al principio de la conversación. En algunos casos, cuando lo hicieron, se dieron cuenta que esas otras personas también tenían el VIH. En algunos casos ellos trataron de conocer personas que

también tenían el VIH, el hacer esto hace la situación más fácil. Después de comunicar el estado de VIH, en algunos casos la persona se negó a tener relaciones sexuales con ellos, y en otros casos, ellos tuvieron relaciones sexuales usando protección. Algunos pacientes solamente lo dicen y también aclaran que solo tendrán relaciones sexuales usando protección.
¿Cuál es su experiencia? ¿Cree que algo de esto le podría funcionar?

Todos saben que el virus está allá afuera, de manera que las personas que no tienen el VIH deberían saber como protegerse ellos mismos también. Esto no es solo responsabilidad suya. Pero, ellos no pueden pensar que se pueden infectar, y entonces se descuidan. Ellos también piensan que pueden reconocer que una persona es positiva mediante el simple hecho de mirarla. Pero usted y yo sabemos que esto no es así. Usted tiene la ventaja de tener esta información de manera que usted necesita pensar si usted adopta una responsabilidad adicional para mantenerse a usted y a otros fuera de peligro.

Algunas personas que les gustaría tener una relación más estable con una sola persona, encuentran que no pueden establecer este tipo de relación, por que han tenido relaciones sexuales sin protección y no han comunicado su estado de VIH a sus parejas sexuales. Les da miedo decirles después de que han tenido relaciones sexuales de alto riesgo. Ellos sienten que la única cosa que pueden hacer es terminar la relación. Esto puede ser muy doloroso, especialmente si usted comienza a sentir algo por la persona y le gustaría que pudieran estar juntos. De manera que algunas veces, el no comunicar el estado de VIH impide que las personas tengan relaciones más estables. Es importante hablar con sus parejas nuevas antes de que usted tenga relaciones sexuales con ellos. Si usted no les dice y se da cuenta de que quiere tener una relación más permanente con ésta persona, va a ser más difícil decirselo después.

Si usted tiene relaciones sexuales anales sin protección, es muy probable que usted transmita el virus a la otra persona; estoy seguro de que usted no quiere que esto pase. Usted se podría sentir culpable después de que esto pase, aún si usted nunca vuelve a ver a la persona y nunca sabrá si esa persona se infectó, usted puede tener sentimiento de culpabilidad hacia esa persona especialmente se si es alguien que a usted le gusta. Si no usa protección, usted también corre el riesgo de contraer una ETS.

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

Si usted no está comunicando su estado de VIH es aún más importante que limite su número de parejas y use protección regularmente.

También sería bueno que aprendiera como comunicar su estado de VIH a la persona con quien usted quiere tener relaciones sexuales. ¿Cómo piensa usted que podría abordar el tema? ¿Con cuales de éstas le gustaría trabajar primero? Tratemos de poner unas metas realistas para la siguiente visita. ¿Cuáles metas son razonables para usted en relación a la comunicación del estado de la infección por el VIH y el uso de la protección?

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

Usted sabe que hay diferentes maneras de aprender como comunicar su estado de VIH. Usted podría practicar con amigos o con su familia. Existe información sobre este tema en las organizaciones que ofrecen servicios para el SIDA, y a veces hay grupos de apoyo para trabajar en esto. Quizá antes de que nos veamos el próximo mes usted puede probar algunas de éstas tácticas para aprender como comunicar su estado de VIH. Tenemos materiales adicionales que le pueden ser de utilidad.

Repita la meta de comportamiento y pídale al paciente que trabaje en ella

Escojamos algunas de éstas ideas en las que usted trabajará este mes.

¿Qué cree que podría hacer en cuanto al tema de la comunicación de su estado de VIH?
Quizá usted pueda practicar con algún amigo.

Quizá usted quiera pensar más sobre limitar el número de parejas o encontrar una pareja con quien tener una relación estable, una persona a quien usted le pueda contar sobre su estado de VIH, y con quien pueda hablar sobre las formas en que se pueden tener relaciones sexuales más seguras.

Como su proveedor de servicios de salud, estoy muy contento sobre lo bien que se está tomando su tratamiento. Esto me dice que a usted le importa su salud y que esta disponible a trabajar más duro para mantenerse tan saludable como sea posible. Espero que podamos trabajar juntos para mantenerle a usted y a sus parejas bien y en buen estado de salud.

En la siguiente visita

¿Cómo le ha ido desde la última vez que visitó la clínica?

¿Ha podido hablar con sus parejas sexuales sobre su estado de VIH?

¿Ha podido limitar su número de parejas sexuales?

Perfil del Paciente 8

Género	Mujer
Edad	19
Estado civil	Soltera
Preferencia sexual	Heterosexual
Tiempo infectada con el VIH	4 meses
Estado de salud:	VIH positiva, sintomática, Cuenta de CD4 en los 300, acaba de iniciar el tratamiento
Forma probable en la que se infectó	Relaciones sexuales con un hombre VIH positivo
Tiempo al cuidado de éste proveedor de servicios de salud	La relación entre el proveedor y la paciente ha existido durante un tiempo muy corto. El proveedor está ahora iniciando pláticas sobre relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. El proveedor no ha hablado con ella sobre ése tema anteriormente. La paciente no sabe mucho sobre la enfermedad y no ha tenido mucho tiempo para pensar lo que va a hacer.
Antecedentes	Trabaja tiempo completo como oficinista. Solo ha tenido tres parejas sexuales en su vida. Está completamente sorprendida de que tiene el VIH. Ella vino para un examen de rutina pero los resultados de su papanicolaou sugirieron algunos cambios y como parte de la rutina se le hizo el examen del VIH. Solamente su hermana y sus padres saben que tiene el VIH. Ella actualmente tiene un novio y ha dejado de tener relaciones sexuales con él. Ella le ha dicho que algo anda mal con sus órganos reproductivos y que no puede tener relaciones sexuales por el momento. Ella no sabe como decirle lo que está pasando.
Comentarios del paciente	No puedo creer que esté infectada. Yo quería casarme y tener una familia. Siento que mi vida ha terminado antes de poder hacer algo con ella. No le puedo decir a mi novio y no le puedo decir a nadie más que a mi familia. No voy a poder tener relaciones sexuales nuevamente. Me siento tan culpable de no decirle a mi novio, es casi peor que tener la enfermedad. Siento que le estoy mintiendo y él es tan buena persona, no se que hacer.

Temas Para la Consejería del Perfil del Paciente 8

Explique lo que significa el programa de Juntos

Logrando Salud

La última vez que estuvo aquí, empezamos a hablar sobre sus sentimientos por haberse infectado con el VIH y como va a vivir con ésta enfermedad. Ahora los tratamientos son muy buenos y es muy importante que empecemos a hablar sobre como le puedo ayudar a vivir con ésta enfermedad y proveerle con la información y el apoyo que necesitará. Hay varias decisiones que necesitará tomar sobre su vida sexual, sobre a quien decirle, sobre los planes que tiene, y sobre los sentimientos hacia usted misma y los demás. Puedo responder a sus preguntas, pero también le puedo ayudar a pensar en las decisiones que tiene que tomar. Ya que he visto a tantos pacientes y he aprendido mucho sobre como la gente vive con esta enfermedad, puedo compartir con usted algunas estrategias que otra gente usa. Tenemos mucho de que hablar en cuestión de sus sentimientos y el entendimiento de la enfermedad y el tratamiento. Pero por el momento me gustaría hablar sobre cómo está manejando sus relaciones sexuales con su novio.

La última vez que nos vimos me indicó que tenía un novio y que todavía no le había contado sobre su diagnóstico de VIH y también que había dejado de tener relaciones sexuales con él. ¿Ha cambiado algo acerca de esto?

Haga una pregunta

¿Cómo cree que reaccionaría si usted se lo dijera?

¿Quiere seguir en ésta relación?

¿Por cuanto tiempo ha estado en ésta relación?

¿Sabe que hay agencias de salud pública que le podrían decir a su novio que ha estado expuesto al VIH y que necesita hacerse el examen? Ellos no tienen que mencionar el nombre de usted. (Nota para el proveedor: usted debe saber qué servicios de notificación están disponibles en su región.)

La última vez que estuvo aquí, usted se lo había dicho a sus padres y a su hermana, ¿Cómo han reaccionado ante esto?

¿Le ha dicho a alguien más que le pudiera dar apoyo?

¿Cómo se siente emocionalmente ahora?

Refuerce cualquier comportamiento que ofrezca protección

Me da gusto que esté dispuesta a hablar sobre sus relaciones sexuales. Sé que esto es difícil. Estoy contento de que haya dejado de tener relaciones sexuales con su novio mientras que decide que hacer. Aunque no le ha dicho, usted está haciendo lo posible para protegerlo ahora y para darse a usted misma un tiempo para tomar buenas decisiones. Esto me dice que usted está tomando ya buenas decisiones. Llevará un tiempo para adaptarse a todo esto y para iniciar el tratamiento también tomará energía física y emocional.

Entienda el problema presentado y méncionelo al paciente

Parece que a usted le gustaría decirle a el que usted tiene el VIH pero no sabe como. Hablemos sobre el por que usted debería decírselo, como se lo puede decir, como piensa que el puede reaccionar, y lo que espera que pase una vez que se lo diga. Parece que el no decirle a él le está causando que se sienta muy culpable y muy descontenta.

Hable sobre la protección personal, la protección de la pareja, y la comunicación del estado de la infección por el VIH.

Es algo muy difícil de hacerse, y requerirá mucho valor de su parte. Hablemos sobre el por qué siente la necesidad de decírselo.

Usted no sabe de quien adquirió el VIH, usted solamente tuvo tres parejas, de manera que podría ser de cualquiera de ellos. De manera que una de las razones por las que quisiera decírselo es para que él se haga el examen del VIH. Si él tiene la enfermedad, él debe ponerse al cuidado de un médico. El necesita la información, por que de ser positivo, él debe obtener el cuidado que necesita.

Otra razón es que ustedes dos han mantenido una relación sexual y él quizá quiera continuar con eso. Por eso, en algún momento él va a querer tener relaciones sexuales con usted nuevamente y usted también. Es por eso que debe saber que hacer. Cuando usted se lo diga, debe tener en cuenta que él puede reaccionar de muchas formas diferentes. El puede terminar la relación, tener miedo y puede reaccionar enojado. Por estos motivos, usted debe estar en un lugar muy seguro cuando se lo diga. Quizá quiera decírselo en su casa, donde su familia esté muy cerca. Algunas personas entienden muy poco sobre ésta enfermedad. Tenga alguna información a la mano para dársela, como los lugares donde él puede hacerse el examen y cómo se transmite la enfermedad. Usted ha aprendido mucho sobre esto durante los últimos meses, pero él probablemente sabe muy poco y él le tendrá muchas preguntas.

El puede decidir que la va a apoyar durante estos momentos difíciles e iniciará el tratamiento. Sería muy bueno que esto pasara. Si ustedes siguen juntos, él tendrá que aprender más sobre el uso de los condones durante las relaciones sexuales. Nuestro educador de la salud le ayudará a aprender por que y cómo protegerlo de adquirir la enfermedad. Este educador de la salud le puede proporcionar información detallada sobre como se usan los condones.

Usted también le puede pedir a él que proteja su confidencialidad y que no se lo diga a otros.

¿Que otras preocupaciones o ideas tiene sobre el comunicarle a él que usted tiene el VIH? ¿Cómo cree que él va a responder?

Pídale al paciente que plantee metas de comportamiento o sugiera ideas

¿Ha pensado usted como le gustaría manejar la situación? Parece ser que la decisión sobre como y cuando hablar con su novio la está presionando demasiado. ¿Qué piensa hacer?

¿Puedo hacer arreglos para que haga una cita con el consejero de nuestra clínica, para que hable de éste tema? ¿Le gustaría que alguien más le diga que él ha estado expuesto al virus del VIH y que necesita hacerse el examen? Quiero hablarle sobre lo que funcionará mejor para usted y para él (nota para el proveedor: usted debe saber que servicios de notificación están disponibles en su región).

Responda a las preguntas y ofrezca canalizaciones a otros servicios si es necesario

¿Sabe?, hay muchas formas de aprender como comunicarle a su novio que usted tiene el VIH. Usted podría practicar con familiares y amigos y hasta conmigo. Hay información en organizaciones que proveen servicios para el SIDA sobre la comunicación del estado de la infección por el VIH, y algunas veces tienen grupos de apoyo que trabajan en esto. Quizá antes de reunirnos el próximo mes usted podría probar algunas de las formas sobre como comunicar su estado de VIH. Tenemos materiales adicionales en ésta clínica que le podrían ser de utilidad.

Me preocupa el cómo se siente emocionalmente. Me gustaría que se reuniera con un consejero para que hable más sobre sus propios sentimientos acerca de su vida. Sé que siente que su vida se ha terminado en éste momento, pero no es así. Si, usted tiene una enfermedad muy seria y su vida ha cambiado, pero usted pronto se dará cuenta de que hay mucho por que vivir. Usted necesita saber que nosotros le apoyaremos para que viva una vida plena.

Repita la meta de comportamiento y pídale a su paciente que trabaje en ella

Como su proveedor de servicios de salud, estoy muy contento de lo bien que usted está aprendiendo sobre el VIH y sobre sus medicinas. Esto me dice que su salud le importa y que esta dispuesta a trabajar duro para mantenerse tan saludable como sea posible. Espero que trabajemos juntos para mantenerle saludable.

En la siguiente visita

¿Cómo le ha ido desde la última vez que visitó la clínica?
¿Ha podido hablar con su novio sobre su estado de VIH?

Módulo 7

Ayudar a los Pacientes a Desarrollar Habilidades Para Practicar las Relaciones Sexuales Más Seguras

Ayudar a los Pacientes a Desarrollar Habilidades Para Practicar las Relaciones Sexuales Más Seguras

Es importante que los proveedores de servicios de salud tengan habilidades competentes para hablar sobre el tema de las relaciones sexuales más seguras y para enseñar a sus pacientes el uso correcto de los condones y de otras formas de protección. Esta sección habla sobre forjar éstas habilidades, como son las de hablar sobre las relaciones sexuales más seguras.

El primer componente, es un Repaso de los Mensajes Basados en los Principios de Consecuencias. Esto le ayudará a repasar, cuales mensajes usar con los pacientes que practican comportamientos sexuales más arriesgados.

El segundo componente es La Caja de Herramientas Para las Relaciones Sexuales Más Seguras. Esta incluye una guía para ensamblar y usar materiales para la demostración de manera que el paciente adquiera un conocimiento y habilidades más precisas en relación con prácticas sexuales específicas más seguras, por ejemplo, como usar correctamente un condón y que clase de lubricante es compatible con los condones de látex.

Tercero, es común que los pacientes utilicen los modismos o términos callejeros cuando se refieren a las partes del cuerpo, drogas o alcohol y relaciones sexuales, cuando hablan con el proveedor de servicios de salud. Para asegurarnos que el proveedor y el paciente se entienden el uno al otro, y evitar pasar mucho tiempo aclarando lo que el paciente quiere decir, recomendamos que los proveedores aprendan los modismos y términos callejeros que son comunes en su área. Como los modismos cambian durante el transcurso del tiempo, y varían de un lugar a otro, motivamos a las clínicas a que desarrollen la lista y la mantengan al corriente basándose en los términos que ellos escuchen de sus pacientes.

Repaso De Los Mensajes Basados En Principios De Consecuencias

Use mensajes basados en principios de consecuencias con pacientes que están teniendo relaciones sexuales arriesgadas y para pacientes que tienen varias parejas (2 ó más) ó parejas casuales.

A continuación encontrará tres mensajes basados en principios de ventajas los cuales tratan sobre las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Trate de cambiarlos a mensajes basados en principios de consecuencias. Revise sus respuestas con las de abajo.

1. Ventajas:	El tener relaciones sexuales más seguras le puede mantener libre de adquirir otra variante del VIH que puede ser resistente a sus medicamentos y puede hacer más difícil su tratamiento. Consecuencias:
2. Ventajas:	Si usted les comunica a las personas con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH, usted les estará dando la oportunidad para tomar decisiones sobre como pueden protegerse ellos mismos. Consecuencias:
3. Ventajas	Hablemos de algunos beneficios por usar condones. Si usted usa condones, usted evita adquirir una enfermedad de transmisión sexual. Consecuencias:
<u>Respuestas:</u>	
1. Consecuencias:	El no tener relaciones sexuales seguras lo pone en riesgo de adquirir otra variante del VIH que puede ser resistente a sus medicamentos, lo cual puede hacer más difícil su tratamiento.
2. Consecuencias:	Si usted no les comunica a las personas con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH, usted no les da la oportunidad de tomar decisiones sobre como protegerse ellos mismos y usted puede terminar infectándolos.
3. Consecuencias:	Hablemos sobre algunas de las consecuencias por no usar condones. Si usted no usa condones, usted puede adquirir una enfermedad de transmisión sexual.

Caja de Herramientas Para las Relaciones Sexuales Más Seguras

La Caja de Herramientas Para las Relaciones Sexuales Más Seguras es un recurso práctico que se puede tener en la oficina cuando usted quiera usar modelos visuales y proveer un entrenamiento práctico sobre como poner condones, hacer barreras para tener relaciones sexuales orales, etc. Usted quizá quiera tener un par de estas cajas de herramientas en su clínica para usarlos como elemento de enseñanza o por lo menos algunos objetos en cada consultorio (particularmente una variedad de clases de condones y lubricantes). Sabemos que muchas personas aprenden más con la práctica. Hacer que el paciente demuestre la forma correcta de poner un condón en una réplica del pene y describir la mejor clase de lubricante a usar, puede ser una táctica útil para desarrollar la habilidad de los pacientes, quienes reportan que los condones se rompen, o quienes no están familiarizados con el uso del condón.

Contenido de la caja de herramientas para las relaciones sexuales más seguras:

- Recipiente para guardar todos los productos (todos usamos una caja de herramienta).
- Réplicas del pene (uno de color claro, uno café oscuro—de pendiendo de la población que acude a la clínica-, un modelo de madera y un plátano de plástico).
- Algunos pacientes se sienten incómodos con la apariencia realista de las réplicas, de manera que, sería bueno que usted utilizara la réplica de madera o el plátano de plástico. (Solo asegúrese que los pacientes entiendan que el condón va en el pene cuando ellos en realidad estén teniendo relaciones sexuales.)
- Variedad en los tipos de condones así como en las texturas, tamaños y colores.
- Condones de látex: ajuste ceñido, tamaño grande (se le puede llamar “Max”), lubricados, (pero no con nonoxynol-9), sin lubricante, con costillas o estrías, con protuberancias o tachonada, con lubricación de sabores, de colores, de sabor menta, etc.
Condón de poliuretano.
- Condón femenino (poliuretano).
- “Sheer Glyde Dams®”, condones sin lubricante cortado a lo largo, una envoltura plástica de uso en el hogar (polietileno transparente).
- Guantes de látex y cubre dedos de látex (para las manos en la vagina o el ano).
- Lubricantes que son seguros para usarse con los condones; gel “K-Y”, “Astroglide”, etc.
- Instrucciones en inglés y en español sobre como usar condones.
- Fotos de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Lugares Donde Usted Puede Comprar Productos Para Las Relaciones Sexuales Más Seguras

Condomes y lubricantes:

Farmacias locales y supermercados

Compra de condones y lubricantes a través del Internet:

La mayoría de los buscadores del Internet pueden dirigirse a sitios que venden condones, lubricantes, información y toda clase de herramientas de enseñanza para usarse cuando se habla sobre relaciones sexuales más seguras.

Condomes femeninos
video de entrenamiento sobre el condón femenino:

WWW.Femalehealth.com

Algunas tiendas locales pueden tener condones femeninos o usted los puede ordenar en mayoreo a la compañía. Su teléfono es 1-800-635-0844.

“Sheer Glyde Dams®”

WWW.Sheerglydedams.com

Barrera de látex aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos de los E.U.A (FDA) para protección en contra de ETS durante las relaciones sexuales oro-vaginales y oro-anales.

Guía “Como usar un condón”
y fotografías sobre enfermedades de transmisión sexual:

Hable a su departamento de salud local para ver que materiales tienen.

Las compañías de condones también pueden tener guías sobre “Como usar un condón” en Inglés y en Español.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades tienen diapositivas sobre los síntomas de las ETS para uso en las clínicas, por favor visite: www.cdc.gov/std/

¿Qué buscar en un condón?

- § Fecha de caducidad.
- § El condón parece estar sellado y en buena condición
- § Que estén hechos de látex (o poliuretano si el paciente es alérgico al látex)

Almacenamiento de condones:

- Los condones tienen que almacenarse en lugares frescos y secos como en una cómoda, bolso o bolsa de la camisa. Si están en un bolso o portafolio, recomendamos que se guarden en un estuche de superficie firme de manera que no se rompan, rasguen, ó perforen accidentalmente. Evite guardarlos en la guantera, dejarlos en las billeteras ó en el bolsillo trasero del pantalón por periodos largos de tiempo. El calor y la fricción pueden debilitar el condón.

Clases de condones:

- Hay una gran variedad de condones en el mercado.
- De sabores (menta, vainilla, fresa, refresco de cola etc.)
- Secos (sin lubricante)
Los que no tienen lubricante se pueden usar para las relaciones sexuales orales o con el uso de lubricantes a base de agua para las relaciones sexuales anales o vaginales.
- Lubricados. Por favor note que esos condones lubricados con nonoxynol-9 actualmente no se recomiendan.
- Texturas variadas (con costillos, con protuberancias, etc.; en el interior o el exterior)
- Formas variadas (contornado, ajustado o con forma anatómica; sin ó con una punta para contener el semen eyaculado).
- Diferentes grosores (regular, delgado)
- Diferentes tamaños (los pequeños a menudo se llaman de ajuste ceñido y los tamaños grandes se llaman “mágnum” o “max”). Por favor, note que los condones de tamaño regular le quedan a la mayoría de personas.
- De diferentes materiales – látex y poliuretano. El poliuretano es para aquellas personas que son alérgicas al látex. Lea el instructivo en cada paquete para mayor información. El condón de poliuretano puede quedar diferente que el de látex (no se siente tan elástico como el látex) pero conduce el calor mejor que la versión de látex.

Condones que hay que evitar:

- Condones de piel de cordero – éstos no deben ser usados para la prevención de las ETS y el VIH (hay poros en éstos condones y las ETS pueden pasar a través de ellos).
- Condones novedosos – éstos a menudo se venden en tiendas de bromas o tiendas de objetos sexuales. Estos pueden ser los condones “Cosquilleo Francés” o “Brilla en la Oscuridad”. Aunque estos pueden ser divertidos como una manera de iniciar una conversación sobre las relaciones sexuales más seguras, no son siempre confiables para la protección en contra del VIH y las otras ETS. Usualmente hay una nota en la caja que dice “vendido solo como objeto novedoso”.
- No deben usarse condones lubricados con Nonoxynol-9.

Lubricantes:

Solo use lubricantes a base de agua (nunca use lubricante a base de aceite) en un condón de látex.

Los lubricantes a base de agua son “KY Jelly” y “Astroglide”, pero hay muchos otros disponibles. Dígale al paciente que busque en la etiqueta si el producto dice “compatible con el condón” o “a base de agua”.

Usar lubricantes a base de aceite o de agua para condones de poliuretano o para el condón femenino.

Los lubricantes a base de aceite incluyen el aceite de bebe, jalea de petróleo, aceite o manteca vegetal, la mayoría de aceites para masajes, y loción para manos. Estos NO deben usarse con condones de látex por que estos lubricantes a base de aceite pueden destruir el látex y hacer que el condón se rompa.

Consejos para las relaciones sexuales más seguras sobre el uso del látex, otras barreras y juguetes sexuales:

El único artículo manufacturado específicamente, y probado y aprobado por el FDA como método de barrera en contra de las ETS para las relaciones sexuales orales en una mujer es el “Sheer Glyde Dam®”. Estas barreras pueden ordenarse en el <http://www.sheerglydedams.com>. (Para usarse una vez solamente.)

Ya que las barreras de látex son a menudo difíciles de encontrar en las tiendas, mucha gente usa papel de envoltura plástica (polietileno transparente) para las relaciones sexuales orales en una mujer o para las relaciones sexuales oro-anales. Este papel de envoltura plástica no debe de usarse más de una vez.

Usted puede hacer una barrera de látex para usarla durante las relaciones sexuales orales con una mujer a través del uso de un condón sin lubricante, cortado a lo largo de manera que forme un rectángulo. Usted también puede cortar los dedos de un guante de látex y luego cortar un lado de este para formar una barrera de látex. Estos también se pueden usar para cubrir el ano durante las relaciones oro-anales. No deben usarse más de una vez. Si éste se sale o se voltea, tírelo y use uno nuevo.

Recuerde a sus pacientes que usen condones en sus juguetes sexuales, y que no compartan sus juguetes sexuales para evitar que los fluidos corporales se intercambien.

El Condón Femenino:

Estos condones de poliuretano fueron llamados originalmente “Reality Condom”. Aunque originalmente fue diseñado para ser controlado por la mujer y ser usado en la vagina, estos han sido usados tanto por mujeres como por hombres (insertados en la vagina o en el ano).

Cuando son usados durante las relaciones sexuales anales, la pareja pasiva le quita el anillo que viene en el interior del condón e inserta el condón en el ano. El hombre que usa un condón estándar de látex como primera opción, puede también insertar el condón femenino en el ano como otra alternativa si la pareja que penetra se rehúsa a usar un condón. Cuando una persona esta usando el condón femenino, NO es recomendable que la persona que penetra use un condón ya que la fricción entre condones puede causar que se rompan.

Abajo Tenemos 10 Puntos Importantes Sobre el Uso del Condón Femenino

1. Es controlado por la mujer (o la pareja masculina que recibe)
2. Con el poliuretano (no el látex); se puede sentir el calor a través de éste
3. Ya viene lubricado. Si se necesita lubricante adicional, se debe poner POR DENTRO de condón femenino. Se puede usar con cualquier lubricante (a base de aceite o de agua).
4. El paciente puede usar el baño normalmente con el condón insertado (a menos que esté insertado en el ano)
5. Se inserta de una manera similar al tampón; se gira para luego sacarlo.
6. Seguro – no perjudica el cuerpo de quien lo usa (no tiene efectos secundarios)
7. Puede llevar algo de práctica para insertarse correctamente (hasta unas 3 veces)
8. No requiere un pene erecto
9. Se debe insertar antes del contacto sexual. Se puede traer puesto hasta varias horas antes de la relación sexual. Si se inserta de antemano, por favor tenga en cuenta que algunas personas han dicho que escuchan un ruidillo cuando caminan.
10. No debe usarse más de una vez

Resumen

Gracias por el tiempo invertido en aprender sobre el programa de Juntos Logrando Salud. Apreciamos su compromiso hacia la salud de la gente que vive con el VIH y sus parejas. Su contribución sin duda alguna tendrá un efecto significativo y profundo, no solamente en sus pacientes sino en la sociedad entera.

Este manual esta lleno de información y estrategias para asistirle en la consejería con sus pacientes, sobre relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Esperamos que usted utilice éste manual como referencia y lo enriquezca conforme usted continúe ganando experiencia y conocimiento en el área.

A continuación se ofrecen algunos de los puntos principales a recordar:

1. Haga un compromiso para hacer que la prevención para pacientes que viven con el VIH se convierta en una norma de la clínica.
2. Comparta mensajes de prevención con cada paciente en cada visita. Enfóquese en “Protéjase a usted mismo, proteja a su pareja y comuníquese a sus parejas sexuales que usted tiene el VIH.”
3. Enriquezca la relación entre el proveedor de servicios de salud y el paciente mediante el no juzgar, ser honesto y bondadoso cuando se habla con los pacientes. Practique buenas habilidades de comunicación.
4. Motive la relación mediante el trabajo en equipo con el paciente en el momento de proponer metas realistas para las relaciones sexuales más seguras y la comunicación del estado de la infección por el VIH. Apoye al paciente proveyendo información exacta, materiales, desarrollo de habilidades y canalización a otros servicios cuando se necesite.
5. Hable con cada paciente en cada visita. Recuerde que pasos positivos pequeños hacia el cambio pueden hacer grandes diferencias en la epidemia y que el cambio en el comportamiento lleva tiempo y apoyo.
6. Utilice mensajes basados en principios de consecuencias cuando hable con pacientes quienes tienen relaciones sexuales arriesgadas o quienes tienen parejas casuales o parejas múltiples.
7. Reconozca y felicítase a usted mismo en la contribución que está haciendo en la salud de su paciente y en la salud de la comunidad en general.

APENDICE A

Volantes Informativos

En las siguientes páginas, usted encontrará los volantes con información, la cual se basa en los principios de consecuencias.

Títulos de los Volantes Informativos

Tema	Numero de Páginas
1. ¿Qué son las relaciones sexuales más seguras?	2 páginas
2. Cómo decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH.	2 páginas
3. Respuestas a sus importantes preguntas sobre las relaciones sexuales más seguras y carga viral.	1 página
4. Con un poco de creatividad, los condones pueden hacer que las relaciones sexuales sean más seguras y más sensuales.	2 páginas
5. Establecer relaciones que brinden apoyo	2 páginas
6. ¿Qué hago si mi pareja sexual se niega a usar el condón?	1 página
7. Situaciones que le pueden conducir a tener relaciones sexuales arriesgadas	2 páginas
8. ¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?	2 páginas

A continuación se presenta un breve resumen de los ocho volantes:

1. ¿Qué son las relaciones sexuales más seguras?

Este es un volante con información en ambos lados y cubre los temas básicos sobre modos de transmisión del VIH y da sugerencias sobre las maneras de tener relaciones sexuales más seguras.

2. Cómo decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH

Este es un volante con información en ambos lados que da sugerencias sobre las formas en que se puede comunicar a las parejas sexuales que se tiene el VIH. También tiene varios testimonios de gente que ha comunicado su estado del VIH y como lo hicieron. Además, éste volante enfatiza en las consecuencias por no comunicar a las parejas sexuales que se tiene el VIH.

3. Respuestas a sus importantes preguntas sobre relaciones sexuales más seguras y carga viral

Este volante tiene información en un solo lado y habla sobre lo que significa el tener una carga viral indetectable y por que es importante el usar protección aún si esta es indetectable.

4. Con un poco de creatividad, los condones pueden hacer la relación sexual más segura y más sensual

Este es un volante con información en ambos lados que cubre información básica sobre el uso del condón (sin ilustraciones) e ideas sobre las maneras de como hacer su uso más placentero. También habla sobre los condones femeninos y tiene varios testimonios sobre su uso.

5. Establecer relaciones que brinden apoyo

Este es un volante con información en ambos lados que habla sobre las relaciones en general, desde relaciones románticas hasta el recibir y el dar apoyo a familias, amigos, y proveedores de servicios de salud. Una sección tiene testimonios sobre como otros, que viven con el VIH, han establecido relaciones que les brindan apoyo.

6. ¿Qué hago si mi pareja sexual se niega a usar el condón?

Este es un volante con información en un solo lado que provee algunas sugerencias sobre lo que se puede hacer en ésta situación y también contiene algunos testimonios al respecto.

7. Situaciones que le pueden conducir a tener relaciones sexuales arriesgadas

Este es un volante con información en ambos lados, que señala cosas/situaciones (como alcohol, fiestas, etc.) que pueden incitar al paciente a no practicar las relaciones sexuales más seguras y a que no les comunique a sus parejas sexuales que tiene el VIH. Este volante habla del por que estas situaciones representan un problema, que puede hacer el paciente, y un testimonio en cada sección.

8. ¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?

Este es un volante con información en ambos lados que les da a los pacientes algunas ideas sobre las formas en las que ellos pueden ayudar a reducir el número de casos nuevos del VIH.

¿Qué Son las Relaciones Sexuales Más Seguras?

Muchas personas que viven con el VIH encuentran las formas de tener relaciones sexuales más seguras y continúan disfrutándolas.

La abstinencia es una alternativa a las relaciones sexuales más seguras.

Cerca de una tercera parte de las personas que tienen el VIH, eligen no tener relaciones sexuales.

Recuerde que el VIH necesita de dos cosas para transmitirse de una persona a otra:

Un fluido corporal que transmite el VIH.

Sangre, líquido seminal (fluido pre-eyaculatorio), semen, secreciones vaginales y leche materna.

Una vía por la que pueda penetrar al cuerpo.

El VIH puede penetrar a través de la boca, vagina, ano o por la abertura de la cabeza del pene.

El virus puede penetrar cuando usted tiene relaciones sexuales sin usar condón, cuando los fluidos corporales entran en contacto con una herida abierta, una úlcera o llaga, ó cuando comparte agujas para inyectarse drogas.

Si usted tiene relaciones sexuales y hay un intercambio de fluidos corporales, usted no se está cuidando y además está transmitiendo el virus del VIH a su pareja. Pero hay muchas cosas que usted puede hacer, si usted es cuidadoso. Al reverso de la hoja hemos listado algunas cosas que usted puede hacer para tener relaciones sexuales más seguras.

“Algunas veces no me quiero molestar con el uso de los condones. Hay cosas sensuales que puedo hacer que son seguras sin el uso de condones, pero hay límites reales sobre lo que puedo hacer, así que tengo los condones cerca de mi alcance.”

“Yo uso condones por que nunca sé lo que vamos a querer hacer una vez que empezamos, así que siempre estoy preparado/a para lo que sea.”

ACTIVIDAD

HACERLO MAS SEGURO

Tocar, dar masaje, estimulación sexual así mismo o entre usted y su pareja sin el intercambio de fluidos corporales

- Todas éstas actividades son seguras
- Para la estimulación sexual así mismo, ó entre usted y su pareja, usted puede elegir usar guantes, cubre dedos o condones de látex para reducir el riesgo del intercambio de fluidos corporales.

Relaciones sexuales orales

- Aunque las relaciones sexuales orales se consideran una actividad de bajo riesgo, aún representan cierto riesgo. Para hacerlo más seguro, **use un condón de látex** si es hombre, o **un pedazo de látex, un "Sheerglyde dam"® o una envoltura plástica** (no del que se usa en el micro ondas) si es mujer. Los condones de látex vienen en diferentes sabores para las relaciones sexuales orales
- Si usted no usa un condón, usted puede reducir su riesgo al no dejar a su pareja eyacular en su boca.
- Usar un condón o envoltura plástica para las relaciones sexuales orales, puede parecer extraño, pero inténtelo, esto disminuye el riesgo de manera que usted no tiene que preocuparse.
- Si usted no usa un pedazo de látex, un "Sheerglyde dam"®, o una envoltura plástica para las relaciones sexuales orales o anales, usted puede contraer otras enfermedades que se transmiten por contacto de la boca con el ano, las cuales son realmente severas para su sistema inmunológico.

Relaciones sexuales vaginales y anales

- El tener relaciones anales o vaginales sin protección es la actividad más arriesgada para transmitir el VIH ya que éste penetra a través de la pared interior del ano y de la vagina.
- Si usted no usa un condón de látex cada vez que tiene relaciones sexuales, usted y su pareja no se protegen de adquirir otras ETS ó el VIH.
- Para estar aún más seguros, use un condón y retírese de su pareja antes de eyacular.
- También, mantenga el semen o fluidos vaginales lejos de la cara, genitales, o cualquier herida o llaga abierta.

Usar juguetes sexuales

- Es mejor no compartir los juguetes sexuales, pero si lo hacen, póngale un condón de látex nuevo al juguete cada vez que alguien lo utilice.
- Lave el juguete con blanqueador y límpielo con agua jabonosa bien caliente después de usarlo.
- Si usted usa juguetes para disfrutar las relaciones sexuales, no es difícil mantenerlos seguros.

Como decirle a alguien con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH

Puede ser difícil decirle a su pareja con quien usted tiene relaciones sexuales que usted tiene el VIH. Pero hay mucha gente con el VIH que es sexualmente activa y que ya se lo han dicho a sus parejas sexuales. Si ellos pueden, usted también puede.

Estoy interesado/a en salir con alguien. ¿En que momento le digo a alguien a quien apenas conozco que tengo el VIH?

Es bien importante hablar del tema antes de tener relaciones sexuales.

Usted tendrá que decidir cómo decirlo de manera que usted se sienta más cómodo/a. Aquí le damos algunas ideas:

Usted podría decirle a ésta nueva persona cuando usted se cita con ella por primera vez y antes de involucrarse.

Usted podría esperar hasta que conozca a la persona un poco más.

Si usted no habla sobre su estado de VIH, usted se va a preocupar por tener que decirle después, lo cual es más difícil de hacer.

Usted podría preguntarles a otras personas que viven con el VIH, cómo ellos hablan al respecto.

Sus amigos que son VIH negativos le podrían decir a usted cómo les gustaría a ellos que se los dijeran.

También hay grupos de apoyo, terapeutas y artículos que le pueden ayudar.

Aquí le damos unas sugerencias para ayudarle a mantener su decisión de hablar sobre su estado de VIH.

Escoja la hora y el lugar para hablar.

Usted necesitará un lugar tranquilo.

Escoja un lugar seguro. Es mejor si ustedes dos están sobrios y calmados.

Hágale saber a la persona POR QUE usted se lo está diciendo.

"Por que te respeto." "Para proteger tu salud." "Por que quiero ser honesto/a." Si la conversación se altera, tome un espacio para calmarse.

Practique

Pídale a un amigo que pretenda ser la persona a quien usted le quiere decir. Dígale a ésta persona que reaccione en una variedad de formas de manera que usted pueda practicar como manejar diferentes reacciones. El decir las palabras en voz alta le ayudará a sentirse más seguro/a cuando decida compartir ésta información.

¿Cómo le digo a alguien que tengo el VIH? ¿Qué le digo?

Cada quien tiene que decidir por si mismo/a que forma es la más apropiada. Aquí están algunas cosas que la gente dice:

"En cuanto los conozco yo les digo 'Hola, me llamo Mark y soy VIH positivo'. Aunque alguna gente se sorprende, ellos admiran mi honestidad y el que sea muy directo."

"Yo me esperé para decirle a mi pareja nueva con quien tengo relaciones sexuales, y después se me hizo más difícil hablar sobre el tema. Cuando finalmente se lo dije, él se puso muy enojado por que yo no había sido honesto desde el principio. Yo sé que él tuvo razón, por eso ahora lo digo inmediatamente."

"Si estoy pensando tener relaciones sexuales con alguien, yo le digo que tengo el VIH. Tengo que vivir conmigo mismo. Algunas veces esto termina con la relación pero aún así y primero que todo, yo necesito vivir conmigo mismo. Las consecuencias por no hablar de esto, son algo con lo que no quiero lidiar."

"Tengo una relación con una persona que es VIH negativa. Yo primero se lo dije y después buscamos la forma sobre cómo tener relaciones sexuales con protección". Yo tan solo se lo mencioné, y después le dije. "Sabes que estarías más seguro conmigo que con alguien más quien no te dijera la verdad."

"Me gustan las relaciones duraderas, no hay manera de llegar a eso si no se habla del tema primero. ¿Estarías con una persona que no te lo dijera al principio? Por eso estoy en paz con saber que si quiero estar en una relación duradera, entonces tengo que hablar. No quisiera tener que lidiar con las consecuencias por haberlo dicho más tarde."

"Yo no se lo dije a mi novia. Esto fue algo de lo que no supe como hablar. Pero tenía tanto miedo que ella se embarazara y que el bebé también lo contrajera. No podía vivir con eso, de manera que se lo dije y también le dije que se hiciera la prueba."

Aquí están algunas consecuencias por no decirle a alguien que usted tiene el VIH:

- Su pareja, con quien usted tiene relaciones sexuales, de alguna manera se va a enterar y probablemente se va a enojar mucho, por que usted no fue honesto/a.
- Usted se va a sentir mal consigo mismo/a por no decirlo.
- Puede ser difícil disfrutar de la relación sexual si usted está constantemente preocupado/a de que su pareja se pueda enterar
- Por no decirlo inmediatamente, usted tendrá que buscar la manera de decirlo después, lo cual va a ser mucho más difícil.
- Usted no podrá encontrar una relación amorosa si no lo dice. Siempre habrá algo escondido. Usted probablemente tampoco quisiera estar con alguien que esconde algo que es tan importante para usted.
- Usted podría infectar a alguien que de verdad le interesa.

Respuestas a sus importantes preguntas sobre relaciones sexuales más seguras y carga viral.

P: Si mi carga viral no es detectable, ¿Es todavía necesario que use condones?

R: Primero es importante saber lo que significa tener una carga viral indetectable.

La prueba de la carga viral mide la cantidad de material genético presente en su sangre. Una carga viral indetectable significa que el tratamiento está siendo efectivo para usted, pero no significa que está curado/a. Esto significa que los virus no se están reproduciendo, o que se reproducen muy despacio como para que la prueba los detecte. Esto no significa que el virus ya desapareció. Aún si está inactivo en éste momento dentro de usted, éste todavía puede transmitirse a otra persona e infectarla con el VIH. Todavía existe el virus en su sangre, en sus tejidos linfáticos, en el semen y en las secreciones vaginales.

Usted le puede pasar el virus del VIH a otra persona mientras el virus se encuentre presente en su sistema. Se necesita tan solo una pequeña cantidad del virus para infectar a otra persona.

Aún así, es importante usar condones. Aún cuando la carga viral es indetectable, usted todavía tiene el VIH. Si usted no usa condones usted puede transmitir el virus a otros.

Si usted no usa condones, usted puede contraer otras enfermedades de transmisión sexual y otras variantes del VIH que podrían no responder a los tratamientos.

“Yo pensé que cuando el doctor me dijo que mi carga viral era indetectable, que yo ya no podía infectar a nadie con el VIH, de manera que mi esposa y yo dejamos de usar los condones. Después escuché que todavía le podía transmitir el virus. Ella tuvo que hacerse la prueba del VIH. Estamos esperando los resultados....Tengo miedo de saber que la pude haber contagiado.”

“Ambos tenemos el VIH, pero en algún lugar escuché que hay muchas variantes del virus...es como los resfriados...aún cuando tienes uno, te puedes enfermar otra vez y te puedes poner peor. Es difícil. Prefiero no contraer otra infección.”

“Mi carga viral es baja y mis células T se encuentran altas, me siento bien, pero me estoy descuidando. Quiero olvidarme del VIH y sólo volver a sentirme libre como lo fui antes de que esto pasara. Pero luego me doy cuenta y me aseguro de usar protección. No quiero pensar en esto, pero sé que tengo que hacerlo. No quiero más remordimientos en mi vida.”

CON UN POCO DE CREATIVIDAD

LOS CONDONES PUEDEN HACER LA RELACION SEXUAL MAS SEGURA Y MAS SENSUAL

Lo Básico

- Use condones de látex (no de piel animal).
- Pruebe los condones "Avanti" si usted es alérgico al látex.
- Revise la fecha de caducidad en la envoltura del condón.
- Asegúrese que el condón esté en buenas condiciones (que no esté roto ó con agujeros).
- Use un condón nuevo cada vez que lo haga.
- Guárdelos en un lugar fresco y seco.
- Cargue uno con usted de manera que siempre esté preparado.
- Use lubricante a base de agua como la marca K-Y ó el Astroglide.
- No use aceite de bebé, crema de manos o vaselina. Los lubricantes a base de aceite pueden romper el condón.
- Usted puede recibir condones gratis en ésta clínica, solo pídalos.

Ideas para hacer los condones más placenteros

- Busque el condón que es más adecuado para usted.
- Hay diferentes marcas de condones, formas, tamaños, estilos y grosor.
- Juntos salgan a comprar los condones y lubricantes. Eso puede ser parte de la diversión.
- Practique con los condones puestos hasta que usted encuentre uno o dos con los que usted se sienta cómodo y que le gusten a usted o a su pareja.
- Pruebe diferentes lubricantes para aumentar el placer.
- Usted podría encontrar lubricantes de sabor para ponerlos afuera del condón de látex o barrera de látex si no le gusta el sabor a plástico.
- Pruebe los condones de sabor.
- Siempre use un condón antes de empezar el coito. Si usted tiene problemas para mantener la erección con el condón puesto, siga estimulándose usted mismo para continuar la excitación.
- Un poco de lubricante a base de agua (del tamaño de un chícharo) por **dentro** de la punta del condón aumenta la sensación.

“Antes odiaba usar condones, después me di cuenta de que no me podía relajar y disfrutar la relación sexual por todo el riesgo por el que estaba pasando. La mayoría del tiempo me la pasaba asustado. Los sentimientos de culpabilidad no valen la pena.”

“Para aumentar la sensación, mi hombre le pone un poco de K-Y Jelly dentro de la punta de su condón. No es suficiente como para hacer que el condón se salga, y además le da más placer a él.”

“Es una lata usar condones, pero mi novio dice que no puede disfrutar las relaciones sexuales cuando no los usamos. Le da miedo y no dura mucho.”

Condomes para la mujer

El condón femenino “REALITY” se inserta en la vagina. Está hecho a base de un plástico suave y tiene un anillo flexible en cada extremo. Un anillo permanece fuera de la vagina y el otro se inserta en la vagina y se queda dentro. Su uso es similar al de los condones para hombres.

- Use uno nuevo para cada relación sexual.
- No retire el anillo que va dentro del condón.
- No rasgue o arañe el condón (cuidado con los anillos y uñas).
- Use más lubricante si lo necesita.
- Puede insertar el condón “REALITY” inmediatamente ó hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- Asegúrese que el pene entre adentro del condón y no por los lados.
- Quítese el condón “REALITY” después de la relación sexual y antes de pararse.
- Puede obtener un condón “REALITY” y sus instrucciones de uso gratis en ésta clínica, solo pídale uno a su proveedor de servicios de salud.

“Yo uso los condones ‘REALITY’ por que de ésta forma no tengo que depender de mi novio para que se ponga un condón. Si no uso el condón para mujer no me puedo proteger a mí misma y tampoco puedo protegerlo a él de adquirir el VIH.”

ESTABLECER RELACIONES QUE BRINDEN APOYO

Todos tenemos la necesidad de sentir que le pertenecemos a alguien y que nos relacionamos con los amigos, la familia, parejas y nuestra propia comunidad. Establecer relaciones que brinden apoyo le ayudará a cuidarse así mismo y le ayudarán a cuidar a las personas que son importantes para usted. En realidad, el establecer relaciones con otras personas que le brinden apoyo y atención, le pueden ayudar a sentirse mejor de muchas formas.

Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer:

Que hacer

Decida que es lo que usted quiere de una relación

Su vida amorosa no tiene que terminar sólo por que usted adquirió el VIH. Usted todavía tiene la necesidad de amor y de intimidad. La gente que vive con el VIH puede escoger entre muchas alternativas que van desde el no tener relaciones sexuales hasta llevar una vida sexual activa con protección. Aquí hay unas preguntas que tiene que hacerse así mismo:

- ¿Quiero tener una relación casual sin tener relaciones sexuales?
- ¿Quiero tener una pareja duradera con quien pueda compartir una relación monógama y entregada?
- ¿Quiero salir con otra gente que tiene el VIH? Si es así, ¿Cómo le vamos a hacer de manera que ninguno de los dos se contagie con otra variante del VIH o con una ETS?
- Si conozco a alguien que es VIH negativo, ¿Qué vamos a hacer para evitar que ésta persona no se contagie si decidimos tener relaciones sexuales?
- ¿Como le digo a mi nueva pareja con quien voy a tener relaciones sexuales que tengo el VIH?

Manténgase en contacto con sus amistades, familia y parejas

Su familia, amigos y parejas pueden ser una gran fuente de apoyo para usted. Manténgase en contacto con las personas en su vida que lo apoyan y que piensa usted que lo entenderán.

- No espere a que le llamen, tome usted la iniciativa.
- Invite a sus amigos y conocidos a que hagan cosas con usted, como ver una película o salir a caminar.
- Manténgase en contacto con miembros de su familia con quien usted se siente cómodo.
- Organice una fiesta en su casa.

Maneras de hacerlo

Que han hecho otras personas

“Cuando por primera vez me enteré que tenía el VIH, decidí que nunca más tendría relaciones sexuales. Pero, eso fue hace unos meses. Ahora estoy listo para volver a tenerlas. Pienso que conque usemos protección y hablemos al respecto, estaremos bien.”

“He sido VIH positivo por los últimos 5 años y conocí a mi pareja eterna hace 3 años. Yo inmediatamente le dije que tengo el VIH. El es VIH negativo por lo que solamente tenemos relaciones sexuales seguras y siempre usamos condones. El es una persona maravillosa, y ambos nos sentimos muy afortunados de que nos encontramos el uno al otro.”

“Me guardé muchas cosas y me sentí muy avergonzado. Nunca le dije a nadie hasta que finalmente hablé con mi mejor amiga. Ha sido tan buena conmigo.”

“Me sentía tan deprimido, que me la pasé todo el tiempo solo. Después me di cuenta de que no tenía por que sentirme así. Me hice el propósito de salir y hacer cosas. Conocí a gente buena, y ahora me siento mucho mejor.”

Que hacer

Busque apoyo y una comunidad compasiva

Hay muchas organizaciones en nuestra comunidad que trabajan para la gente que vive con el VIH. Pregúntenos por recursos que le puedan ayudar. Muchas organizaciones ofrecen:

- Información útil sobre VIH/SIDA
- Fiestas y otros eventos sociales
- Grupos de apoyo y otros servicios que usted puede necesitar
- Un lugar para hablar con otra gente que también es VIH positiva y que puede tener problemas como los de usted.

Establezca una relación con su doctor y otros proveedores de servicios de salud

Todos en la clínica nos interesamos en usted y queremos ayudarle tanto como podamos. Le invitamos a que comparta sus preocupaciones y hable con nosotros abiertamente sobre su vida y las cosas que son importantes para usted. Esto nos ayuda a conocerle mejor y a conocer sus necesidades de la mejor manera posible.

Ofrezca su apoyo a otros

Dar su apoyo a otros es una manera excelente de sentirse bien con uno mismo. Cuando usted apoya a otra persona, esa persona va a querer estar allí para cuando usted la necesite.

- Ofrézcase a ayudar a un amigo con lo que él necesite
- Tan solo siéntese y escuche a alguien. Las personas que saben escuchar son aquéllas que no tratan de arreglar el problema o juzgan, si no las que sólo escuchan.
- Ayúdele a un niño con su tarea.
- Prepare algo y dáselo a alguien: una comida, un poema o una foto son regalos excelentes.

Maneras de hacerlo

Que han hecho otras personas

"Escuché sobre las actividades sociales que se llevan a cabo en el centro de servicios para personas con el VIH que está cerca de mi casa, pero nunca fui. Finalmente asistí a una de sus reuniones y me la pasé muy bien. Ahora voy todos los días."

"Quiero conocer a otra gente que tiene el VIH, por lo que me voy a ofrecer como voluntario en una de las organizaciones del SIDA. De ésta forma voy a conocer gente y voy a ayudar a otros."

"Siempre me ponía nervioso cuando iba a ver al doctor. Una vez tuve el valor de preguntarle sobre cuáles eran sus pasatiempos e intereses y me encontré con que nosotros dos teníamos mucho en común."

"No me gusta hablar sobre las relaciones sexuales. Me da vergüenza. Pero una vez mi enfermera y yo hablamos sobre mi vida sexual, y ella me aceptó tal y como soy."

"Aprendí mucho sobre mi amigo nuevo con tan solo escucharlo."

"Mi amigo y yo nos juntamos una vez por semana y vamos a caminar. Hablamos de todos nuestros problemas y de nuestras vidas. Para cuando terminamos, me siento muy bien, como si se me quitara un peso de encima."

P: ¿Qué hago si mi pareja se niega a usar el condón?

R: Hágale saber a su pareja lo mucho que a usted le importa él o ella. Háblele sobre los riesgos para ambos.

R: Muéstrole a su pareja cómo el usar condones puede agregar sensualidad a sus relaciones sexuales. Los condones vienen en una variedad de colores, sabores y texturas. Encuentre unos que ambos, usted y su pareja disfruten.

R: Disfrute las relaciones sexuales de formas en las que no haya coito, como abrazarse, coquetear, besarse, tocarse y estimularse sexualmente el uno al otro sin el intercambio de fluidos corporales.

R: Usted podría escoger a alguien más si la pareja con quien usted tiene relaciones sexuales no pone de su parte para que ambos se protejan de los riesgos.

“Yo no tengo relaciones sexuales sin un condón. Estaría muy preocupado todo el tiempo. Es una regla. No lo tengo que pensar dos veces con una pareja sexual que acabo de conocer. Yo solo le digo que es mi regla.”

“Yo uso un condón, aún si mi pareja sexual no quiere. No me dejo confundir con ningún argumento sobre razones para no usar uno y no me preocupa el por qué mi pareja piensa que no lo necesitamos. Yo solo le digo, 'no condón, no sexo'.”

“Yo le digo soy VIH positiva y vamos a usar un condón. Así es, y no hay de otra.”

“Se me dificultó mucho el persuadir a mi pareja para que usara un condón. El piensa que no podrá infectarse tan solo por que hasta el momento no se ha infectado. Yo le digo que es mucho arriesgarse. El la verdad no se da cuenta de lo difícil que es el vivir con ésta enfermedad. Yo tengo que pensar por él para tomar ésta decisión. No quiero ser la causante de que él se infecte con el VIH.”

“Siempre uso protección para no contraer otras infecciones vaginales que sean difíciles para mí de combatir. Siempre insisto. Si el no quiere usar un condón entonces le digo que no tendremos relaciones sexuales.”

“Tengo una pareja VIH negativa y no quiere usar un condón, aún cuando él sabe que tengo el VIH. El se enoja y mi trabajadora social dijo que hablaría con él. Le tomó a él mucho tiempo para ir a hablar con ella, pero finalmente ella le ayudó a entrar en razón y a entender mejor las consecuencias.”

SITUACIONES QUE LE PUEDEN CONDUCIR A TENER RELACIONES SEXUALES ARRIESGADAS

Si usted siempre usa protección o practica la abstinencia, mucha de ésta información no se aplica a su situación. Pero si usted ha tenido relaciones sexuales arriesgadas recientemente, es importante que piense por qué ocurrió eso. ¿Hay situaciones o gente que dificultan que usted tenga relaciones sexuales más seguras o que no tenga relaciones sexuales? Si usted no identifica cuáles situaciones le son más difíciles de controlar, quizás usted termine haciendo cosas que son malas para su salud.

Estas son algunas cosas en las que usted debe ser más cuidadoso si ha tenido relaciones sexuales arriesgadas recientemente:

<u>Debe tener cuidado con:</u>	<u>¿Por que es un problema?</u>	<u>Lo que usted puede hacer</u>	<u>Lo que alguna gente dice</u>
Alcohol y el uso de drogas	El alcohol y las drogas pueden afectar su juicio y pueden conducirle a tener relaciones sexuales arriesgadas.	Evite usar alcohol o drogas cuando tiene relaciones sexuales. Reciba ayuda profesional o únase a un grupo como AA o NA si éste es un problema persistente.	"Sé que cuando estoy drogado tengo relaciones sexuales arriesgadas, y no pienso en protegerme ni proteger a mi pareja con quien tengo relaciones sexuales."
Sentimientos fuertes	Sentimientos fuertes como coraje, depresión, frustración, soledad, rechazo, cachondéz ó arrechado, o tan solo sentirse de mal humor le puede conducir a tener relaciones sexuales arriesgadas.	Hable con un terapeuta, ingrese a un grupo de apoyo, haga ejercicio ó hable con un amigo cercano.	"Cuando me empiezo a sentir solo o deprimido trato de hacer planes para ver a mis amigos. De otra manera acabo buscando con quien tener relaciones sexuales con tal de sentirme mejor."

<u>Debe tener cuidado con:</u>	<u>¿Por que es un problema?</u>	<u>Lo que usted puede hacer</u>	<u>Lo que alguna gente dice</u>
Fiestas	Lugares como bares, club de baile y "bathhouses" (sauna privado para hombres) pueden ser un problema por que la gente a menudo tiene relaciones sexuales arriesgadas en esos lugares con gente que no conoce.	Evite lugares donde tiene relaciones sexuales con gente que no conoce. El tener relaciones sexuales con extraños y sin condón lo pone a usted en riesgo de tener relaciones sexuales arriesgadas y de adquirir una ETS.	"Es muy difícil para mi tener relaciones sexuales más seguras cuando lo hago con alguien que conocí en un bar, por eso ya no voy a los bares como antes."
Gente que acabas de conocer que es muy sensual	Puede ser difícil hablar con una persona sobre su estado de VIH o tener relaciones sexuales más seguras cuando la persona que acaba de conocer es muy sensual.	Tómese su tiempo para realmente conocer a alguien bien antes de decidir si quiere tener relaciones sexuales con él o ella. Si usted no conoce a su pareja, puede ser más difícil hablar sobre su estado de VIH y tener relaciones sexuales más seguras.	"Antes tenía relaciones sexuales inmediatamente, especialmente con gente nueva o sensual, y nunca usé condones. Luego adquirí herpes. Ahora uso condones y me doy la oportunidad de conocer a la persona antes de tener relaciones sexuales."

¿Cuales son otras cosas que pueden llevarlo a tener relaciones sexuales arriesgadas? Tómese un momento para pensar en esto y elabore un plan. Encuentre a alguien que le pueda ayudar, como un amigo, familiar, o un profesional.

Usted no tiene que renunciar a la diversión, sólo busque formas más seguras de tener relaciones sexuales.

¿Qué puedo hacer para ayudar a detener la epidemia?

Mucha gente que tiene enfermedades muy serias siente que quieren ayudar a otras que padecen de la misma enfermedad. Muchos quieren evitar que otra gente se contagie. Si usted tiene interés en ayudar a otros, hay muchas formas en las que usted puede ayudar. Aquí tenemos algunas sugerencias con las que usted puede empezar.

Algunas cosas que usted puede hacer son muy personales y otras son muy públicas. Usted tiene que decidir lo que es mejor para usted.

EXAMINE SUS PROPIAS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS

- Siéntase bien con usted mismo y con lo que usted le puede ofrecer a otros.
- Cuide muy bien de su salud.
- Coma bien, duerma suficiente, haga ejercicio regularmente, y tome sus medicinas.
- Practique las relaciones sexuales más seguras y dígame a sus parejas que usted tiene el VIH.
- Proteja a sus parejas y protéjase a usted mismo.

INFORMESE

- Aprenda como se transmite el VIH y como no se transmite.
- Aprenda sobre los tratamientos médicos para el VIH y como funcionan.
- Aprenda sobre la epidemia en el ámbito nacional e internacional.

EDUQUE A OTROS

- Únase a un grupo de oradores.
- Hable con adolescentes, adultos jóvenes, sus amigos y su familia sobre ésta información.
- No permita que la información falsa siga sin corregirse.
- Esté dispuesto/a a hablar con otros sobre la epidemia y ayude a mantener la información en los medios de comunicación.
- Asegúrese que sus escuelas locales tengan un programa de educación del VIH.
- Visite una escuela o un colegio y comparta su experiencia con estudiantes.

SEA VOLUNTARIO

- Ayude a organizar eventos para recaudar fondos a beneficio de una organización del VIH.
- Ayude a planear, registrar, administrar, y recoger después de un evento sobre SIDA.
- Invite a otros a sus citas, al mercado, a la iglesia ó a reuniones.
- Ayude a localizar personas por teléfono, a llevar comidas y alimentos, y en servicios especiales como corte de cabello para aquellos que no pueden salir fácilmente.
- Si usted habla otro idioma, ofrézcase como traductor.

APOYE EN LA CAUSA, SEA UN PARTIDIARIO

- Pregunte qué están haciendo sus representantes electos para luchar contra el VIH/SIDA
- Motive a su periódico local a que publiquen historias sobre responsabilidad para educar a la población sobre el VIH/SIDA.
- Acuérdesese de hablar por aquellos en los países en vías de desarrollo quienes no pueden dar a conocer sus necesidades.
- Demande que a nuestros mejores científicos e investigadores se les apoye para trabajar en una vacuna.

DONE

- Su tiempo. Sus recursos. Su talento.

El lema de Juntos Logrando Salud es:

“La acción de uno. El esfuerzo de dos. El poder de muchos.”

La acción para el VIH/SIDA empieza en el hogar. Empieza con usted, con su familia, y con su comunidad.

Usted puede hacer la diferencia.

Apéndice B

Evaluación Sobre la Salud Sexual

Los proveedores de servicios de salud pueden decidir llevar a cabo una evaluación formal sobre la salud sexual con pacientes nuevos y repetirla cada año. Las respuestas a estas preguntas ayudarán a dirigir los mensajes de prevención de acuerdo a los comportamientos específicos del paciente. Evaluaciones de seguimiento pueden ser menos formales. Las clínicas deberían buscar asesoría legal para saber si pueden incluir copias de éstas evaluaciones en el expediente médico para proteger la confidencialidad del paciente.

Evaluación Sobre la Salud Sexual

“En nuestra clínica todos los proveedores de servicios de salud están hablando con nuestros pacientes sobre las relaciones sexuales más seguras. No es fácil hablar sobre las relaciones sexuales, pero es importante. Quiero invertir unos minutos hablando con usted sobre éstos temas, si usted esta de acuerdo.

Hablemos primeros sobre sus relaciones sexuales durante los últimos 3 meses. Muchos de mis pacientes ven como un reto el practicar siempre las relaciones sexuales más seguras. No sé si este es su caso, pero me gustaría saber si hay algunas dificultades por las que usted esta pasando.”

1. En los últimos 3 meses, ¿Ha tenido relaciones sexuales, por ejemplo relaciones sexuales anales, vaginales, o estimulación sexual entre usted y su pareja sin el intercambio de fluidos corporales?

Sí No

2. ¿Con cuántas personas ha tenido relaciones sexuales durante los últimos 3 meses?
_____ número

3. En los últimos 3 meses, ¿Ha estado sexualmente activo con?:

Hombres → # de parejas que son hombres _____
 Mujeres → # de parejas que son mujeres _____
 Personas transexuales → # de parejas transexuales _____

Si el paciente tiene solo una pareja sexual...

- a1. ¿Considera a ésta persona como una pareja principal? No Sí
(“principal” significa una persona con quien tiene relaciones sexuales y con quien existe un compromiso)
- a2. ¿Cuál es su estado de VIH? Positivo/a Negativo/a No estoy seguro/a
- a3. ¿Le ha dicho a ésta persona que usted vive con el VIH? No Sí
- a4. De las veces que tuvo relaciones sexuales vaginales,
ó anales durante los últimos 3 meses,
¿Cuántas veces usó condones? Nunca
 Pocas veces
 La mayoría del tiempo
 Siempre

Si el paciente tiene dos o más parejas sexuales...

- b1. ¿Considera usted a una de éstas personas como su pareja principal? No Sí
(“principal” significa una persona con quien tiene relaciones sexuales y con quien existe un compromiso)
- b2. En los últimos 3 meses, ¿Tuvo relaciones sexuales con alguien que es?:
(marque todo lo que se aplique al caso) VIH positivo
 VIH negativo
 Se desconoce su estado de VIH
- b3. ¿Cuántos parejas sexuales supieron que usted vive con el VIH antes de tener relaciones sexuales con usted? Ninguna de sus parejas sexuales
 Algunas de sus parejas sexuales
 Todas sus parejas sexuales
- b4. De las veces que usted tuvo relaciones sexuales vaginales
ó anales, durante los últimos 3 meses, ¿Cuántas veces
usó condones? Nunca
 Pocas veces
 La mayoría del tiempo
 Siempre
- b5. ¿Dónde usualmente conoce a la gente con quien usted tiene relaciones sexuales?
(Marque todo lo que se aplique al caso)
 Bares/Clubs A través de amigos Otro: _____
 Internet Eventos comunitarios
 Casas de baño/Saunas Trabajo
privados para hombres
4. De las veces que usted ha tenido relaciones sexuales durante los últimos 3 meses, ¿Con qué frecuencia usted se ha emborrachado con alcohol o se ha drogado?
 Nunca
 Pocas veces
 La mayoría del tiempo
 Siempre

Apéndice C

Marvel MK, Epstein RM, Flowers K, Beckman HB. Soliciting the patient's agenda. Have we improved? *JAMA* 1999; 281(3): 283-287.

Richardson JL, Milam J, McCutchan A, Stoyanoff S, Bolan R, Weiss J, Kemper C, Larsen RA, Hollander H, Weismuller P, Chou C-P, Marks G. Effect of brief safer-sex counseling by medical providers to HIV-1 seropositive patients: a multi-clinic assessment. *AIDS*, 2004; 18, 1179-1186.

Centers for Disease Control and Prevention. Incorporating HIV prevention into the medical care of persons living with HIV: recommendations of CDC, the Health Resources and Services Administration, the National Institutes of Health, and the HIV Medicine Association of the Infectious Diseases Society of America. *MMWR* 2003; 52 (No. RR-12).

Referencias adicionales sobre la prevención del VIH para las personas que viven con el VIH.

Referencias Para el Módulo 1 de Diapositivas

Bozzette SA, Berry SH, Duan N, et al. The care of HIV-infected adults in the United States. HIV Cost and Services Utilization Study Consortium. *New England Journal of Medicine*, 1998, 339(26): 1926-8.

DeRosa CJ and Marks G. Preventive Counseling of HIV-Positive Men and Self-Disclosure of Serostatus to Sex Partners: New Opportunities for Prevention. *Health Psychology*, 1998, 17(3):224-31.

Kamb ML, Fishbein M, Douglas JM, et al. Efficacy of Risk-Reduction Counseling to Prevent Human Immunodeficiency Virus and Sexually Transmitted Diseases. A Randomized Controlled Trial. *JAMA*, 1998, 280(13):1161-7.

Marks G, Ruiz MS, Richardson JL, et al. Anal Intercourse and Disclosure of HIV Infection Among Seropositive Gay and Bisexual Men. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes*, 1994, 7(8):866-9.

Pinkerton SD and Abramson PR. Occasional Condom Use and HIV Risk Reduction. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes and Human Retrovirology*, 1996, 13(5): 456-60.

Simon P, Thometz E, Bunch G, et al. Prevalence of Unprotected Sex Among Men with AIDS in Los Angeles County, California. 1995-1997, *AIDS* 1999; 13: 987-90.

Wenger NS, Kusseling FS, Beck K, Shapiro MF. Sexual Behavior of Individuals Infected with the Human Immunodeficiency Virus. *Archives of Internal Medicine*, 1994, 154:1849-54.

Para información adicional sobre las etapas de cambio del comportamiento y la teoría para estructurar mensajes, usted puede consultar estos dos artículos.

Etapas de Cambio del Comportamiento:

Prochaska JO, Redding CA, Harlow LL, Rossi JS, Velicer WF. The Transtheoretical Model of Change and HIV Prevention: A Review. *Health Education Quarterly*, 1994; 21: 471-86.

Teoría para estructurar mensajes:

Rothman AJ, and Salovey P. Shaping Perception to Motivate Health Behavior: The Role of Message Framing. *Psychology Bulletin*, 1997; 121: 3-19.

Apéndice D

Páginas de Internet Sobre el VIH/SIDA

Páginas De Internet Sobre el VIH/SIDA

Guía Completa de Páginas de Internet Sobre el VIH/SIDA (visite éstos primero)

<p><i>AIDS Info Net</i> http://www.aidsinfonet.org</p>	<p>Hojas informativas y detalladas que contienen temas relacionados con el VIH/SIDA.</p>
<p><i>The Body</i> http://www.thebody.com/espanol.shtml</p>	<p>Recurso excelente para pacientes que viven con el VIH.</p>
<p><i>AEGIS</i> http://www.aegis.com</p>	<p>Recurso informativo excelente para pacientes que viven con el VIH. Con información nueva cada día.</p>
<p><i>Project Inform</i> http://www.projectinform.org/spanish/index.html</p>	<p>Una fuente de publicaciones para asuntos que afectan el financiamiento, la investigación y el acceso a los tratamientos para el SIDA.</p>

Educación y Prevención

<p><i>The Body</i> http://www.thebody.com/espanol.shtml</p>	<p>Recurso informativo excelente para pacientes que viven con el VIH.</p>
<p><i>Centro de Estudios para la Prevención del SIDA</i> http://www.caps.ucsf.edu/espanol/index.html</p>	<p>Hojas informativas, recursos, y enlaces.</p>
<p><i>CDC Red Nacional de Prevención e Información</i> http://www.cdcnpin.org/scripts/espanol/index.asp</p>	<p>Este sitio ofrece la colección de recursos e información más grande de la nación sobre el VIH/SIDA, ETS y Tuberculosis (TB).</p>
<p><i>HIV InSite</i> http://hivinsite.ucsf.edu/InSite.jsp?page=li-10-01</p>	<p>Información completa sobre lo que esta pasando alrededor del tema del VIH/SIDA en lo que respecta a políticas, prevención y tratamiento.</p>
<p><i>Project Inform</i> http://www.projectinform.org/spanish/index.html</p>	<p>Es una de las publicaciones en asuntos que afectan el financiamiento, la investigación y el acceso a los tratamientos para el SIDA.</p>
<p><i>Redmex</i> http://www.redmex.org/redmexicana/index.htm</p>	<p>Mejorar el desarrollo de habilidades para personas que viven con VIH/SIDA y proveedores de servicios.</p>
<p><i>Medline Plus</i> http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/aids.html</p>	<p>Servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos y los Institutos Nacionales de la Salud.</p>

Apoyo y Recursos Para Personas Que Viven con el VIH

<p><i>Acción Ciudadana</i> http://www.internet.ve/accsi/</p>	<p>Acción Ciudadana Contra el SIDA (Venezuela)</p>
<p><i>Actúa</i> http://interactua.net</p>	<p>Actúa, la asociación de personas que vivimos con VIH/SIDA (España)</p>
<p><i>Agua Buena</i> http://www.aguabuena.org</p>	<p>La Asociación Aguabuena Prodefensa de los Derechos Humanos (Costa Rica)</p>
<p><i>Amigos Contra el SIDA</i> http://www.aids-sida.org/</p>	<p>Te invitamos a que consultes nuestros directorios actualizados de Organizaciones de la Sociedad Civil con Trabajo en SIDA, Programas Estatales de Salud y Secretarías de Salud.</p>
<p><i>BETA</i> http://www.sfaf.org/betaespanol/</p>	<p>Boletín de Tratamientos Experimentales Contra el SIDA contiene información sobre el desarrollo de nuevos tratamientos para el SIDA (San Francisco AIDS Foundation)</p>
<p><i>SidaColombia</i> http://www.sidacolombia2001.es.vg/</p>	<p>Campaña de lucha contra el SIDA. Colombia - 2001</p>
<p><i>Conasida</i> http://www.ssa.gob.mx/conasida/</p>	<p>Consejo Nacional para la Prevención y Control del SIDA (México)</p>
<p><i>Fundación Descida</i> http://www.descida.org.ar/</p>	<p>La Fundación Descida informa que está abierta la incorporación a los nuevos Grupos de Reflexión dirigidos a personas que viven con el VIH/SIDA, familiares y demás allegados, siendo los mismos de carácter gratuito y coordinados por profesionales</p>
<p><i>Vivir Mejor</i> http://www.telesat.com.co/f-vivirmejor/</p>	<p>Fundación Vivir Mejor (Colombia)</p>

Medicina Complementaria y Alternativa

<p><i>Centro Nacional de Información sobre la Medicina Complementaria y Alternativa</i> http://www.nccam.nih.gov</p>	<p>Este centro dirige y apoya investigaciones básicas y aplicadas y reparte información sobre la Medicina Complementaria y Alternativa a quienes la ejercen.</p>
---	--

Reportes de Conferencias

<p><i>AIDS Info Net</i> http://www.aidsinfonet.org</p>	<p>La InfoRed fue diseñada originalmente para facilitar el acceso a información, en inglés y en español, sobre servicios y tratamientos para el VIH/SIDA a los residentes de Nuevo México. Se ha convertido en una fuente internacional de recursos sobre VIH/SIDA.</p>
---	---

Tratamientos y Sus Interacciones

<p><i>The Body</i> http://www.thebody.com</p>	<p>Pulse en la guía de interacción de los medicamentos.</p>
--	---

Glosario de Términos y Diccionarios

<p><i>Diccionario Comentado de VIH/SIDA</i> http://www.aids-sida.org/diccionario.html</p>	<p>Diccionario de terminología del VIH/SIDA</p>
---	---

Agencias Gubernamentales

<p><i>CDC</i> http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/vih-sida.htm</p>	<p>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del E.U.A.</p>
<p><i>NIH</i> http://aidsinfo.nih.gov/other/links_sp.asp</p>	<p>Institutos Nacionales de la Salud del E.U.A. Glosario del VIH y SIDA, ensayos clínicos y tratamientos</p>

Apéndice E

Recursos de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Condones de Látex para Hombres y Enfermedades de Transmisión Sexual: Folleto para el Personal de Salud Pública:

<http://www.cdc.gov/spanish/vih/pubs/facts/condoms.htm>

Bases de un Comportamiento Inteligente

Bases de un Comportamiento Inteligente

Para evitar o reducir su riesgo de adquirir el VIH

- Abstenerse de tener relaciones sexuales.
- Estar en una relación monógama, a largo plazo.*
- Usar el condón de látex correctamente y de una forma constante.

* Personas que viven con el VIH/SIDA, deben usar los condones para prevenir la transmisión del virus.

La intervención del programa
Juntos Logrando Salud
promueve la Iniciativa
Avance en la Prevención del
VIH de los Centros Para el
Control y la Prevención de
Enfermedades.

Juntos Logrando Salud se
enfoca en integrar la
prevención del VIH en los
hospitales y clínicas que
atienden a personas que
viven con el VIH/SIDA.