



# ¿Está pensando en tener un bebé?

Información para mujeres VIH negativas cuyas parejas son VIH positivas

**Los avances en el tratamiento y prevención del VIH hacen posible que iniciar una familia sea una decisión segura y emocionante para las mujeres que tienen una pareja VIH positiva. Existen una serie de opciones disponibles para parejas que están afectadas por el VIH que quieren iniciar una familia. Este folleto ha sido producido para ayudarla a usted y a su pareja a tomar decisiones saludables acerca de cómo tener una familia.**

## ¿Cuáles son mis opciones para tener una familia?

Existen diferentes estrategias probadas que reducen el riesgo de adquirir el VIH mientras ofrecen la oportunidad de concebir un hijo juntos. Cada pareja es única, por tanto evaluarán los riesgos y beneficios de cada opción y decidirán cuál es la mejor para su familia. **Si la madre se mantiene VIH negativa, existen “cero” posibilidades de que el bebé se infecte.**

### Preparándose

Este es un buen momento para confirmar que ambos están en forma para tener hijos. Antes de intentar quedar embarazada es importante conversar con su médico acerca de su estado de salud.

### Paso 1. Controle el VIH de su pareja

Muchos estudios demuestran que mientras **menor sea la carga viral de su pareja, menor es la probabilidad que le transmita el VIH a usted.** Una carga viral indetectable (tan baja que no se puede detectar el VIH en el organismo) no elimina el riesgo de transmisión de VIH, pero lo reduce mucho. **La carga viral alta está asociada a la disminución de la fertilidad,** lo que dificulta que usted quede embarazada. Su médico podría decidir evaluar su fertilidad; y si el semen de su pareja no es normal, las relaciones sexuales sin protección la pondrán en riesgo de infección y su embarazo será poco probable.

### Paso 2. Hágase exámenes y trátese las Infecciones Transmitidas Sexualmente (ITS)

Antes de tratar de quedar embarazada es importante que usted y su pareja se hagan exámenes para diagnosticar o descartar cualquier enfermedad de transmisión sexual. Muchas ITS no tienen síntomas. Estas infecciones pueden aumentar la probabilidad de transmitir el VIH; reducir la posibilidad de quedar embarazada y podrían poner en riesgo el embarazo y el parto.

### Paso 3. Mejore su salud

Si tuviera un problema de salud como **diabetes, presión alta** o **asma**, debe hablar con su médico acerca de las maneras de mejorar su salud y asegurarse que sus medicamentos no afecten el embarazo. Asegúrese de que sus exámenes (Papanicolaou), su calendario de vacunas y el de su pareja estén al día.

Ambos, usted y su pareja, deben **dejar de fumar** para aumentar las probabilidades de embarazarse. Fumar reduce la fertilidad y puede afectar el crecimiento de su bebé y precipitar un parto prematuro. Los niños expuestos al humo de cigarrillos a menudo tienen problemas como asma.

El alcohol y las drogas pueden también ser muy perjudiciales para su bebé durante el embarazo, así que **debe reducir el uso de alcohol y/o drogas** antes de tratar de quedar embarazada.

Recuerde que el Programa BAPAC está disponible para responder todo tipo de pregunta. La información que se le proporcionará será confidencial. Llame al teléfono: 415-206-8919.

También puede contactar a Shannon Weber, Coordinadora de BAPAC [sweber@nccc.ucsf.edu](mailto:sweber@nccc.ucsf.edu) o a la National Perinatal HIV Hotline, al 415- 206-4241.



## ¿Cómo Minimizar el riesgo de transmisión del VIH al tratar de quedar embarazada?

### Relaciones Sexuales Planificadas

**¿Que significa?** Relaciones Sexuales Planificadas son las ocasiones en las que usted tiene relaciones sexuales sin condón SOLO cuando está usted ovulando. Sus posibilidades de quedar embarazada aumentan porque tiene sexo desprotegido sólo cuando tiene la mejor oportunidad de concebir un bebé.

**¿Cómo funciona?** Use el kit del examen de ovulación para determinar los 1-2 días que está ovulando (vea el recuadro derecho). **Usted tendrá sexo sin condón SOLO mientras está ovulando. Todas las otras veces continúe usando condones para protegerse de la infección.**

**Importante:** Antes de intentar planificar sus relaciones sexuales asegúrese que la infección por VIH de su pareja está controlada. La carga viral indetectable reduce el riesgo de transmisión hasta en 96%. Sería mejor que su pareja tenga **una carga viral indetectable durante por lo menos 6 meses** antes de intentar quedar embarazada. También es importante que usted y su pareja se hagan exámenes para diagnosticar y tratar las ITS.

### Relaciones Sexuales Planificadas con Profilaxis Pre Exposición (PrEP)

**¿Que significa?** Profilaxis Pre Exposición proporciona a la pareja VIH negativa **medicamentos para tratar el VIH como método de prevención** contra la infección. Los medicamentos, combinados con las relaciones sexuales planificadas maximizan las posibilidades de embarazo y reducen las posibilidades de transmisión de VIH.

**¿Cómo funciona?** La investigación ha comprobado que PrEP reduce el riesgo de infección en más de 90% si los medicamentos se toman conforme se indican, sin embargo, esto no se ha estudiado en parejas que desean tener hijos y **es importante hablar con su médico y no usar PrEP por su cuenta**. La medicina que usted tome puede ser diferente a las de su pareja y necesita hacerse unas pruebas de laboratorio antes de iniciar el tratamiento.

**Importante:** Este método requiere que tome las medicinas diariamente y éstas le pueden causar efectos secundarios. Cualquiera que tome estos medicamentos debe ver a un médico que evalúe cualquier efecto secundario. Algunos planes de seguro de salud, pero no todos, cubren el costo de los medicamentos para PrEP.

Encuentre mayor información en: [http://hiv.ucsf.edu/care/perinatal/pro\\_men.html](http://hiv.ucsf.edu/care/perinatal/pro_men.html)

### Tecnologías de Concepción Asistida

Cada vez existen más clínicas que ofrecen concepción asistida a parejas afectadas por el VIH. Estos procedimientos requieren que la carga viral sea indetectable. Para pedir una referencia a una de estas clínicas contacte a Shannon Weber a [sweber@nccc.ucsf.edu](mailto:sweber@nccc.ucsf.edu) o 415-206-4241.

**Lavado de Esperma:** Esta tecnología separa los fluidos y las células que pudieran contener VIH en el semen para usar el espermatozoide en la fertilización del óvulo vía inseminación intra-uterina (IIU) o fertilización in-vitro (FIV).

#### Adopción

En los EEUU, más del 2% de los niños son adoptados. Las adopciones están a cargo de una agencia del gobierno o agencia privada contratada por el gobierno. El Acta de Americanos con Discapacidades de 1996 determina que no se puede discriminar a una pareja que quiera adoptar un bebé, si uno o los dos son VIH positivos. Los costos pueden variar desde unos \$4,000 a \$25,000. Usted también puede adoptar un niño que esté en cuidado de crianza temporal (Foster care).

**Inseminación Intra-Uterina (IIU):** Con este método, **el espermatozoide se prepara y se inyecta directamente en su útero** mientras está ovulando. Usted puede decidir usar el espermatozoide lavado de su pareja, el de un donante del banco de espermatozoides, o el de un donante conocido. El costo de la IIU varía, iniciándose en **\$1,500 por ciclo** más los costos del medicamento potenciador de fertilidad. **La tasa de éxito por cada ciclo es de aproximadamente 19%.**

**Fertilización In-Vitro (FIV):** Este procedimiento ambulatorio con uso de ultrasonido remueve sus óvulos para ser fertilizados con el espermatozoide lavado de su pareja. Sus **óvulos se fertilizan en el laboratorio** y se colocan directamente en su útero o trompas de Falopio. Los costos de la FIV varían mucho, iniciándose entre **\$12,000-\$15,000 por ciclo** dependiendo de los costos del medicamento potenciador de fertilidad. **La tasa de éxito por cada ciclo es de 38%.** La FIV puede incrementar el riesgo de problemas genéticos e incrementa la probabilidad de concebir mellizos o trillizos.

**No se han reportado casos de transmisión de VIH de un hombre VIH+ a una mujer VIH- usando alguno de estos métodos.**



#### Cómo predecir la ovulación

La ovulación ocurre cuando el óvulo sale del ovario, baja por la trompa de Falopio y está listo para unirse al espermatozoide para que se fertilice. La fertilización ocurre cuando el óvulo y el espermatozoide se encuentran.

El mejor momento para aumentar la posibilidad de quedar embarazada es tener relaciones sexuales el día que ovula (cuando el óvulo se desprende del ovario) y 24 horas después.

Hay exámenes de orina que detectan los niveles de hormonas que se incrementan cuando el óvulo está por desprenderse del ovario. Estos exámenes se pueden adquirir por Internet o en farmacias y cuestan \$30 o menos.