

Embarazo y anticoncepción

Muchas personas con VIH optan por mantener relaciones sexuales con protección, es decir utilizan condón cuando practican la penetración con sus parejas. Este hecho puede tener lugar por diferentes razones, aparte de por el deseo de protegerlas de la infección por VIH. Los condones ofrecen protección frente a otras infecciones de transmisión sexual (ITS) y previenen posibles reinfecciones por VIH resistente a los medicamentos antirretrovirales.

Para las mujeres, una consecuencia añadida –y a veces no deseada– de mantener relaciones sexuales sin protección podría ser el embarazo. En este sentido, cabría recordar que una gran parte de las mujeres que viven en la actualidad con VIH se encuentra en edad fértil. Mientras que la población general de mujeres que practica sexo con hombres en algún momento tendrá que plantearse la anticoncepción y el embarazo, en el caso de las mujeres con VIH existen, además, otras necesidades más específicas relacionadas con la transmisión y su salud.

Muchas mujeres con VIH y sus parejas podrían estar reconsiderando actualmente algunas decisiones tomadas en el pasado sobre el sexo, las relaciones y la posibilidad de tener hijos. Detrás de este cambio de planteamiento podrían hallarse el impacto positivo que la terapia antirretroviral de gran actividad (TARGA) ha tenido sobre la salud de muchas personas con VIH y la disponibilidad de medios efectivos para reducir la tasa de transmisión del virus de madre a hijo. Si éste es tu caso y deseas recibir asesoramiento sobre estos temas, podría resultarte útil visitar a un especialista para que te asesore o hablar con otras mujeres con VIH que hayan pasado por una experiencia similar.

Entre las asociaciones de apoyo, destacan:

En Andalucía (Sevilla): ADHARA (Tel.: 954 981 603 / 687 245 264)	Creación positiva (Tel.: 934314548) www.creacionpositiva.net
En Canarias (Tenerife): UNAPRO (Tel.: 922632971) www.unapro.org	En Navarra (Pamplona): SARE (Tel.: 948384149)
En Cataluña (Barcelona): Actúa (Tel.: 934185000) www.actua.org.es	En Euskadi (Bilbao): Asociación Itxarobide (Tel.: 944449250) www.itxarobide.com

Elegir el método anticonceptivo

Planificar, si se quiere, el cuándo y cómo es un derecho de las mujeres y de las personas en general; pensar y darse tiempo para escoger el mejor momento es fundamental para la salud de las mujeres. Por ello asesorarte y pedir información es una buena estrategia de cuidado y de salud.

Puedes informarte sobre la elección de métodos anticonceptivos en un Centro de Planificación Familiar o de Salud Sexual, en un Centro de Atención Primaria (CAP), en la consulta de tu especialista en VIH o en la Federación de Planificación Familiar de España (<http://www.fpfe.org>).

En el caso de que hayas tenido algún problema con los métodos anticonceptivos y quieras solicitar el tratamiento post coital llamado “la pastilla del día después”, puedes acudir al servicio de urgencias del hospital o centro de salud más cercano donde te la podrían recetar.

Más allá de la salud reproductiva

Existe la posibilidad de que las mujeres cuyos recuentos de CD4 están por debajo de 200 células/mm³ tengan ciclos menstruales muy largos o muy cortos. Sin embargo, aquellas que se encuentran en estadios tempranos de la infección por VIH no tienen más probabilidades de tener desórdenes menstruales que las mujeres sin VIH.

Es recomendable que la elección de los métodos anticonceptivos se lleve a cabo bajo una pauta individualizada, siendo conscientes de que los condones, por sí solos, podrían no proporcionar una protección suficiente frente al embarazo. De entre las diferentes opciones, sabemos que:

- No hay evidencias de que el dispositivo intrauterino (DIU) sea menos eficaz, en términos de contracepción, en mujeres con VIH, aunque puede incrementar el riesgo de anemia o inflamación pélvica, que afectan a las mujeres con VIH en una proporción elevada.
- Los inhibidores de la proteasa (IP), grupo al que pertenecen Aptivus®, Crixivan®, Invirase®, Kaletra®, Norvir®, Prezista® y Telzir®, reducen los niveles sanguíneos de los estrógenos contenidos en los anticonceptivos orales. Por consiguiente, las mujeres que tomen IP y contraceptivos orales podrían necesitar el uso de métodos anticonceptivos de apoyo.
- Por otra parte, efavirenz (Sustiva®) y atazanavir (Reyataz®) aumentan los niveles del anticonceptivo oral etinilestradiol.
- El anticonceptivo inyectable Depo-provera® y el implante Norplant® pueden verse afectados por las interacciones con los IP.

- Otros medicamentos como ampicilina (antibiótico), cotrimoxazol (antifúngico) [véase *InfoVIHtal* #23: *Cotrimoxazol*] y rifampicina (antituberculoso) podrán interactuar con los anticonceptivos orales, por lo que es recomendable que busques previamente el asesoramiento de tu especialista en VIH o farmacéutico/a.

Planificar el embarazo

Cuando uno de los dos miembros de la pareja vive con VIH y se está pensando en la posibilidad del embarazo, es posible adoptar métodos "alternativos" para proteger de la infección a la persona no infectada. Una mujer con VIH con un hombre sin VIH puede optar por concebir usando un método de inseminación artificial, introduciendo el semen en la vagina sin relación sexual (por ejemplo, con

una jeringuilla especial). Por otro lado, una mujer sin VIH con un hombre seropositivo puede optar por una técnica experimental conocida como "lavado de semen" o esperma (véase *InfoVIHtal* #42: *Lavado de semen*), mediante la cual se centrifuga el semen en un laboratorio con el fin de separar el virus.

Es muy recomendable incluir a tu médico/a y al resto del equipo sanitario que te atiende en tus planes de embarazo, sobre todo si estás tomando terapia anti-VIH. Prevenir la transmisión del VIH de madre a hijo/a implica el uso de tratamiento antirretroviral. Planificarlo con tiempo puede ayudarte a asegurar que las decisiones que se tomen sobre la terapia sean las mejores para tu propia salud y la de tu hijo/a (véase *InfoVIHtal* #43: *Transmisión de madre a hijo*).