



PARESS desde la familia Madres y padres de familia

Prevengamos el VIH-Sida e ITS...  
educuemos sin miedo, sin mitos  
y desde la diversidad



En este módulo reconoceremos a la salud sexual como un componente físico, psicológico y sociocultural, indispensable para el disfrute responsable y placentero de una vida sexual plena. Independientemente de la edad, el género, la orientación sexual, la identidad de género, la raza, etcétera, este componente se integra al conjunto de los derechos humanos, como el derecho a vivir y experimentar una vida sexual y reproductiva sana.

El ejercicio de la sexualidad implica algunos riesgos, como las infecciones de transmisión sexual (ITS) y, en particular, pondremos atención especial en el riesgo de infección por VIH-Sida. Haremos especial énfasis en ella, pues se trata de una enfermedad que está asociada con estigma mitos y discriminación hacia las personas que la padecen, al limitarles el acceso a los servicios de salud, a los insumos de prevención, a un diagnóstico temprano, así como a un tratamiento oportuno y a su atención integral. A lo largo del módulo queremos brindarles información básica acerca de los mecanismos de su transmisión y opciones de tratamiento, con énfasis en las medidas de prevención que es necesario implementar y cuidar, para reducir incluso evitar esos riesgos.

# Índice

1. Estigma del VIH-Sida, tratamiento, atención médica y apoyo p. 6

---

2. Cómo entender, reconocer y reducir el riesgo de las ITS, incluido el VIH p. 13

---

3. Diversidad sexual p. 26



## Prevengamos el VIH-Sida e ITS... eduquemos sin miedo, sin mitos y desde la diversidad

Iniciamos este módulo al reconocer que la salud sexual parte del respeto a las diversas formas que las personas tienen para ejercer su sexualidad, pues su disfrute pleno tiene como condición el aceptar y comprender que la sexualidad es ejercida de manera diferente por cada persona, según las opciones e historias personales, influenciadas por el contexto social y cultural, pero siempre es una vivencia que, aún en pareja, es experimentada de manera individual. Este ejercicio tiene implicaciones en sus vidas. Para una mejor comprensión de esas implicaciones, es que a través de un recorrido breve revisaremos algunos conceptos, ideas, legislaciones y criterios médicos que nos ayuden a promover y mejorar la calidad de vida de las personas, con el fin de propiciar el pleno ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos.

A partir de un concepto amplio de la sexualidad, tal como lo propone la Organización Mundial de la Salud (OMS), agencia de las Naciones Unidas. Para esta organización, la sexualidad es un aspecto central del ser humano que lo acompaña a lo largo de la vida, que incluye el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción, la cual puede ser vivida y expresada con pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones; que necesariamente incluye aspectos físicos, biológicos, psicológicos, culturales y hasta económicos.

El módulo contiene la información básica para analizar y alertar, especialmente a los jóvenes, de los riesgos y las responsabilidades que conlleva el ejercicio de nuestra sexualidad; uno de esos riesgos son las infecciones de transmisión sexual (ITS). La idea es proporcionar la información sobre cuáles son las más comunes, los mecanismos de transmisión y, más importante aún, las medidas de prevención que podemos tomar al respecto; además, daremos cuenta de los recursos disponibles para su atención, tratamiento y apoyo en el espacio familiar, social y de servicios de salud pública. El objetivo es concientizar a los estudiantes a cómo ejercer su sexualidad; que independientemente de la forma y opciones que elijan, lo hagan con responsabilidad y con los cuidados necesarios para su disfrute en salud.

No se trata de enumerar normas, ni de intentar controlar la sexualidad, sino reconocer y respetar la diversidad en su ejercicio. Este reconocimiento, en muchos casos, va contra creencias y percepciones tradicionales, dogmáticas y sin fundamento científico, que dan lugar a que se lesionen los derechos a la salud reproductiva y sexual de las personas. Pese a que esos derechos

están reconocidos en diferentes legislaciones, tanto nacionales como internacionales, el arraigo de esas creencias y percepciones han perdurado por años y hasta siglos en nuestra sociedad, y limitan el cumplimiento de esas leyes. Por ello es importante difundir la información necesaria que permita a los y las jóvenes ejercer libremente sus derechos, al empoderarse y hacerse responsables de su ejercicio y salud sexual.

# Estigma del VIH y del Sida, tratamiento, atención médica y apoyo

---

## Estigma del VIH y del Sida

Hace 37 años inició la epidemia del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) y el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (Sida). Al aparecer y expandirse el virus, en sus inicios afectó principalmente a la comunidad gay y los primeros estudios que trataban de identificar las formas de su transmisión, que fueron asociando con grupos y personas con esas preferencias sexuales y con personas que usaban drogas inyectables o pertenecientes al colectivo LGTBTTIQA<sup>1</sup>, de modo que se generalizó la estigmatización hacia quienes habían contraído el virus. Esto, junto al miedo que genera la posibilidad del contagio de una enfermedad, que en sus inicios era mortal, aún prevalece, pese a los avances de la ciencia y los tratamientos con los que ahora se cuentan. La idea equivocada que prevalece en muchas personas, de creer que el VIH/Sida es algo que afecta sólo a ciertas personas que tienen cierto tipo de prácticas sexuales, es totalmente falso; ponen en riesgo a quienes creen que están exentas de adquirirlo y, por lo tanto, no se cuidan con condón, además de alimentar ideas que llevan a la discriminación y el estigma.

Varias son las consecuencias de esta estigmatización, y la más funesta es el sufrimiento que genera en las personas que viven con el VIH el que inhibe su acercamiento a los servicios de salud para su atención y tratamiento. Con la estigmatización se niegan de manera directa e indirecta los derechos humanos de las personas que viven con VIH; por ejemplo, se les dificulta el desarrollo laboral, se les rechaza en muchas prácticas de convivencia social y se les hace sentir culpables e irresponsables, especialmente en el seno de algunas familias o en gran número de organizaciones religiosas. Cuando una persona con VIH es juzgada, señalada y discriminada, le negamos la posibilidad de recibir un trato cordial, respetuoso y amoroso; se les excluye de la familia y de los espacios de convivencia con amistades, lo cual les afecta física y emocionalmente. Sin ninguna comprensión de las dificultades que de alguna manera trastocan su vida, por la sola presencia del virus en su organismo, que les obliga a enfrentar situaciones

---

<sup>1</sup>LGBTTTIQA: Lesbianas, gays, bisexuales, travestis, transexuales, transgénero, intersexuales, queer, asexuales.



difíciles para superar ese momento y adaptarse a sus nuevas condiciones de la mejor manera.

En este contexto, la estigmatización y discriminación tanto hacia las personas que viven con VIH, aunque no desarrollen la enfermedad, como los que sí la desarrollan, constituyen factores de vulnerabilidad que pueden bloquear su acceso a la atención y tratamiento; en general, su tránsito hacia los servicios de salud. Al mismo tiempo, limitan la posibilidad de que puedan acceder a la información adecuada que les permita abrirse un camino hacia la salud.

El estigma y la discriminación asociadas a la presencia del VIH-Sida afectan de manera directa la salud de las personas sin importar su edad. Una persona que vive con VIH enfrenta dificultades para acceder a los servicios de salud para la prevención, detección y acceso a las terapias antirretrovirales (TAR), que garantizan una mejora en su calidad de vida.

Esta situación, de por sí complicada, se ha agravado con la pandemia. Se estima que en México tres de cada 10 personas con VIH se han abstenido de usar servicios de salud durante la pandemia de la COVID-19, por temor a sufrir discriminación, lo que significa que esto impactará de manera negativa en su salud y en su calidad de vida.

De ahí que una primera tarea es difundir la información científica y necesaria para combatir el estigma acerca del VIH y el Sida. Es urgente luchar contra las ideas erróneas que han persistido alrededor de esta enfermedad. Un primer espacio donde es indispensable concientizar e informar es el núcleo familiar. Los papás y las mamás tienen la posibilidad de enseñar, a sus hijas e hijos, la mejor manera de afrontar los riesgos una vez que inicien su vida sexual, mejorar su autoestima y empoderarlos para que tomen mejores decisiones acerca del cuidado de su cuerpo, desde la óptica de la prevención, para que eviten infecciones de transmisión sexual, incluidos el VIH y el Sida. Además, las madres y los padres tienen oportunidad de sensibilizarse y sensibilizar a sus hijas e hijos para tener actitudes respetuosas hacia todas las personas, incluso a quienes viven con esa situación.

Han sido muchos los esfuerzos por parte de los laboratorios médicos, las comunidades científicas y los organismos internacionales para encontrar tratamientos oportunos y efectivos para combatir el virus. Actualmente contamos con las TAR, que son tratamientos que requieren apego y adherencia por parte de las personas que los reciben. Es decir, una vez que lo inician, deben incorporarlos como cuidados permanentes el resto de su vida, pues con ello contribuyen a su calidad de vida. Cuando las personas logran llevar un control del virus en su cuerpo y se logra que la carga viral se reduzca, entonces la cantidad de VIH que tienen es baja e incluso logran que sea indetectable y por lo tanto intransmisible; con ello se reduce la posibilidad de transmitirlo. Además, vale la pena difundir la esperanza que genera la posibilidad de disponer de una vacuna, en la que

importantes científicos y laboratorios trabajan. Aunque de momento aún no es una realidad, parece que la ciencia está cerca de lograrlo. Mientras tanto, los antirretrovirales, junto con hábitos saludables, como una alimentación balanceada, hacer ejercicio, dormir suficiente y contar con redes emocionales de apoyo, pueden reportar enormes beneficios.

Las terapias con base en antirretrovirales retrasan significativamente la aparición de enfermedades y contribuyen a incrementar la calidad de vida de las personas que viven con VIH. De tal manera que una persona que hoy vive con el virus puede llevar una vida plena, trabajar e incluso ejercer su derecho a la paternidad y maternidad, pues la terapia ARV (Antiretroviral) reduce de manera importante la transmisión perinatal<sup>2</sup>, al evitar que sus hijas e hijos adquieran el VIH y pueda reducirse la cantidad de virus en el cuerpo, de tal manera que sea indetectable.

Resulta imprescindible para una persona que vive con el virus, contar con el apoyo de la pareja, hijas, hijos y familia. Se requiere combinar el apoyo físico, emocional y mental para superar el auto-estigma, el estigma y la discriminación, tanto en sus comunidades como en su núcleo familiar y en sus grupos sociales de pertenencia. Ya de por sí es difícil el momento que se vive al detectar la presencia del virus, más difícil se hace cuando hay que lidiar con los prejuicios y el rechazo de la propia familia, pues en ese caso se agrava la situación de las personas, pues su condición requiere diferentes redes de apoyo, al empezar por la familia, quien juega un papel fundamental en el éxito del tratamiento, porque que va más allá de la terapia ARV.

En ese contexto, los servicios de salud tienen la obligación de brindar el acceso a la terapia ARV y ofrecer el apoyo necesario para que el paciente acepte y se adhiera al tratamiento, en el entendido que esto le ayudará para prevenir la progresión de enfermedades e infecciones subsecuentes y oportunistas, que dada la debilidad inmunológica de la persona encuentran el ambiente propicio para su desarrollo. Por ello es obligatorio para las y los profesionales de la salud, brindar los cuidados, las precauciones preventivas y estar atentas y atentos para, en su caso, hacer el diagnóstico y dar tratamiento a enfermedades como la tuberculosis (TB), que es una de las principales causas de muerte en pacientes de Sida, así como otras infecciones oportunistas que pueden aparecer, como la Hepatitis B y C (VHB y VHC). En estos casos, es fundamental el diagnóstico oportuno y su tratamiento. Muchas de esas condiciones se ven atenuadas con el tratamiento con base en

---

<sup>2</sup> Transmisión perinatal: cuando una mujer embarazada que vive con VIH transmite el virus al producto durante la gestación, el trabajo de parto o durante la lactancia (por medio de la leche materna).



antirretrovirales, pero toca a los servicios de salud garantizar la disponibilidad, la sustentabilidad y el aseguramiento de la calidad en la atención a estas personas, al realizar un monitoreo clínico, con disponibilidad y acceso oportuno y apropiado de la terapia ARV, para garantizarles una esperanza de vida más larga y saludable.

La terapia ARV transformó la infección por VIH y el Sida de una enfermedad que se consideraba mortal a una crónica, que permite a las personas incorporarse a la vida productiva y social. Sin embargo, para que sea posible llevar una buena calidad de vida, se requiere atender de manera integral el tratamiento; para que esto suceda debe existir "apego" o "adherencia", que se refiere al grado de cumplimiento de la persona a las indicaciones médicas, incluso en las terapias prescritas, la asistencia a sus citas de seguimiento, las recomendaciones dietéticas y de ejercicio físico, etcétera. El éxito del tratamiento ARV depende del cumplimiento cabal de todos los aspectos que incluye el tratamiento.

Otro de los focos de atención, cuando se ha diagnosticado la presencia del VIH o del Sida, está puesto en las mujeres. En caso de embarazo, se puede presentar la transmisión del VIH de la mujer a su hija o hijo durante el periodo que dura la gestación o durante el parto o la lactancia, proceso que se conoce como transmisión perinatal o materno infantil. En ausencia de una terapia ARV, las tasas de transmisión son de 15%-45%, mientras que si una mujer embarazada con VIH accede a la terapia ARV, el porcentaje de riesgo de transmisión se reduce hasta un 5%. Con respecto a la alimentación del lactante, con la terapia ARV que recibe la madre con VIH o el bebé expuesto al virus, se puede reducir significativamente el riesgo de transmisión, por medio de la lactancia natural (OMS, 2021).

Una vez que aparece el VIH en la vida de una persona también se trastoca de momento el ejercicio de su sexualidad, por miedo de la misma persona o su posible pareja sexual, principalmente resultado de la falta de información. Pero la persona debe tener presente que sus derechos deben ser reconocidos y ejercidos sin importar su edad, género, orientación sexual, identidad de género. Dado que la persona tiene las mismas necesidades y deseos de intimidad, de actividad sexual, tiene aspiraciones de formar una familia y ser parte de una comunidad. El reconocimiento de sus derechos obliga a las instituciones de salud a crear las condiciones para que la persona y su pareja cuenten con información, métodos y tratamientos que les permitan tomar decisiones libres e informadas, sobre cómo ser sexualmente activas y satisfacer sus deseos sexuales, y si desean o no tener hijas o hijos.

Es importante considerar que cuando a una persona se le da el diagnóstico de VIH, una de las decisiones a tomar es el comunicar o no a sus seres queridos o a sus grupos de pertenencia su estado de salud, ya que es una decisión totalmente personal, voluntaria y que obedece a su derecho a la privacidad. Sin embargo, cuando una persona que vive con el VIH o el Sida comunica su diagnóstico, permite que aquellas personas con quienes ha tenido prácticas de riesgo puedan acudir a atención médica y atender su salud. También puede favorecer que sus

seres queridos y quienes forman parte de sus redes de apoyo, puedan estrechar vínculos para consolidar un acompañamiento emocional y material necesario para adaptarse a su nueva condición, con la finalidad de mejorar sus condiciones de vida y buscar caminos de salud física, mental y emocional.

Algunos estudios muestran que las personas que comparten con sus amigos o seres queridos su condición de vivir con el VIH responden mejor a los tratamientos que quienes lo viven en secreto (CDC, 2020).

Una vez que la persona ha aceptado su condición de vivir con VIH, el siguiente paso es acudir a los servicios de salud especializados para recibir la terapia ARV, junto con asesoría y acompañamiento para lograr la adherencia, y así alcanzar la supresión viral; es decir, la no detección del virus en la sangre, para garantizar la mejora de la salud, al mantener al VIH bajo control. Sin embargo, en el caso de México, se estima que del total de personas que viven con el virus, sólo el 52% está diagnosticada, 44% requiere tratamiento, 40% está en tratamiento y 26% esta en tratamiento con el virus indetectable. Esto significa que aproximadamente siete de cada 10 personas en esa condición no obtienen el beneficio de la terapia arv, que indispensable para mejorar su salud (Censida, 2014).

En la actualidad, en México existen servicios de salud especializados para la atención de personas con presencia del VIH o con Sida, como los Centros Ambulatorios para la Prevención y Atención en Sida e Infecciones de Transmisión Sexual (Capasits). Se trata de una unidad de salud que proporciona servicios para la prevención y atención especializadas de pacientes que viven con VIH e infecciones de transmisión sexual (ITS) de forma ambulatoria; es decir, que no necesitan hospitalizarse. En estas unidades, además, se otorga apoyo psicológico y de trabajo social, tanto a las personas que tienen esa condición como a sus familiares. Una parte importante de sus servicios consiste en ofrecer terapia ARV a las personas que no cuentan con seguridad social; existen también los Servicios de Atención Integral Hospitalaria (SAIH), los cuales se encuentran directamente en hospitales (Censida, 2020).

Tanto en los Capasits como en los SAIH se ofrecen los siguientes servicios:

- Atención médica especializada para hombres, mujeres, mujeres embarazadas y niñas y niños.
- Terapia ARV gratuita.
- Atención psicológica
- Enfermería.
- Trabajo social.
- Estudios de laboratorio.
- Talleres de adherencia.



¿Sabe qué servicios especializados se brindan, en otros países de Latinoamérica, para atender a personas que viven con VIH? ¿Sabe que existe el ONUSIDA, que es un organismo de las Naciones Unidas que trabaja exclusivamente el tema de VIH/Sida y que trabaja en colaboración con países de todo el mundo? Si desea conocer un poco más sobre el trabajo de ONUSIDA y sus datos de contactos por regiones en el mundo, puede visitar <<https://www.unaids.org/es>>.

Como mamá o papá, tal vez se pregunte: ¿qué puedo hacer para reducir el riesgo de que mis hijas o hijos adquieran el VIH? Ante cualquier tema relacionado con la sexualidad, se debe favorecer el diálogo franco y sin mitos, ya que de algunos temas no tenemos la respuesta y eso puede ser una oportunidad para investigar, junto con nuestras hijas o hijos. Otro aspecto fundamental es hacer saber a nuestras hijas e hijos que les aceptamos tal y como son, que les amamos sin importar su orientación sexual o identidad de género, de acuerdo al Family acceptance Project (Proyecto Aceptación Familiar), para que adolescentes y jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y transgénero, se sientan aceptadas y aceptados por sus madres y padres, lo cual puede disminuir significativamente el riesgo de que tengan prácticas sexuales de riesgo (es decir, sin usar condón). Si deseas saber más, puedes visitar <<http://familyproject.sfsu.edu>>.

En la medida en que nosotros como padres y madres comprendamos el tema y seamos capaces de apoyar a nuestras hijas e hijos, podremos aclarar sus dudas con respecto a lo que significa vivir con VIH, así como dejarles claro que se trata de una enfermedad crónica que se puede tratar con medicamentos; si la persona que lo tiene se apega a ellos, podrá mantener su calidad de vida, con la posibilidad de no transmitirla a su pareja o parejas sexuales, y podrá tener una vida sexual activa, si lo desean en algún momento vivir en pareja; si también es su decisión, pueden ejercer su derecho a la maternidad o la paternidad.

Si logramos socializar estas informaciones entre los y las adolescentes y jóvenes de nuestra familia, es posible que lo asimilen, y puedan comprender y ayudar a combatir el estigma que se cierne en las personas que viven con VIH. Entre más se difunda esta información, más podrá desvanecerse el estigma. Con ello apoyamos la salud social y emocional de nuestros grupos sociales; pero, lo más importante, es que educaremos a los y las adolescentes y jóvenes con un enfoque integral, que les permita prevenir y cuidar su salud sexual y reproductiva. La salud comienza con el cuidado y la prevención.



**Deténgase por un momento a reflexionar sobre lo que ha aprendido sobre el VIH.**

**Como podrá notar, hoy en día ha cambiado para bien las condiciones de salud de las personas que viven con VIH, pero es muy importante cuestionar desde nuestros aprendizajes y romper con aquellas falsas creencias que favorezcan las prácticas de riesgo y el estigma.**

**Piense por un momento, ¿conoce a alguien que viva con VIH o Sida? ¿Cómo es su trato hacia él o ella? ¿Qué haría si le dieran un diagnóstico así o a algún ser querido? ¿Cómo cambiaría su vida? ¿Qué puede hacer para sensibilizar a sus hijas e hijos sobre el VIH? ¿Qué puede hacer para hacer saber a sus hijas e hijos que les acepta tal como son?**

**Anote en el recuadro sus observaciones; si lo desea, comparta lo aprendido con su familia.**

# Cómo entender, reconocer y reducir el riesgo de las ITS, incluido el VIH

---

Posiblemente ha escuchado, o tienen algunas ideas, de cómo se adquiere el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS); a pesar de eso, tiene dudas o interés de comprender más sobre el tema, ya que lee esta información, lo cual es muy valioso para su propio bienestar y, por supuesto, para compartir sus aprendizajes con sus hijas o hijos, lo cual es una forma de mostrar el amor a su familia.

En este subtema explicaremos cómo funciona el sistema inmunológico en la prevención de las ITS, cómo se transmiten, cómo funciona el VIH/Sida, los datos numéricos en relación al VIH y cómo se pueden prevenir las ITS.

## **El papel del sistema inmunológico en la prevención de ITS**

Una información que consideramos fundamental para enfrentar y atender las ITS es el conocimiento, en rasgos generales, del funcionamiento de nuestro sistema inmunológico, con base en los desarrollos de la ciencia. Este sistema es el que evita que nos enfermemos, siempre y cuando trabaje de manera eficiente, adecuada y oportuna, lo que a la vez dependerá de algunos factores, como la alimentación, la actividad física, el descanso, los niveles de estrés y ansiedad, el consumo de sustancias y nuestro estado de salud en general. El equilibrio entre todos estos factores mantendrá un sistema inmunológico fortalecido, capaz de enfrentar infecciones y enfermedades que puedan afectarnos.

Como mamás y papás es importante motivar a nuestras hijas e hijos a adoptar hábitos saludables de alimentación y de descanso, que incluyan dentro de su vida alguna actividad física, eviten o reduzcan el consumo de sustancias nocivas para su salud, que afectan directamente el funcionamiento de su sistema inmunológico.

## **¿Pero cómo funciona nuestro sistema inmunológico?**

Nuestro cuerpo tiene una respuesta natural contra agentes patógenos, pero ¿qué es un patógeno? Es una bacteria, un virus, un parásito o un hongo que puede causar una enfermedad.

Los patógenos están compuestos de varias partes, una es la que provoca la formación de ANTICUERPOS, la cual se llama ANTIGENO. Los anticuerpos se producen en respuesta al antígeno del patógeno y son una parte muy importante del sistema inmunitario o inmunológico. Podríamos considerar que los anticuerpos son los soldados que crean el sistema de defensa del cuerpo, específicamente



entrenado para reconocer o detectar a un antígeno específico. En el cuerpo tenemos miles de anticuerpos diferentes.

Cuando una persona está expuesta por primera vez a un antígeno (parte del patógeno), su sistema de defensa necesita tiempo para responder y crear los anticuerpos para ese antígeno, pero en un primer momento la persona es vulnerable ante ese patógeno. Una vez que el cuerpo se enfrenta al patógeno, produce los anticuerpos específicos (antígenos), que actúan con el resto del sistema inmunológico para destruir el patógeno y frenar la enfermedad. Esto significa que si la persona se ve expuesta en un futuro al mismo patógeno, su sistema inmunológico podrá responder inmediatamente y protegerla contra la enfermedad (OMS, 2020).

### **Infecciones de transmisión sexual (ITS)**

Según la OMS, cada día más de un millón de personas contraen una ITS, que en la mayoría de los casos son asintomáticas o se acompañan de síntomas leves, que no siempre permiten detectarlas. Sin embargo, pueden tener consecuencias graves para la salud sexual y reproductiva. Es importante destacar que, al no presentar síntomas, las personas que las padecen se ven y se sienten aparentemente saludables; sin embargo, sin saberlo pueden estar transmitir la ITS que adquirieron; conforme avanza la infección, afectan progresivamente su salud.

### **¿Cómo se transmiten las ITS?**

Se transmiten, principalmente, a través de relaciones sexuales con una persona que tiene una ITS, mediante prácticas sexuales de penetración vaginal, anal y oral sin protección; es decir, sin el uso del condón externo o condón interno (antes llamados condón masculino, condón femenino, respectivamente), por lo que hay intercambio de fluidos como la sangre, el semen o las secreciones vaginales. Muchas de estas infecciones como sífilis, hepatitis B, VIH, clamidia, gonorrea, herpes y virus papiloma humano (VPH) pueden transmitirse también de madre a hijo o hija durante el embarazo, el parto y la lactancia materna (este último sólo en caso de VIH). Otra forma de transmisión incluye transfusiones o al tener contacto con sangre de personas que tienen una ITS. Algunas, como el papiloma o el herpes, también se contagian por el contacto piel a piel (OMS, 2020).

Si bien existen más de treinta bacterias, virus, hongos y parásitos que pueden ser transmitidos a través de las relaciones sexuales, las ITS más frecuentes son: sífilis, gonorrea, clamidia, tricomoniasis, las cuales son tratables y curables.

En cambio, las infecciones generadas por virus son infecciones virales incurables; una vez que entran a nuestro organismo, siempre vivirán en él; sin embargo, con el tratamiento adecuado y oportuno se pueden minimizar los síntomas o la enfermedad. Algunas de las ITS por virus son: hepatitis B, herpes simple (VHS), papiloma humano (VPH) y virus de inmunodeficiencia humana (VIH).



En muchas ocasiones, podríamos tener una ITS y no presentar síntomas; de ahí la importancia de acudir a una revisión médica y de hacernos las pruebas o los análisis que nos permitan diagnosticarlas; si fuera el caso, recibir tratamiento lo antes posible para evitar consecuencias graves para la salud.

A continuación, describiremos la sintomatología de las ITS más frecuentes y, en algunos casos, mencionaremos las posibles consecuencias de no recibir un oportuno tratamiento. Antes de continuar, nos parece oportuno mencionar que la invitación es a conocer un poco más sobre el tema para conversar con sus hijas o hijos, sin sentir una exigencia de tener que hacerse experta o experto; afortunadamente, podemos acudir a profesionales de la salud que nos ayuden a ampliar la información que necesitamos para orientar, prevenir y, en caso necesario, detectar oportunamente una ITS.

### Infecciones de transmisión sexual causadas por bacterias

ITS	Síntomas	Consecuencias de no recibir tratamiento
<b>Gonorrea</b>	Los síntomas pueden aparecer entre los dos a siete días (o incluso más) del contacto sexual genital, oral genital o rectal. Más del 50% de las mujeres y entre el cinco al 25% de los varones no presentan síntomas. Infección genital: se caracteriza por secreción amarillenta y espesa junto con molestias al orinar. Infección faríngea (garganta): suele ser asintomática, pero puede presentar molestias faríngeas; o infección anorrectal: puede haber secreción amarillenta, espesa, con picor anal. La infección se puede transmitir a la pareja o a los contactos sexuales	Puede producir complicaciones desde esterilidad, tanto en mujeres como en varones, hasta alteraciones en otros órganos (articulaciones, piel...) y también transmitirla al recién nacido en el momento del parto, al producir conjuntivitis.
<b>Clamidiasis</b>	Con frecuencia no produce síntomas. Si aparecen, se manifiestan entre el día siete y 21 tras el contacto sexual.  En hombres: secreción clara y transparente acompañada de molestias al orinar (uretritis no gonocócica).  En mujeres: aumento de flujo, alteraciones de la regla o sangrado tras la relación sexual.	La infección se puede transmitir a la pareja o a los contactos sexuales. Puede causar complicaciones, como esterilidad, afectación de la vejiga, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazos extrauterinos.  La mujer embarazada puede transmitir la infección al feto durante el parto, al producir conjuntivitis, infecciones de oído o incluso infecciones pulmonares.

ITS	Síntomas	Consecuencias de no recibir tratamiento
<p><b>Sífilis (treponema pallidum)</b></p>	<p>La mayoría de los casos son asintomáticos. En otros aparece alrededor de 20 a 40 días del contacto sexual una úlcera o chancro indolora, con bordes sobreelevados, en la zona que estuvo en contacto con la zona lesionada, junto con una inflamación de un ganglio regional. Desaparece entre seis u ocho semanas y es lo que conocemos como sífilis primaria. Si no se trata la infección, puede pasar a otra etapa que conocemos como sífilis secundaria, en la que se produce una erupción en la piel, incluidas las palmas de las manos y las plantas de los pies (cuyas lesiones son muy contagiosas).</p>	<p>La infección puede transmitirse a las parejas sexuales. Sin tratamiento puede aparecer un periodo de latencia<sup>3</sup> (sífilis latente) y tras éste pueden aparecer alteraciones a nivel cardiovascular o neurológico (sífilis terciaria), con consecuencias graves a la salud y la vida. Las mujeres embarazadas pueden transmitir la infección al feto, y producir abortos tardíos, muerte fetal y sífilis congénita.</p>
<p><b>Gardnerella vaginalis</b></p>	<p>Aparece una sustitución de la flora vaginal normal, lo cual produce un aumento del pH vaginal y flujo maloliente y grisáceo. Se origina por un cambio en el balance de los diferentes tipos de bacteria en la vagina. Es la causa más frecuente de emisión de flujo vaginal o mal olor.</p> <p>Más de la mitad de las mujeres no presentan síntomas.</p>	<p>No se recomienda tratamiento rutinario de las parejas sexuales, porque no evita la aparición de nuevos episodios de vaginosis en la mujer.</p> <p>En el caso de las mujeres embarazadas, puede producir complicaciones como abortos o nacimientos prematuros.</p>
<p><b>Micoplasmas (mycoplasma hominis y ureaplasma urealyticum)</b></p>	<p>Si hay síntomas, aparecen entre una y tres semanas tras el contacto sexual.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-En mujeres: puede dar vaginosis bacteriana.</li> <li>-En hombres: puede producir una secreción mucosa, transparente o blanca.</li> </ul>	

<sup>3</sup> Periodo de latencia: es el tiempo que tarde en presentarse los síntomas.



ITS	Síntomas	Consecuencias de no recibir tratamiento
<b>Otros</b>	<p>CHANCRO BLANDO (Haemophilus Ducreyi): lesión ulcerosa superficial, blanda y dolorosa que aparece de los tres a los 14 días de la relación sexual, junto a inflamación de un ganglio en la zona de la ingle.</p> <p>ESTREPTOCOCO GRUPO B: Muy frecuente encontrarlo en cultivos sin sintomatología. Sólo hay que tenerlo en cuenta en el caso de mujeres embarazadas, por el peligro de transmisión al recién nacido.</p>	

### Infecciones de transmisión sexual causadas por hongos

ITS	Síntomas	Consecuencias de no recibir tratamiento
<b>Candidiasis vulvovaginal</b>	<p>Causada por un tipo de hongo (normalmente Cándida Albicans). Los síntomas más frecuentes incluyen picor importante y secreción vaginal de color blanco y espesa (parecida al requesón). Es frecuente que aparezca justo antes de la regla. Otros síntomas incluyen: dolor vaginal, quemazón en genitales externos y dolor al orinar. En el hombre puede producir una inflamación del glande con zonas blanquecinas, picor y escozor en dicha zona. El periodo de incubación es de dos a cinco días</p>	<p>En la mujer no suele ser de transmisión sexual, sino que la cándida forma parte de la flora vaginal normal, y ante determinados factores como una mayor acidez del flujo vaginal, toma de anticonceptivos o antibióticos, el embarazo, etcétera, pueden hacer que aparezcan los síntomas.</p> <p>En los hombres la transmisión sexual es lo más frecuente.</p> <p>Sólo hay que tratar a la pareja sexual si presenta síntomas.</p> <p>Si la madre en el momento del parto presenta una candidiasis vaginal, el recién nacido puede tener una mayor predisposición a presentar lesiones de muguet oral (placas blanquecinas en mucosa bucal, causada por las cándidas).</p>



## Infecciones de transmisión sexual causadas por parásitos

ITS	Síntomas	Consecuencias de no recibir tratamiento
<p><b>Trichomona vaginalis</b></p>	<p>Generalmente causa una infección vaginal. El flujo vaginal puede ser espumoso, oler mal y aparecer con sangre. Se acompaña de picor en la vagina, inflamación de ganglio en la ingle y dolor al orinar.</p> <p>Los síntomas aparecen entre tres y 28 días después de la infección. Es muy raro que los hombres muestren síntomas; a veces, las mujeres tampoco los tienen.</p> <p>La infección se puede transmitir a la pareja sexual.</p> <p>Se puede tratar de forma adecuada y es curable.</p>	
<p><b>Piojos púbicos o ladillas</b></p>	<p>Los síntomas más comunes son: fuerte picor en la zona genital o en el ano, y aparición de piojos o huevos de color blanco en el vello púbico. También puede afectar cualquier área con pelo (por ejemplo, los muslos).</p> <p>Se transmiten por contacto íntimo o por contacto con la ropa de cama o ropa infectada (al tener en cuenta que la ladilla no puede vivir más de 24 horas fuera de su huésped). Es importante la higiene como medida preventiva.</p>	

## Infecciones de transmisión sexual causadas por virus

ITS	Síntomas	Consecuencias de no recibir tratamiento
<p><b>Herpes simple (VHS)</b></p>	<p>Entre dos y 20 días tras el contacto sexual aparecen unas pequeñas ampollas (perladas como cabezas de alfiler) o úlceras dolorosas, cuya localización variará según la práctica sexual que ha producido la infección (primoinfección): vaginal, anal o bucogenital. Cuando la lesión desaparece, el virus queda latente en el organismo y puede producir nuevas reinfecciones en situaciones de disminución de la inmunidad o de estrés.</p> <p>La infección se puede transmitir a los contactos sexuales, tanto si en ese momento se tienen síntomas como si son inaparentes.</p>	<p>La mujer embarazada puede transmitir la infección al recién nacido en el momento del parto, que puede ser generalizada y grave.</p>
<p><b>Molluscum contagiosum</b></p>	<p>No sólo es de transmisión sexual. Entre dos y tres meses del contacto sexual aparecen unas lesiones sobreelevadas con depresión central (a modo de ombligo), que pueden curarse por sí solas.</p> <p>La transmisión se produce por contacto directo con la lesión pudiendo aparecer en cualquier parte del cuerpo.</p>	<p>En personas con afectación del sistema inmunitario las lesiones pueden llegar a ser muy extensas.</p>
<p><b>Citomegalovirus</b></p>	<p>Se transmite a través de la mayoría de los fluidos orgánicos (saliva, secreciones vaginales y cervicales, semen y leche materna); por lo tanto, una de las vías de infección puede ser la sexual. En el 80% de los casos la infección no produce síntomas.</p> <p>Puede transmitirse la infección a los contactos sexuales.</p>	<p>En personas con afectación del sistema inmunitario la infección puede ser grave.</p> <p>La mujer embarazada puede transmitir la infección al recién nacido en el embarazo, parto o a través de la leche materna.</p>



Finalmente, la COVID-19, aunque no es una ITS, puede transmitirse a través de las relaciones sexuales, ya que involucra el contacto con secreciones, como la saliva o las heces fecales, y porque evidentemente la sana distancia es inexistente, así que es mejor tomar las precauciones en caso de saber que se estuvo expuesta o expuesto al virus.

### **Cómo funciona el VIH**

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) infecta y anula la función del sistema inmunológico, que a su vez deja de cumplir con la actividad fundamental de luchar contra infecciones y enfermedades. Esta condición lleva a un deterioro progresivo del cuerpo. Sin tratamiento, una persona que vive con el virus, por lo general, tarda 10 años para que desarrolle Sida. El tratamiento desacelera el deterioro y los daños que causa el virus; a su vez, contribuye a mantener la calidad de vida de la persona durante décadas.

Lo complicado es, como hemos referido, que el VIH afecta sobre todo a nuestro sistema inmunológico y puede, sin el adecuado control o tratamiento, propiciar serios daños a la salud de la persona.

### **Las vías de transmisión del VIH**

El VIH tiene tres vías de transmisión que están bien identificadas y son las siguientes:

- Por vía sexual, a través del contacto sexual, con personas que viven con VIH, en el que hay intercambio de fluidos a través del sexo oral, sexo anal o sexo vaginal, sin el uso correcto del condón.
- Por vía sanguínea, a través de transfusión de sangre contaminada, del trasplante de órganos o tejidos contaminados, y del uso de agujas u otros instrumentos punzocortantes contaminados.
- Por vía perinatal, durante el embarazo de una mujer que viva con VIH, a través de la placenta, durante el parto o a través de la leche materna (CENSIDA, 2012).

### **¿Cómo saber si se vive con VIH?**

La única manera de saber si se vive con VIH es por medio de pruebas realizadas con profesionales de la salud, como hemos explicado antes. Una persona puede vivir con VIH sin saberlo, incluso puede verse y sentirse saludable; entonces, si sabe que ha tenido prácticas de riesgo; es decir, relaciones sexuales sin usar condón, la recomendación es hacerse la prueba de detección para salir de dudas y según el resultado tomar las medidas pertinentes para su bienestar.

Tipos de pruebas para la detección del VIH:

- Pruebas rápidas: una o un profesional de la salud toma una muestra de gotas de sangre de un dedo de la mano y la coloca en el cartucho de la prueba; se espera entre 10 a 20 minutos (dependerá del tipo de prueba) para tener el resultado; si resulta reactivo (es decir, la prueba

identifica la presencia de anticuerpos al VIH), es necesario volver a hacer la prueba para confirmar el resultado.

- ELISA: es una prueba de laboratorio que tiene la misma función que las pruebas rápidas.
- Western blot: es una prueba que busca específicamente los anticuerpos de VIH en la sangre; se hace después de que se realizó la prueba rápida y dio resultado reactivo, la cual se hace en laboratorio para tener un diagnóstico confirmatorio.

### ¿Cuándo realizarse la prueba?

Cuando la persona sabe que ha tenido prácticas de riesgo, como relaciones sexuales sin usar condón, o el uso de drogas inyectables, y le preocupa haber adquirido VIH o incluso otra ITS, la recomendación es hacerse la prueba de detección para salir de dudas y tomar las medidas pertinentes para su bienestar.

Es muy importante saber que existe algo que se llama PERIODO DE VENTANA, que es un tiempo de mínimo 21 días en el que el cuerpo tarda en crear anticuerpos para detectar el VIH; este tiempo se debe esperar antes de realizarse la prueba, para evitar resultados falsos.

Otra alternativa puede ser realizarse una prueba inmediatamente, en el entendido de que el resultado corresponderá a cualquier práctica previa a los 21 días, posteriores en relación a la fecha que se realiza la prueba. En caso de que el resultado sea NO reactivo, cuando se vuelva a hacer la prueba podrá identificarse mejor si fue en la práctica de riesgo más reciente, cuando adquirió el VIH.

Es fundamental que al realizarse una prueba de detección del VIH y de cualquier otra ITS, se respeten y garanticen los derechos humanos de las personas que acuden a los servicios de salud sexual, por lo que es importante saber que se tiene derecho a:

- A. Recibir información científica y clara, previa y posteriormente a la realización de la prueba (lo que se llama consejería en VIH).
- B. Resolver todas las dudas sobre el tema de consulta.
- C. Atención libre de prejuicios.
- D. Decidir libre y voluntariamente realizarse la prueba (consentimiento informado).
- E. Confidencialidad de la información que proporcionas en la consulta y de los resultados de la prueba.

### Tratamientos

Las terapias antirretrovirales (TAR) son para personas que viven con VIH, en forma oportuna y apropiada, y establecer las condiciones que permitan apoyar la adherencia y el monitoreo clínico, la prevención de infecciones oportunistas y



las infecciones subsecuentes, como Tuberculosis, Hepatitis B y C, y contar con servicios de bienestar psicosocial, salud mental y emocional, consejería y grupos de apoyo.

La profilaxis preexposición (PrEP) es la toma diaria de medicamentos contra el VIH, para reducir el riesgo de adquirirlo; es decir, para las personas que no viven con VIH pero que corren riesgo de adquirirlo; por ejemplo, quienes viven constantemente violencia sexual o quienes se dedican al trabajo sexual y no pueden usar de forma regular el condón, pueden tomar medicamentos para prevenir la infección.

En el caso de una situación de emergencia, por ejemplo, a causa de una violación, también existe la profilaxis posexposición (PEP), que significa tomar medicamentos contra el VIH dentro de las 72 horas posteriores a una posible exposición, de forma preventiva (HIVinfo, 2020).

### **Datos numéricos en relación al VIH**

Para darnos una idea de la amplitud de la afectación del virus, aquí algunos datos. Se estima que en el año 2019:

- 38 millones de personas viven con VIH en todo el mundo.
- 1.7 millones de personas adquirieron el virus.
- 690 mil personas fallecieron por enfermedades relacionadas con ello.
- 7.1 millones de personas no sabían que vivían con VIH (ONUSIDA, 2020).

En el principio, cuando apareció la epidemia del VIH se consideraba que este virus afectaba más a hombres que a mujeres; sin embargo, en 2019, en el mundo cada semana alrededor de 5,500 mujeres jóvenes, entre 15 y 24 años, contrajeron el VIH, mientras que niñas y mujeres representaron el 48% de nuevas infecciones (ONUSIDA, 2020).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) refiere que en América Latina los dos grupos de población más afectados son los hombres gay, los hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres (HSH) y las mujeres transgénero, los cuales representaron en 2017 casi la mitad de las nuevas infecciones; mientras que en el Caribe, más de un tercio de las nuevas infecciones ocurren entre trabajadoras sexuales y HSH (OPS, s.f.).

Las poblaciones que estadísticamente son más afectadas por la epidemia del VIH suelen tener múltiples factores de riesgo, que tienen relación directa con factores culturales, sociales y económicos, que les coloca en mayor vulnerabilidad.

Piense en las desigualdades, en todos esos ámbitos y en otros procesos, como la migración, los conflictos bélicos, la pobreza extrema, la falta de oportunidades educativas, etcétera; además de otros factores culturales y religiosos, que tienen

que ver con las formas de mirar y entender la sexualidad, pues están mediadas por visiones no necesariamente derivadas del conocimiento científico, sino de las creencias arraigadas, los mitos, los prejuicios, etcétera, que juzgan, discriminan y marginan a grupos importantes de población. Todo esto dificulta que esos sectores poblacionales tengan acceso a servicios de salud, insumos de prevención, diagnóstico temprano y atención oportuna e integral (Censida, 2014).

### **Las formas de prevenir las ITS, incluido el VIH**

**Abstinencia informada.** La abstinencia es el no tener relaciones sexuales, la cual es representa seguridad emocional y físicamente. Esta es la única forma 100% segura de evitar un embarazo e ITS. Además de decidir retrasar el inicio de las relaciones sexuales, es muy valioso que al mismo tiempo las y los adolescentes cuenten con información completa y correcta respecto a las otras alternativas de prevención, para que, en el futuro, cuando así lo decidan, sepan cómo cuidarse.

**Sexo más seguro.** Si la persona aún no está lista para tener relaciones sexuales, puede explorar con su pareja caricias y besos sin llegar a la penetración (Instituto de Salud del Estado de México, 2018). El sexo más seguro es tener prácticas sexuales que sean placenteras y voluntarias como besos o caricias íntimas, que ponen a prueba toda su creatividad para disfrutar su erotismo. En donde las prácticas son sin penetración, es decir, sin contacto con mucosas y secreciones, requiere tener claridad de los límites y el autocontrol ante las sensaciones placenteras que se llegan a experimentar.

**Sexo más protegido.** Si la persona decide tener relaciones sexuales es importante que lo haga con protección para evitar el intercambio de fluidos (Instituto de Salud del Estado de México, 2018). Incluye el uso correcto del condón externo (conocido como condón masculino) y el condón interno (conocido como condón femenino), que además de prevenir ITS, previenen el embarazo.

Debido a que la principal vía de transmisión del VIH se da por la vía sexual, es necesario hablar francamente del tema con las y los adolescentes, pues está comprobado que, a mayor educación de la sexualidad se atrasa el inicio de la vida sexual e incrementa la toma de decisiones responsables, libres e informadas.

Según los resultados de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID), realizada en México en 2018, entre los motivos por los cuales las mujeres no utilizaron protección en su primera relación sexual, se encuentran:

- 28.4% fue porque no planearon tener relaciones.
- 28.3% no conocían de métodos.



Con base en lo anterior, es de suma importancia la educación integral de la sexualidad en las escuelas, el acceso a servicios de salud sexual, garantizar los derechos sexuales y promover la educación de la sexualidad en las familias.

Desde el ámbito de las familias, una medida que contribuye sustancialmente en la prevención de las ITS, incluido el VIH, es brindar educación de la sexualidad a nuestras hijas y nuestros hijos, una educación que brinde información clara, veraz y científica, y, más allá de la información, que favorezca el desarrollo de habilidades para el autocuidado, como la toma de decisiones, la comunicación asertiva, el autoconocimiento, el pensamiento crítico y el manejo de emociones, entre otras.

Es posible que hablar de la sexualidad con las y los hijos sea difícil, sobre todo si es algo que en nuestra propia experiencia como hijas o hijos no tuvimos; o bien, si nos falta información o incluso nos sentimos incómodas o incómodos con algunos temas o situaciones. Esto es totalmente comprensible, lo que hace doblemente valioso su esfuerzo por encontrar su propia manera para hablar de estos temas con sus hijas e hijos; al mismo tiempo, puede ser una gran oportunidad para desarrollar o fortalecer sus propias habilidades y conocimientos.

Nos enfrentamos al reto de ayudar a lograr bienestar y salud sexual en nuestras hijas y nuestros hijos, al favorecer el libre y pleno ejercicio de su sexualidad, basado en sus derechos humanos.

**Usted, ¿usa condón con su pareja o sus parejas sexuales? ¿Alguna vez se ha realizado alguna prueba de detección de alguna de las ITS? ¿Establece acuerdos de salud con su pareja y los respeta? ¿Le gustaría hablar con respeto y confianza con sus hijas e hijos sobre cómo prevenir las ITS? Por favor, anote en el recuadro sus reflexiones y recuerde que cuidar su salud y la de las personas que le rodean, es un acto de amor.**

**Si no lo ha hecho, no lo deje para mañana, prevenir y cuidarse es un acto de amor propio y hacia las otras personas.**



# Diversidad sexual

---

La sexualidad humana es inherente a todas las personas, es parte de nuestro ser y nuestro quehacer cotidiano, e incluye, desde nuestras emociones, la relación con nuestro entorno y lo relacionado con nuestro cuerpo. Son muchas las inquietudes sobre sexualidad a las que nos enfrentamos mamás y papás, cuando llega el momento de hablar con nuestras hijas e hijos a este respecto. Quizá un primer concepto que los padres deberemos tener en mente, es que no existe sólo una forma de vivir la sexualidad, en realidad hay tantas formas de vivirla como culturas, expresiones y comportamientos en el mundo. Las sexualidades han sido diferentes en el tiempo y seguirán cambiando, son diversas. No sólo de manera grupal o cultural, sino también individual, pues cada persona vive y experimenta de manera particular su sexualidad.

En la mayoría de las ocasiones, lo que hemos aprendido sobre sexualidad ha sido a través de la familia y se ve reflejado en nuestras creencias, actitudes, expresiones, comportamientos y prácticas sexuales. Por lo general, se sustenta en prejuicios o mitos respecto de la sexualidad, el género, los roles de género y de la diversidad sexual. Lo que hemos aprendido lo replicamos todos los días y es un reflejo de la sociedad, la cultura y hasta de la religión que profesamos y del entorno en que vivimos.

En el presente apartado conoceremos las ventajas de hablar y reconocer a la diversidad como algo positivo, las posibilidades de crecimiento y desarrollo que como personas tenemos al reconocer y respetarla en cualquiera de sus expresiones y contextos, con el único límite de no hacerse daño o dañar a otras personas. Ampliar nuestra mirada para comprender que en todas las sociedades y grupos humanos existe diversidad en las personas, familias y en la manera en cómo ejercemos la sexualidad. Hay que considerar que dentro de nuestras propias familias existe diversidad en el género, en las identidades, las expresiones, los comportamientos y en las orientaciones o preferencias sexuales. Lo más importante es el respeto a los derechos y contar o brindar el apoyo familiar, ya que esto hace la diferencia.

## **Diversidad sexual**

Al hablar de diversidad se hace referencia a la variedad; en el caso de la diversidad humana, hay que reconocer que cada persona es única y somos el resultado de diferentes aspectos, como el género, la orientación sexual, la identidad de género, la edad, la raza, la etnia, el nivel socioeconómico, la escolaridad, las habilidades físicas, las creencias religiosas, políticas e ideologías. Es decir, ninguna persona es igual a otra; con respecto a la sexualidad, cada persona la vive de una manera particular, diferente y única.



Es muy importante reconocer que lo que pensamos sobre sexualidad cambia a lo largo de nuestra vida; los conocimientos y las experiencias que tenemos influyen en nuestra manera de pensar y sentir; entonces, no hay un modelo exclusivo o universal de cómo vivir la sexualidad, pues todas las personas somos diferentes; es decir, diversas y cambiantes, cambiamos con el tiempo nuestras experiencias y circunstancias.

Sin embargo, a lo largo de la historia de la humanidad, las creencias y las normas sociales, culturales y religiosas han impuesto formas o patrones de cómo debemos vivir nuestra sexualidad, al establecer parámetros rígidos considerados como normales. Ser normal se impone como lo único y deseable, como sinónimo de "saludable", "correcto", "lo adecuado", "lo que debe ser"; no obstante, es importante señalar que el concepto "normal" no fue creado para expresar valores o aspectos adecuados, correctos o buenos, al referirnos a la sexualidad; se trata de un término creado para describir la FRECUENCIA en que ocurre un evento; por ejemplo, la temperatura humana NORMAL es de 36° centígrados, lo cual significa que la mayoría de las personas que estamos sanas tenemos en promedio esa temperatura, mientras otra pequeña proporción de personas tiene temperaturas más bajas o más altas (Bautista *et al.*, 2018).

Es importante aclarar que la normalidad es un parámetro útil para valorar aspectos cuantitativos; por ejemplo, la frecuencia con la que sucede algo. Mas no tiene utilidad para medir aspectos cualitativos, ya que son relativos y son diferentes para cada persona; por ejemplo, no podemos medir el amor, los pensamientos o la atracción.

Si nos preguntamos si las personas de la diversidad sexual son "normales", tendríamos que pensar son los criterios que definen la heterosexualidad y la homosexualidad y medirlos. Hecho que no es factible, ya que influyen múltiples factores y cada persona vive de forma diferente su sexualidad, así como la forma en que esto sucede cambia a lo largo del tiempo. Lo que hace que las respuestas cambien; analicemos entonces ¿qué es en realidad lo que nos preguntamos? En todo caso, si observamos la riqueza de nuestras culturas y la pluralidad de seres humanos notaremos que en el mundo, lo "normal" es la diversidad.

En general, nuestra cultura tiene una concepción binaria basada en la idea estricta de que sólo existen dos opciones: ser mujer u hombre; desde ahí se norman las opciones y prácticas sexuales. Se trata de un régimen social que sólo acepta la expresión de deseos y afectos e identidad, basados en un concepto rígido de lo femenino y lo masculino, y ambos complementarios en el entendido de la reproducción, con base en la exclusiva del sexo biológico, sin considerar otros matices y factores, el psicológico y emocional. Si el bebé nació con vulva su identidad será de mujer y le gustaran los hombres; o bien, si nació con pene y testículos, su identidad será de hombre y le gustaran las mujeres. En este sentido, aquellos comportamientos, preferencias e identidades que van en contra de este régimen y se encuentran fuera de él, como el caso de las mujeres lesbianas, hombres gays, personas transexuales y transgénero, que



son discriminadas, invisibilizadas y perseguidas, lo cual les pone en situaciones de vulnerabilidad.

La diversidad sexual hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir la sexualidad, así como de asumir expresiones, orientaciones, identidades sexuales y de género —distintas en cada cultura y persona—. Es el reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y a manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas, y el respeto a los acuerdos establecidos socialmente a través de las normas y leyes de cada sociedad. Es decir, que dentro del término “diversidad sexual” cabe toda la humanidad, pues nadie ejerce la sexualidad de la misma manera que las y los demás (CNDH, 2018).

### **Diversidad de familias**

En México, como en otras sociedades, las familias tienen una estructura diferente y aunque pudieran compartir similitudes, no todas coinciden con la idea generalizada que se tiene de familia integrada por padre, madre e hijos (familia nuclear), pues esta no es la única opción. La mayoría de las familias presentan diferencias en su estructura, no existe sólo tipo de ellas; así como hay una gran diversidad de personas y no todas son iguales, todas las familias son diferentes. Por ejemplo, la mitad de las familias en México son nucleares, pero también hay familias integradas por sólo una mamá o, en menos casos, por un papá. De igual manera, hay familias ampliadas con tías, tíos, abuelas y abuelos quienes viven con hijas o hijos de relaciones previas; existen familias integradas por dos mamás o dos papás o personas trans que también han construido familias, han criado hijas e hijos, quienes se han desarrollado de manera favorable.

De tal manera que la diversidad está presente en cualquier área de nuestra vida; es la calidad de las relaciones o los vínculos que se establecen al interior de las familias lo que asegura un mejor ambiente para la convivencia sana, pacífica y libre de violencia. Esto sólo lo garantizan vínculos de amor, aceptación, empatía y respeto entre sus integrantes, no el tipo de estructura familiar que tenga.

En ese aspecto, en México hay avances y aceptación de los derechos sexuales y reproductivos, así como el reconocimiento a la diversidad sexual, de modo que la conciencia de esto en la población y las luchas por su aceptación ha hecho posible que esos derechos son plasmados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos:

“Artículo 1o. En los Estados Unidos Mexicanos todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, [...]. Queda prohibida toda discriminación motivada por [...] el género, [...] las condiciones de salud, [...] las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas” (UNAM, 2020). La garantía del respeto a esos derechos también ha sido recogido y asentado en leyes, declaraciones y convenios, tanto



nacionales como internacionales. Aun cuando hay sociedades en que esto no sucede. Sin embargo, los procesos por el cambio y la aceptación de la diversidad humana y el respeto a los derechos derivan están en marcha.

En sexualidad existen cuatro elementos fundamentales que nos ayudarán a comprender cómo funciona, en donde las personas nos movemos, a veces al inicio de nuestra vida o en los que nos podemos mover durante toda la vida.

En primer componente es el sexo biológico, el cual comprende las características físicas biológicas que nos diferencian a los individuos a nivel sexual, incluso los órganos sexuales, los distintos tipos de hormonas y cromosomas; el continuo tiene a las hembras de nuestra especie en un extremo y en el otro a los machos. La línea continua significa que esos son los arquetipos, por decir de alguna manera extremos, pero entre ellos existe una combinación de características y condiciones que hacen que existan distintos estados intersexuales. Estos hacen referencia a personas que nacen con una combinación de características biológicas masculinas y femeninas, a nivel de cromosomas u órganos sexuales externos e internos.

El segundo componente es la identidad de género, que se refiere a la forma en la que nuestro cerebro interpreta quiénes somos y la entendemos en cómo nos sentimos, con respecto a nosotros mismos/as, y no necesariamente está relacionada con el sexo biológico, en este continuo puedes identificarte como mujer u hombre.

El tercer elemento es la expresión de género; es decir, la manera en cómo nos expresamos a través de nuestra vestimenta, nuestros comportamos, etcétera, y puede ser consiente o no; podemos tener una expresión de género considerada femenina, masculina o andrógina; es decir, que conjugue ambas. Hay identidades no binarias. Este término hace alusión a las expresiones de género que van más allá de lo convencional femenino y masculino; se trata de personas que no se identifican como hombres ni como mujeres. Esto ha existido desde hace muchos años; por ejemplo, en algunos pueblos originarios del llamado Nuevo Mundo (nombrado así por los colonos europeos), existían y existen personas llamadas por sus tribus como Dos Espíritus; tradicionalmente, las personas de Dos Espíritus ocupaban posiciones dentro de sus tribus que les merecían un gran respeto... en lugar de ser excluidos socialmente, como en la cultura Euro-Americana actual, se les permitió participar plenamente en las estructuras sociales tribales tradicionales.

El cuarto componente es la orientación sexual, que la entendemos como la posibilidad de relacionarse erótica o afectivamente con personas de un sexo o de otro o con ambos o incluso ninguno. Las orientaciones o preferencias sexuales incluyen a la heterosexual, definida por relacionarnos con personas de un género diferente al propio; la bisexual, definida por relacionarnos con personas de su mismo género y de otro; la homosexualidad es la atracción hacia el mismo género; la asexualidad está definida por una falta de atracción erótica de cualquier género; la pansexual es definida por las relaciones con personas independientemente de su género o sexo.

Es muy importante mencionar que estos cuatro componentes de la sexualidad están



relacionados entre sí; sin embargo, no necesariamente tienen una concordancia o dependencia; por ejemplo, una persona de sexo biológico de hembra puede identificarse con el género mujer, tener una expresión de género masculina y su orientación sexual o preferencia es ser heterosexual. Como éste hay muchos ejemplos donde el sexo biológico y la identidad de género no dependen uno de la otra o donde la identidad de género y la orientación sexual tampoco dependen una de la otra. En otras palabras, en ese continuo existen todas las posibilidades y variables de las relaciones eróticas y afectivas que establecemos los seres humanos y es importante dejar claro que, sin importar la orientación, la identidad o la expresión de género con la que se vive, ya sea que se opte por expresarla públicamente o no, de ninguna manera es una confusión o enfermedad: es parte de la naturaleza humana que tenemos todas las personas.

Tomemos un tiempo para pensar qué pasaría si en nuestra familia alguno de sus integrantes comentara que su orientación sexual no es heterosexual o que su identidad de género esperada socialmente no coincide con su sexo biológico (transexual), o que su expresión de género es no binaria ¿cuál sería nuestra reacción? ¿Le apoyaríamos o le rechazaríamos?

Para la mayoría de los padres y las madres esta disyuntiva es muy difícil, pero si antepone el amor a los hijos e hijas y su bienestar, tal vez con dudas o temores, es probable que optemos por comprender que lo más importante es estar a su lado, escucharlo y así ella o él podrán expresarse con libertad, aunque cada caso es diferente. Recuerden que cuando su hija o hijo comunican que son gay, lesbiana, transexual o de expresión de género no binario, expresan lo que sienten y viven. Es un error pensar que se trata de una moda o que lo hacen por llamar la atención. Lo que más se necesitan es comprensión, pues no es posible que lo han vivido con angustia y temor de vivir rechazo de las personas que aman, como su familia.

Por otra parte, los ambientes donde se favorece la homofobia y la transfobia son contextos donde se violentan los derechos humanos de las personas LGTBTTIQA, y generan depresión, ansiedad, baja autoestima y hasta suicidios a quienes lo viven. Es la familia uno de los núcleos de donde se requiere mayor apoyo, amor y acompañamiento par poder enfrentar los momentos difíciles de la vida. En ese caso, es fundamental que, si no logran asimilarlo con facilidad, acudan a grupos de apoyo a instituciones de salud, en donde puedan encontrar ayuda y asesoría, al pensar siempre en el bienestar de las chicas y los chicos.

El Proyecto Aceptación Familiar, que publicó sus investigaciones en las principales revistas de salud de EEUU, muestra que el alto rechazo de los hijos/as por su orientación sexual, identidad o expresión de género, está relacionado con hasta ocho veces más posibilidad de suicidio, seis veces más niveles de depresión, 3.5 veces más posibilidad de consumo de sustancias y de prácticas sexuales no protegidas.

El reducir UN POCO el rechazo baja a la CUARTA parte el riesgo de suicidio y a la MITAD la depresión, el uso de sustancias y las prácticas de sexuales no protegidas, al aumentar el bienestar y expectativas de vida plena a futuro.

Los posters que describen los comportamientos altamente rechazantes se pueden descargar en <http://familyproject.sfsu.edu>.

Algunas instituciones grupos y grupos a los que pueden acudir son:

- Centro de educación integral para la salud sexual “El armario abierto” teléfono: 5552 860895, Facebook: @elarmarioabierto.
- Consejo Para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (COPRED) teléfono: 5553 413010, [contactocopred@gmail.com](mailto:contactocopred@gmail.com).
- Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación, [www.conapred.org.mx](http://www.conapred.org.mx).
- Cuenta Conmigo, Diversidad Sexual Incluyente. A.C. teléfono 5556 015695, [tuapoyo@cuentaconmigo.org.mx](mailto:tuapoyo@cuentaconmigo.org.mx).
- Asociación por las Infancias Transgénero, web: [infanciastrans.org](http://infanciastrans.org).
- Familias por la Diversidad Sexual AC 555286 2030.

Reconocer que nuestras hijas y nuestros hijos o personas a nuestro cargo tienen el derecho a vivir y disfrutar su sexualidad plenamente, es un derecho humano fundamental; debemos respetarlo. Lo importante es enseñarles a vivir una sexualidad placentera y responsable, que no les dañe, ni dañe a otras personas. Recuerde que desde la aceptación, el amor y el respeto pueden construir relaciones familiares saludables y de crecimiento.



**Como puede ver, todas las personas somos únicas y vivimos de manera diferente nuestra sexualidad, pero lo importante es reconocer en esta diversidad la posibilidad de relacionarnos desde el amor, el cariño y el respeto.**

**¿En su familia se promueve el respeto por las diversidades sexuales?  
¿Cómo le gustaría promover un ambiente de confianza y aceptación en su familia? Por favor, escriba en el recuadro sus reflexiones:**

# Referencias

---

- Amnistía Internacional, Educación en Derechos Humanos (1997). *La Zanahoria. Manual de Educación en Derechos Humanos para maestras y maestros de preescolar y primaria*. Querétaro: Amnistía Internacional, Sección Mexicana, Educación en Derechos Humanos.
- Bautista, M. García de León y C. Sánchez, C. (2018). *Manual Circular para Familias Trans. Manual dirigido a mamás, papás de hijas e hijos Trans*. Fuerza Ciudadana Quiroz, A.C. Indesol: CDMX.
- Cascón, P. y Martín, C. (2006). *La alternativa del juego 1. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Ed. Catarata: Madrid, España.
- Centros para el control y la prevención de enfermedades (2020a). *Información básica sobre la profilaxis preexposición (PrEP)*. CDD. Disponible en <<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html>>.
- Centros para el control y la prevención de enfermedades (2020b). *Información Básica Sobre el VIH: La prueba*. CDC. Disponible en <<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/testing.html>>.
- CENSIDA (2012). *NOM-010-SSA2-2010 Para la prevención y el control de la infección por virus de la inmunodeficiencia humana*. Disponible en <<https://www.gob.mx/censida/documentos/norma-oficial-mexicana-010-ssa2-2010-para-la-prevencion-y-control-de-la-infeccion-por-virus-de-la-inmunodeficiencia-humana-10-noviembre-2010>>.
- CENSIDA (2014). *Guía Nacional para la Prevención del VIH y el Sida. Orientaciones y referencias de la salud y la prevención del VIH y el Sida*. CENSIDA: México. Disponible en <<https://www.gob.mx/censida/documentos/guia-nacional-para-la-prevencion-del-vih-y-el-sida-196522>>.
- CENSIDA (2020). *Centros de atención SAH y Capasits*. Disponible en <<https://www.gob.mx/censida/acciones-y-programas/centros-de-atencion-sais-y-capasits>>.
- CNDH (2018). *Los derechos humanos de las personas transgénero, transexuales y travestis*. CNDH: México. Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/31-DH-Transgenero.pdf>>.
- Corporación Kimirina (2001). *Guía para la Educación en Sexualidad y VIH/SIDA*. Ecuador. Mantis Comunicación.
- HIVinfo (2020). *Prevención del VIH*. Disponible en <<https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/profilaxis-preexposicion-prep>>.
- Lozano, I. y Salinas-Quiroz, F (2016). *Conociendo nuestra Diversidad. Discriminación, Sexualidad, Derechos, Salud, Familia y Homofobia en la Comunidad LGBTTTI*. COPRED: CDMX.
- Luna, A. y Cabrera, G. (2013). *Enfoque de Salud, Dignidad y Prevención Positivas. Guía para la Implementación*. Fundación Mexicana para la Salud: CDMX.
- Organización Mundial de la Salud (2020a). *¿Cómo actúan las vacunas?* Disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/how-do-vaccines-work>>.
- Organización Mundial de la Salud (2020b) *Infecciones de Transmisión Sexual*. Disponible en <[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))>.
- Organización Mundial de la Salud (2021). *EL VIH Y LA ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE*. Disponible en <[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/newborn/nutrition/hivif/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/newborn/nutrition/hivif/es/)>.



- ONUSIDA (2020) *Hoja informativa-Últimas estadísticas sobre el estado de la epidemia de Sida*. Disponible en <<https://www.unaids.org/es/resources/fact-sheet>>.
- ONUSIDA (2015). *Profilaxis pre-exposición oral*. Disponible en <<https://studylib.es/doc/6505622/profilaxis-pre-exposici%C3%B3n-oral>>.
- OPS y OMS (2020). *Manejo Sintómic de las Infecciones de Transmisión Sexual*. Disponible en <<https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual/manejo-sindromico-infecciones-transmision-sexual>>.
- OPS (S.f.) *Población clave*. Disponible en <[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7266:hiv-prevention-comprehensive-care-key-populations&Itemid=40682&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=7266:hiv-prevention-comprehensive-care-key-populations&Itemid=40682&lang=es)>.
- Rosales, L. (2011). *Sexualidad, Derechos y Violencia. Enfoques y conceptos para la enseñanza*. Universidad Pedagógica Nacional, Ed. Polvo Gris: CDMX.
- Seminario de Educación para la paz, asociación pro derechos Humanos (2005). *La alternativa del juego 2. Juegos y dinámicas de educación para la paz*. Ed. Catarata: Madrid, España.
- Universidad Autónoma de México (UNAM) e Instituto de Investigaciones Jurídicas (2020). *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*. UNAM: México. Disponible en <<https://www.juridicas.unam.mx/legislacion/ordenamiento/constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicanos>>.
- UNFPA (2015). *Salud y Diversidad Sexual, guía para profesionales de la salud*. Disponible en <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia-salud-y-diversidad-sexual.pdf>>.

Cualquier contenido de los cursos de esta plataforma puede ser reproducido sin permiso de los autores o editores, siempre y cuando se dé crédito a la publicación, se distribuya gratuitamente y no se altere o edite el texto al punto que se distorsionen las ideas o contenidos de la misma.

La reproducción parcial o total del contenido está expresamente permitida para fines educativos que beneficien a la población en general para la preservación de su salud sexual y su bienestar.

La divulgación en medios impresos, electrónicos y entre dispositivos, es de ayuda para compartir la información que crees más relevante para la salud de tus seres queridos, familiares, amigas, amigos y parejas sexuales; sobre todo en lo concerniente a temas difíciles de hablar. No dejes pasar el tiempo.

La opinión de los autores compilados no refleja forzosamente la visión del Fondo de Población de las Naciones Unidas, RB o Fundación México Vivo A.C.

Estos materiales son un ejercicio de pluralidad, diversidad, honestidad literaria y colaboración por una causa de vida para México. Compártelos.



