



Exploro mi sexualidad con PARESS
Adolescentes de 12 a 15 años

La salud sexual y la diversidad de las y los adolescentes



La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1948, define a la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Lo que significa encontrarnos en un equilibrio social y físico que nos permita hacer las actividades de nuestra vida diaria.

Por lo que la salud se vuelve el aspecto más importante en la vida; sin embargo, gastamos grandes cantidades en tratamientos en lugar de cuidar nuestra salud y prevenir las enfermedades. Rara vez nos detenemos a pensar qué implica la salud y en mucha menor medida nos preguntamos qué es la salud sexual.

La salud sexual es imprescindible para la salud en general, ya que sin ella no es posible lograr un pleno bienestar físico y emocional de las personas, las parejas y las familias, sin considerar su realización sexual. Constituye un componente fundamental para su bienestar que amplifica sus efectos en la familia, la comunidad y la sociedad en general.

En este módulo podrás conocer estos conceptos, los factores que favorecen el autocuidado y los factores que aumentan los riesgos ante las ITS y el VIH; también exploraremos qué es el estigma, la discriminación y cómo enfrentarlos.

Asimismo, reconocer, entender y respetar la diversidad sexual es un componente que está íntimamente ligada a la salud sexual, ya que la aceptación, el cuidado y el manejo de las emociones también forman parte de ella.

A lo largo de este módulo encontraras los siguientes temas.

Índice

1. Salud sexual, frente al impacto de las ITS p. 6

2. El VIH, el Sida y el estigma p. 11

3. Nuevas medidas de prevención del VIH: PrEP y PEP p. 16

4. Ampliando las miradas ante la diversidad sexual p. 21

La diversidad y la salud sexual de las y los adolescentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, lo que significa encontrarnos en un equilibrio social y físico que nos permita hacer las actividades de nuestra vida diaria.

Este concepto debería de estar presente en la vida de las y los adolescentes, tratado desde un enfoque de derechos humanos y de derechos sexuales y reproductivos, que favorezca a este aspecto que se perfila como el más importante en la vida, sobre todo porque está íntimamente ligado a la salud sexual.

Atender y cuidar la salud sexual es imprescindible para la salud en general, ya que sin ella no es posible lograr un pleno bienestar físico y emocional de las personas, las parejas y las familias, sin considerar su realización sexual. Constituye un componente fundamental para su bienestar que amplifica sus efectos en la familia, la comunidad y la sociedad en general.

Favorecer la aceptación y comprensión de la propia sexualidad, facilita conocer información adecuada y fortalecer habilidades de autocuidado para enfrentar la vulnerabilidad y el riesgo ante las ITS y el VIH, así como el estigma y la discriminación.

Este autocuidado debería estar centrado en la búsqueda de condiciones físicas y emocionales que permitan mantener el cuerpo en un estado óptimo, al propiciarlo desde la infancia en el núcleo familiar, y con el soporte emocional necesario. El autocuidado requiere seguir una serie de recomendaciones para conocer cuándo el cuerpo funciona de manera normal y cuándo puede presentar cambios o alteraciones.

Por ello, el ejercicio de la sexualidad y el mantenimiento de la salud sexual requieren ser vistos con total apego a los derechos humanos; por ello, los derechos sexuales y reproductivos marcan un referente a seguir en todo lo que concierne a las y los adolescentes, ya que les permitirá disfrutar de lo que sienten de sí, de sus formas de expresarse, de su apariencia y de sus deseos, para aprender a identificar los posibles riesgos al ejercer su vida sexual o reproductiva.

En este módulo se hablará de las infecciones de transmisión sexual (ITS); sin embargo, revisaremos los aspectos sociales que limitan la comprensión de los riesgos y efectos de los prejuicios asociados a las ITS.

Muchas personas adolescentes, e incluso adultas, no saben cómo actuar cuando sospechan que tienen una ITS. Pueden sentir miedo, ansiedad, culpa o temor, al desconocer qué pasará con su cuerpo, o sentir temor de alguien se entere que han

tenido relaciones sexuales. De aquí la importancia de hablar de la salud sexual desde la niñez y la adolescencia, con la finalidad de que tengan elementos para prevenir y lidiar con los impactos de las ITS y el VIH, el virus que causa el Sida.

La OMS reportó en junio de 2020, que el VIH ha cobrado casi 33 millones de vidas y a finales de 2019 había 38 millones de personas con el virus. Sin embargo, dado el acceso creciente de la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la atención eficaces, incluidas la atención oportuna de las infecciones oportunistas, la infección por el VIH se ha convertido en un problema de salud crónico llevadero, que permite a las personas que viven con el virus llevar una vida larga y saludable (OMS, 2020).

La atención médica no es la única solución para el VIH. Se requiere trabajar con los aspectos sociales relacionados a la sexualidad, que implica las características biológicas y los aspectos psicológicos, sociales, culturales, emociones, sentimientos, actitudes, valores y muchos otros elementos que rodean a cada persona en su lugar de origen y donde se desarrolla en cada momento histórico.

Entre las esferas de la vida que enfrentan las personas adolescentes, en cuanto a su sexualidad, hay un concepto que les involucra e impacta en muchas formas, ya que reconocen muchos aspectos de su sexualidad, uno de ellos tiene que ver con identificar la gran diversidad sexual que existe y a la cual pertenecen. Entender y aceptar su propia sexualidad, y la de las otras personas, es parte de gozar de una adecuada salud sexual.

La diversidad sexual es un común denominador de todos los seres humanos, ya que actualmente se ha construido y ampliado el concepto como una manera de referirse a las poblaciones que no se ajustan a los estándares socialmente establecidos, en torno a la heterosexualidad y a los estándares de identidad y roles de género.

Sin embargo, hablar de diversidad sexual en sentido estricto hace referencia a todas las posibilidades que tienen todas las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, orientaciones, identidades sexuales y de género.

En este módulo esperamos quede claro que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse dentro de los límites que el respeto a los derechos de las otras personas y los acuerdos establecidos socialmente a través de las normas y leyes de cada sociedad permiten. Es decir, en un amplio marco de derechos humanos y de derechos sexuales y reproductivos, donde todas y todos tenemos el mismo valor.

Salud sexual frente al impacto de las ITS

Como mencionamos, hablar de salud es mucho más profundo que hablar sólo de que no exista enfermedad. Para mantener una salud sexual se requiere generar habilidades de autocuidado, lo que puede definirse como la búsqueda de condiciones físicas y emocionales que permitan mantener el cuerpo en un estado óptimo. El cuidado de sí se debe dar desde la infancia en el núcleo familiar, el cual consiste en cuidar nuestro cuerpo y su relación con nosotros mismos. El autocuidado requiere seguir una serie de recomendaciones para conocer cuándo el cuerpo funciona de manera normal y cuándo puede presentar cambios o alteraciones (Egremy, 2013).

La salud sexual implica pasar por varios procesos sociales, culturales y posiblemente religiosos. Todos estos factores influyen para que no todas las personas tengan el mismo acceso a la salud en general y a la salud sexual. Así que uno de los componentes indispensables para lograr el cumplimiento del derecho humano a la salud, implica el respeto, la protección y cumplimiento de los derechos sexuales de todas las personas, al dar un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y de las relaciones sexuales, que permitan brindar la posibilidad de experiencias sexuales seguras y placenteras, libres de toda presión, discriminación y violencia.

Para la OMS, la sexualidad es un aspecto central del ser humano, que incluye el sexo, las identidades y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad puede expresarse a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones, las cuales se adaptan y construyen social e históricamente (OMS, 2018).

Así como la sexualidad de cada persona puede ofrecerle experiencias satisfactorias, y también algunos riesgos en su salud sexual; por lo que, para poder lograr una salud y bienestar sexual, hay que considerar que son necesarios algunos elementos como:

- Acceso universal (que sea haga llegar a todas y todos) a información científica, empática, con perspectiva de género y respeto a los derechos humanos, y basada en evidencias, integral, libre de prejuicios y estereotipos.
- Contar con acceso a educación sexual y afectiva dirigida a los diversos grupos de edad, creado acorde a sus necesidades, para formar personas cuyo desarrollo comprenda el ejercicio responsable de su sexualidad en forma plena, libre e informada.

- Favorecer el libre ejercicio de la sexualidad de manera independiente de la reproducción, de forma placentera, libre y responsable.
- Garantizar el ejercicio de una sexualidad libre de discriminación, presión o violencia, que permita el desarrollo de decisiones conscientes, responsables y personales.
- Favorecer el reconocimiento de los riesgos posibles y la vulnerabilidad a las consecuencias de la actividad sexual desprotegida.
- Así como crear las condiciones para el libre acceso a servicios de salud sexual de calidad, de manera universal, sin discriminación por edad, raza, orientación identidad o cualquier otra causa.

La salud sexual se puede lograr a través del autocuidado, que es la capacidad de las personas de disfrutar de lo que sienten de sí, de sus formas de expresarse, de su apariencia y de sus deseos. Lo cual permite, sobre todo, a las y los adolescentes aprender a identificar los posibles riesgos al ejercer su vida sexual o reproductiva.

Infecciones de transmisión sexual (ITS) y su impacto en la salud sexual

Es probable que hayas escuchado en la calle, la escuela o con tu familia, de las ITS; tal vez hayas platicado con alguien del tema o nunca las hayas escuchado. Lo que sucede es que nos enteramos solo de algunos casos, porque una gran cantidad de personas prefiere ocultarlo por vergüenza, y no acuden a atención médica, y también porque otras, al no tener síntomas, nunca se han checado y no lo saben. Es por eso que para prevenirlas o atenderlas a tiempo, es importante saber cómo se transmiten. Las ITS se pueden transmitir por medio de las relaciones sexuales, anales, vaginales u orales y pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos, parásitos y protozoos.

La mayoría de los casos en los que hay una ITS no aparecen síntomas o son poco expresivos, lo cual facilita la transmisión de la infección y que no se acuda al médico a tiempo para recibir el tratamiento adecuado, por lo que pueden aparecer complicaciones como esterilidad, embarazo extrauterino, cáncer en los órganos sexuales, entre otros.

Las ITS afectan tanto a hombres como a mujeres, y todas las personas sexualmente activas están expuestas a contraerlas si no toman las medidas de protección necesarias. Las ITS se transmiten generalmente mediante el contacto con fluidos corporales infectados, como sangre, semen, secreción vaginal o heces fecales; a través de la cercanía de los órganos sexuales (pene-vulva, pene-ano, vulva-vulva, boca-ano, boca-pene o boca-vulva principalmente).

Los síntomas de las ITS más comunes y frecuentes son exudado o secreción vaginal, exudado o secreción uretral, dolor o ardor al orinar o al tener relaciones sexuales, úlceras genitales y dolor abdominal.

Las ITS se transmiten principalmente por contacto sexual; es decir, por medio de relaciones sexuales vaginales, anales u orales; sin embargo, el contacto sexual no es la única vía en la que se pueden transmitir. Algunas ITS también pueden transmitirse a través de la sangre o productos sanguíneos, o de manera vertical; es decir, se puede transmitir de la madre a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o la lactancia (Egremy, 2013).

Actualmente, se dispone de diversos tratamientos eficaces para varias ITS. En el caso de clamidia, gonorrea, sífilis y tricomoniasis, cuentan con esquemas de dosis única de antibióticos. Para el caso de herpes y el VIH, hay antivirales y antirretrovirales capaces de modular la evolución de la enfermedad; y en el caso de la infección por el virus de hepatitis B, existen moduladores del sistema inmunológico y antiviral capaz de combatir el virus y retrasar el daño causado en el hígado.

Sin embargo, la mayoría de las y los adolescentes o cualquier otra persona pueden tener una ITS y no presentar síntomas, ni signos obvios de la infección en un largo periodo, como en el caso del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), lo que hace necesaria la realización de pruebas de detección de manera periódica y oportuna.

Se debe tomar en cuenta que las ITS pueden presentarse juntas; es decir, la presencia de una no evita que adquieras otra; por el contrario, en algunos casos favorece su contagio al dañar las mucosas y la piel. Por eso es muy importante que una vez iniciada la vida sexual todas las personas tengan un control médico regular, no importa si aun eres adolescente, tienes derecho a la salud.

Existen tres maneras por las cuales se pueden realizar las detecciones:

- Reconocimiento de signos y síntomas.
- Exploración física realizada por personal de salud, cuando existen signos y síntomas.
- Pruebas de laboratorio o de detección rápida.

La recomendación es que toda persona sexualmente activa se realice pruebas de detección al menos una vez al año, sobre todo si han tenido prácticas sexuales de riesgo (sin haber usado condón y otros mecanismos de barrera, como guantes, dedos o cuadros de látex).

La realización de las pruebas de detección debe de ser una decisión personal y voluntaria, al contar con la información necesaria acerca de ellas; y siempre se debe respetar la confidencialidad de la persona que se las realiza.

De igual manera, durante la aplicación de las pruebas, el personal de salud está comprometido a otorgar una consejería previa y otra posterior a la prueba, mediante la cual se informará acerca del propósito y beneficio de realizarlas, su interpretación, sus limitaciones y sus riesgos, y se responderán preguntas y dudas (Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el Sida, s.f.).

Debe existir el compromiso de siempre otorgar a la persona que se realiza la detección el resultado correcto de las pruebas; y en caso de resultar reactivo o positivo, hacer la vinculación correspondiente a los servicios de salud encargados de confirmar el diagnóstico, y brindar la atención y tratamiento óptimos.

Como ves, esta sección puede haberte dado mayor claridad de que son las ITS y el VIH, y cómo afectan a tu salud sexual. Más adelante encontrarás más información al respecto. Sin embargo, te recordamos que la información por sí misma no es toda la fórmula para tener salud sexual. Por lo que te invitamos a fortalecer tus habilidades de autocuidado, al poner atención a tu estado físico y emocional. A conocer tu cuerpo, al explorarlo y tomar nota de sus formas, colores y olores, para que cuando haya algo que te parezca extraño o sientas algún síntoma de dolor, ardor, comezón o secreciones, lo hables con quien te sientas cómoda o cómodo para hacerlo, para buscar el apoyo necesario y, si se requiere, puedas acudir al servicio médico adecuado para ti.

Si lo deseas, en México se cuenta con los servicios amigables al adolescente, donde te pueden brindar toda la orientación, el apoyo y los tratamientos necesarios, así como obtener de manera gratuita los métodos anticonceptivos y de barrera que necesites, todo de forma anónima y con personal capacitado para atenderte.

Como recordarás, en el módulo 8 hablamos de las distintas maneras que tienes para disfrutar tu sexualidad, sin exponerte a las ITS o al embarazo no planeado; también te mostramos los diferentes métodos que te ayudarán a no tener contacto con las mucosas y las secreciones, cuando hablamos de sexo protegido. Si tienes aún alguna duda sobre cómo cuidarte o acerca del uso de los condones, no dudes en regresar al módulo y revisar nuevamente los materiales, así como también puedes ver nuevamente los videos sobre el uso del condón y recuerda que puedes practicar con ellos, aun si todavía no tienes pensado usarlos, así cuando lo requieras te sentirás más preparado o preparada.

Como habrás notado, las ITS son muy frecuentes y pueden afectar a cualquier persona que tenga vida sexual activa si no toma las adecuadas medidas de prevención. Si bien, la mayoría son curables, hay otras que no, pero todas pueden impactar en tu vida. Así que te invitamos a informarte más para que puedas tomar las mejores decisiones en torno a tu sexualidad.

Reflexiona por un momento. ¿Cómo cambiaría en este momento tu vida si adquirieras una ITS? ¿Cómo cambiaría si alguien en tu familia tuviera una ITS? ¿Qué opciones tienes para evitar una ITS? ¿Cómo crees que podrías apoyar a alguien que cursa con una ITS?

Si puedes, habla con tu familia, maestras o maestros o hasta con tus amigas y amigos sobre estas preguntas y el tema y anota en el recuadro de abajo tus conclusiones:

El VIH, el Sida y el estigma

Hablemos brevemente del VIH y el Sida

Actualmente, el VIH ha cobrado una gran cantidad de muertes; según la OMS, para junio de 2020, ha cobrado casi 33 millones de vidas (OMS, 2020). Afortunadamente este panorama comienza a cambiar, gracias a la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la atención eficaces, incluidas la atención oportuna de las infecciones oportunistas, al brindar una nueva oportunidad de vida a millones de personas. No basta con alargar la vida, se requiere construir un sistema de salud que permita el mismo acceso a todas las personas y sensibilizar a la sociedad en una cultura de cuidado y responsabilidad de su salud y la de las y los otros, así como inclusiva, con la capacidad de apoyar a las personas que viven con VIH o Sida a lograr vidas funcionales y placenteras.

El objetivo fundamental de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y de la respuesta al Sida es que nadie debería quedar atrás (ONUSIDA, 2020). No de poner fin a la epidemia del Sida sin satisfacer las necesidades de las personas que viven con el VIH y que están afectadas por el virus, y sin abordar las cuestiones determinantes relacionadas con la salud y la vulnerabilidad. Las personas que viven con el VIH a menudo pertenecen a comunidades frágiles y son discriminadas y marginadas. Son víctimas de la desigualdad y la inestabilidad, por lo que sus preocupaciones deben ocupar un papel central en los esfuerzos por lograr un desarrollo sostenible.

Actualmente hay 23.3 millones de personas en tratamiento contra el VIH en el mundo. Las pruebas de los últimos 20 años han demostrado que el tratamiento del VIH resulta extremadamente efectivo para reducir la transmisión del virus. Hoy en día, además, sabemos que las personas que viven con el virus siguen un tratamiento antirretrovírico y presentan una carga vírica indetectable tienen un riesgo insignificante de transmitir el virus mediante el intercambio sexual.

Sin embargo, los medicamentos por sí no son suficientes. Se requiere tener en cuenta que el VIH y el Sida ha estado impactado por el estigma y la discriminación, generados por los prejuicios asociados a las vías de transmisión y a las poblaciones más afectadas, llamadas poblaciones clave: hombres que tienen sexo con otros hombres (HSH), hombres y mujeres trabajadoras sexuales, personas usuarias de drogas inyectables (UDI) y mujeres transgénero, y a las poblaciones de adolescentes, jóvenes, mujeres, personas migrantes y privadas de su libertad. Por lo que se debe trabajar en eliminar cualquier forma de discriminación hacia estas poblaciones y hacia las personas con el VIH (ONUSIDA, 2020).

¿Qué es el VIH?

Es el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), causante del Sida, sólo afecta al humano y es el único que puede transmitirlo a otro humano. De hecho, el virus no puede pasar a través de un condón de látex.

Este virus afecta al sistema inmunológico o de defensa, el cual tiene preferencia por células especiales llamadas CD4, que son las que defienden de las enfermedades, y no pueden vivir fuera de ellas.

El VIH se encuentra en la sangre y en los líquidos corporales, como el líquido preeyaculatorio, es decir, el líquido lubricante que sale por el pene antes de la eyaculación o de que eyacule el hombre, el semen, es decir, el líquido que sale en el momento de la eyaculación y el líquido vaginal es el que se produce para lubricar la vagina.

Las personas pueden estar con VIH y no tener Sida. A esto se le conoce como asintomático; tienen el virus en su cuerpo, no tienen ninguna molestia o síntomas, y pueden transmitirlo si tienen prácticas de riesgo; es decir, relaciones sexuales no protegidas (sin usar condón), por transfusión sanguínea o por compartir jeringas contaminadas, o la embarazada que tiene VIH y no se trata, puede infectar al bebé.

¿Qué es el Sida?

Sida es el nombre abreviado del Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida. Es la enfermedad causada por el daño que el VIH produce en el sistema inmunitario. Una persona tiene Sida cuando contrae infecciones oportunistas relacionadas con el VIH o cáncer como consecuencia de un número extremadamente bajo de células CD4. El Sida es la fase más grave de la infección por VIH y con el tiempo provoca la muerte.

¿Cómo se transmite el VIH?

Por vía sexual: al tener prácticas sexuales sin protección, con penetración ya sea vaginal, anal u oral, en las que se da un intercambio de secreciones o fluidos genitales infectados.

Por vía sanguínea: al recibir transfusiones de sangre infectada, por trasplantes de órganos infectados. Al compartir agujas o jeringas no esterilizadas. Al realizarse tatuajes y perforaciones con agujas no esterilizadas.

Por vía perinatal: a través de una mujer embarazada con VIH, a su hijo durante el embarazo, el parto o a través de la leche materna.

El VIH no se transmite por:

Saliva, lágrimas, orina, sudor, excremento, estornudos, baños, albercas, ropa, utensilios de cocina (cuchara, platos, vasos, etcétera), ni por picaduras de mosquitos u otros insectos. Tampoco por saludarse de mano, abrazarse, besarse ni acariciarse.

Saber cómo se transmite el VIH y cómo no, sirve para quitar prejuicios y mitos relacionados a esta infección y prevenir o evitar la discriminación hacia las personas afectadas.

La única manera de saber si tienes VIH es mediante una prueba

La única manera de saber con seguridad si tienes VIH es hacerte una prueba. No puedes saber con certeza si lo tienes sólo por cómo te sientes, ya que la mayoría de las personas no presentan síntomas durante años.

La prueba del VIH es recomendable si tuviste sexo sin protección o si la prueba de tu pareja da positiva. También debes realizarla si compartiste agujas con alguien (para inyectarte drogas, hacerte perforaciones en el cuerpo o tatuajes con materiales no desechables o estériles). Si estás embarazada, hazte la prueba en la primera consulta prenatal.

Afortunadamente, la prueba de VIH es bastante sencilla e indolora. ¿Qué es lo mejor de hacerte la prueba de VIH? Que una vez superada, podrás descansar. En caso de tener VIH, es mejor saberlo cuanto antes para tomar los medicamentos que te ayudarán a mantenerte saludable y disminuir las posibilidades de transmitirlo (Egremy, 2013). Y en caso de no tenerlo, te permitirá estar más tranquilo o tranquila.

¿Qué tipos de pruebas de VIH existen?

Las pruebas rápidas dan los resultados en 20 minutos. Otras demoran más, porque deben enviarse a un laboratorio. Consisten simplemente en hacer un raspado suave en la parte interna de la mejilla con un hisopo, o se toma una muestra de sangre.

Las pruebas rápidas se aplican por personal capaz y se incluye la consejería, que es: información y acompañamiento emocional.

Para que el resultado de una prueba de diagnóstico al VIH sea confiable, deben transcurrir tres meses desde la última práctica de riesgo (Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el Sida, s.f.).

¿Dónde puedo realizarme pruebas de VIH?

La prueba rápida no requiere de un laboratorio, solamente un equipo fácil de trasladar; se puede realizar casi en cualquier parte, como clínicas, centros de salud, en los centros ambulatorios para la atención del Sida y otras infecciones de transmisión sexual (CAPASITS) y en las instalaciones de las organizaciones comunitarias de la sociedad civil, ya sea en sus locales o en parques, plazas públicas y otros lugares de reunión de la comunidad, donde el sector salud instala carpas de detección oportuna con personal capacitado.

Las pruebas de laboratorio también pueden ser realizadas en los servicios del sector salud como INSABI (CAPASITS y SAIS), IMSS, ISSSTE, SEDENA, Marina.

En ambos casos, al aplicar las pruebas del VIH se ofrecen la consejería, antes, durante y después de que te hagas la prueba, con información necesaria y personalizada para que te mantengas saludable, que además aclarará tus dudas. El resultado se te proporciona en un ambiente amigable, confidencial y respetuoso.

La ganancia de hacerse la prueba del VIH es obtener mayor tranquilidad de saber tu estado de salud y acudir a los servicios de salud rápidamente para recibir el tratamiento lo antes posible, y así mantener tu salud en condiciones óptimas.

La discriminación a las personas con VIH o Sida

La discriminación es toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional, y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2018).

La discriminación a las personas con VIH o Sida tiene varias explicaciones. Una es que al inicio de la aparición de la enfermedad se presentó en grupos que eran discriminados y percibidos como “diferentes”, como homosexuales y personas transgénero. Otra explicación se relaciona con el hecho de que el Sida es percibido como una enfermedad fatal y la gente tiene miedo a ser infectada, porque piensa que morirá.

Además, las vías de transmisión están asociadas con prácticas sexuales calificadas negativamente, (relaciones sexuales anales, con personas trabajadoras sexuales o con el uso de drogas inyectables), y porque las creencias hacen que se piense que cuando las personas se infectan es porque hicieron algo que no debían y se cree que “se lo merecen”.

La discriminación forma un ambiente negativo alrededor de la gente, lo que provoca que en algunos casos las personas con VIH no se cuiden a sí, al hacer que se presente el Sida. El miedo a ser rechazados hace que las personas que han tenido prácticas sexuales de riesgo (sin usar condón) no se hagan las pruebas para saber si están infectadas; si se las hacen, pasa mucho tiempo para que se animen a ir a los servicios médicos.

Cuando las personas se sienten discriminadas o tienen miedo de serlo se afecta profundamente su autoestima; es decir, el amor que se tienen y lo que piensan sobre ellas y la forma en que se relacionan con las demás personas. Un ejemplo es cuando las personas sienten culpa y vergüenza de ser quienes son, por su orientación sexual, identidad de género o su estado de VIH (Egremy, 2013).

Por ello, desde etapas tempranas, las personas deben tener la información adecuada en relación al VIH, el Sida y los derechos humanos, para contar con la capacidad de diferenciar la realidad de los mitos y trabajar con sus prejuicios. Esto dará la posibilidad de sentirse en libertad de ser y enfrentar la discriminación para incluso denunciarla.

Lo contrario a la discriminación sería la aceptación e inclusión, por eso que tenemos que buscar ambientes saludables física y emocionalmente donde ser reconocida a las personas que viven con VIH, como garantes de derechos y con todas las capacidades de ser productivas y valiosas para la sociedad y el núcleo familiar donde se desenvuelven.

Hoy en día, tener VIH no es una sentencia de muerte; por el contrario, con el adecuado control médico y de salud se considera una enfermedad crónica como muchas otras y pueden llevar un ritmo de vida normal, incluso convivir y formar una familia, si así lo desean. Tener VIH no debe ser una razón por la que se limiten los derechos de las personas; por ejemplo, al trabajo o a tener una pareja o hijos e hijas.

Se debe dar un adecuado seguimiento para que las mujeres y los hombres que viven con VIH puedan decidir de manera libre e informada sobre su salud sexual y reproductiva, así como gozar de una vida y una sexualidad saludable, responsable y placentera.

Como habrás notado, hablar de VIH y Sida no es lo mismo. Hoy en día las personas que viven con VIH pueden disfrutar de una buena calidad de vida durante muchos años, si tienen los tratamientos y las condiciones adecuadas, lo que puede retrasar durante muchos años la expresión del Sida, lo que permite que hoy se pueda considerar el VIH como una enfermedad crónica.

No olvides que con prevención las detecciones oportunas y con los tratamientos adecuados, podemos llevar una mejor vida para muchas personas y un mejor mundo para todas y todos.

Nuevas medidas de prevención del VIH: PrEP y PEP

En la búsqueda de poder disfrutar del libre y responsable ejercicio de la sexualidad, es importante que conozcamos aquellas medidas que pueden disminuir el riesgo de adquirir alguna ITS y, de manera especial, considerar la prevención del VIH.

A lo largo del módulo anterior tuviste la oportunidad de revisar a los métodos de barrera que ayudan a evitar el contacto con las mucosas y las secreciones, lo que disminuye el riesgo de adquirir una o más ITS; de igual manera, se incluye una revisión de algunas prácticas eróticas que son parte del sexo seguro y del sexo protegido, las cuales pueden enriquecer tu vida sexual sin implicar la exposición o minimizar el riesgo a las infecciones o al embarazo.

Ahora toca hablar de los avances farmacológicos, con los cuales se busca disminuir las cifras de contagio del VIH.

Si bien el uso del condón y de los mecanismos de barrera disminuye de forma muy importante el riesgo de adquirir VIH, no se anula por completo el riesgo. Lamentablemente, aún es una realidad que no todas las personas pueden utilizar condones continuamente, ni pueden elegir a sus parejas sexuales, por factores en ocasiones externas a ellas o ellos.

En septiembre de 2015, la OMS hizo la recomendación para el uso de la profilaxis oral previa a la exposición o preexposición (PrEP), para ofrecerla como otra opción de prevención a las personas que presentan un riesgo significativo de contraer la infección por el VIH.

También, dice que la PrEP no debe sustituir el uso de condones y lubricantes e insiste en que se debe ampliar el entrenamiento conductual, el tratamiento de las ITS y la terapia antirretroviral para las parejas que viven con el VIH.

¿Qué es el PrEP?

PrEP significa profilaxis preexposición. Es una píldora de uso diario que puede ayudar a prevenir el VIH. Si no tienes VIH, tomar PrEP todos los días puede reducir las posibilidades de contraer VIH a través del sexo en más de un 90%. A PrEP también se la conoce por el nombre de la marca Truvada.

¿Quién puede utilizar PrEP?

PrEP no es adecuada para todo el mundo; es para personas que no tienen VIH y tienen un riesgo alto de contagio. Es conveniente conversar sobre PrEP con el personal de salud especializado en su manejo, y quienes son las personas adecuadas para evaluar quienes son candidatos para su uso.

- Personas que no pueden usar condón de forma regular.
- Quienes tienen una pareja sexual con VIH (a veces llamado serodiscordante, serodiferente, magnético, o parejas de estatus mixto).
- Quienes tienen una pareja sexual con alto riesgo de contracción del VIH (por ejemplo, si tienen sexo anal o vaginal con otras personas sin condón, o son usuarios de drogas inyectables).
- Si tienen sexo anal o vaginal con muchas parejas, especialmente si no utilizan condones regularmente.
- Personas que presentan ITS, sobre todo si es frecuente (como clamidia, gonorrea o sífilis).
- Quienes realizan trabajos sexuales que incluyen sexo vaginal o anal.
- Usuarios de drogas inyectables, compartido agujas, o has estado bajo tratamiento por uso de drogas en los últimos seis meses.
- Aquellas mujeres con alto riesgo de adquirir VIH que están embarazadas, o al tratar de quedar embarazada o que estén lactando.

¿Qué tan efectiva es PrEP?

Si se usa correctamente, PrEP puede reducir las posibilidades de que adquirir VIH por vía sexual en más de un 90%; si se utiliza en combinación con condones, ayuda a estar doblemente seguro. PrEP puede también reducir las posibilidades de contagio de VIH por compartir agujas en más de un 70%.

Es realmente importante el uso diario de PrEP. No funciona con igual efectividad si su uso no es regular, ya que de no usarse todos los días puede que no haya suficiente concentración de la medicina en el cuerpo para bloquear el VIH.

PrEP no previene otras ITS, como la gonorrea o clamidia, por lo que es importante el uso de condones junto con PrEP para ayudar a prevenir otras ITS y ofrecer protección extra contra el VIH.

PrEP es muy segura. No ha habido reportes de problemas serios en personas que la toman; sólo en algunos efectos menores, como náuseas, pérdida de apetito o dolores de cabeza.

Sin embargo, aún no es accesible para todas las personas y solamente algunos servicios de salud lo tienen en programas limitados, por lo que se considera el uso del condón como la principal herramienta para prevenir ITS y el VIH.

¿Qué hacer si hubo exposición al VIH? ¿Cómo minimizar el riesgo?

Revisemos que el PEP

PEP significa profilaxis postexposición. La medicación usada en PEP es un tratamiento antirretroviral (TARV). Que funciona al evitar la diseminación del VIH en el cuerpo cuando hubo una posible exposición al virus. Para su adecuado funcionamiento, se debe comenzar a tomar PEP dentro de las 72 horas o tres días posteriores de la

exposición al riesgo; de ahí la importancia de administrarlo lo más pronto posible, ya que entre menos tiempo pase, antes de iniciar el tratamiento, el riesgo de adquirir VIH disminuye. Se debe tomar PEP una o dos veces al día mínimo durante 28 días.

¿Quién puede tomar PEP?

- Quienes han tuvieron relaciones sexuales con alguien que puede tener VIH, sin un adecuado uso de condón o cuando se rompió.
- Quienes han vivido una violación.
- Quienes tuvieron contacto directo con agujas o sangre; principalmente si existe el antecedente de estar expuestos a VIH (por ejemplo, el personal médico que de forma accidental tuvo contacto).
- Si se compartieron agujas para el uso de drogas inyectables.

PEP es para emergencias. No reemplaza otros medios comprobados y continuos de prevención del VIH, como el uso de condones.

¿Dónde se consigue PEP?

El PEP se puede obtener principalmente en centros de salud públicos.

Si se adquiere el VIH, el tratamiento es el mejor aliado para lograr vidas plenas

Las expectativas de vida y sus características para las personas que viven con VIH, han mejorado significativamente durante las últimas dos décadas, gracias a los avances médicos y a la existencia de la terapia antirretroviral. En la actualidad, las personas que viven con VIH pueden tener una vida mucho más larga y saludable, si reciben el tratamiento antirretroviral con regularidad.

Es por esta razón, una vez que se realiza el diagnóstico de infección por VIH es importante que se inicie el tratamiento antirretroviral lo antes posible y con regularidad, para suprimir al máximo y frenar la multiplicación del virus, hasta que se cataloga como indetectable; es decir, en cantidades tan bajas que no es posible transmitirlo. Existe evidencia clara que el tratamiento antirretroviral mejora la salud de las personas con VIH y reduce significativamente las muertes relacionadas al virus.

Este tratamiento ha demostrado una gran reducción en las tasas de mortalidad y en el riesgo de transmisión a parejas sexuales que no viven con VIH, y por consiguiente a nivel poblacional.

Una vez que se realiza el diagnóstico de infección por VIH y se inicia el tratamiento antirretroviral, se deberá tomarse por el resto de la vida. El avance de la medicina ha hecho posible que la toma del tratamiento antirretroviral sea más fácil; sin embargo, es necesario el realizar ajustes en el estilo de vida; el primero es la toma del medicamento, que puede ir desde la toma de varios, varias veces al día, en algún horario específico, hasta la toma de una sola pastilla al día.

Grupos y programas de apoyo

El apoyo social es una dimensión de las redes de sostén, que giran en torno a salud física o emocional, con la finalidad de ejercer cierta influencia positiva sobre una persona o un determinado grupo de población con características comunes.

El apoyo social a las personas que viven con VIH ha mostrado un gran potencial para influir en la calidad de vida. Consiste en brindar los recursos materiales y psicológicos que las personas requieren, y a las cuales no tiene acceso; va desde lo emocional, que implica ser escuchado, atendido, estimado y acompañado, hasta brindar recursos materiales, económicos o servicios que representa el apoyo en asuntos operativos relacionados con el tratamiento o la atención de la salud y en las actividades prácticas del día a día.

Se ha descrito como el apoyo social puede ser útil para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida, por medio de generar condiciones que permitan hacer frente a los problemas de salud, emocionales, sociales y económicos que condicionan ritmos de vida estresantes, generan ansiedad o depresión, al no contar con dicho apoyo.

La relación entre apoyo social, depresión, afrontamiento y salud parece ser especialmente importante para las personas que viven con VIH. Se ha descrito cómo personas que viven con VIH o Sida, con bajo apoyo social, tienen más síntomas físicos, más desesperanza y más depresión, que las personas con altos niveles de socialización (Planned Parenthood, s.f.).

De igual manera, existe evidencia de que la menor disponibilidad de apoyo social percibido se asocia con un mayor uso de estrategias de afrontamiento como la evitación y negación, y un mayor trastorno del estado de ánimo, consumo de alcohol y drogas, incluidos niveles más altos de depresión, ansiedad y niveles más bajos de vitalidad.

Dados los efectos del apoyo social en el afrontamiento de la enfermedad y en la calidad de vida de las personas que viven con VIH, es fundamental evaluar el apoyo social, con el fin de brindar los insumos necesarios para identificar, coordinar o crear redes de apoyo que faciliten la atención de la salud y mejoren la calidad de vida las personas que viven con la enfermedad.

Como parte de este apoyo social, cobra una especial importancia el apoyo de la familia y la pareja, ya que el diagnóstico de VIH puede tener un gran impacto, el cual cambie por completo la dinámica familiar. Es importante reconocer que probablemente todas las personas inmersas en la problemática requieran un periodo de adaptación, por lo que de manera ideal se recomienda reciban acompañamiento y orientación especializado. El apoyo y acompañamiento de la familia y la pareja pueden ser determinantes para la calidad de vida de las personas que viven con VIH o Sida.

Esperamos que esta información te sea útil para reconocer que el diagnóstico del VIH no es una sentencia de muerte; por el contrario, gracias al tratamiento adecuado y a su apego, cualquier persona puede tener una vida común para desarrollar cualquier actividad que desee, buscar el apoyo emocional que necesite e incluso apoyar a otras personas.

Así como puedas reconocer que actualmente se cuenta con otras medidas de apoyo para su prevención.

Ampliando las miradas ante la diversidad sexual

La diversidad humana

¿Conoces a alguien que sea físicamente igual a ti, que piense igual que tú, que haga las mismas cosas que tú y que le gusten las mismas cosas que a ti? Seguramente la respuesta es no. Esto se debe a que cada sexualidad es única y cada persona vive de forma única su sexualidad, lo que crea una diversidad humana alrededor de todo el mundo.

Al considerar esto, debemos reconocer que todas las personas cambiamos a lo largo del tiempo. La forma de pensar, el físico, las emociones, los sentimientos, descubrimos, y conformamos nuestra identidad y orientación sexual, así como las expresiones y comportamientos sexuales, lo que da lugar a las formas de comunicarnos y relacionarnos afectiva, erótica o amorosamente. Sin embargo, a lo largo de la historia de nuestras sociedades se pueden identificar creencias y normas sociales, culturales y religiosas que, de diferentes maneras, han impuesto modos, formas y patrones para tratar de estandarizar y categorizar a las personas, en el ejercicio de la sexualidad, al ignorar esa diversidad y al tratar de establecer parámetros rígidos, considerados como normales.

Lo complicado de esto es que, al establecer rangos de aparente normalidad, se establece de forma implícita rangos de anormalidad, donde todo lo que no es frecuente o está dentro del rango de la norma, tiende a ser considerado como erróneo, enfermo o malo, al establecer juicios de valor.

Pero ¿por qué NO podemos definir criterios de normalidad cuando hablamos de sexualidad? La normalidad es un criterio que se establece para medir las cosas que podemos cuantificar; por ejemplo, la podemos usar en cuestiones de salud al medir algunos parámetros, como la temperatura. Dicha medición nos permite valorar a través de la curva de distribución de Gauss, cómo se comportan los diversos valores numéricos y nos muestra una representación gráfica de las variables continuas, lo que establece rangos de lo que es frecuente y otros que quedan fuera al ser casos aislados.

Como verás, establecer rangos de normalidad puede ser muy útil en algunos parámetros que podemos medir. Pero ¿qué pasa con todas aquellas cosas que son cualitativas? Es decir, que lo que vamos a valorar son sus cualidades. Por ejemplo, cómo podrías medir el amor, la belleza, los sentimientos, entre otras cosas. Si lo piensas, te darás cuenta que todas las personas tienen un concepto distinto de cada

una de ellas y, además, estas condiciones están influidas por el contexto y momento histórico. Por lo tanto, no podemos tener parámetros que puedan medirlo.

Si recuerdas a lo largo de todos los módulos y en este, hemos hablado de que la sexualidad está compuesta de múltiples áreas del ser humano, implica algunas características biológicas, pero también muchos otros aspectos psicológicos, sociales, culturales, emociones, sentimientos, actitudes, valores y muchas cosas más, las cuales no se pueden medir de forma estricta, ya que son diferentes para cada persona, contexto y momento histórico. Por lo tanto, al hablar de sexualidad no podemos limitarnos y establecer rangos de normalidad y anormalidad, ya que es un concepto cambiante.

Por eso, es necesario ampliar nuestro panorama para comprender y respetar las maneras que cada persona elige ejercer su vida, al reconocer que su forma de vivir y expresar su sexualidad es resultado de sus características personales, su historia de vida y contexto.

La diversidad sexual es un común denominador de todos los seres humanos

El término diversidad sexual se ha construido y ampliado como una manera de referirse a las poblaciones que no se ajustan a los estándares socialmente establecidos, en torno a la heterosexualidad y a los estándares de identidad y roles de género (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2018).

Sin embargo, hablar de diversidad sexual, en sentido estricto, hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como de asumir expresiones, orientaciones, identidades sexuales y de género. Es el reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límites que el respeto a los derechos de las otras personas y los acuerdos establecidos socialmente a través de las normas y leyes de cada sociedad.

Diversidad sexual y de género

Hace referencia a todas las posibilidades que tienen las personas de asumir, expresar y vivir su sexualidad, así como las expresiones, preferencias u orientaciones e identidades sexuales. Parte del reconocimiento de que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse, al tener como principal límite el respeto a los derechos de las otras personas.

Diversidad sexual e igualdad de derechos

Podemos darnos cuenta que las sociedades cambian y construyen nuevas realidades. Como resultado, vemos que se habla más de la diversidad sexual y de los avances que en materia de derechos humanos, justamente porque el ser diferente no es exactamente fácil, ni aceptado ampliamente.

Los diversos grupos sociales han salido a las calles y a los medios de comunicación para lograr su reconocimiento y el respeto a las personas, independientemente de

su identidad de género o su orientación sexual. En ello han participado no sólo las personas marginadas y señaladas por vivir de manera diferente su sexualidad, sino que se han involucrado familias, grupos diversos de apoyos y quienes que aspiran a sociedades más justas e igualitarias.

El impacto de esos procesos ha sido de tal magnitud que actualmente contamos con leyes que protegen y garantizan nuestros derechos humanos, pero también los derechos sexuales y reproductivos. Esto se ha logrado en un periodo relativamente corto.

En este apartado queremos hacer una breve enumeración de las leyes más importantes que nos protegen.

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” (Párrafo 5). En apoyo a ese mandato constitucional, y en acato a los instrumentos internacionales suscritos por nuestro país, tales como la Declaración Universal de los Derechos Humanos, el Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos, el Convenio de los Derechos del Niño, el Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, entre otros muchos, se elaboró la Cartilla de Derechos Sexuales y Reproductivos, que contiene los 14 derechos de que gozamos cada mexicano y mexicana y que hemos abordado en momentos anteriores. Los cuales tienen como finalidad garantizar nuestro derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad (CNDH, 2018).

Como parte de este marco legislativo, contamos con la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación de 2003, reformada en 2014, en donde se establece en su Capítulo I que: “se entenderá por discriminación toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, [...] tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, el goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en [...], el sexo, el género, [...], las preferencias sexuales, [...] el estado civil, la 27 situación familiar, [...]. También se entenderá como discriminación la homofobia, misoginia, [...] y otras formas conexas de intolerancia” (CNDH, 2018).

Llegar a esta ley significó un avance en esta sociedad con prácticas culturales de exclusión en diversas dimensiones: étnica, sexual, social, cultural, y otras. La ley implicó el reconocimiento de que el principio fundamental de la salud sexual es el respeto a los Derechos Humanos y específicamente a los Derechos Sexuales y Reproductivos (DSyR). Indispensables para lograr y mantener salud plena.

Los avances en la aceptación de los derechos sexuales y reproductivos, así como el reconocimiento a la diversidad sexual, no han sido procesos fáciles, pese a que han sido plasmados en las leyes que acabamos de presentar y no han trascendido de la misma manera en todo el territorio nacional, por lo que aún hay prácticas discriminatorias, sobre todo en algunas entidades del país.

Diversidad sexual un abanico de posibilidades

La aceptación y el reconocimiento de la diversidad sexual, que ha llegado a plasmarse en leyes nacionales e internacionales, ha dado lugar a que se identifique un abanico de posibilidades y sean aceptadas como formas diversas de ejercer la sexualidad, las cuales sobrepasan las identidades tradicionales de vivirse como mujer u hombre o como femenina, femenino, masculino, masculina, entre otros. Al diversificar las posibilidades de expresar el amor, la atracción o el deseo, más allá de limitarse a la heterosexualidad. Hoy en día se reconocen diversas formas de expresar la sexualidad. Como resultado de este reconocimiento, surge la necesidad de aclarar conceptos para un mejor entendimiento.

Enlistemos algunas definiciones básicas

Sexo: referencia a los cuerpos sexuados de las personas; esto es, a las características biológicas (genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas), a partir de las cuales las personas son clasificadas como machos o hembras de la especie humana al nacer, a quienes se nombra como hombres o mujeres, respectivamente.

Género: se refiere a los atributos que social, histórica, cultural, económica, política y geográficamente, entre otros, han sido asignados a los hombres y a las mujeres. Se utiliza para referirse a las características que, social y culturalmente, han sido identificadas como “masculinas” y “femeninas”, las cuales abarcan desde las funciones que históricamente se le han asignado a uno u otro sexo (proveer vs. cuidar), las actitudes que por lo general se les imputan (racionalidad, fortaleza, asertividad vs. emotividad, solidaridad, paciencia), hasta las formas de vestir, caminar, hablar, pensar, sentir y relacionarse.

Identidad de género: se refiere a la vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente profundamente, la cual puede corresponder o no con el sexo asignado al momento del nacimiento, incluso la vivencia personal del cuerpo, que podría o no involucrar la modificación de la apariencia o la función corporal a través de tratamientos médicos, quirúrgicos, hormonales o de otra índole, siempre que sea libremente escogida. También incluye otras expresiones del género, como la vestimenta, el modo de hablar y los modales.

Orientación sexual: es la organización específica del erotismo o el vínculo emocional de un individuo, en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual. La orientación sexual puede manifestarse en forma de comportamientos, pensamientos, fantasías o deseos sexuales, o en una combinación de estos elementos. Es la capacidad de cada persona de sentir una

atracción erótica afectiva por personas de un género diferente al suyo o de su mismo género.

Heterosexualidad: es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, y a la capacidad de mantener relaciones eróticas, afectivas y sexuales con esas personas.

Homosexualidad: es la capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de su mismo género, y a la capacidad de mantener relaciones eróticas, afectivas y sexuales con esas personas. Las mujeres pueden ser identificadas como lesbianas, mientras que a los hombres y mujeres también pueden identificarse como gays.

Bisexualidad: capacidad de una persona de sentir una profunda atracción emocional, afectiva y sexual por personas de un género diferente al suyo, tanto como de su mismo género, así como la capacidad de mantener relaciones eróticas, afectivas y sexuales con esas personas. Esto no implica que sea con la misma intensidad, al mismo tiempo, de la misma forma, ni que sienta atracción por todas las personas de su mismo género o del otro.

Pansexualidad: es la profunda atracción sentimental, estética, romántica o sexual, independientemente del género o sexo de otras personas. A diferencia de la bisexualidad, las personas pansexuales sienten esta atracción hacia alguien más sin depender su sexo o género.

Trans: se trata de un término genérico, que abarca a diferentes identidades y expresiones de géneros. En general, se aplica a las personas cuya identidad de género no coincide con la asignada al momento del nacimiento. Es decir, aquellas personas que hacen una transición de un género a otros. Algunas personas trans se identifican como hombres o mujeres, mientras que otras lo hacen con categorías de género no-binarias.

Travesti: las personas travestis, en términos generales, son aquellas que gustan de presentar de manera transitoria o duradera una apariencia opuesta a la del género que socialmente se asigna a su sexo de nacimiento, mediante la utilización de prendas de vestir, actitudes y comportamientos.

Transgénero: las personas transgénero se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género opuesto al que social y culturalmente se asigna a su sexo de nacimiento. Pueden o no recurrir a algún tratamiento hormonal para adecuar su apariencia, física y corporal, a su realidad psicológica, espiritual y social.

Transexual: se refiere a las personas que se sienten y se conciben a sí mismas como pertenecientes al género y al sexo diferentes a los que social y culturalmente se les asigna en función de su sexo de nacimiento, que pueden recurrir o no a una intervención médica hormonal, quirúrgica o ambas, para adecuar su apariencia física y corporal a su realidad psicológica, espiritual y social.

Cisgénero: palabra que define a las personas cuya identidad de género y sexo asignado al nacer coinciden y se sienten en comodidad con ello.

Mujeres Trans: se refiere a personas cuyo sexo asignado al nacer fue considerado social y biológicamente como hombre o masculino, mientras que su identidad de género es de mujer o femenina.

Hombres Trans: se refiere a aquellas personas cuyo sexo asignado al nacer es considerado social y biológicamente como mujer o femenino, mientras que su identidad de género es de hombre o masculina.

Persona Trans: este término también puede ser utilizado por alguien que se autoidentifica fuera del binario mujer-hombre. Adicionalmente, algunas mujeres trans se autoidentifican como mujeres, y algunos hombres trans se autoidentifican como hombres.

Queer: el adjetivo *queer* significa "raro", "torcido", "extraño". El vocablo *queer* no existiría sin su contraparte *straight*, que significa "derecho", "recto", "heterosexual". Lo *queer* refleja la transgresión a la heterosexualidad institucionalizada que impone el intentar escapar de su norma.

Asexualidad: se caracteriza por una continua falta de atracción hacia cualquier género. Se cree que por lo menos el uno por ciento de la población es asexual.

Intersexual: es una persona que nace con una combinación de características biológicas masculinas y femeninas, como cromosomas u órganos sexuales externos, que puede dificultar la tarea de asignarles un sexo masculino o femenino. La intersexualidad es una variación que sucede desde el nacimiento en los seres humanos y no es un problema médico. Hay muchas variaciones de intersexualidad. Algunas personas intersexuales tienen órganos sexuales internos o externos poco definidos; por ejemplo, las personas que tienen tanto tejido ovárico como testicular. Otras tienen una combinación cromosómica que no es XY (masculina) y XX (femenina); por ejemplo, XXY. Además, algunas personas nacen con órganos sexuales externos, que aparentan ser totalmente masculinos o totalmente femeninos, pero sus órganos internos o las hormonas que segregan durante la pubertad no coinciden (CNDH, 2018).

Como ves, este es el abanico posible en cualquier espacio geográfico nos encontramos, en donde existen diferentes tipos de diversidades: cultural, sexual o biológica, entre las más recurrentes. Lo que hace cada vez más importante cuestionar nuestros prejuicios y las formas que aprendimos a quitarles valor a las demás personas por ser diferentes, ya que los daños que genera esta discriminación afectan de manera muy importante a un amplio sector de nuestra población, al disminuir su calidad de vida y al mermar el ejercicio de sus derechos humanos.

Como verás, todas las personas somos parte de la diversidad sexual, ya que cada una y cada uno de nosotros tiene características biológicas distintas:

pensamos, sentimos, deseamos, nos identificamos de manera distinta. Es en parte esa diversidad la que nos hace únicos y valiosos.

Es probable que ahora que creces e identificar muchos aspectos de tu sexualidad, te cuestiones sobre cómo vivir y expresar tu erotismo, así como descubras hacia quién sientes atracción o qué aspectos te atraen de determinados géneros y de determinadas personas. Lo importante es que sepas que, siempre y cuando, no sea algo que te dañe o dañe a otros, la forma en la que decidas vivir tu sexualidad es válida y merece respeto.

Referencias

- Álvarez, M., De la Torre, L. y Domínguez, José.(2014). "Las Infecciones de Transmisión Sexual: una revisión dirigida a la atención primaria de salud", en *Revista Cubana de Medicina General Integral*, núm. 30(3), pp. 343-353. Disponible en <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300008&lng=es&tlng=es>.
- Barreda, D., Mulet, Ana., González, D. y Soler, E. (2017). "El porqué de un código de ética farmacéutica: Código Español de Ética Farmacéutica", en *Farmacia Hospitalaria*, núm. 41(3), pp. 401-409. Disponible en <<http://dx.doi.org/10.7399/fh.2017.41.3.10611>>.
- Cardona-Cuervo, J. (2016). "La construcción de los derechos del grupo social transgénero", en *Entramado*, núm. 12(2), pp. 84-95. Disponible en <<http://dx.doi.org/10.18041/entramado.2016v12n2.24202>>.
- CENSIDA (s.f.). Mujeres y... el VIH y el Sida en México. CENSIDA. Disponible en <http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/epidemiologia/M_V_S.pdf>.
- Chávez, M., Zapata, J., Petrzalová, J. y Villanueva, G. (2018). "La diversidad sexual y sus representaciones en la juventud", en *Psicogente*, núm. 21(39), pp. 62-74. Disponible en <<http://doi.org/10.17081/psico.21.39.2822>>.
- CNDH (2018a). *Diversidad sexual y derechos humanos*. CNDH : México. Disponible en <<http://appweb.cndh.org.mx/biblioteca/archivos/pdfs/36-Cartilla-Diversidad-sexual-dh.pdf>>.
- CNDH (2018b). *El derecho a la no discriminación*. CNDH: México. Disponible en <<https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/21-Discriminacion-DH.pdf>>.
- CNDH (2018c). *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>>.
- Conapred (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. México: SEGOB, Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Disponible en <<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/225271/glosario-TDSyG.pdf>>.
- Díez, M. y Díaz, A. (2011). "Infecciones de transmisión sexual: epidemiología y control", en *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, núm. 13(2), pp. 58-66. Disponible en <http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-06202011000200005&script=sci_abstract>.
- Dirección General de Epidemiología (2012). *Manual de Procedimientos Estandarizados para la Vigilancia Epidemiológica del VIH-Sida*. México: Secretaría de Salud, Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud Dirección General de Epidemiología. Disponible en <http://www.censida.salud.gob.mx/descargas/biblioteca/documentos/Manual_VIHSIDA_vFinal_1nov12.pdf>.
- Domingo-Pueyo, A., Sanz-Valero, J. y Wanden-Berghe, C. (2019). "Legionelosis ocupacional en mayores de 18 años: revisión sistemática", en *Ciência & Saúde Coletiva*, núm. 24(3), pp. 793-804. Disponible en <<https://doi.org/10.1590/1413-81232018243.29272016>>.
- Editorial (2012). "Infecciones de transmisión sexual (ITS)", en *Revista del Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel*, núm. 43(1), p. 6. Disponible en <http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-04772012000100001&lng=es&tlng=e>.
- Flores, J. (2007). *La diversidad sexual y los retos de igualdad y la inclusión*. Conapred: México. Disponible en

[http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/E0005\(1\).pdf](http://www.conapred.org.mx/documentos_cedoc/E0005(1).pdf).

- García, D. (2017). "¿Cómo puede implementarse la PREP? El Papel de los Centros Comunitarios", en *Monográfico*, núm. 5(11), pp. 32-37. Disponible en <http://www.revistamultidisciplinardelsida.com/como-puede-implementarse-la-prep-el-papel-de-los-centros-comunitarios/>.
- Gobierno de México (s. f.). *Prueba para detección de VIH*. Disponible en <https://www.gob.mx/censida/articulos/prueba-para-deteccion-de-vih?idiom=es>.
- Gurises Animados por las Investigaciones Sociales (2016). *Diversidad sexual ¿Vos qué puerta vas a abrir?*. G.A.I.S. Universidad Católica de Uruguay. Montevideo, Uruguay. Disponible en https://ucu.edu.uy/sites/default/files/facultad/dcsp/22_diversidad%20sexual_primer%20premio.pdf.
- Lima, E. (2017). "Las familias homoparentales y sus prácticas educativas: elementos de análisis", en *COMIE*, núm. 1(11). Disponible en <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2867.pdf>.
- López, M. (2018). *Diversidad sexual y derechos humanos*. Comisión Nacional de Derechos Humanos. Disponible en https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-04/25_F33Diversidad.pdf.
- Ma, R. y Perera, S. (2016). "Safer 'chemsex': GPs' role in harm reduction for emerging forms of recreational drug use", en *British Journal of General Practice*, núm. 66 (642), pp. 4-5. Disponible en <https://dx.doi.org/10.3399%2Fbjgp16X683029>.
- Medina, A. (2014). "La adopción en familias homoparentales, una realidad en la ciudad de México", en *Revista Defensor*, núm 4, pp. 59-63.
- Mercado, J. (2009). "Intolerancia a la diversidad sexual y crímenes por homofobia: Un análisis sociológico", en *Sociológica*, núm. 24(69), pp. 123-156. Disponible en <http://www.sociologicamexico.azc.uam.mx/index.php/Sociologica/article/view/158/149>.
- Naciones Unidas (2014). *Los derechos sexuales y reproductivos están relacionados con la libertad de las personas a decidir sobre su sexualidad y el ejercicio libre de la misma*. Disponible en https://www.hchr.org.mx/index.php?option=com_k2&view=item&id=622:derechos-sexuales-y-reproductivos&Itemid=268.
- OMS (2020a). *Notas descriptivas VIH/Sida*. Ginebra, Suiza. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>.
- OMS (2020b). *VIH/Sida*. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>.
- OMS (2020c). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. Disponible en <https://www.who.int/es/about/who-we-are/constitution>.
- OMS (2019). *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)).
- OMS (2017). *Herramienta de la OMS para la implementación de la profilaxis previa a la exposición al VIH. Módulo 11: Usuarios de la PREP*. Disponible en https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50472/OPSCDE19006_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- OMS (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Disponible en https://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/sh-linkages-rh/es/.

- ONUSIDA (2015). *Profilaxis pre-exposición oral*. Disponible en <<https://studylib.es/doc/6505622/profilaxis-pre-exposici%C3%B3n-oral>>.
- ONUSIDA (2020a). *Día mundial del sida: solidaridad mundial, responsabilidad compartida*. ONUSIDA. Disponible en <<https://www.unaids.org/es/resources/campaigns/world-aids-day-2020>>.
- ONUSIDA (2020b). *El Sida y los objetivos de desarrollo sostenible*. ONUSIDA . Disponible en <https://www.unaids.org/es/AIDS_SDGs#:~:text=El%20objetivo%20fundamental%20de%20los,que%20nadie%20deber%C3%ADa%20quedar%20atr%C3%A1s.&text=La%20respuesta%20al%20sida%20ha,empleo%20y%20la%20protecci%C3%B3n%20social>.
- Pichardo, J. I. (2011). "Diversidad familiar, homoparentalidad y educación", en *Cuadernos de pedagogía*, núm. 414, pp. 41-44. Disponible en <<https://galehi.org/wp-content/uploads/2020/05/Diversidad-familiar-homoparentalidad-y-educacion.pdf>>.
- Planned Parenthood (2021). *¿Qué es el PEP y el PEP?* Disponible en <<https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/enfermedades-de-transmision-sexual-ets/vih-sida/prep>>.
- Ramos, C., Fernández, M. y Monsalvo, E. (2018). "Modelización de la diversidad sexual: una visión desde los modelos de cuidado", en *Ene*, núm. 12(2). Disponible en <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2018000200009&lng=es&tlng=es>.
- Sánchez-Conde, M., Vivancos, M. y Moreno-Guillén, S. (2017). "Profilaxis preexposición (PEP) frente al VIH: eficacia, seguridad e incertidumbres", en *Farmacia Hospitalaria*, núm. 41(5), pp. 630-637. Disponible en <<http://dx.doi.org/10.7399/fh.10821>>.
- Sánchez-Rubio, J. y Martínez, J. (2016). "Profilaxis preexposición al VIH: ¿un nuevo paradigma de prevención?", en *Farm Hosp*, núm. 40(3), pp. 219-224. Disponible en <<http://dx.doi.org/10.7399/fh.2016.40.3.10439>>.
- Santos, V., Pedrosa, S., Aquino, P., Lima, I., Cunha, G. y Galvão, M. (2018). "Social support of people with HIV/AIDS: the Social Determinants of Health Model", en *Revista Brasileira de Enfermagem*, núm. 71(1), pp. 625-630. Disponible en <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0346>>.
- Sartorius, N. (2006). "The Meanings of Health and its Promotion", en *Croat Med J*, núm. 47(4), pp. 662-664. Disponible en <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080455/>>.
- UNFPA (2015). *Salud y Diversidad Sexual, guía para profesionales de la salud*. UNFPA: Montevideo, Uruguay. Disponible en <<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia-salud-y-diversidad-sexual.pdf>>
- UNICEF, Estado de Tabasco, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Secretaría Ejecutiva del Sistema Nacional de Protección Integral de Niñas, Niños y Adolescentes. (s. F.). *Manual para la capacitación de brigadistas, promotoras y promotores juveniles, en la prevención del embarazo en adolescentes*. UNICEF: México. Disponible en <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/ManualBrigadistas_FINAL.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.

