

# Protegiendote del VIH



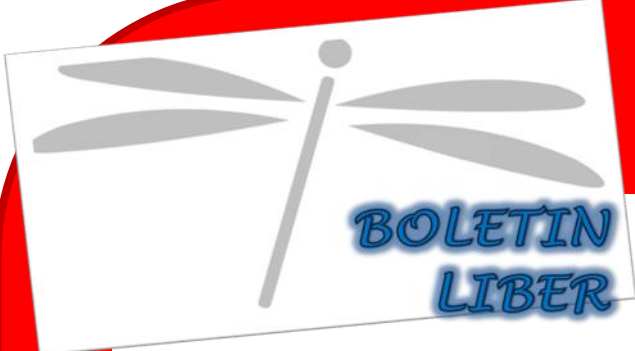
Desde 1981, el primero de diciembre, se conmemora el día mundial de la lucha contra el SIDA, pandemia que, en la historia registrada, ha causado más muertes, incluso, a pesar del control que se ha desarrollado.

*Encontremos la forma de cuidarnos y protegernos, saludablemente, a través del conocimiento y así, continuar en la práctica individual.*

México ha tenido *importantes éxitos*, pero al mismo tiempo se presentan *nuevos retos*. Hemos ido *adquiriendo conocimientos y experiencia* para el manejo y control de esta infección, pero todavía falta mucho por aprender y realizar. A diferencia de otros países como Rusia, en donde la transmisión del VIH es *eminente* por uso de drogas inyectables; en México, de cada 10 casos en adultos, 9.6 han contraído el virus por vía sexual, ocupando el segundo lugar después de Brasil en número de casos acumulados desde 1980; siendo el grupo de edad más vulnerable, aquel que comprende desde los 15 hasta los 44 años de edad.



Desde 1983 hasta Junio del 2010, existen registrados (por diagnóstico y notificación) 141,356 casos *acumulados* por año; de estos, el Distrito Federal registra 22,948, seguido por el Estado de México con 15,718 y Veracruz con 12,899. Si tomamos en cuenta que por cada caso que se registra, de 5 a 8 no se conocen, el número es mayor ¿ya hiciste la cuenta?



[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Lejos de generar angustia, mi intención es *promover soluciones*.

Aunque contraer la infección por VIH puede *muy probablemente significar* una mala noticia que amenace el *futuro*, evitemos volvernos más vulnerables ante la preferencia de ignorar *que no está cerca*, pensando que no estamos en riesgo, o que individualmente es mínimo o incluso, que *estamos a salvo* de adquirir la infección si tenemos relaciones sexuales *con* conocidos o en el contexto de una relación de larga duración, pues esto nos aleja de una de las soluciones *más importantes: la prevención*.



Incontables estudios científicos sin intereses religiosos o comerciales respaldados por la OMS, la Comisión Europea de Investigación y ONUSIDA, han demostrado que los condones son *la mejor forma* de impedir la transmisión del VIH y a pesar de que *seguramente* esto ya lo sabías, en muchos países del mundo y en México, la infección *sigue en crecimiento*. Las razones son varias y una de ellas es que la cultura ha limitado *la capacidad*

*para negociar el sexo protegido*, sobre todo al tratarse de una relación de



larga duración o estable como el noviazgo o el matrimonio, como si ponerle esta etiqueta a una relación, funcionara como vacuna contra la infección, pero *desafortunadamente*, no es así aunque nos guste creerlo.

Me gustaría invitarte a que *honestamente, reflexiones* qué ideas te vienen a la mente al pensar en una persona portadora de VIH. Quizá te produce pena ajena, tal vez rechazo, miedo, lastima, ¿asco?... ¿cuáles crees sean las razones para que sea así?



A esta infección se le han colgado varias etiquetas que generan estigma y discriminación, esto constituye el principal y por tanto, enorme obstáculo *para luchar eficazmente en contra*, pues *la exclusión social* engendra falta de implicación e inacción, haciendo que las personas se refugien detrás de un muro de silencio (lejos de las etiquetas), alimentando la epidemia. Entonces, no es de extrañar que existan alrededor de 230,000 personas que ignoran que tienen la infección, sin contar, quienes deciden *por derecho propio*, a no compartir que son portadoras.

La recomendación es que vivas como si tú y todos a tu alrededor tuvieran la infección ¿te parece exagerado? Cada veinte segundos existe *un ser humano* en el mundo adquiriendo la infección porque todos y todas





[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

estamos en riesgo, el VIH no se contrae por lo que se es o hace, sino por lo que uno no sabe.

Aunque en los primeros años de la pandemia, los casos en personas de preferencia homosexual y bisexual llegaron a *representar* más del 90% del total de casos, a finales de la década actual, constituyen alrededor del 50%. En la población de hombres que tienen sexo con hombres, se observa un descenso de la prevalencia respecto a la población con prácticas heterosexuales, que *desafortunadamente* mantiene en un *crecimiento constante*.

Al firmar la Declaración del Milenio de las Naciones Unidas, México se comprometió a detener la epidemia de VIH para el año 2015. Alcanzar esta meta, requiere que la Secretaria de Salud como líder de los diversos sectores e instituciones del ámbito, así como los grupos de la sociedad civil *comprometidos, realicen una lucha común contra esta epidemia. Y tú estás incluido/a.*



\*Imágenes tomadas de campañas mundiales para la lucha contra el VIH

## **Med. y Sex. Mayra Pérez Ambríz**

A Mayra le apasiona el tema de VIH porque es una de las pocas infecciones que tanto le ha enseñado del ser humano desde un punto de vista más social que biológico.

### **PROXIMO BOLETIN: "LAS PASIONES DE TU VIDA"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

Escuchándonos a través de:  
[www.radiomenteabierta.com](http://www.radiomenteabierta.com)



**LUNES 18:00 HRS (Méx.)**  
*-Trascendiendo  
conscientemente-*  
Con: *Alejandro Espinosa y Laura  
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de  
tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a  
continuar con nuestra labor.  
[www.milagroscaninos.com](http://www.milagroscaninos.com)

*Más y Mejor vida, se posible.*  
Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur  
(entre Bajío y Tehuantepec)  
55 84 81 83 / 55643698