

Este año, la campaña mundial contra el VIH/Sida está centrada en nosotras. Somos las mujeres uno de los grupos más vulnerables. Además de que tenemos mayores riesgos biológicos, aún nos sobran los silencios para negociar un sexo sin riesgos, o la decisión para exigir el condón. Nos falta un real dominio de responsabilidad ante nuestra salud sexual y reproductiva.

Hace 18 años se detectó el primer caso de Sida en el país. Tiempo después, cuando la epidemia cobraba otras víctimas especialmente entre los homosexuales, las mujeres se encontraban casi al margen de esta enfermedad. En el imaginario popular se asentó la idea de que el Sida era un mal de homosexuales. Y muchas, quizás la mayoría, no teníamos ni idea de que lo peor estaba por venir para nosotras.

En los años 90 comenzó un aumento de la transmisión heterosexual, lo que llevó a las mujeres a infectarse. Hoy se sabe que es de dos a cinco veces más probable que la mujer sea infectada, lo

que nos coloca en un peligro bien real. Internacionalmente, la comunidad homosexual, muy azotada en los primeros años de la epidemia, se encuentra realizando quizás los mayores cambios efectivos de conducta para defenderse de la infección. Los estudios al respecto señalan que la utilización del condón comienza a ser hábito, y la práctica del sexo oral, sin protección, está disminuyendo en este grupo.

LO QUE SE DESCRUBRE

En nuestro país, según cifras actuales, se reporta que el grupo de población más infectado es el de los hombres que tienen sexo con otros hombres (HSH). Alcanzan el 85,3 por ciento. Este nuevo término podría confundir a algunas personas en cuanto a creer que se sigue hablando solo de homosexuales. Pero no es así. Con esta epidemia -que en Cuba tiene un control sistemático- se ha podido detectar que un importante grupo de hombres que son bisexuales o que proyectándose socialmente como heterosexuales (casados o solteros con novia) tienen sexo ocasional con hombres.

¿Cuáles han sido las consecuencias para nosotras de tales conductas sexuales masculinas? Cada vez es más el número de mujeres que se infectan por causa de su pareja.

Digamos, una mujer que mantiene una relación estable y fiel,

VIH-Sida Sobran los SILENCIOS

Por Aloyma Ravelo

SEXO SEGURO O SEXO PROTEGIDO, SIGNIFICA:

Tener una pareja estable mutuamente fiel. Y si esto no está ocurriendo :

NO tener penetración piel con piel.

NO intercambiar fluidos del cuerpo como el semen, la sangre, y las secreciones vaginales.

USAR SIEMPRE EL CONDÓN en relaciones que se inician o en aquellas que “suceden” de manera ocasional o por encuentro casual, aunque la mujer esté protegida con otro anticonceptivo. Recordemos que los otros anticonceptivos, protegen del embarazo, pero no de una ITS. (A esto se le llama usar la doble protección) Solo el condón puede proteger de un embarazo y además de las ITS.

NO usar dos condones a la vez. Esto no da mayor protección y pueden romperse con el roce.

NO guardar condones para una segunda ocasión. Cada condón debe usarse una sola vez.

LLEVAR SIEMPRE UN CONDÓN ENCIMA, ya sea en la mochila o la cartera, si es mujer, o en la billetera, en el caso de los varones; esta precaución es una regla de oro que no da margen a la casualidad. Una recomendación válida: no guardar el condón en el bolsillo trasero del pantalón pues, al sentarse, se puede doblar y deteriorar.

puede estar expuesta a la infección, en dependencia del comportamiento sexual de su compañero. En este grupo están aquellas casadas o con relaciones consensuales que han construido una familia y han sido infectadas sin haber ellas mismas desencadenado una conducta de riesgo. Más bien les han llevado la enfermedad a su cama. Hay que dejar claro que el matrimonio o la relación estable no es protección contra el VIH/Sida.

Tiene que ser algo realmente insólito para una mujer de la tercera edad o frizando la medianía de la vida que, de pronto, le informen que se ha convertido en una seropositiva. Una persona que tiene que aprender a vivir con el VIH.

Según las estadísticas más recientes, entre las mujeres de 60 años y más, hay cuatro viviendo con el VIH; de 50 a 60 años, se cuentan 111; de 45 a 49 años, la cifra alcanza 99 casos; de 40 a 44 años, es de 235; de 30 a 34 años, hay 592; de 24 a 29 años, 528; de 15 a 19 años, 249.

Entre 24 y 30 años se encuentra el grupo más infectado por el VIH. Entre ellas hay mujeres que cambian frecuentemente de pareja, mantienen varias relaciones de pareja paralelas o tienen relaciones sexuales ocasionales sin protección. Pero también las hay que no negocian el condón, y dejan esa decisión -si usarlo o no- en manos del hombre, de su responsabilidad.

Ante el peligro que significa esta pandemia, que cada vez cobra más víctimas femeninas, dejando hijos huérfanos y familias deshechas, las mujeres tienen que aprender a decir NO. Es suficientemente conocido que aún andan por esta vida numerosos hombres jóvenes y no tan jóvenes, que se resisten al uso del preservativo, alegando diversas molestias. Razones aparte, el condón sigue y seguirá siendo en el futuro inmediato la única manera de protegerse del VIH. A las mujeres no nos queda otra que exigirlo siempre, si no queremos correr riesgos. Hay que insistir una y otra vez en la prevención, única carta de triunfo. Por tales razones, la FMC está llevando adelante un programa para las mujeres cuyo objetivo está precisamente en una protección eficaz mediante la educación consciente.

CONVIENDO CON ESE ENEMIGO
El VIH/Sida forma parte de nuestro entorno. Y así seguirá siendo. Según los científicos que trabajan afanosamente en la vacuna contra esta enfermedad, por lo menos en cinco años no se tendrá nada concreto. Vivimos en la segunda región del planeta más infectada por el virus del Sida, que es precisamente el Caribe. No obstante estar rodeados, Cuba posee una prevalencia de 0,07 (esto quiere decir que siete de cada diez mil personas pueden enfermar de VIH.) Esta prevalencia es la más baja de la región y una de las más bajas del mundo.

Debes conjugar con cuidado.



-Yo si doy
-Tú si das
-ÉI SI DA

Una labor realmente meritoria del Estado y las instituciones de salud cubanas. Pero sobre esta información loable por cierto, no se puede nadie recostar ni pensar que estamos a salvo.

Es demasiado ingenuo seguir viendo el VIH/Sida como un problema que tienen otras personas y otros países, donde la epidemia no está controlada e involucra a un porcentaje importante de la población.

Hoy, sobrepasan 5 660 las cubanas y cubanos que viven con VIH. La epidemia existe y crece muy lentamente pero crece. Han fallecido 1 177 personas.

Cada año mueren de Sida en nuestro país al menos cien jóvenes que un día inocentemente creyeron que algo así no les estaba destinado a ellos ni a ellas.

El hecho cierto de que en Cuba todas las personas que viven con VIH o Sida, reciban una esmerada atención médica, tratamiento gratuito contra enfermedades oportunistas y medicamentos retrovirales a quien lo necesite (más de 1 200 casos con biterapia o triterapia) permite que tengan una calidad de vida mucho mejor que otras personas enfermas en otras partes del mundo quienes, realmente, viven sus últimos tiempos y concluyen su vida con altas dosis de dolor y sufrimiento.

Pero así y todo, la cara del Sida es muy fea en cualquier parte del mundo y acá también. Yo he visto a personas muriendo de esta enfermedad y son imágenes que guardo en mi memoria con toda la carga del dramatismo que contiene la escena: cuerpos enrollados y deshechos donde cuelga la piel grisácea, ojos hundidos y suplicantes... La certeza de morir en plena juventud; en el mismo centro del bullir de la vida.

No imaginar esta tragedia, creer que ese encuentro con tal realidad les "toca" solo a otros, hace que, especialmente, las más jóvenes a veces asuman con su vida sexual una irresponsabilidad mayúscula.

Hace algún tiempo, hicimos un taller sobre sexualidad con 40 muchachas estudiantes. Como parte del programa realizamos una técnica participativa donde ellas debían relatar las experiencias en su "debut" sexual. Fue aplastante para todas una coincidencia general: ninguna de las 40 muchachas le había pedido a su pareja protección; ni siquiera pensaron en tan importante necesidad.

HABLAR EN FAMILIA

Lamentablemente, en muchos hogares, no se advierte una profunda educación en VIH/Sida; no se habla lo suficiente sobre el compromiso necesario de protección ante esta pandemia que se extiende como tentáculos de pulpo. Abundan las mujeres y muchachas que no han interiorizado lo suficiente la catástrofe que significa el VIH/Sida. No se puede confiar en una o en un desconocido; tener una noche de amor con alguien que acabamos de cono-

No le sigas el juego.



cer. No está permitido hacer "locuras" en la esfera de la intimidad. Los costos pueden ser muy altos. Me viene a la mente -muchas veces me viene a la mente- una muchacha con la que conversé una mañana en el Sanatorio de Santiago de Las Vegas. Unos ojos grandes, negrísimo revelaban su desazón interior: *Siempre que me despierto en la mañana, me pregunto: ¿Cuántos días me quedan? ¿Llegaré a ver a mi hijo graduado? ¿Tendré tiempo de que me perdone por lo estúpida que fui? ¿Acaso ahora que he aprendido el valor de la vida, merezco morir?*

El VIH/Sida es una profunda aguijonada al ser humano; una atroz carga para la humanidad. Todavía no se conocen sus enormes consecuencias. Como expresó el Comandante en Jefe Fidel Castro en la clausura del Foro del VIH/Sida, hay naciones que si en los próximos años no combaten fuertemente esta pandemia, tendrán una expectativa de vida de 30 años aproximadamente. Dijo, además, que en algunos países el número de maestros que mueren por Sida cada año es mayor que los que logran concluir la carrera de magisterio.

Por el momento y en los años inmediatos, al decir del doctor Peter Piot, director Ejecutivo de ONUSIDA, solo existen tres formas de evitar la propagación de esta enfermedad y ellas son la abstinencia, el sexo con una pareja estable; es decir, la fidelidad y el uso del condón. El propio profesor Peter Piot sostiene que la vida ha demostrado que las dos primeras vías de evitar el VIH

son realmente ideales, por la propia complejidad del ser humano. Al condón, por sí solo, no se le puede otorgar la responsabilidad completa. El camino más certero -afirma- es el de la prevención a partir de una educación de conciencia. Tenemos que dejar los miedos, las penas y los silencios a un lado. Cuidarnos y controlarnos. Una noche de amor

con una pareja ocasional puede ser muy tentadora, pero aprender que nuestra seguridad está primero cuando hay riesgos, termina fortaleciendo nuestra autoestima ante el sentimiento que el deseo sexual no fue más ardiente ni venció la responsabilidad que tenemos con nuestro cuerpo, con nuestra salud.

¿POR QUÉ MÁS VULNERABLES?

El semen contiene más cantidad de virus que las secreciones vaginales

La vagina posee una superficie de mucosa cuatro veces mayor que la del pene.

Se puede mantener el semen en la vagina hasta 72 horas, tiempo suficiente para que el VIH actúe.

La mucosa vaginal es más vulnerable que el pene para dejar pasar el virus.

La vagina sufre más traumatismos que el pene, pues resulta muy sensible y se puede romper algún vaso sanguíneo con facilidad o abrirse una minúscula estría, lugares por los cuales penetra el VIH.

Durante la menstruación existen condiciones más favorables para contraer el virus.

En las adolescentes y menopáusicas la vagina es muy frágil y existe un alto riesgo de contaminación.

Todo lo anterior hace que la tasa de transmisión del hombre a la mujer sea de dos a cuatro veces más alta que de la mujer al hombre.

Además de estos riesgos biológicos, existen otros de tipo social, tales como acceder a una relación sexual sin condón porque al hombre no le gusta usar ese método de protección.

Es importante insistir que, por el momento, solo existen dos formas de evitar la infección del VIH. La primera es usar siempre condón, desde el principio hasta el final del acto sexual, y la segunda, mantener relaciones sexuales con una pareja de la que se esté absolutamente convencida que es fiel y no está infectada. El cambio de pareja frecuente, tanto para mujeres como para hombres, constituye hoy el peligro más concreto para contraer este virus letal.