

EL VIH DESDE ADENTRO

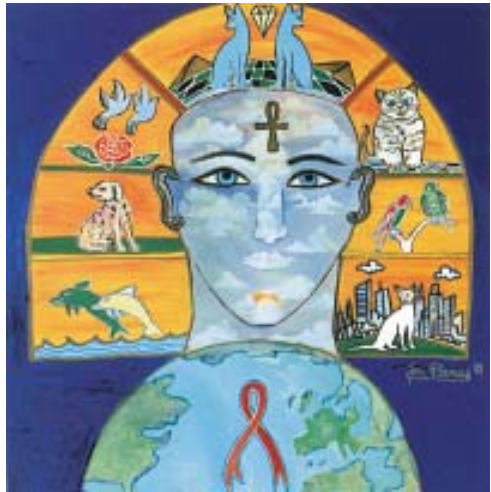
HAY QUE

Todo lo que ~~debes~~ conocer para
mantenerse saludable mientras
estas en la cárcel o la prisión

Apreciado lector:

Este folleto fue creado por un equipo de personas que estuvieron o están en prisión, algunos de los cuales viven con el VIH. El propósito de este folleto es hablar sobre las realidades del VIH y su impacto sobre las personas en cárceles o prisiones.

Aún cuando el VIH está entre nosotros hace más de 25 años, las personas continúan infectándose. Puesto que mereces conocer los hechos, no hemos edulcorado este folleto. El VIH y el SIDA son reales. La amenaza es real (especialmente para los prisioneros).



Brindamos información sobre el VIH, hablamos sobre las cosas que pueden pasar en las cárceles y prisiones y que pueden poner a las personas bajo el riesgo de contraer o transmitir el VIH, y compartimos información sobre cómo mantenerse saludable. También hablamos de la mala reputación (estigma) del VIH y cómo esto nos afecta a todos. Este folleto es para todos los prisioneros — VIH positivos o negativos — ya sean hombres, mujeres, transexuales, heterosexuales, homosexuales o bisexuales.

Esperamos que compartas esta información con otros y tomes lo que has aprendido para ayudar a las personas de tu comunidad cuando llegue el momento.

CONTENIDO...

VIH 411	Página 3
¿Cómo puedes enterarte si tienes VIH?	Página 5
¿Debo hacerme la prueba?	Página 7
¿Qué sucede si mi resultado es negativo?	Página 9
¿Qué sucede si mi resultado es positivo?	Página 11
Cómo enfrentar un diagnóstico de VIH.....	Página 11
El sexo y las personas VIH positivas	Página 13
Jugar seguro (sexo, drogas, y tatuajes)	Página 14
Derrumbando paredes — Un mensaje de despedida de los autores	Página 19

Hechos

- Más de 40 millones de personas alrededor del mundo tienen VIH o SIDA.
- Aproximadamente un millón de las personas infectadas se encuentra aquí, en los Estados Unidos.
- El porcentaje de VIH es 14 veces mayor entre los presos que entre la población general.
- Sabemos que el 2% de las personas en las prisiones estatales de los Estados Unidos están infectadas con el VIH (se ha estimado que los casos actuales son al menos dos veces más altos).
- Los riesgos son iguales que para las personas que no están en prisión — sexo sin protección, compartir agujas y tatuajes. El problema es que la mayoría de los prisioneros no tiene acceso a las mismas herramientas de prevención disponibles para las demás personas. (como condones y agujas limpias).

- El porcentaje de VIH entre mujeres prisioneras es mayor que entre hombres (3% entre mujeres versus 1.9% entre hombres) no obstante haber más hombres encarcelados que mujeres en los Estados Unidos.
- No hay cura para el VIH/SIDA.

VHI 411

¿Qué es?

El VIH es el virus que causa el SIDA.

VIH es la abreviatura de Virus de Inmunodeficiencia Humana y SIDA de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

No puedes contraer SIDA a menos que estés infectado/a con el VIH.

Hay hábitos específicos que las personas practican que las sitúan bajo riesgo de infectarse con el VIH (que discutiremos más adelante).

Por ahora, no existe cura para el VIH/SIDA. En la actualidad, la ciencia está experimentando sobre una vacuna, pero no ha tenido éxito. Existen algunos medicamentos que las personas pueden tomar para ayudar a retardar el progreso de la enfermedad, pero ésta no se elimina completamente. Si contraes el virus (VIH), lo tendrás por el resto de tu vida que — dependiendo de muchos factores, puede verse acortada si no tomas medidas.

¿Cómo causa daño el VIH?

El virus (VIH) ataca específicamente las células T en el sistema inmune que protege a las personas de las enfermedades. El sistema inmune consiste en un grupo de células especializadas que trabaja en conjunto para mantenerte sano. El VIH infecta una célula T y la utiliza como una fábrica para producir más virus. Con el correr del tiempo, el stress de tener que bombear el VIH, destruirá estas importantes células y el sistema inmune comenzará a debilitarse. Cuando esto pasa, el cuerpo pierde su habilidad para combatir infecciones y las personas con el

virus se enferman con todo tipo de enfermedades extrañas. Durante mucho tiempo después de la infección inicial, (usualmente un período de 5 a 10 años), la mayoría de las personas puede combatir el virus. El sistema inmune trata de mantenerse a nivel de combate produciendo nuevas células T e intenta destruir las infectadas. Durante este tiempo, la mayoría de las personas se sentirá y verá bien. Incluso puede ni siquiera saber que tiene el VIH (ni tampoco tú). Algunas personas pensaban que el virus no se mantenía activo durante esta fase temprana, pero hoy sabemos que el VIH, si bien silencioso en las primeras etapas, está muy ocupado dañando el cuerpo. Eventualmente el cuerpo se debilita tanto y pierde tantas células T, que los médicos diagnostican oficialmente el SIDA. Cuando a una persona se le diagnostica SIDA quiere

“Soy heterosexual. Solía pensar que el SIDA era sólo algo que tenían los homosexuales hasta que me diagnosticaron positivo seis años atrás”.

— **Bryan**

(VIH positivo desde 1999)

decir que ya tiene o que está en riesgo de contraer ciertas enfermedades asociadas con el debilitamiento del sistema inmune. Estas enfermedades se denominan “Infecciones Oportunistas”, porque se aprovechan de que el sistema inmune está demasiado debilitado para combatirlos. Si el VIH no se controla y trata en esta etapa avanzada de la enfermedad, la mayoría de personas generalmente morirá después de un cierto tiempo a causa de estas infecciones oportunistas.

¿Quién lo contrae?

Cualquiera se puede infectar... El VIH no escoge.

Los primeros casos del VIH/SIDA surgieron a principios de los 80, y muchos de ellos dentro de la comunidad de varones homosexuales. Por esta razón, durante mucho tiempo se asoció al VIH con una enfermedad homosexual y por eso muchas personas pensaron que no era necesario preocuparse. Desdichadamente, ahora sabemos que esta enfermedad nos afecta a todos. No se trata de quien eres sino lo que te

pone bajo riesgo. La focalización de la enfermedad por parte de los medios sobre la comunidad gay al principio, permitió que esta enfermedad se propagara en forma desenfrenada en otros grupos. Las mujeres, las personas que se inyectaban drogas y quienes recibieron transfusiones de sangre antes de 1985 (cuando empezaron a examinar la sangre donada para detectar el VIH), también recibieron fuertemente el impacto del VIH, aunque se les prestó menor atención. Ahora, por supuesto, sabemos que el VIH no discrimina. En la actualidad, las mujeres están llevando el peso de la enfermedad en todo el mundo, y también continúa destrozando las comunidades de color. Es tiempo de contraatacar.

“Solía tener miedo de hacerme la prueba de VIH porque sé que he hecho un montón de cosas arriesgadas por ahí. Pero ahora que sé que soy negativo, voy a ser más cuidadoso cuando salga”.

— **Dwayne**
(VIH negativo en el 2006)

¿Cómo Puedes Enterarte si Tienes VIH?

La única manera de saber si tienes VIH es realizándote una prueba, que está disponible en casi todas las instalaciones carcelarias para los presos que la soliciten. Algunas prisiones del país obligan a los prisioneros a realizarse la prueba (incluyendo las prisiones federales), pero hasta ahora en el estado de California la prueba de VIH es voluntaria, con unas pocas excepciones: Por ejemplo y según tu caso, un juez puede ordenarte que te hagas la prueba (usualmente los cargos como prostitución, borrachera, delitos sexuales, etc. están dentro de esta categoría). O, si atacas a alguien (particularmente a un oficial correccional) y hay razón para pensar que tus fluidos corporales hayan estado en contacto. Es importante que sepas que, en la mayoría de los casos, tienes que pedir la prueba de VIH. Algunas personas simplemente asumen que al extraérseles sangre cuando ingresan a la instalación carcelaria, automáticamente les están practicando la prueba de VIH.

Pero, probablemente lo hagan para practicar otro tipo de examen aparte del HIV, quizás verificando enfermedades de transmisión sexual, como la sífilis u otro virus como el de la Hepatitis C. Si no estás seguro de las pruebas que te practicaron durante tu ingreso, consulta con el personal médico de la instalación.

¿Y el período de ventana?

En promedio, toma entre unas 2 semanas a 3 meses desarrollar la respuesta de un anticuerpo, en caso de estar infectado con el virus de VIH (aunque en ciertas personas, este período puede ser un poco mayor — hasta seis meses en casos muy raros). Este período de tiempo entre la infección y el desarrollo de los anticuerpos se denomina período de ventana.

Durante las primeras etapas de la infección, el sistema inmune no ha tenido la oportunidad de producir anticuerpos para responder al virus (pequeñas proteínas creadas por el sistema inmune en respuesta a cuerpos extraños). Información: Cuando se realiza la prueba de HIV, se buscan anticuerpos contra el VIH. Por lo tanto, alguien que esté en las etapas más tempranas de la infección puede someterse a la prueba de VIH, pero probablemente arroje un resultado negativo o no decisivo, porque su cuerpo no ha tenido el tiempo suficiente para producir anticuerpos. Las personas con VIH pueden contagiar la enfermedad casi inmediatamente después de haberla contraído, incluso

“Hice de casi todo para drogarme.

La prostitución fue lo más fácil para mí, porque siempre hay alguien dispuesto allí afuera. No importaba cuán lastimada estaba, todavía querían tener sexo conmigo. Si bien intentaba protegerme la mayoría de las veces, un montón de veces no usé condones”.

— Cheryl

(VIH desconocido)

antes de arrojar un resultado positivo. Y también es importante registrar: las personas con HIV son más infecciosas en las primeras etapas de la infección (al igual que en las últimas etapas). Por lo tanto, el mensaje es el siguiente: quien se encuentre dentro del Período de Ventana, puede

contagiarte aún cuando haya arrojado un resultado negativo para la prueba de VIH.

¿Debo Hacerme la Prueba?

Como mencionáramos anteriormente, la única manera de saber si te has infectado con el VIH es haciéndote una prueba. Casi todas las personas han hecho algo en sus vidas que las han puesto en riesgo. Si alguna vez has tenido sexo sin un condón (sin importar quien fue tu pareja, su género o qué clase de sexo tuvieron) deberías hacerte la prueba. Si alguna vez te has inyectado con una aguja, compartido una aguja con alguien más (aunque no haya sido para drogarte), hecho un tatuaje o perforación, recibido una transfusión de sangre o tenido otro contacto con sangre que no fuera la tuya, deberías hacerte la prueba.

Por entretenimiento, puedes completar la encuesta a continuación para ver si necesitas hacerte esta prueba.

La prueba de VIH es simple. Hay dos clases principales de pruebas: Sangre (cuando te pinchan con una aguja) u Oral (cuando usan un hisopo en tu boca). Ambas pruebas trabajan de igual manera (las dos son efectivas). No obstante, algunas pruebas dan resultados más rápidos que otras. La nueva prueba rápida de VIH Ora Quick utiliza una varita que se coloca entre la mejilla y la encía para recoger células de la boca y de la saliva, que contienen anticuerpos. La actual prueba que detecta los anticuerpos en un laboratorio se denomina ensayo ELISA. Es fácil y no dolorosa y los resultados están listos en 15 a 20 minutos. No todas las instalaciones usan esta nueva prueba rápida. Tienes que preguntar qué prueba está disponible donde te encuentras y en cuánto tiempo recibirás tu resultado. También es importante que sepas que la prueba Anónima (tu nombre no está escrito en los resultados) es poco común que se ofrezca en instituciones correccionales, por lo que el tipo de prueba que te ofrecerán será confidencial. Cuando una prueba confidencial se administra dentro de las instalaciones correccionales como una prisión, normalmente se informa sobre tu estado a la institución así como al oficial encargado de tu libertad bajo palabra

que seguirá tu caso cuando hayas salido de la cárcel. La prueba en estas instalaciones usualmente significa que se sabrá tu estado, pero no pasará de allí. A menos que un juez haya ordenado una prueba de VIH como parte de tu caso, el tribunal no tiene que ser notificado de los resultados de tu prueba de VIH. Es una buena idea realizarse la prueba de VIH en la cárcel o prisión, porque cuanto antes conozcas tu estado (si eres positivo) mayor oportunidad tendrás de sobrevivir con la enfermedad. Si eres negativo, puedes tomar medidas en el futuro

¿DEBO HACERME LA PRUEBA DE VIH?

¿Alguna vez has tenido sexo anal o vaginal sin condón? S o N

Si tú respuesta es Si, agrega dos puntos a tu marcador (si fuiste la persona receptora, agrega un punto más y el total será de tres puntos)..... _____

¿Alguna vez has compartido una aguja para drogarte? S o N

Si tú respuesta es Si, agrega tres puntos a tu a marcador (si te drogaste en la cárcel o prisión, agrega a tu marcador un punto más)..... _____

¿Alguna vez has compartido inyecciones para otro propósito que no fuera para drogarte (como esteroides, hormonas, vitaminas)? S o N

Si tu respuesta es Si, agrega un punto a tu marcador _____

¿Alguna vez te has tatuado o perforado el cuerpo? S o N

Si tu respuesta es Si, agrega un punto a tu marcador (si fue en la cárcel o prisión, agrega dos puntos más)..... _____

¿Alguna vez has practicado sexo oral? (Hombre o Mujer) S o N

Si tu respuesta es Si, agrega un punto a tu marcador _____

¿Alguna vez has tenido sexo mientras estabas alcoholizado o drogado? S o N

Si tu respuesta es Si, agrega un punto a tu marcador _____

Ahora suma los puntos de tu marcador. Cualquier puntaje entre 2 y 5 significa que tu riesgo es bajo, pero no estaría mal que te practicaras la prueba (por si acaso). Entre 5 y 8 puntos significa que no dudes, ve a la clínica (para estar seguro). Más de 8 puntos significa que estás bajo alto riesgo de VIH, sin mencionar muchas otras cosas que posiblemente podrían lastimarte. Haz la prueba. AHORA.

para protegerte. Como sea, no tengas miedo de conocer tu estado. Muchas personas dicen “si lo tengo prefiero no saber”. Eso pudo haber sido lógico cuando no había tratamientos para la enfermedad y las personas morían. Pero hoy en día hay muchos medicamentos que pueden ayudar a alguien con VIH a sobrevivir por mucho tiempo, a menudo evitando que el VIH se convierta en SIDA. Muchas personas viven en 10, 15, o 20 años con la enfermedad y continúan fuertes. Tener VIH y tomar los medicamentos no es como irse de picnic, pero por lo menos tienes la opción de luchar. No dejes que el VIH te lleve porque no sabías que lo tenías. Es muy importante que sepas tu estado, ya seas negativo o positivo.

“El esperar era la parte más dura. Cuándo ellos me dijeron era VIH negativo yo era tan aliviado. Yo no tomaré los riesgos ya.”

— **Jose**

(VIH negativo en el 2006)

¿Qué Sucede si mi Resultado es Negativo?

Si tu resultado es negativo, puede significar dos cosas: #1 No tienes VIH o #2 puede que todavía estés en el período de ventana. Usualmente cuando tomas la prueba y regresa negativa, se recomienda tomar otra prueba seis meses después para asegurarte que no estés en el período de ventana. Lo más importante de esta segunda prueba es que no tener ningún tipo de actividad de riesgo entre la primera y segunda prueba. Información: hablaremos sobre esas actividades de riesgo en la siguiente sección. Si te has realizado dos pruebas de VIH con seis meses de diferencia y ambas son negativas (y no has hecho nada que te haya puesto bajo riesgo) entonces puedes estar seguro que tu estado es VIH negativo. En algunas raras ocasiones el resultado puede ser “no concluyente” o “incierto”. Dado el caso, la prueba se tiene que repetir.

Si eres VIH-negativo, al igual que muchas personas tuviste suerte en el juego de dados del sexo y las drogas. Muchos enfermos de VIH

corrieron los mismos riesgos que tú, solo que sacaron el dado perdedor. Toma tu buena suerte y da gracias. No pienses que porque tu prueba es negativa eres inmune al VIH y que puedes seguir haciendo lo mismo de antes. Tu suerte puede cambiar la próxima vez, y desearías no haber sido tan descuidado. Toma medidas ahora para que no te expongas nuevamente al VIH en el futuro. Esto quiere decir que evitarás exponerte a actividades sexuales en la prisión o la cárcel que puedan exponerte a los fluidos corporales de otra persona y aléjate de las drogas, claro. Todos nosotros sabemos que el sexo existe en las instituciones así como las drogas, aunque los policías traten de detenerlo. Los mismos factores que te llevaron a correr riesgos en las calles, te están esperando para seducirte aquí adentro. Por último, necesitas ser tu quien tome las decisiones sobre lo que es bueno para tu salud. Sería una pena que salieras de la cárcel con algo que no esperabas.

“Cuando me diagnosticaron positivo por primera vez me sentí abatido. Nadie me dijo que podía sobrevivir con esta enfermedad. Eso fue diecisiete años atrás. Todavía estoy aquí y estoy ok. Cuido de mí mismo y trato de no correr riesgos.”

— **M.T.**

(VIH positivo desde 1989)

¿Qué Sucede si mi Resultado es Positivo?

Cuando una prueba es positiva, se la confirma de inmediato con otra prueba de mayor sensibilidad. La segunda prueba se denomina Western Blot. Si la prueba Western Blot es también positiva, eres VIH positivo/a. Lo primero que tienes que hacer es respirar profundo. En las prisiones y cárceles este momento es muy difícil, simplemente porque no puedes expresar abiertamente tus sentimientos sobre los resultados. Probablemente desearás llorar, gritar o pegarle a algo o a alguien... y no puedes.

Cómo Enfrentar un Diagnóstico de VIH

En las instituciones, es cuestión de mantener una actitud fuerte como un clavo- no dejes que nadie se dé cuenta que eres débil. Por eso los prisioneros aprenden a esconder muy bien sus emociones. Cuando recibimos un diagnóstico de VIH, una variedad de emociones nos embarga. Busca un lugar tranquilo y desahógate. Si no puedes hacer eso, entonces escribe lo que estas sintiendo. ¿A qué le tienes miedo? ¿Qué preguntas tienes? La buena noticia es que cuando comienzas a tratarte por la enfermedad, todo mejora y empiezas a conectarte con gente que también la tiene. Suena tonto, pero es verdad. Imaginar una vida donde el VIH no es gran cosa (solo algo que tienes que enfrentar como muchos otros problemas en la vida) probablemente se vea inverosímil cuando conoces el resultado por primera vez. Pero con el tiempo, aprendes aceptar el mal trago y a continuar. Pronto la vida regresará a la normalidad y te acostumbrarás a vivir con el VIH. Lo irónico para muchas personas que tienen esta enfermedad es que sus vidas cambian para mejor en muchos aspectos. Todo dependerá de cómo enfrentes las cosas adentro, y las decisiones que tomes cuando salgas en libertad tendrán gran influencia para comprobar si esto puede ser cierto o no para ti.

Cuidados médicos

Necesitas ver al doctor lo más pronto posible después que hayas recibido tu diagnóstico. Hay unos exámenes muy necesarios que debes practicar — específicamente Células T y Carga Viral (entre otros). Esto ayudará a tu doctor a entender el estado de progreso en el cual se encuentra la enfermedad, y si necesitas tomar medicamentos para frenar el virus. No todas las personas necesitan medicación, pero la única manera de saberlo es consultar con un doctor y hacerte los exámenes de laboratorio. Después de esto, ponte en contacto con una de las agencias que provee servicios para personas con VIH (que se encuentran en la lista de recursos de este folleto) para que te envíen

información sobre la enfermedad. Una vez que hayas aprendido más sobre cómo el VIH trabaja en tu cuerpo, y lo que puedes hacer para cuidarte, el miedo se convertirá en fuerza. Mientras tanto, existen ciertas cosas que puedes hacer para cuidar tu salud. No compartas nada que pueda tener tus fluidos o fluidos de los demás presos. Por ejemplo, cepillo de dientes o rasuradoras. Trata de alejarte de las personas enfermas y lávate las manos frecuentemente. Las personas no se contagian por estar alrededor tuyo (el VIH no se transmite fácilmente), pero definitivamente puedes contagiarte un resfrío si tu sistema inmune esta débil. Practica ejercicio y duerme lo suficiente, y trata de comer todos los vegetales y las frutas disponibles. Muchas veces la comida puede verse apetitosa, pero tu cuerpo necesita todos los nutrientes que pueda obtener. Es importante también que te alejes de todo tipo de actividades relacionadas con las drogas donde te encuentras, porque las drogas de la calle pueden debilitar más tu sistema inmune. También, aún cuando puede resultar muy tentador (especialmente si estás deprimido por recibir tu diagnóstico de VIH positivo) es mejor que te alejes de esos traguitos alcohólicos hechos en casa. Aun cuando es probable que tengan diferentes nombres en las instalaciones carcelarias, son mala noticia para las personas con VIH por una variedad de razones. Muchas veces, la bebida en las prisiones se hace en condiciones muy insalubres. Si la tomas, puede que te pesques algo más que una borrachera — incluso hasta un bicho estomacal. También, el alcohol y las drogas pueden tener una interacción negativa con muchas medicinas para el VIH y esto puede afectar su eficacia (su habilidad para controlar el VIH).

El Sexo y las Personas VIH Positivas

Otra cosa muy importante de mencionar es el sexo mas seguro para las personas VIH positivas. Muchas personas piensan que es correcto que dos personas VIH positivas tengan sexo sin protección ya que ambos están infectados de todas maneras. Suena lógico, pero existen grandes problemas con esto. Todas las personas infectadas con el VIH portan

diferentes cepas (tipos) del virus. Algunas cepas son más virulentas (fuertes) que otras. Durante muchos años la comunidad médica ha adoptado los términos Re-infección y Super-infección para describir la transmisión de las diferentes cepas entre parejas sexuales positivas para el VIH. La re-infección es un problema porque muchas veces uno de los miembros de la pareja puede portar una cepa del virus que sea resistente a los medicamentos—especialmente si esa persona no ha estado tomando sus medicamentos como le fueron indicados. Pueden transferir estas cepas resistentes a alguien más con VIH y posiblemente evitar que el tratamiento de esta persona funcione. Información: también es posible transferir una cepa resistente del virus a alguien que sea VIH negativo, con el resultado de que esta persona tenga menos opciones de tratamiento disponibles al momento de empezar su medicación.

Estos son sólo unos cuantos consejos para enfrentar la enfermedad del VIH desde adentro. Si deseas obtener más información, solicítala a alguna de las organizaciones que se detallan en la lista de recursos de este folleto. Si eres VIH positivo/a, los autores de este folleto desean que sepas que hay muchas personas VIH positivas afuera (y adentro) que han estado donde tu te encuentras ahora. Algunos de los autores VIH positivos de este folleto fueron una vez prisioneros y ahora viven con el VIH afuera.

Tenemos trabajos, relaciones, familias, amigos/as y una red de apoyo. Deseamos que sepas que el VIH no nos va a abatir, y tampoco lo hará contigo. Mantente tranquilo hasta que salgas y seas parte de la fila de sobrevivientes.

Jugar Seguro (Sexo, Drogas, y Tatuajes)

Ok, si tú prueba fue negativa o positiva, ahora podemos hablar de las cosas que nos ponen a riesgo a infectarnos con el VIH- particularmente adentro de una institución.

Básicamente son cinco los fluidos corporales que transmiten el VIH. Aquí están:

- **Sangre**
- **Semen**
- **Pre-semen** — es el fluido claro que sale del pene del hombre cuando tiene una erección (antes del orgasmo).
- **Secreciones Vaginales** — el fluido claro en la vagina de la mujer (el fluido menstrual cuenta como sangre).
- **Leche Materna** — de una mujer VIH positiva que esté amamantando y/o posiblemente de un transexual VIH positivo que esté tomando hormonas. Las hormonas pueden causar que salgan fluidos infecciosos del pezón.

Cualquier actividad que te exponga a estos fluidos puede ser riesgosa para contraer el VIH al igual que muchas otras Enfermedades de Transmisión Sexual. Otros fluidos corporales como saliva, orina, sudor, vómito, y lágrimas no transmiten el virus. Tampoco los excrementos.

Los fluidos que contienen la mayor concentración de virus son la sangre y el semen (en este orden). La manera más fácil de transmitir el VIH es a través del contacto directo con la sangre, como muchas veces sucede cuando las personas comparten agujas. Aunque la aguja parezca limpia, muchas veces una pequeña cantidad de sangre puede quedar atrapada dentro de la aguja, y esta sangre puede estar infectada con VIH o Hepatitis C (otro tipo de virus que ataca tu hígado en vez de tu sistema inmune). La segunda manera más fácil de contraer el VIH es por medio del sexo anal pasivo (pasivo quiere decir que es la persona que recibe). La tercer manera de contraer el VIH, es el sexo receptivo vaginal sin protección (una mujer es penetrada vía vaginal por un hombre), y la cuarta manera es el sexo oral receptivo (la persona que lo esta dando) donde el semen se toma en la boca. Es también el caso cuando un hombre está dando sexo oral a una mujer o dos mujeres practicando sexo oral. Durante el sexo por penetración (en otras palabras tu eres la persona que está colocando su pene dentro del recto o vagina de otra persona) también se corre el riesgo de infectarse con el VIH. El VIH

puede entrar por medio de la uretra (el agujero de la cabeza del pene), o por cualquier clase de abrasión en el pene (como cuando hay sexo muy intenso o sexo seco) puede crear una entrada para el VIH. Por encima de esto, los estudios han demostrado que los hombres que no han sido circuncidados o “no cortados” (es decir que la piel que cubre la cabeza del pene está intacta) corren alto riesgo de infectarse con el VIH al tener sexo vaginal o sexo anal. Esto es porque los fluidos que contienen el VIH pueden quedar atrapados bajo esta piel y absorbidos en el cuerpo mucho más fácilmente que por medio de la cabeza del pene. Se considera que el sexo oral es una actividad de menor riesgo, pero existen muchos casos de personas que se han infectado por este medio (el pene de otra persona adentro de tu boca). Nota: recibir sexo oral de una persona HIV positiva disminuye las probabilidades de contagio a menos que haya sangre en la saliva. Para estar

“Cuando me estaba drogando por ahí, todo lo que podía pensar era en cómo obtener mi droga. Corrí toda clase de riesgos — sexo, jeringas...”

— **Mark**

(prueba realizada en el 2006, resultado pendiente)

seguro, y evitar una exposición potencial al VIH o a una enfermedad de transmisión sexual tal como Herpes (que puede transmitirse por la saliva), utiliza protección — incluso para el sexo oral.

Algunas actividades son más riesgosas que otras, como las presentadas anteriormente. Para medir tu propio nivel de riesgo, mira la Tabla de Riesgo. Recuerda que mientras más cosas agregues, como drogas (como metanfetamina cristal, crack... o incluso alcohol en este caso) es probable que lo que se encuentre en la zona de bajo riesgo suba a la de alto riesgo. La razón de esto debería ser evidente para todos. Sabemos que tendemos a tomar pocas precauciones cuando estamos bajo la influencia de drogas o alcohol. Es muy fácil no tomar precauciones sobre tus parejas sexuales y los riesgos que estamos dispuestos a correr. Si alguna vez te has inyectado con una aguja, probablemente conozcas la necesidad que hace que te expongas a compartir una. Si alguna vez has intercambiado sexo por drogas o dinero, probablemente hayas corrido muchos riesgos que normalmente

no hubieras corrido porque necesitabas el próximo toque. Cuando agregamos drogas a cualquier cuadro, terminan arruinándonos toda la ecuación — pero, bien, ese es un discurso para otro folleto. Por ahora, concentrémonos en entender qué actividades son más riesgosas. Mira por un momento la tabla de riesgos y marca las actividades en las que has participado. Piensa si fueron riesgosas o no lo fueron tomando

TABLA DE RIESGOS

ALTO
RIESGO



BAJO
RIESGO



Compartir agujas

Sexo anal pasivo (sin condón)

Sexo vaginal receptivo (sin condón)

Sexo anal con penetración (sin condón)

Limpiar las agujas con lavandina y agua entre uso

Sexo oral con un hombre (con eyaculación)

Sexo oral con una mujer (sin protección)

Sexo oral con un hombre (sin eyaculación — sin condón)

Sexo anal o vaginal pasivo (con un condón)

Sexo anal con penetración (con un condón)

Sexo vaginal con penetración (con un condón)

Recibir sexo oral de una persona VIH positiva

Besar

Masturbación mutua (ningún contacto de fluidos)

Abrazar, acariciar, dar masajes

Recuerda que cualquier tipo de sexo cuando estás ebrio o drogado puede aumentar tu riesgo.

como base su ubicación en la escala. ¿Estabas drogado? ¿Lo estaba tu pareja? ¿Usaste condón? ¿Sabías el estado de tu pareja con relación al VIH? (¿Se te ocurrió preguntarle antes de tener sexo?) ¿Ya tenías otras enfermedades de transmisión sexual? Información: Tener sífilis, gonorrea, clamidia, etc. facilita el contagio del VIH durante el sexo.

Ahora que ya sabes donde se ubican tus actividades en la tabla, piensa qué puedes hacer para reducir el riesgo de infección o transmisión del VIH. Cualquier movimiento hacia una dirección positiva en la tabla es bueno. Aunque la mayoría de los prisioneros no tenga acceso a herramientas para protegerse, como condones y agujas limpias, existen métodos dentro los cuales se reduce el riesgo, así que sé inteligente. Es obvio que las actividades sobre las que hemos hablado son ilegales en la cárcel y la prisión así que, teniendo esto en mente, si decides tener sexo o usar drogas dentro de la institución, prepárate para enfrentar las consecuencias si te arrestan. Los castigos son severos por tener sexo o usar drogas en la mayoría de las instituciones.

Previendo a falta de otros recursos

Tanto adentro como afuera, existen herramientas que puedes utilizar durante el acto sexual si no dispones de preservativos. Algunas veces, se pueden utilizar guantes de látex como condones y como barrera de látex para el sexo oral (ya sea para la vagina o el trasero). Se ha dicho que mucha gente utiliza plástico (del que se usa para envolver un sándwich) para el mismo propósito. Estos objetos no te protegen completamente, pero peor es no utilizar nada. Muchas veces tienes que hacerlo con lo que dispongas. Otras veces las personas usan vaselina o aceite para el cabello como lubricantes para el sexo. Sólo ten la seguridad de no utilizarlos con otra clase de productos de látex (preservativos o guantes de látex) porque el aceite en estos lubricantes debilita el látex y provoca su rotura durante el sexo — y esto echa por tierra toda la prevención. Si no tienes las herramientas para cuidarte y necesitas divertirte de todos modos, trata de minimizar tus actividades de riesgo para satisfacer tus deseos. La masturbación mutua es siempre más segura. Si eres un chavo, prueba el sexo oral en vez del sexo por

penetración. Si eres una chica que gusta de otras chicas, prueba otro tipo de actividades aparte del contacto sexo oral. Recuerda que el sexo tiene sus riesgos. La auto estimulación (masturbación) siempre ayuda un poco. Cualquier cosa que decidas, recuerda no dejar que el deseo sexual interfiera con tu sentido común.

Otras posibles vías de transmisión

Otra área de riesgo potencial mencionada anteriormente pero no discutida, fue el tema de los tatuajes y las perforaciones en las instituciones. Esta es una actividad de alto riesgo ya que no sólo te puedes infectar con el VIH, sino especialmente con el virus de la Hepatitis C. Esto es así porque la sangre y las agujas involucradas carecen de la desinfección apropiada entre usos. La mayoría de los lugares donde se hacen tatuajes y perforaciones tienen todo lo apropiado para asegurarse que la sangre de una persona no tenga contacto con otra persona. En las prisiones es imposible mantener estas medidas de seguridad. Aunque se use una aguja nueva, la tinta puede estar contaminada por usuarios anteriores. Es mejor que evites tatuarte o perforarte mientras estés en la prisión o la cárcel. Aparte del hecho de que te puedes infectar con el VIH o Hepatitis C, también te puedes meter en problemas por hacerlo. Sin embargo, muchas personas seguirán adelante y correrán el riesgo... entonces no digas que no te advertimos.

Derrumbando Paredes — Un Mensaje de Despedida de los Autores:

Muy bien, hasta aquí esperamos que tengas un mejor conocimiento sobre el VIH y su impacto sobre quienes permanece en prisión. También esperamos que uses una parte de esta información y te protejas. No importa todo lo malo que hayas sido afuera — tanto si vivías la vida loca o si corrías por Wall Street: mereces protegerte y proteger a tus parejas. La mayoría de las personas merece una segunda oportunidad

en la vida, y esperamos que tú entiendas esto. A veces esa segunda oportunidad no es cuestión solamente de salir de la cárcel o prisión, sino también de hacer cambio en tu vida que encaminará tu futuro. No importa cuanto hayas desperdiciado tu vida viviendo en el delito, las drogas, o lo que sea, todavía estás vivo, y eso es mucho más de lo que millones de personas en el mundo que han muerto de SIDA pueden decir. Mientras todos nosotros damos vuelta aquí alrededor de esta grandiosa roca, muchas veces es difícil entender la vida, especialmente cuando estás encerrado y separado de las mejores partes. A pesar de todo, incluso en las malas, muchas veces un poco de bondad asoma para ayudarte a que continúes con tu vida. Al final, sólo tenemos este momento en la tierra, por el tiempo que sea, así que a ponerse las pilas.

Habiendo dicho esto, sería muy difícil terminar este folleto sin hablar acerca del elefante gigante que tenemos sentado en la sala... el ESTIGMA. El estigma nos daña a todos, ya seamos positivos o negativos, homosexuales o heterosexuales. A diferencia de la mayoría de las enfermedades que existen en el mundo, el VIH/SIDA conlleva una carga negativa que no parece desaparecer. Probablemente porque se los relaciona con el sexo y las drogas — dos temas que la sociedad todavía tiene dificultades para discutir. El VIH se sigue propagando en nuestras comunidades porque la gente tiene miedo de hablar sobre el tema. El VIH se está diseminando como un incendio salvaje en las cárceles y prisiones porque muchas personas no tienen la libertad para hablar sobre lo que realmente está sucediendo detrás de las paredes, ni tampoco se les brinda las herramientas para ponerle coto a la propagación de la enfermedad. Muchos niegan el sexo y el uso de drogas en las prisiones o cárceles, pero nosotros lo sabemos mejor que nadie. Muchos entran a la prisión sin VIH y cuando salen ya tienen la

“Tomar la prueba del VIH era fácil.

Me hicieron un manojito de preguntas y después tomaron mi sangre. Era un poco nervioso al principio, pero después de que recibiera mi resultado yo estaba alegre que lo hice. Es mejor saber.”

— **Tamara**

(VIH negativo en el 2006)

enfermedad. El impacto es inevitable para el resto de la comunidad cuando estos prisioneros regresan con sus parejas o amantes. Los programas educacionales necesitan contar con mayor apoyo adentro de la institución, como también tener acceso a condones y herramientas reales para detener la enfermedad aquí adentro. Aunque el VIH no se propaga por medio del contacto casual, todavía hay personas que actúan como si fuera una plaga y tratan a las personas con VIH como un leproso. Lo real del caso es que cualquiera de estas personas puede ser uno de nosotros. Después que hayas leído este folleto sabrás

“Me enteré que era VIH positivo en la cárcel del condado. Justo después de que me enviaran a prisión. Nadie aquí sabe mi estado excepto los médicos. Me preocupa que otros presos lo descubran... He visto cómo tratan en el patio a los que están enfermos.”

— **Anónimo**

(VIH positivo desde el 2005)

eso... sin ninguna duda. La prisión es un ambiente difícil, muchas personas con VIH prefieren de no divulgar su estado por miedo a la discriminación y la violencia por parte de los demás presos y/o castigo de los guardias. Cuanto mayor sea el estigma del VIH, los esfuerzos en prevención y tratamiento serán más difíciles en todas partes. Por favor ayuda a reducir la estigma del VIH/SIDA en cualquier institución que te encuentres, tratando bien a las personas que sabes que están enfermas. Ellos sólo están tratando de vivir sus vidas igual que los demás. No es necesario tratar a alguien con VIH/SIDA en forma diferente a como tratarías a tus demás compañeros. Ojalá nunca sea necesario, pero lo apreciarás si algún día te contagias con el VIH y necesitas que te devuelvan ese favor.

Gracias, y mantente a salvo.

Sobre los Autores:

Este folleto fue concebido por un grupo diverso de personas que estuvieron o están en prisión, incluyendo un par de personas que nunca lo ha estado. Deseamos agradecer a los prisioneros de la Cárcel del Condado de Los Ángeles, que ayudaron a desarrollar su concepto y diseño, nuestro artista Jon Planas que nos permitió utilizar dos de sus trabajos en este folleto, y los voluntarios que colaboraron para reunir todo el material. Este folleto es financiado por AIDS Clearinghouse de California y a la Oficina Estatal para asuntos sobre SIDA por su generoso respaldo a este proyecto.



Acerca del artista: Jon Planas reside en Los Angeles y es un defensor para los derechos y las personas civiles que viven con VIH/SIDA. El sostiene los derechos de presos por organizaciones tales como el Centro par la Justicia de la Salud (anteriormente conocido como CorrectHELP). Los autores le agradece a el por contribuir a este folleto.

Lista de Recursos

Center for Health Justice (anteriormente conocido como CorrectHELP)

8235 Santa Monica Blvd., Suite 214

West Hollywood, CA 90046

Línea de emergencia: (323) 822-3838 (acepta llamadas a cobrar de los prisioneros)

Servicios: Programas educativos, ayuda con dudas médicas sobre el VIH, folletos sobre VIH y tratamientos, Hepatitis C, Servicios de Referencias, etc., y publicación trimestral.

Centerforce

2955 Kerner Blvd. 2nd Floor.

San Rafael, CA. 94901

(415) 456-9980

Servicios: Asistencia para prisioneros y sus familias, programas educativos, servicios transicionales, consejería, y información sobre el VIH/SIDA.

Project Inform

(800) 822-7422

(415) 558-9051 (las dos líneas aceptan llamadas a cobrar)

Servicios: Información sobre Tratamientos para presos VIH +, incluyendo publicaciones.

Test Positive Aware Network

5537 N. Broadway

Chicago, IL 60640

(773) 989-9400

Servicios: Publica una Revista Mensual "Positively Aware" con muchas noticias nuevas e información actualizada sobre tratamientos para el VIH. Ofrece suscripciones gratis a los prisioneros en todo el país.

WORLD

414 13th Street, 2nd Floor

Oakland, CA 94612

(510) 986-0340

Servicios: Servicios educativos y programas específicos para mujeres con VIH y sus seres queridos. Escríbeles solicitando una suscripción gratis de su publicación mensual.

Bienestar

5326 E. Beverly Blvd.

Los Angeles, CA. 90022

(323) 727-7896

Servicios: Ofrece programas de prevención sobre VIH/SIDA y servicios para la comunidad latina. Todos los servicios están disponibles en español.