

imposible intercambiar con todos este tipo de información, o practicar a todo el mundo un examen, lo mejor es que cualquier persona se proteja, especialmente cuando ejerza su vida sexual, o cuando se tenga contacto con sangre, como en cirugías o ciertos procedimientos estéticos.

Antes de usar un condón

El condón es una barrera mecánica para evitar la transmisión del VIH durante la relación sexual. Los condones de látex no permiten el paso ni siquiera a las moléculas de agua, miles de veces más pequeñas que el virus de la inmunodeficiencia humana, lo que prueba su capacidad de prevención. Para usarlo correctamente, deben seguirse estas recomendaciones:

- Comprobar la fecha de caducidad (después de la abreviatura EXP). En ocasiones el empaque del condón sólo indica la fecha de fabricación (MFD o MFG), a partir de esta fecha debe considerarse un máximo de tres años de vigencia.
- El empaque debe conservar aire en su interior. La bolsita debe sentirse como un globo. Si está aplastada, es señal de que el aire ha escapado por algún lado y por ese mismo lugar han podido entrar bacterias y suciedad. En ese caso el preservativo debe desecharse.
- El empaque del condón debe abrirse con las yemas de los dedos, ya que si esta operación se realiza con las uñas, es posible perforar o romper el preservativo, dejándolo inservible. La mayoría de los condones tienen unas muescas en las orillas del empaque, que señalan dónde debe abrirse.
- Algunos condones se sienten húmedos debido a que tienen una sustancia que mata a los espermatozoides y los virus contenidos en el esperma. La sustancia más utilizada en los condones es el Nonoxinol-9.

Consultar en un centro de salud o con un médico cómo colocar, lubricar y retirar el condón antes, durante y después de la relación sexual. Lo anterior evitará que se rompa, se contamine o se deshaga el lá-

tex por el uso de lubricantes inadecuados como grasas o petrolatos.

- Recordar que de nada sirve traer el condón en la bolsa de mano o en el bolsillo de la chamarra; lo importante es usarlo. El condón es un instrumento de prevención, no un amuleto.

III. Actividades

Como una actividad interesante de investigación y aplicación de lo aprendido, pida a sus alumnos que busquen más información sobre los siguientes aspectos:

Detección del Virus: Pruebas tipo ELISA y confirmatoria por Western Blot.

Conteo de células: parámetros normales y anormales de células CD4 por milímetro cúbico de sangre.

Momento en que debe iniciarse el tratamiento.

Determinación de carga viral: indicador del daño potencial del virus, para qué se realiza.

Antirretrovirales: cuáles son los que más se utilizan en México, costos y laboratorios que los producen.

Al término de la búsqueda, pida a sus alumnos que realicen un ejercicio de ampliar el artículo de referencia con los conceptos y datos encontrados. Deberán ubicar de forma coherente los nuevos párrafos de manera que la lectura sea fluida y congruente.

V. Bibliografía

Velasco, Víctor Manuel, "Sexualidad y sida", en *Sida hoy*, Publicación de Amigos contra el Sida, A.C. México, 1996.

Esperamos sus comentarios y sugerencias, que pueden enviarnos con atención a: Rosa María Catalá, al teléfono 56 22 72 97 o fax 54 24 01 38.

Los profesores pueden copiar esta guía para su uso en clase. Para cualquier otro uso es necesaria la autorización por escrito del editor de la revista.

El sida

en el nuevo milenio

Martha Duhne Backhaus
(No. 25, p. 10)

Maestros:

Esta guía se ha diseñado para que un artículo de cada número de *¿Cómo ves?* pueda trabajarse en clase con los alumnos, de modo que se adapte a los programas de ciencias naturales y a los objetivos generales de estas disciplinas a nivel bachillerato. Esperamos que la información y las actividades propuestas sean un atractivo punto de partida o un novedoso "broche de oro" para dar un ingrediente de motivación adicional a sus cursos.



I. Ubicación de la temática en los programas de bachillerato de la UNAM

Sistemas ENP y CCH

Debido a la forma en que la autora aborda el tema del artículo, esta guía puede aplicarse tanto en materias del área de psicología y ciencias de la salud como química o biología, dependiendo de los intereses y habilidades que se deseen desarrollar en algún tema específico de los programas. Es una buena oportunidad de realizar una actividad integradora entre las materias mencionadas.

II. Más información

La siguiente es información que se recomienda se lea y comente en clase después de la lectura del artículo, ya que en esta guía se aborda el tema con otro enfoque. En ocasiones, los profesores de bachillerato tendemos a pensar que nuestros alumnos ya conocen

todo sobre el sida, sin embargo, la realidad es otra. Muchas veces, por desinterés o por vergüenza de preguntar, desconocen la información mínima necesaria sobre cómo prevenir la enfermedad o, si conocen a alguien que la padece, tienden a aislar y despreciar a esa persona como si fuera una lacra de la que hay que mantenerse alejado a toda costa.

Sexualidad y sida

¿Es posible relacionarse sentimentalmente con una persona que está infectada con el VIH?, ¿es posible mantener relaciones sexuales con ella sin contagio? Ésta y otras preguntas se plantean muchos jóvenes en México y en el mundo todos los días. Lo cierto es que cualquier persona tiene derecho a ejercer y entender su sexualidad como la posibilidad de intercambiar afectos a través del ejerci-



dad. Pero si ésta es de por sí un factor muy polémico y hasta tabú entre la población, al problema anterior se suman diversos sentimientos negativos como el miedo, el duelo, la depresión, la agresión y una sensación permanente de ser víctima de los demás. Todas estas emociones repercuten en la sexualidad de una persona y la transforman profundamente.

Entre las modificaciones que puede sufrir la sexualidad de una persona consciente de que

cio del placer corporal. En primer lugar, se debe entender que la sexualidad es algo positivo, que hace agradable la vida de las personas; por lo tanto, para ejercer la sexualidad como una oportunidad de placer y bienestar, lo primero es asumir el propio cuerpo y los deseos sexuales como motivos de alegría dignos y no manifestaciones del pecado merecedores de castigo.

La sexualidad humana posee componentes biológicos, bioquímicos, psicológicos, sociales y espirituales. En particular, los elementos sociales construyen la sexualidad de una persona de acuerdo con normas que aprueban determinados comportamientos y rechazan otros. Cuando una persona tiene necesidades y comportamientos sexuales que no se ajustan a las normas sociales, puede sentirse obligada a fingir, lo cual le genera culpa y ansiedad. La misma persona puede, sin embargo, descubrir que por el solo hecho de existir, es digna de respeto en todos los aspectos, y en lugar de ocultarse puede asumir la responsabilidad de su propia existencia y alcanzar la felicidad respondiendo a sus necesidades.

Diagnóstico: VIH positivo... ¿y ahora qué?

Es muy frecuente que, cuando una persona sabe que ha adquirido el VIH/sida, cancele su vida sexual, lo cual significa que empieza a morir física, mental y espiritualmente. Por ello es muy importante recuperar la sexuali-

vive con VIH/sida, está que el deseo sexual desaparezca. En otras ocasiones el deseo permanece, pero el miedo a transmitir el virus a otra persona puede llevar a la decisión de no ejercer la sexualidad. Otras veces —afortunadamente cada vez más raras—, si no hay un adecuado apoyo psicológico, el sentimiento de rabia puede conducir a querer desquitarse tratando de infectar a otras personas. Obviamente, al crecer el número de parejas con que se tienen relaciones sexuales, aumentan también los riesgos de transmisión de la enfermedad a otros, o bien de infectarse con otras enfermedades, lo cual acelera la aparición del sida en el organismo del infectado con VIH.

Otra situación común es la pérdida de la pareja, ya sea porque la persona se entera que está infectada en el momento de que su pareja enferma o muere, o bien porque es abandonada por el compañero o compañera sexual cuando éste advierte que está infectada por el VIH. Esto repercute en la autoestima y se traduce en el temor de establecer nuevas relaciones, lo cual puede llevar al aislamiento emocional y a la abstinencia sexual.

Una persona que se ha infectado con VIH/sida por vía sexual, puede tener que enfrentarse a la necesidad de revelar no sólo su enfermedad —que está muy estigmatizada—, sino también aspectos de su sexualidad que pueden ser socialmente inaceptados, como la homosexualidad o la bisexualidad; o bien que ha estado involucrada en prácticas de riesgo consideradas inadecuadas e inclusive denigrantes, como tener diversas parejas sexuales o ejercer trabajo sexual. Aun en el caso de que la infección no haya sido por vía sexual, al sentirse obligada a justificar su vida íntima, la persona infectada empieza a sentirse bajo sospecha.

Después del duelo... la reconstrucción

La persona que se entera de que es portadora del VIH atraviesa por un lógico periodo de crisis y duelo que dependiendo de muchos factores afectivos, familiares, sociales y hasta económicos, dura semanas, meses e incluso años. Después de ese primer periodo de coexistencia con la enfermedad, llega el momento en que se decide hacer las paces con la vida y reconstruir la existencia sobre nuevas bases. Se comienza a asumir al VIH/sida como un elemento más de la cotidianidad, ajustándose a ello con una actitud más objetiva hacia la vida. Muchos viven el resto de sus vidas como una tragedia, resignados a morir con un sentimiento terminal de culpa, otros, afortunadamente, enfrentan su situación con actitud de respeto, aceptación y dignidad.

Aquella o aquel que asumen el derecho a la existencia y a la expresión de sus afectos y deseos, deberá efectuar de inmediato cambios en su vida que repercutirán en dos niveles: el primero de ellos se relaciona con el amor hacia uno mismo, con la capacidad de dar y recibir afecto; el segundo nivel se refiere al ejercicio del erotismo y del placer físico. La seropositividad no hace mejor ni peor a una persona, cuando mucho diferente, pues se tiene una conciencia más clara de la finitud de

la existencia y, por lo tanto, de la necesidad de vivir plenamente cada instante.

Sexualidad protegida

Para ejercitar el placer físico es importante saber que el VIH es un virus que no se transmite fácilmente. Desde luego no se transmite por contacto casual, como un saludo, un abrazo o un beso, ni a través del aire; requiere para ello de fluidos corporales o tejidos orgánicos.

Otro factor es que se requiere que una cantidad suficiente del virus pase de una persona a otra. El VIH debe estar protegido del medio ambiente, dentro de una célula viva. Esta transmisión sólo es posible a través del semen, fluidos vaginales, sangre y sus componentes; o bien a través de heridas o mucosas como las que recubren la uretra del pene, la vagina, el ano o el interior de la boca, que aún sin presentar heridas, son permeables al virus. Si falta alguno de estos elementos no puede producirse transmisión por vía sexual, lo cual tampoco ocurre si las vías de entrada se encuentran bloqueadas por algún tipo de pared o barrera.

A partir de los conocimientos que se presentan en el artículo y lo mencionado anteriormente, es posible delinear una vida erótica protegida, que se define como "el conjunto de actitudes, conocimientos y prácticas, que permiten el ejercicio del deseo sexual y la obtención del placer, disminuyendo al máximo posible el riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual". Los principios de una vida erótica protegida son:

1. Considerar que en toda relación sexual un individuo se involucra con personas que tienen la misma dignidad humana y responsabilidad que ella o él.
2. Utilizar instrumentos y técnicas que reduzcan el riesgo e incrementen el placer. Entre estos instrumentos se encuentra el condón.
3. Practicar la protección universal, lo cual significa evitar la posibilidad de reinfectarse y de propagar la infección, informando sobre el estado serológico a toda persona que deba saberlo. Como es