



La Casa de la Sal, A.C.
Un eco al dolor callado

MANUAL PARA LA PREVENCIÓN DE VIH/sida.

LA CASA DE LA SAL, A.C.

Rosa María Rivero Velasco

Fundadora y Presidenta Honoraria

MESA DIRECTIVA

Horacio Alonso Armendáriz Mendoza

Presidente

Luis Carlos Alberto García Valdés

Secretario

Rossana Peniche Herrasti

Tesorero

Emma Pamela Castro Pernas

Vocal

María Del Carmen Vela De La Torre

Vocal

Carmina López

Vocal

Olivia Maldonado Velasco

Dirección General

María del Socorro García Estrada

Dirección de Programas

Sandra Ivette Rico Torres

Revisión bibliográfica y redacción de texto

Coordinación de Prevención

Diana Hernández Gutiérrez

Diseño Editorial

diannhg@gmail.com

Re edición. Febrero, 2019

Teléfono: (55) 11-02-90-03

Correo: informes@casadelasal.org.mx

www.casadelasal.org.mx

ÍNDICE

ANTECEDENTES	5	¿CÓMO SE TRANSMITE?	15
VIH en el mundo		Vía sanguínea	
VIH en México		Vía perinatal o vertical	
LA CASA DE LA SAL, A.C.	7	Vía sexual	
¿Por qué es La Casa de la Sal, A.C.?		5 fluidos corporales	
OBJETIVOS INSTITUCIONALES	8	INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	17
¿QUÉ SERVICIOS OFRECE LA CASA DE LA SAL, A.C.?	10	Virus del Papiloma Humano	
Enlaces Hospitalarios		Sífilis	
Clínica Psicológica		Herpes	
Coordinación Psicoeducativa		Hepatitis B	
Programa CDLS-Iztapalapa		FACTORES PSICOSOCIALES QUE TE PONEN EN RIESGO DE ADQUIRIR VIH	18
Prevención		¿CÓMO SE DETECTA?	19
CIJ - Centro Infantil y Juvenil para niños, niñas y adolescentes con VIH		Conducta de riesgo	
¿QUÉ ES EL VIH?	12	Prueba rápida	
ETAPAS DE LA INFECCIÓN POR VIH	15	Elisa	
Período de ventana		Western Blot o confirmatoria	
Etapa asintomática		¿CÓMO SE PREVIENE?	21
Etapa sintomática		Sanguínea / utensilios	
Sida		En caso de embarazo	
		En relaciones sexuales	

ÍNDICE

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

23

Placer

Sexualidad plena y responsable

Sexo oral

Felación

Cunnilingus

Barreras bucales

¿Cómo usar una barrera bucal?

¿Cómo hacer una barrera bucal?

Sexo anal

Tipos de condones externos

Fluorescentes

Con retardante

Con vibrador

De sabores

Con textura

Extra finos

Condón Interno

Condón de dedo

Lubricantes

**SEXO PROTEGIDO = SÍ HAY
PENETRACIÓN ANAL, ORAL O
VAGINAL**

33

USO CORRECTO DEL CONDÓN EXTERNO

34

Recomendaciones

USO CORRECTO DEL CONDÓN INTERNO

36

DERECHOS SEXUALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES

38

¿VIVO CON VIH?

41

SÍ son conductas de riesgo

NO son conductas de riesgo

¿QUÉ DEBO HACER SI VIVO CON VIH?

43

3 REGLAS DE ORO

44

Estado emocional

Adherencia al TARV

Cofactores

DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS QUE TIENEN VIH

45

LA SEXUALIDAD Y MI PLACER NO SE TERMINAN CON EL VIH

47

Pareja serodiscordante

Pareja seropositiva

MITOS, TABÚES O IDEAS FALSAS RESPECTO AL VIH

48

DIRECTORIO

51

ANTECEDENTES

VIH EN EL MUNDO

El VIH se ha considerado un problema de salud pública ya que de acuerdo con las estadísticas mundiales sobre el VIH de **2018** mencionadas por ONUSIDA *:



37,9

millones de personas

vivían con el VIH en todo el mundo.

23,3

millones de personas

tenían acceso a la terapia antirretroviral.

1,7

millones de personas

contrajeron la infección por el VIH.

770,000

de personas

fallecieron a causa de enfermedades relacionadas con el sida.

74,9

millones de personas

contrajeron la infección por el VIH desde el comienzo de la epidemia.

32,0

millones de personas

fallecieron a causa de enfermedades relacionadas con el sida desde el comienzo de la epidemia.

* ONUSIDA Hoja informativa, Actualización global sobre el sida 2019

ANTECEDENTES

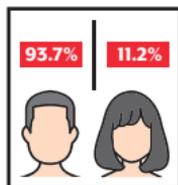
VIH EN MÉXICO



Según el Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida (**CENSIDA**)*, en México los casos de VIH son de 205,351 personas, siendo aproximadamente el 45% jóvenes de 15 a 29 años que son diagnosticados tardíamente hasta que tienen sida.

En 2018, se diagnosticaron más de 16,988 casos de los cuales el 98% han sido vía sexual por no usar condón.

De las personas con VIH, el 93.7% son hombres y el 11.2% son mujeres, de todas las orientaciones sexuales y nivel socioeconómico, por ello se ha hecho énfasis en la importancia de la prevención y el empoderamiento de adolescentes y jóvenes



Por ello, el objetivo del presente manual es proporcionar información clara y científica sobre el VIH y su prevención para favorecer la toma de decisiones, el ejercicio de una sexualidad responsable, así como orientar a aquellos jóvenes que ya han adquirido el virus.

Te invitamos a leer este manual el cual puede ayudarte a despejar tus dudas y conocer más sobre la prevención del VIH.

NO LO DEJES SÓLO EN EL PAPEL, ILLÉVALO A LA PRÁCTICA!

* CENSIDA, Información de vigilancia epidemiológica 1^{er} trimestre 2019

¿QUÉ ES LA CASA DE LA SAL, A.C.?

Desde 1986 es una asociación civil no gubernamental sin fines de lucro, cuya misión es rescatar los valores fundamentales del ser humano y darle sentido de esperanza y trascendencia a la vida de las personas que viven con VIH / sida.

“Cuando el dolor llama a la puerta nadie responde, y el eco de esa llamada queda en el vacío... Sin embargo, hace 33 años alguien acudió y la sombra del dolor se volvió proyecto: La Casa de la Sal, A.C., que da la respuesta haciendo **eco al dolor callado** de las personas que tocan a su puerta”.

Dra. Rosa María Rivero Velasco

Fundadora y Presidenta Honoraria
La Casa de la Sal, A.C.

¿POR QUÉ LA CASA DE LA SAL?

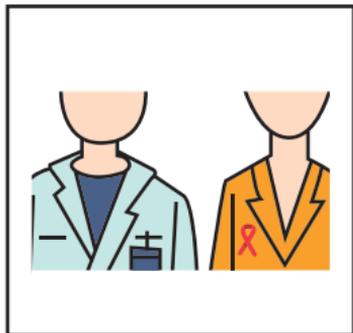


CASA - Construimos una red de apoyo para personas que tienen VIH/sida, un lugar donde pueden ser escuchadas y orientadas, dedicados a la defensa y difusión de sus derechos.



SAL - Se refiere a su calidad preservadora. Nuestra misión es conservar el bienestar y defender los derechos.

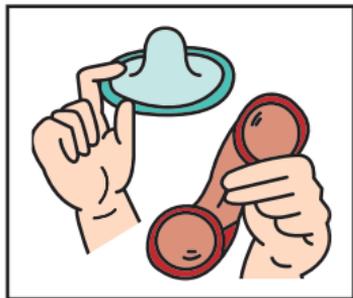
OBJETIVOS INSTITUCIONALES



Proporcionar apoyo psicológico a niños, niñas, adolescentes y adultos que tienen VIH o sida, así como a sus familiares.



Dar alojamiento y atención integral a niños y adolescentes con VIH o sida que por razones diversas no pueden estar con su familia.



Crear estrategias de prevención que impacten al disminuir las tasas de incidencia de VIH y sida en México.

OBJETIVOS INSTITUCIONALES



Sensibilizar al personal de salud para promover atención humana y con calidad a quienes tienen VIH/sida.



Desarrollar trabajos de investigación sobre VIH/sida y difundirlos a nivel nacional e internacional.



Editar publicaciones relacionadas con los objetivos de la Institución.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE LA CASA DE LA SAL, A.C.?

Somos una **Asociación Civil** dedicada a brindar atención psicológica a personas que viven y conviven con VIH / sida por medio de una labor conjunta de todas sus áreas y programas de intervención.



ENLACES HOSPITALARIOS

Pláticas en sala de espera.
Grupo de adolescentes que viven con VIH.
Mujeres con VIH embarazadas.
Visitas hospitalarias para acompañamiento psicológico.



CLÍNICA PSICOLÓGICA

Consejería en VIH.
Grupos terapéuticos.
Psicoterapia multimodal.
Acompañamiento psicológico.



COORDINACIÓN PSICOEDUCATIVA

Grupos de autoapoyo.
Clínica de las emociones.
Taller "Revelando mi diagnóstico".
Talleres de adherencia al tratamiento y sentido de VIHda.
Grupo para personas de la tercera edad que viven con VIH.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE LA CASA DE LA SAL, A.C.?

PROGRAMA LA CASA DE LA SAL EN CLÍNICA IZTAPALAPA



Mujeres Trans.
Consejería en VIH.
Psicoterapia multimodal.
Grupos psicoeducativos.
Clínica de las emociones.
Escuela para padres y madres.
Mujeres con VIH embarazadas.
Acompañamiento psicológico.
Talleres de adherencia al tratamiento antirretroviral.

PREVENCIÓN



Pláticas informativas sobre prevención de VIH.
Mesas lúdicas en ferias de salud.
Talleres sobre desarrollo de habilidades para la vida en niños y adolescentes.
Talleres para la comunidad LGBTTTIQ+.
Conferencias a padres y madres de familia, docentes y empresas.

CIJ - CENTRO INFANTIL Y JUVENIL PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES CON VIH

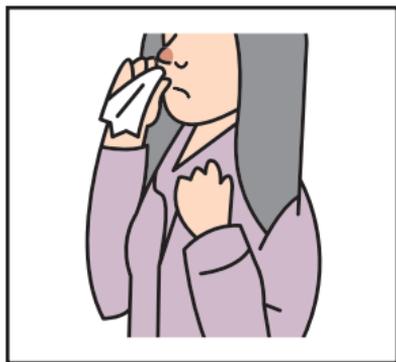
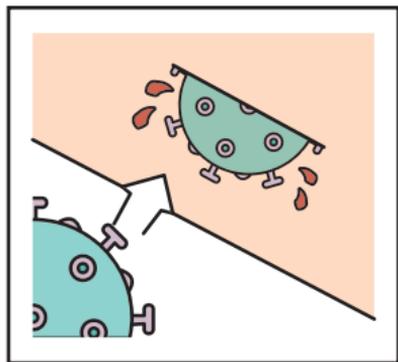
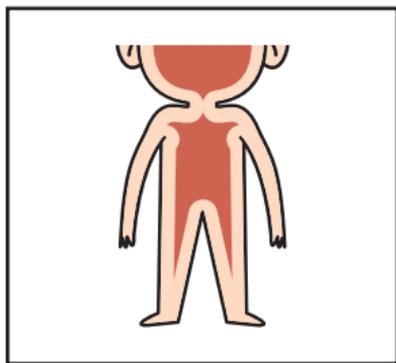
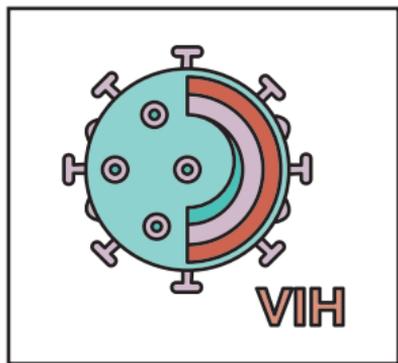
Dar alojamiento y atención integral a niños, niñas y adolescentes con VIH o sida que lo requieran.



¿QUÉ ES EL VIH?

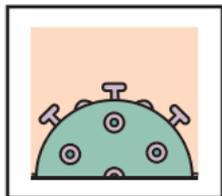
El Virus de Inmunodeficiencia Humana, es un microorganismo que se presenta solamente en los humanos y ataca nuestro sistema inmunológico.

Si imaginamos que nuestro cuerpo cuenta con un ejército de defensas, el VIH daña a los soldados de dicho sistema y los imposibilita para realizar su trabajo. Por ello, las personas con VIH están expuestas a contraer infecciones y enfermedades.



ETAPAS DE LA INFECCIÓN POR VIH

PERÍODO DE VENTANA / Duración 1 a 3 meses

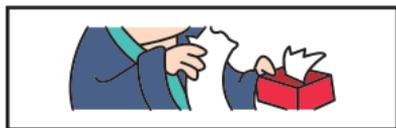


Inicia al realizar una práctica de riesgo y termina cuando se producen anticuerpos para VIH.

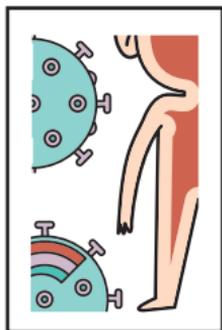
Síntomas: Garganta seca, pérdida de peso, pérdida de apetito y fiebre.



La prueba de detección se deberá realizar de 15 días a 3 meses después de la práctica de riesgo.



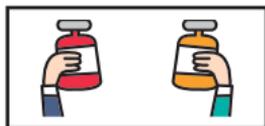
ETAPA ASINTOMÁTICA / Duración 2 a 8 años o más



El sistema inmunológico continúa su función normal.

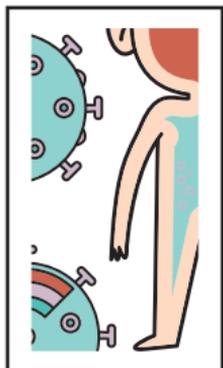
No hay síntomas.

Daño progresivo.



ETAPAS DE LA INFECCIÓN POR VIH

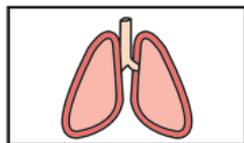
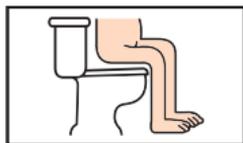
ETAPA SINTOMÁTICA / Duración: 1 a 7 años o más



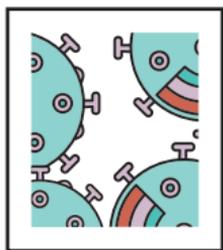
Daño progresivo.

Síntomas: Diarrea crónica, infecciones pulmonares, fiebre y pérdida de peso.

El virus de VIH sigue aumentando mucho, causando daño al sistema inmunológico. Las personas con VIH están expuestas a contraer infecciones y enfermedades.



Sida / Evolución

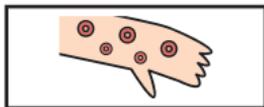


La cantidad de virus en el cuerpo es muy alta, causando la aparición de enfermedades oportunistas graves para la salud.

Suele haber: pérdida de peso, neumonía, meningitis, Sarcoma de Kaposi, etc., que de no atenderse pueden causar la muerte.

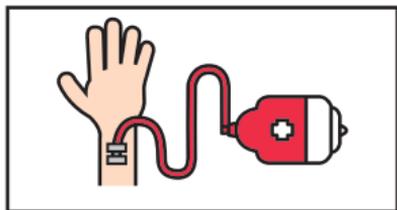


Es posible salir de la etapa de sida, esto dependerá del apoyo médico y emocional a la persona y regresar a la etapa asintomática.

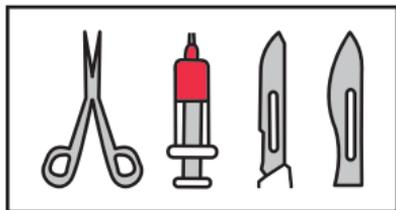


¿CÓMO SE TRANSMITE?

VÍA SANGUÍNEA



Transfusiones de sangre que contengan el virus



Instrumentos no esterilizados

Es necesario corroborar que la sangre tenga sello de calidad que garantiza que no tiene ninguna infección; se debe solicitar que los instrumentos quirúrgicos estén esterilizados o, en caso de agujas y jeringas, los equipos deben de ser nuevos.

VÍA PERINATAL O VERTICAL



A través del parto por vía vaginal



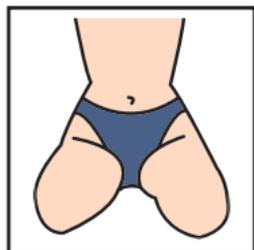
Período de lactancia materna

Es la vía de transmisión de madre a hijo, también conocida como **transmisión vertical**. Si la madre vive con VIH, el bebé puede contraer el virus a través de la placenta, durante el parto o en el período de lactancia materna.

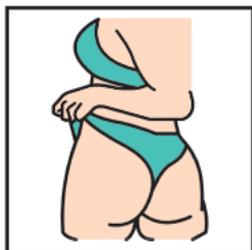
¿CÓMO SE TRANSMITE?

VÍA SEXUAL - ES LA VÍA + COMÚN DE INFECCIÓN

Al tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada, entendiéndose que existen las relaciones sexuales anales, orales y vaginales.



Vía vaginal



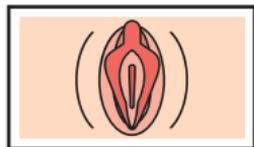
Vía anal



Vía oral

5 FLUIDOS CORPORALES

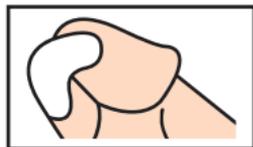
El virus se encuentra únicamente en el lubricante natural de la vagina, el semen, líquido pre-eyaculatorio, leche materna, sangre y sus derivados.



Lubricante natural de la vagina



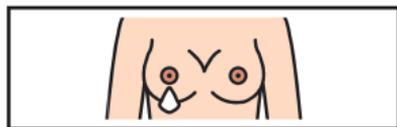
Líquido pre-eyaculatorio



Semen



Sangre y sus derivados



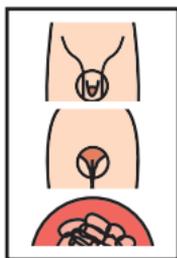
Leche materna

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las **Infecciones de Transmisión Sexual** son infecciones que se propagan de una persona a otra durante el sexo vaginal, anal u oral. Son muy comunes y muchas personas que las tienen no presentan síntomas. Las más comunes son:

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO

La mayoría de las personas que tienen el VPH no presentan ningún síntoma, ni problemas de salud. En algunos casos, puede causar verrugas genitales e incluso provocar cáncer.



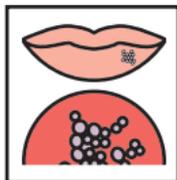
SÍFILIS

Es una infección bacteriana común. Se cura fácilmente con medicamentos, pero puede ser peligrosa si no se trata.



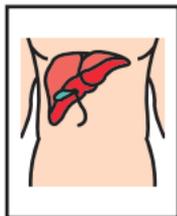
HERPES

Infecta la boca y/o los genitales. Causa llagas o ampollas. No existe una cura, pero se pueden tratar los síntomas.



HEPATITIS B

Es una infección que afecta al hígado. Los síntomas varían y pueden incluir color amarillento de los ojos, dolor abdominal y orina oscura. Puedes protegerte aplicándote la vacuna y usando condón.



FACTORES PSICOSOCIALES QUE TE PONEN EN RIESGO DE ADQUIRIR VIH



Baja autoestima.



Carencia de acceso a servicios médicos.



Presión social entre pares.



Falta de educación sexual.



Consumo de alcohol y/o drogas.



Estado emocional o anímico (depresión).



Prácticas de riesgo (Dentro de la diversidad sexual).



Falta de insumos (condones y lubricantes a base de agua).

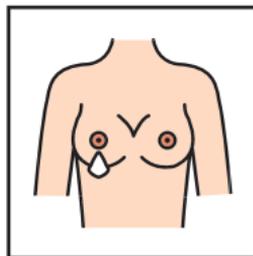
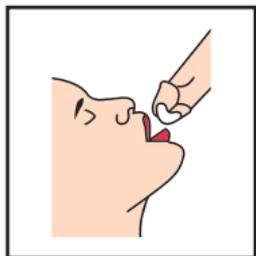


Cualquier tipo de violencia: En la familia, en la relación de noviazgo, en la escuela (bullying o cutting).

VER DIRECTORIO AL FINAL DE ESTE MANUAL, donde puedes solicitar ayuda para solucionar violencia, adicciones, salud sexual, derechos humanos, pruebas rápidas, atención especializada en VIH, etc.

¿CÓMO SE DETECTA?

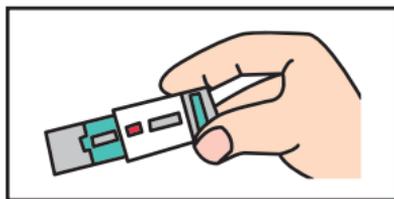
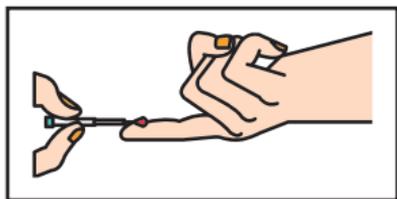
CONDUCTA DE RIESGO



- Relaciones sexuales sin protección con persona infectada.
- Contacto con sangre y sus derivados infectados, en individuos que comparten agujas y jeringas contaminadas y quienes reciben transfusiones.
- De madre a hijo durante el embarazo, parto y lactancia por seno materno.

DE 15 DÍAS A 3 MESES DESPUÉS

1. PRUEBA RÁPIDA

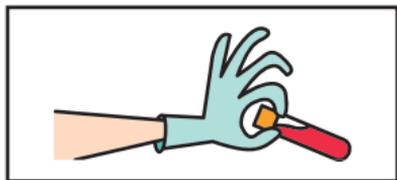


Son auxiliares en la detección del VIH mediante diferentes reactivos aplicados en saliva o sangre; tardan minutos en arrojar un resultado, pero tiene que ser confirmado por una prueba posterior

¿CÓMO SE DETECTA?

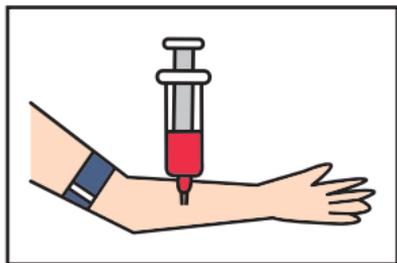
(Western Blot). Este tipo de pruebas deben ser confidenciales y por decisión propia; es decir, nadie puede obligarte a realizarte la prueba si tú no lo autorizas.

2. ELISA

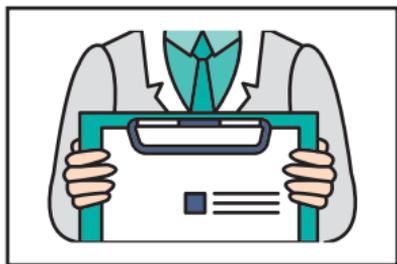


Prueba sanguínea utilizada para detectar anticuerpos contra el VIH en la sangre.

3. WESTERN BLOT O CONFIRMATORIA



Es una prueba de laboratorio de alta sensibilidad que tiene un 99.5% de eficacia, ya que ante la mínima presencia de anticuerpos de virus en una muestra de sangre, arrojará un resultado positivo.

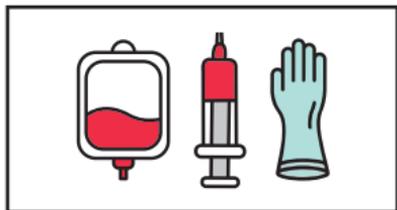


Es anónima y confidencial.

Confirma el diagnóstico en caso de que la prueba ELISA o rápida haya salido reactiva.

¿CÓMO SE PREVIENE?

SANGUÍNEA / UTENSILIOS



Observa que jeringas y agujas estén selladas, esterilizadas, que no hayan sido utilizadas previamente y no olvides usar guantes de látex.



Acude a lugares certificados e higiénicos cuando te realices un tatuaje o perforación.

EN CASO DE EMBARAZO

Se recomienda la detección oportuna y el control médico mensual del embarazo, esto disminuye el riesgo de transmisión del virus de madre a hijo.



Durante la lactancia no amamantar al bebé.

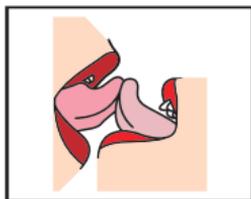


Acudir con el médico para que administre profilaxis (medicamento antirretroviral) y, en caso necesario, realizar cesárea.

¿CÓMO SE PREVIENE?

EN RELACIONES SEXUALES

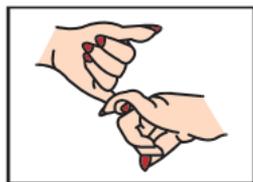
SEXO SEGURO = NO HAY PENETRACIÓN



Abstinencia.

Abrazos, besos, caricias, autoerotización.

SEXO PROTEGIDO = SI HAY PENETRACIÓN



En cualquier relación sexual sea estable o casual se debe utilizar condónw.

Uso correcto del condón.

Uso de alguna barrera como laminillas, guantes y dedos de látex.

Este año, en las Clínicas Condesa, se está implementando la **Prep**, que es la prevención mediante el uso de medicamentos antirretrovirales dirigido a personas mayores de edad con un perfil muy específico que tiene factores de vulnerabilidad como: trabajo sexual, hombres que tienen sexo con hombres, parejas serodiscordantes, entre otros, por lo cual su acceso es restringido.

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

Cuando se habla de **relaciones sexuales**, la información que brindan las escuelas generalmente sólo aborda la parte biológica y reproductiva. Sin embargo, una parte importante de la sexualidad se refiere al placer, ya que puede favorecer a tomar mejores decisiones, brindarnos seguridad y fortalecer la autoestima.

PLACER

Es una sensación corporal y emocional que genera sentimientos intensos de gozo, y que va ligado con el conocimiento de lo que me gusta y lo que no me gusta, es parte de la salud física y mental del ser humano. Por lo tanto, nos ayudará a establecer límites, prevenir la violencia y a vivir la sexualidad plena y responsablemente.



ANTES DE INICIAR TU VIDA SEXUAL ACTIVA DEBES CONSIDERAR:

- ▣ Que es voluntario, nada que vaya en contra de tus gustos, principios y valores.
- ▣ Se vale decir NO en cualquier momento y de cualquier cosa.
- ▣ Cualquier práctica es válida, siempre y cuando se tenga el consentimiento de los involucrados y no dañe a terceros.
- ▣ Tener conocimiento de tu cuerpo, así como de la prevención de adquirir una ITS y un embarazo no deseado.

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

SEXUALIDAD PLENA Y RESPONSABLE

Cuando hablamos de **sexualidad plena y responsable**, se incluye la forma en cómo nos relacionamos con los demás, el cómo identifico a mi cuerpo y a mi género, la orientación sexual y las relaciones sexuales.

Dentro de la diversidad sexual podemos encontrar diferentes formas de expresar el amor e incluso de practicar las relaciones sexuales de manera protegida, por lo tanto te presentamos los tipos de sexo.

SEXO ORAL

El sexo oral consiste en usar la boca para estimular los genitales de otra persona y puede ser una práctica muy placentera y servir como juego previo al sexo vaginal o anal, sin embargo, puede ponerte en riesgo si no tienes las medidas de prevención para evitar adquirir una ITS. Existen dos tipos de sexo oral:



FELACIÓN:

Es la práctica en la que se tiene contacto del escroto y el pene con la boca, la lengua y los labios, hasta que culmina con la eyaculación del hombre.



CUNNILINGUS:

Consiste en el contacto oral con órganos genitales como (labios de la vulva, el clítoris y la entrada de la vagina) con los labios y la lengua.

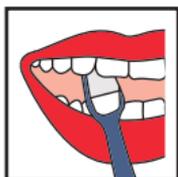
SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN



BESO NEGRO:

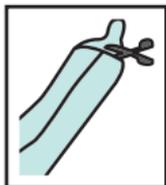
También conocido como anilingus es una práctica sexual que consiste en estimular el ano con la boca, lamiéndolo o chupándolo.

ANTES DE:

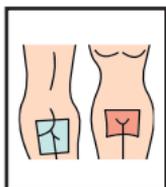


Debes contar con una buena higiene, tanto bucal como del área genital. En cuanto al área bucal, se debe verificar que no se tenga alguna herida, fuego labial, afta o sangrado de encías (gingivitis), ya que los fluidos transmisores del VIH pueden ingresar a nuestro cuerpo.

DURANTE:



Utiliza una barrera de látex para proteger la zona y evitar que adquieras alguna ITS. En el caso de los hombres se puede utilizar un condón masculino (se recomiendan los de sabor).



En el caso del cunnilingus, existen láminas de látex con saborizante que pueden conseguirse en condonerías o en sex shops, el condón interno o el plástico playo es otra opción, o bien elaborar una laminilla con un condón masculino.

BARRERAS BUCALES

Las barreras bucales son películas de látex o poliuretano que se usan entre la boca y la vagina o el ano durante el sexo oral.

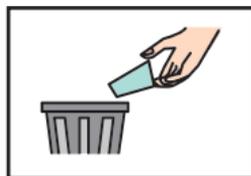
SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

BARRERAS BUCALES: QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

- Usa** una barrera bucal de látex o poliuretano nueva siempre que tengas sexo oral.
- Lee** las instrucciones del paquete y verifica la fecha de vencimiento.
- Comprueba** que el condón no tenga defectos o roturas.
- Colóca** la barrera antes de tener sexo oral y manténla en su sitio hasta que termine.
- Utiliza** lubricantes a base de agua o silicona para evitar que se rompa.
- Guarda** las barreras bucales en un lugar fresco y seco.
- NO** reutilices la barrera bucal.
- NO** estires la barrera bucal ya que puede romperse.
- NO** utilices productos a base de aceite, como aceite para bebés, lociones, vaselina o aceite de cocina, ya que pueden dañar o romper la barrera bucal.
- NO** deseches la barrera bucal por el inodoro, ya que puedes obstruirlo.

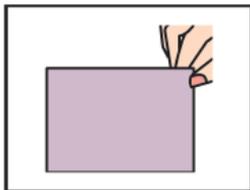
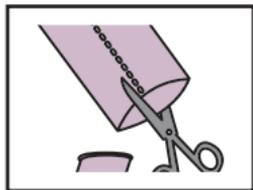
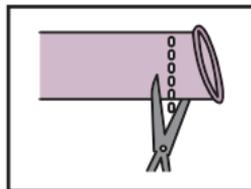
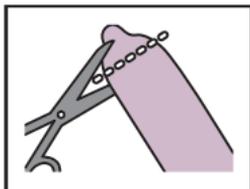
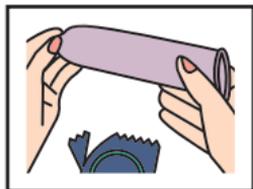
SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

CÓMO USAR UNA BARRERA BUCAL



1. Abre y retira con cuidado la barrera bucal de su envoltura.
2. Coloca la barrera bucal de forma que cubra la abertura de la vulva o el ano.
3. Tira la barrera bucal a la basura.

CÓMO HACER UNA BARRERA BUCAL



Cerciórate de que el condón es de látex o poliuretano.

1. Abre con cuidado la envoltura, retira el condón y desenróllalo.
2. Corta la punta del condón.
3. Corta el borde superior del condón.
4. Corta uno de los lados del condón.
5. Colócalo de forma plana para que cubra la abertura de la vulva o el ano.

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

SEXO ANAL

Es una de las prácticas sexuales con mayor riesgo, debido a que las terminaciones nerviosas ubicadas en el ano pueden sangrar como consecuencia del acto sexual, por esta razón se tiene mayor contacto con los fluidos transmisores de VIH (semen y sangre).

Por lo tanto, te damos las siguientes recomendaciones:

ANTES DE:



Las dos personas deben estar en común acuerdo sobre dicha práctica, deberán platicar sobre las ventajas y desventajas de realizarla.



La higiene es importante, procura siempre lavarte antes del sexo anal. Utiliza jabón neutro y agua para el área genital exterior.

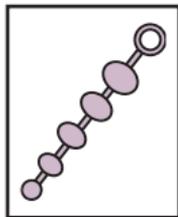


Evita comer alimentos irritantes que puedan producirte dolor al evacuar, ya que pueden generar molestias en la zona anal.

Defecar antes es de suma importancia, hay quienes realizan lavado de recto e intestino.

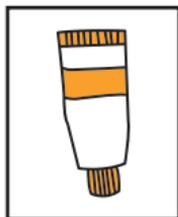
SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

DURANTE:

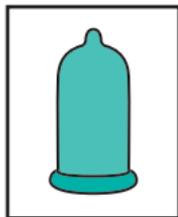


No olvides el juego previo, es muy importante para lograr un alto grado de excitación.

Debes iniciar gradualmente para dilatar (si tienes algún juguete para uso anal, puedes utilizarlo); si lo haces de forma brusca podrías lastimar.



Utiliza suficiente lubricante a base de agua, ya que el ano no tiene lubricación natural y será más sencilla la penetración.



El uso del condón evitará que adquieras cualquier ITS, además de que puede favorecer al juego previo y el placer. También se puede utilizar un condón interno. Si la penetración es con los dedos no olvides utilizar un condón de dedo o guantes de látex.



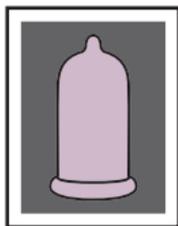
El cuerpo debe de estar relajado. Quien recibe la penetración debe tener el control, si es algo que le está incomodando, ambos deben parar.

Es importante recalcar que no siempre las primeras veces se obtiene un resultado placentero.

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

TIPOS DE CONDONES

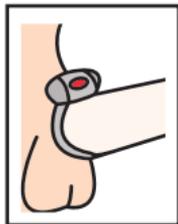
El condón es el método anticonceptivo y de prevención de ITS más utilizado debido a su 99% de efectividad y protección, así como su fácil acceso. Se han creado diferentes tipos de condones que pueden favorecer a la prevención, al placer y al juego previo en una relación sexual. Algunos de los más conocidos son:



Fluorescentes: Brillan en la oscuridad. Se recomiendan para el juego previo ya que los químicos pueden cambiar el ph de la vagina. Para su efecto luminiscente se deben exponer a una fuente de luz y si es por tiempo prolongado, puede dañar su material.

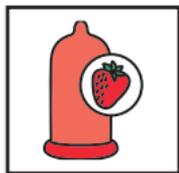


Con retardante: Previenen la eyaculación precoz. Poseen sustancias anestésicas que restan sensibilidad, lo que retrasa el momento del clímax.

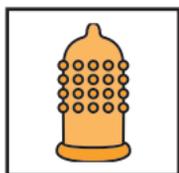


Con vibrador: Tiene un pequeño dispositivo en forma de anillo que convierte al condón en un vibrador temporal, el cual estimula la zona del clítoris.

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN



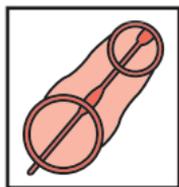
De sabores: Son ideales para el sexo oral ya que son delgados para mayor sensibilidad, sin embargo, cuando se usan en penetración pueden cambiar el ph de la vagina.



Con textura: Para una experiencia con mayor placer se puede utilizar este tipo de condón ya que las texturas ayudan a estimular.



Extra finos: Son muy delgados, por lo tanto, habrá más sensibilidad en el acto sexual.

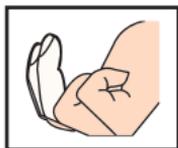


Condón interno:

Se trata de una funda transparente de poliuretano (plástico suave), que mide aproximadamente 17 cm de largo y está limitada por un anillo flexible en cada uno de sus dos extremos.

El extremo que se coloca en el interior de la vagina está cerrado para impedir que el espermatozoides entre en el útero. El exterior es más grande, está abierto y protege los genitales externos de la mujer (vulva). Es el único que usa la mujer para prevenir embarazos no deseados y protegerse contra ITS.

SEXO RESPONSABLE Y PLACER, NO SÓLO REPRODUCCIÓN

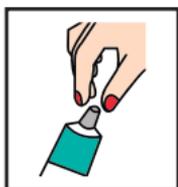


Condón de dedo:

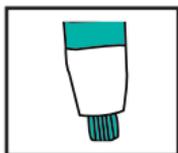
Son dedales de látex para proteger las manos cuando se estimule la vulva, o bien, cuando haya algún tipo de penetración con los dedos.

Si tienes alguna cortada, esto evitará que tengas contacto con fluidos transmisores de VIH; otra recomendación es utilizar guantes de látex. Para ambas opciones no olvides el uso de lubricante a base de agua.

LUBRICANTES



Se ha considerado a los lubricantes como parte fundamental de los insumos para mejorar la prevención de ITS, ya que al estar bien lubricado el condón disminuye el riesgo a romperse y aumenta la sensibilidad y el placer.



Lo importante a la hora de seleccionar el mejor lubricante, es verificar que no afecte la integridad del condón y que proporcione un efecto duradero.

El lubricante adecuado debe siempre ir acorde al uso que se le desea dar: los de a base de agua o silicona se aconsejan para relaciones sexuales con preservativo, ya que estos compuestos no deterioran el látex, a diferencia de los de base oleosa. La silicona también se recomienda para el sexo en el agua o para el sexo anal debido a su densidad.

SEXO PROTEGIDO = SÍ HAY PENETRACIÓN ANAL, ORAL O VAGINAL

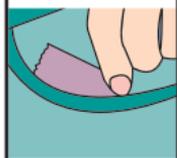
Usar condón en cada relación sexual nos protege del VIH y otras ITS.



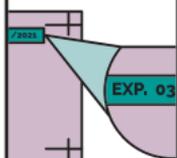
Puedes conseguir un condón externo en farmacias, centros comerciales, condonerías y sex-shops.



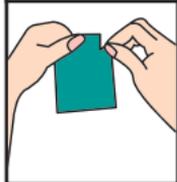
Aunque los condones internos son más difíciles de conseguir, también es posible comprarlos por internet, condonerías o sex-shops.



Es importante que lo guardes en un lugar donde no se maltrate o se exponga al sol, no en la cartera, no en la bolsa del pantalón.



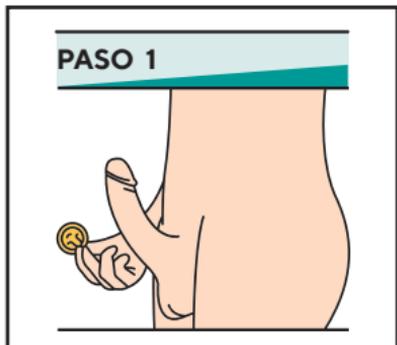
Lo siguiente que debes revisar es la fecha de caducidad, con un rango de TRES meses mínimo.



Al abrirlo deberás hacerlo por la parte dentada, moviendo el condón hacia un lado.

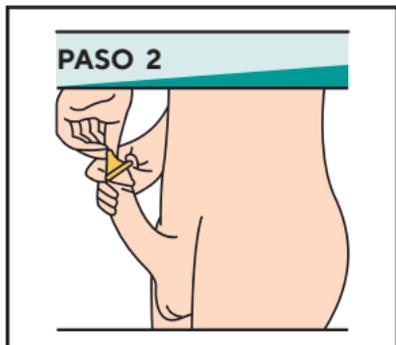
USO CORRECTO DEL CONDÓN EXTERNO

PASO 1



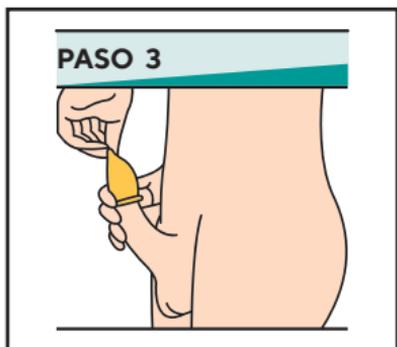
Se toma el condón por el aro para sacarlo del empaque, cuidando de no contaminarlo con las manos.

PASO 2



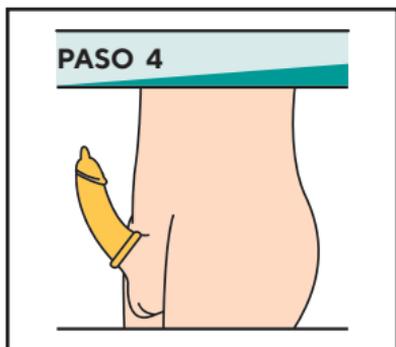
Verifica que esté del lado correcto para desenrollarlo. Si está al revés, es necesario voltearlo. Si ya lo colocaste en el glande está contaminado y lo tienes que desechar y utilizar uno nuevo.

PASO 3



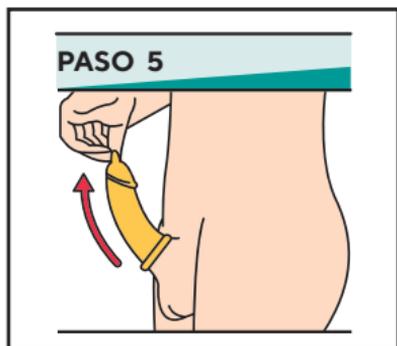
Fuera del empaque, se presiona con las yemas de los dedos y se coloca sobre la cabeza del pene erecto.

PASO 4



Se desliza el condón sobre el pene y una vez que se llega a la base del pene se puede soltar.

USO CORRECTO DEL CONDÓN EXTERNO

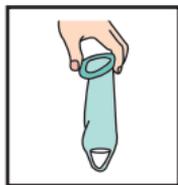


Después de la eyaculación, sostén el borde del condón para que no se deslice y retira el pene de la vagina, ano o boca mientras que todavía está erecto.



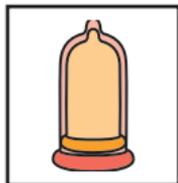
Envuelve el condón en un poco de papel higiénico (evitando tocar los fluidos) y tíralo a la basura, nunca al inodoro.

RECOMENDACIONES



No hagas nudo el condón ya que al hacerlo tendrás contacto con fluidos transmisores de VIH.

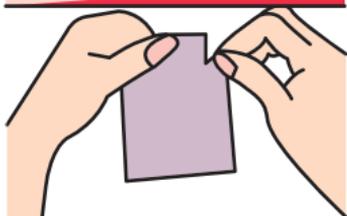
Nunca utilices doble condón, ya que la fricción puede romperlos.



No se recomienda reutilizar ningún condón, ni interno ni externo. Se debe usar uno nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales.

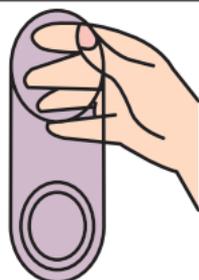
USO CORRECTO DEL CONDÓN INTERNO

PASO 1



El empaque del condón interno se debe abrir con las yemas de los dedos.

PASO 2



Se extiende para identificar el aro externo e interno, ambos son flexibles.

PASO 3



El interno es movable y nos ayuda a que el condón se mantenga en su lugar.

PASO 4



El externo es para que el condón no se introduzca por completo en la vagina y cubra la vulva.

USO CORRECTO DEL CONDÓN INTERNO

PASO 5



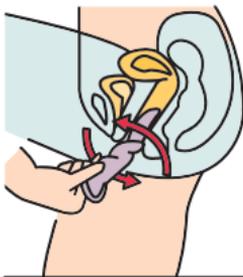
Se toma el aro interno del condón y se presiona en forma de 8, para hacer más fácil su introducción.

PASO 6



Al introducir el aro interno, se pueden utilizar los dedos para terminar de empujarlo hacia dentro.

PASO 7



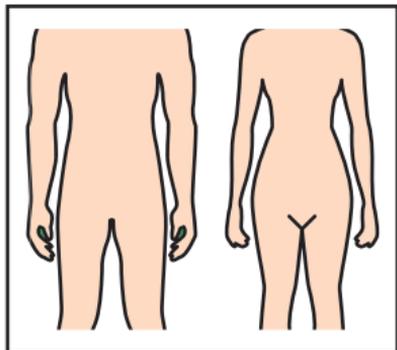
Después de tener relaciones, tuerce el anillo exterior para mantener el semen dentro de la bolsa.

PASO 8

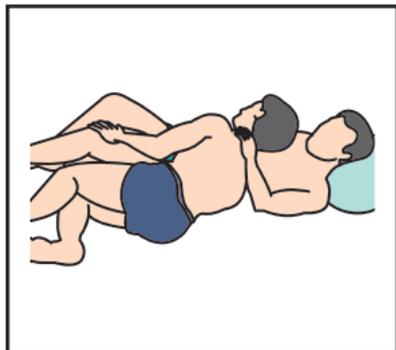


Suavemente, retíralo de tu vagina o ano, teniendo cuidado de no derramar semen. Tíralo a la basura.

DERECHOS SEXUALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES



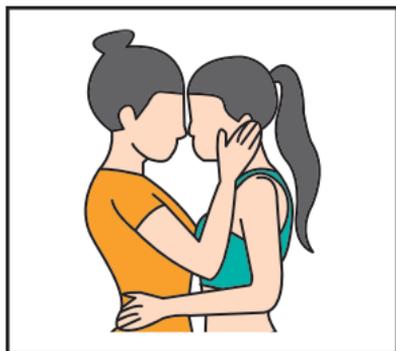
Derecho a decidir de forma libre, autónoma e informada sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad.



Derecho a ejercer y disfrutar plenamente nuestra sexualidad.

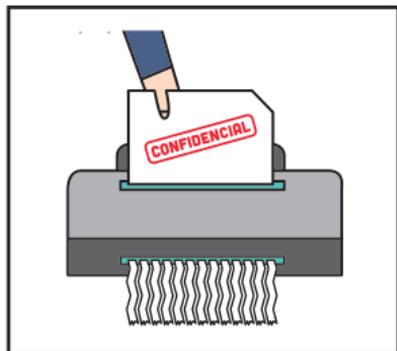


Derecho a decidir libremente con quién o quiénes relacionarnos afectiva, erótica y socialmente.



Derecho a manifestar públicamente nuestros afectos.

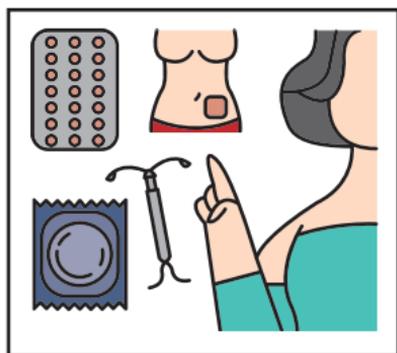
DERECHOS SEXUALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES



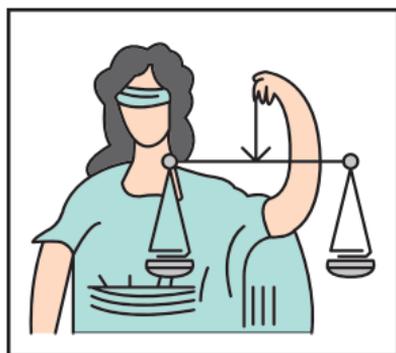
Derecho a que se respete nuestra privacidad e intimidad y a que se resguarde confidencialmente nuestra información personal.



Derecho a la vida, a la integridad física, psicológica y sexual.



Derecho a decidir de manera libre e informada sobre nuestra vida reproductiva.



Derecho a la igualdad.

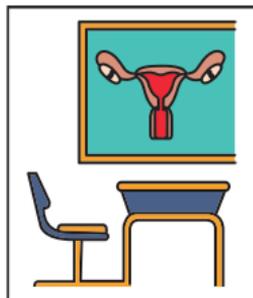
DERECHOS SEXUALES DE ADOLESCENTES Y JÓVENES



Derecho a vivir libres de discriminación.



Derecho a la información actualizada, veraz, completa, científica y laica sobre sexualidad.



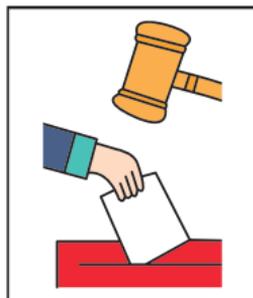
Derecho a la educación integral en sexualidad.



Derecho a servicios de salud sexual y reproductiva.



Derecho a la identidad sexual.



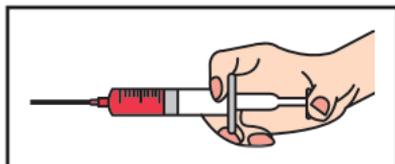
Derecho a la participación en políticas públicas sobre sexualidad y reproducción.

Fuente: Cartilla de derechos sexuales de adolescentes y jóvenes, 2016

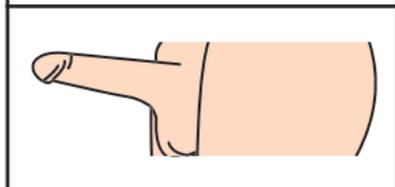
¿VIVO (ON VIH?)

Primero, ¿Has realizado alguna **conducta de riesgo**?

SÍ SON CONDUCTAS DE RIESGO



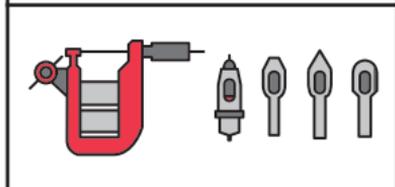
Compartir jeringas.



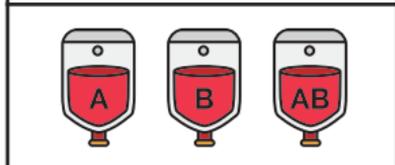
Relaciones sexuales sin protección.



Utilizar instrumental quirúrgico no esterilizado.



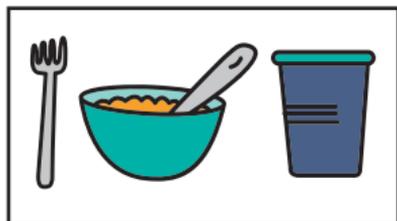
Tatuajes y perforaciones realizados con instrumentos reutilizados y no esterilizados.



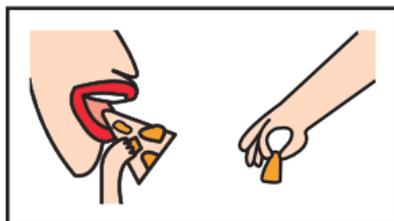
Transfusiones sanguíneas que no cuenten con el sello de calidad que garantice su adecuado manejo.

¿VIVO (ON VIH)?

NO SON CONDUCTAS DE RIESGO



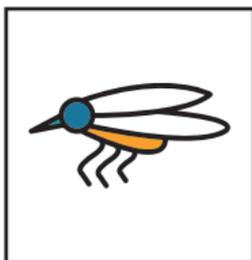
Compartir utensilios como platos, cucharas, vasos, etc.



Compartir comida.



Besar.



Piquete de mosquito.



Abrazar.



No es posible la transmisión del virus a través de la saliva, lágrimas, sudor, orina o excremento.



Compartir baño, regadera o albercas.

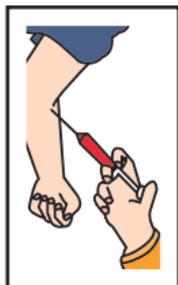
¿QUÉ DEBO HACER SI VIVO CON VIH?

Si vives con VIH, puedes realizar todas tus actividades cotidianas (estudiar, trabajar, vivir en familia o con tu pareja, etc.)

Recuerda que tener VIH no significa que tengas sida, esto es cuando se presentan 1 o varias enfermedades oportunistas que ponen en riesgo tu salud y tu vida.



Deberás acudir con un médico especialista que te atenderá. Si no tienes IMSS, ISSSTE o cualquier otra seguridad social, existen clínicas de la Secretaría de Salud que te ofrecen la atención médica y de tratamientos gratuitos. (Ver directorio al final de este manual).



Pruebas de sangre que te tendrás que realizar:

Carga viral: mide la capacidad de réplica del VIH en tu cuerpo, para saber si tienes muchos, pocos o estás indetectable* de virus en tu sangre.

Conteo de células CD4: cuántas células de tu sistema inmunológico tienes y cuántas te están defendiendo.



Conforme a los resultados, el médico especialista te enviará tu tratamiento antirretroviral (TARV) gratuito y te revisará periódicamente.

* Indetectable no significa que el VIH desaparece de tu cuerpo, sino que se encuentra controlado y por lo tanto es mejor tu calidad de vida.

3 REGLAS DE ORO

Es importante que tomes en tiempo y forma tu TARV, ya que es lo único que puede controlar al virus para que no haya más dentro de tu cuerpo y no desarrolles sida, es decir, que aparezcan enfermedades oportunistas que te pongan en riesgo mayor.

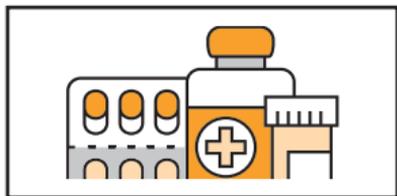
1. ESTADO EMOCIONAL

Fortalecer mi autoestima y control de estrés.

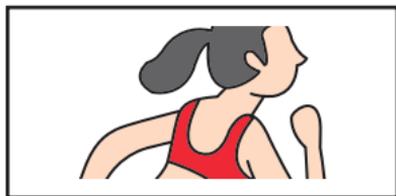
2. ADHERENCIA AL TARV

Tomar bien mis medicinas.

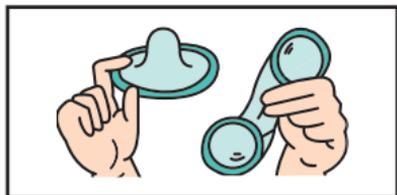
3. COFACTORES - Fortalecer mi ejército de defensas (Soldados CD4)



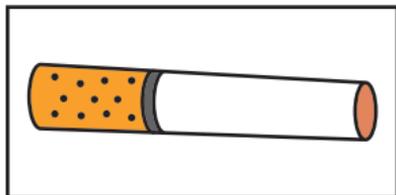
Toma los medicamentos que te receta el médico especialista, en la dosis y horarios indicados.



Realiza actividad física y aliméntate sanamente.



Duerme suficiente y ejerce tu sexualidad responsablemente.

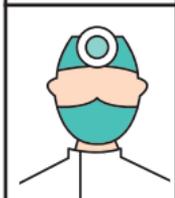


Evita el consumo de alcohol, drogas y tabaco.

DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS QUE TIENEN VIH



Vivir sin discriminación.



Tienes derecho a recibir apoyo y orientación médica y psicológica, seas adulto, niño, niña o adolescente.



Derechos fundamentales como la salud, la educación, un trabajo digno, etc.



Al decidir realizarse una prueba diagnóstica, sus datos y el resultado deberán ser tratados con confidencialidad.



Nadie puede obligarte a realizarte una prueba diagnóstica de VIH y ponerlo como condición para brindarte un servicio o empleo.

DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS QUE TIENEN VIH



Ejercer tu sexualidad libre y responsable.



Buscar, recibir y difundir información científica y actualizada sobre el VIH/sida.



Si eres padre o madre, tienes derecho a la patria potestad de tus hijos, así como a designar a un tutor en caso de ser necesario y a recibir apoyo para este proceso.



Puedes presentar una queja sobre cualquier irregularidad o actividad que atente contra estos derechos a la institución correspondiente en cada caso.

Fuente: Comisión Nacional De Los Derechos Humanos

Ver directorio

LA SEXUALIDAD Y MI PLACER NO SE TERMINA CON EL VIH

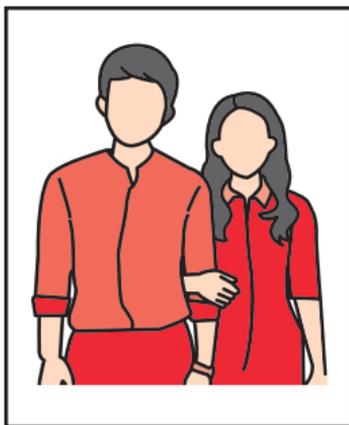
Cuando una persona es diagnosticada con VIH, puede llegar a pensar que el ejercicio de su sexualidad se ha terminado y que no puede tener relaciones sexuales placenteras, lo cual es totalmente falso.

PAREJA SERODISCORDANTE



Es aquella en la que uno de sus integrantes tiene el diagnóstico de VIH. Se recomienda el uso del condón para no transmitir el VIH, aún cuando esté en carga indetectable, ya que puede adquirir alguna otra infección de transmisión sexual.

PAREJA SEROPOSITIVA



Los dos integrantes tienen el diagnóstico de VIH, sin embargo, se recomienda el uso del condón para evitar reinfecciones, ya que el virus se comporta de diferente manera en el cuerpo de cada persona y puede generar resistencia al tratamiento antirretroviral.

MITOS, TABÚES O IDEAS FALSAS RESPECTO AL VIH

Ya que tienes la información te toca responder:

V **F**

1. El VIH se contagia.

2. Cualquier persona puede adquirir VIH.

3. Si tienes VIH, adiós a la sexualidad.

4. El VIH no vive mucho en el medio ambiente.

5. El condón no sirve, el virus traspasa el condón.

6. Tener una sola pareja sexual me protege del VIH.

7. Una mujer embarazada con VIH puede tener un hijo sin VIH.

MITOS, TABÚES O IDEAS FALSAS RESPECTO AL VIH

V

F

8. Si mi pareja y yo tenemos VIH, no es necesario que usemos condón.

9. La prueba de VIH es vacuna, si me realizo la prueba cada 3 o 6 meses, estoy protegido para no adquirir el VIH .

10. Los mosquitos pueden contagiar el VIH ya que chupan la sangre de las personas, entre ellas las infectadas.

RESPUESTAS

1. FALSO

El VIH se transmite por contacto directo con los fluidos de una persona infectada, mediante la vía sexual, sanguínea y perinatal.

2. VERDADERO

Cualquier persona que tenga una conducta de riesgo puede adquirir el virus.

3. FALSO

Las personas seropositivas tienen derecho a ejercer su sexualidad de forma responsable, ya sea con sexo seguro o bien, sexo protegido.

MITOS, TABÚES O IDEAS FALSAS RESPECTO AL VIH

RESPUESTAS

- 4. VERDADERO** El VIH se inactiva en el medio ambiente, ya que no puede reproducirse fuera del cuerpo humano y es vulnerable ante factores ambientales.
-
- 5. FALSO** Los condones son fabricados con alta tecnología y tienen un estricto control de calidad, las fallas pueden deberse a la mala colocación.
-
- 6. FALSO** El uso del condón es necesario aún cuando sea una relación estable con la única pareja sexual.
-
- 7. VERDADERO** Siempre y cuando tenga una detección oportuna, control médico durante el embarazo y tratamiento profiláctico de antirretrovirales.
-
- 8. FALSO** En cada relación sexual sin condón, se introducen más virus al organismo y pueden tener mutaciones.
-
- 9. FALSO** Aunque una persona haya obtenido un resultado negativa en su prueba, si sigue teniendo prácticas de riesgo se puede infectar.
-
- 10. FALSO** El VIH, como sus siglas lo mencionan solo puede transmitirse de humanos a humanos. Recordemos que necesita de las células CD4 para multiplicarse.

DERECHOS HUMANOS Y DISCRIMINACIÓN

COMISIÓN DE DERECHOS HUMANOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Orientación y quejas de 1ª vez las 24 hrs.

Av. Universidad 1449 Col. Pueblo Axotla, Alcaldía Álvaro Obregón (metro Viveros)

Lunes a viernes de 9:00 a 18:00 - Tel. (55) 5229 5600

COMISIÓN NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS

OFICINAS DEL PROGRAMA DE VIH/SIDA Y DERECHOS HUMANOS.

Periférico Sur 3453, 3er. piso, Col. San Jerónimo Lídice.

Tels. (55) 5681 8125, ext. 1372 y 1177. Directo: (55) 5377 3575

CONSEJO PARA PREVENIR Y ELIMINAR LA DISCRIMINACIÓN EN LA CIUDAD DE MÉXICO (COPRED)

General Prim 10, Col. Centro, Alcaldía Cuauhtémoc - Tel. (55) 55128639

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO (INJUJE)

Cuenta con diversos servicios como pruebas rápidas de VIH, implantes anticonceptivos, línea joven, asesoría legal y atención psicológica en sus diferentes hospitales de las emociones. Consulta la página para conocer más de sus servicios.

Calzada México-Tacuba 235, Col. Un Hogar para Nosotros, Alcaldía Miguel Hidalgo

Tel. (55) 53417488 - <https://www.injuve.cdmx.gob.mx/>

SAPTEL

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en crisis por teléfono.

Tels. (55) 5259 8121. Lada sin costo: 01 800 4727 835.

LOCATEL

Programa de Prevención de la Violencia y Adicciones, Programa Jóvenes en Situación de riesgo. Tel. (55) 5658 1111

DIRECTORIO

LINEA UAM

Apoyo y orientación psicológica
Tels. (55) 5804 6444

ATENCIÓN PSICOLÓGICA UNAM CALL CENTER

Problemáticas emocionales de tipo sexual o conductas adictivas. - Tel. (55) 5622 2288

SALUD SEXUAL

FUNDACIÓN MEXICANA PARA LA PLANEACIÓN FAMILIAR A.C. MEXFAM

Cuentan con centros de atención médica sobre salud sexual y reproductiva, consulta la página de internet para encontrar tu sede más cercana.

Juárez 208, Col. Tlalpan Centro, Alcaldía Tlalpan, C.P. 14000

Tel: (55) 5487 0030 - Correo: comunicacion@mexfam.org.mx - <https://mexfam.org.mx/>

PLANIFICATEL

Derechos reproductivos, Sexualidad e ITS y VIH/SIDA.
Lada sin costo: 01 800 6246 464

INSTITUTO DE LAS MUJERES DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Existen oficinas en cada alcaldía, puedes consultar más en su página de internet.

Asesoría legal y psicológica, derechos de las mujeres, prevención violencia, talleres.

Tels. (55) 5512 2845 y (55) 5512 2808 - <http://data.inmujeres.cdmx.gob.mx/conoce-tu-instituto/directorio/unidades-delegacionales/>

VIOLENCIA

CENTRO DE APOYO A LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR (CAVI)

General Gabriel Hernández número 56, planta baja, Col. Doctores, entre Dr. Lavista y Río de la Loza, C.P. 06720 Lunes a domingo de 9:00 a 19:00

Tel: (55) 53 45 52 48, (55) 53 45 52 28, (55) 53 45 52 29.

DIRECTORIO

CENTRO DE TERAPIA DE APOYO A VÍCTIMAS DE DELITOS SEXUALES (CTA)

Atención psicológica, médica y asesoría jurídica

Calle Enrique Pestalozzi 1115, Col. Del Valle, Alcaldía Benito Juárez. C.P. 03100

Lunes a Viernes de 9:00 a 19:00 - Tels. (55) 52009632 y (55) 52009633

CENTRO DE ATENCION A RIESGOS VICTIMALES Y ADICCIONES (CARIVA)

Atención a víctimas de violencia familiar (mujeres, hombres, adolescentes), discriminación, adicciones y Bullying.

Calle Dr. Rafael Lucio 220, Col. Doctores Alcaldía Cuauhtémoc. C.P. 06720

Lunes a viernes de 9:00 a 19:00 - Tels. (55) 52426141 y 524261 42

ADICCIONES

CENTROS DE INTEGRACIÓN JUVENIL, A.C. (CIJ)

Prevención y atención de adicciones.

Hay uno en cada Alcaldía, ingresa a su página para revisar la red de apoyo.

Tel. (55) 5212 1212 - www.cij.org.mx

INSTITUTO PARA LA ATENCION Y PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES EN LA CDMX (IAPA)

Av. Río Mixcoac 234 Col. Acacias, Alcaldía Benito Juárez, C.P. 03240, CDMX

Lunes a jueves 9:00 a 18:30 hrs - Viernes 9:00 a 15:00 hrs

Teléfono: (55) 4631 3035 Ext. 1000 - <https://www.iapa.cdmx.gob.mx/>

DETECCIÓN DE VIH

CLÍNICA ESPECIALIZADA EN VIH (Clínica Condesa)

Benjamín Hill 24, Col. Hipódromo Condesa - Tels. (55) 5515 8311

Consultar horarios: <http://condesadf.mx/grupos.htm>

Metros Juanacatlán (línea rosa) o Patriotismo (línea café)

CLÍNICA ESPECIALIZADA EN VIH (Clínica Condesa -Iztapalapa)

Clínica Iztapalapa, Combate de Celaya s/n, Unidad Habitacional Vicente Guerrero.

Lunes a viernes de 7:30 a 18:00 - Tel. (55) 5038 1700 ext. 7902 y 7904.

DIRECTORIO

AHF MÉXICO

Av. Darwin 31, Col. Anzures, C.P. 11590 - Lunes a viernes de 12:30 a 19:30
Tel. (55) 5264 8208 - <https://pruebadevih.com.mx/>

FUNDACIÓN MÉXICO VIVO

Calle Bajío #295 Col. Roma Sur, Alcaldía Cuauhtémoc Ciudad de México, C.P. 06760
Tel: (55) 5615 7383 / 01800 3698486 - <https://www.mexicovivo.org/>

CAPASITS

Centro Ambulatorio para Prevención y Atención del VIH/SIDA y de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Consejería previa y posterior a la prueba del VIH, Consulta externa, Farmacia, Enfermería, Psicología, Trabajo Social, Capacitación.

NAUCALPAN: (55) 2166 6082. Ferrocarril Acámbaro s/n esq. 1º de Mayo Col. San Andrés Atoto

TLALNEPANTLA: (55) 5367 0175. Villahermosa y Colima s/n Col. Fracc. Valle Ceylán

NEZAHUALCÓYOTL (Hospital de la Perla): Av. Álamos s/n Esq. Poniente 25 - Tel: (55) 5742 0960

ACOMPañAMIENTO A PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

LA CASA DE LA SAL, A.C.

Atención psicológica, Visita Hospitalaria,
Grupos de autoapoyo, Prevención.

Calle Texcoco 95, casi esq. Con Egipto, Col. Clavería, Alcaldía Azcapotzalco.
Lunes a Viernes de 9:00 a 18:00Hrs. - Tel. (55) 1102 9003

RED MEXICANA DE PERSONAS QUE VIVEN CON VIH/SIDA A.C.

Francisco Ayala 59 Col. Vista Alegre Alcaldía Cuauhtémoc (cerca de metro Chabacano)
Ciudad de México - Tel. (55) 52737308

FUNDACIÓN MEXICANA PARA LA LUCHA CONTRA EL SIDA

Atención Psicológica - Calle 19 No. 75, San Pedro de los Pinos, CP. 03800, CDMX
Lunes a Viernes de 10:00 a 18:00 - Sábado de 10:00 a 14:00
Tel. (55) 55-15-79-13 y (55) 52738741 - <https://www.fundasida.mx/>

BALANCE A.C.

Atención a mujeres que viven con VIH, talleres de prevención.

Tolsá 64 Col. Centro Alcaldía Cuauhtémoc C.P. 06040
Tel. (55) 55325353 y (55) 55391802 - <https://www.redbalance.org>

TU AYUDA ES IMPORTANTE

Ayuda a personas que viven con VIH/SIDA a través de **La Casa de la Sal, A.C.** Todos nuestros servicios son gratuitos gracias al apoyo de donativos económicos o en especie de fundaciones, escuelas, universidades, grupos de personas y asociaciones civiles.

TU AYUDA ES IMPORTANTE



Puedes hacer un depósito a nuestra cuenta bancaria:

La Casa de la Sal A.C.

Banamex 6153420 sucursal 948

Clabe interbancaria: 0021 800 948 61 53 42 09

Todos tus donativos son deducibles del Impuesto sobre la Renta.

También aceptamos donativos en especie,
llámanos al teléfono: **(55) 11-02-90-03**

Envíanos un correo electrónico a:
informes@casadelasal.org.mx

Consulta nuestra página:
www.casadelasal.org.mx

¡GRACIAS!



Este **Manual para la Prevención de VIH/sida** se realizó
por parte de **La Casa de la Sal, A.C.**

