



# EL VIH y las relaciones

ABRIL 2023

**Las personas que tienen VIH pueden mantener relaciones, tener relaciones sexuales e hijos sin transmitir el VIH.**

**Una persona que tiene VIH puede sentirse nerviosa al comenzar una relación o al tener relaciones sexuales con alguien que no tiene VIH. Podrían pensar cosas como:**

- ¿Cuándo debo decirles que tengo VIH?
- ¿Cómo reaccionarán?
- ¿Cómo explico cómo prevenir la transmisión del VIH a otra persona?

**Con la información, el tratamiento y el apoyo adecuados, las personas que tienen VIH pueden tener relaciones sexuales y mantener relaciones saludables.**

## Informar

Decirle a alguien que usted tiene VIH es algo en lo que pensar si está comenzando una nueva relación.

Tendrá que decidir:

- Si debe decírselo
- Si está listo para decírselo
- Cómo decírselo

Si no está teniendo relaciones sexuales con ellos, puede decidir no decírselo.

Es una buena idea hablar con un trabajador social o asesor si desea contar a su pareja que usted tiene VIH. Le ayudarán a prepararse y le apoyarán para decidir qué decir, cuándo decirlo y qué esperar.

**Una carga viral indetectable significa que la cantidad de VIH en la sangre es tan baja que no puede transmitirla a otra persona. Esto no significa que el VIH se elimine por completo del cuerpo o que usted se haya curado. Significa que la cantidad de virus restante es tan baja que no se puede transmitir al tener relaciones sexuales.**

**La mayoría de las personas pueden tener una carga viral indetectable si toman su medicamento contra el VIH como lo prescribe el médico.**

## Informar y la ley en Nueva Gales del Sur

Si la relación implica relaciones sexuales, no tiene que decírselo a la persona, siempre y cuando esté tomando medidas para no transmitir el VIH. Según la ley, esto se llama «precaución razonable». Esto puede significar usar preservativos y/o tomar su medicamento según lo recetado y tener una carga viral indetectable (ver más abajo). Su médico le dirá lo que debe hacer con este fin.

## Aspectos a tener en cuenta antes de informar a alguien

- ¿Confío en esta persona?
- ¿Tratan a las personas con empatía y respeto?
- ¿Se preocupan por mí?
- ¿Estoy listo(a) para responder preguntas como «¿Cómo contrajiste el VIH?»

## Explicación del VIH

Es posible que su pareja no sepa tanto sobre el VIH como usted. Puede ayudarlos a entender cuestiones como:

- Cómo afecta el VIH al cuerpo
- Cómo la medicación detiene la propagación del VIH en el cuerpo
- Cómo la medicación impide que el VIH se transmita a otra persona
- Qué significa tener una cantidad tan baja de VIH en el cuerpo que el VIH no se puede transmitir a otra persona

Es posible que desee ayuda para hablar con su pareja sobre estos temas. Su médico o trabajador social puede ayudarle a usted y a su pareja a conocer y comprender el VIH.

## PrEP (profilaxis previa a la exposición)

Hay un medicamento, llamado PrEP, que la persona que no tiene VIH puede tomar para no contraer el VIH. Puede hablar con su médico acerca de la posibilidad de tomar este medicamento.

## Felices y saludables juntos

Es normal tener algunas preocupaciones. Puede ser útil hablar con un asesor o trabajador social sobre cómo se siente. Su pareja también puede pedir cita para hablar con alguien si lo necesita.

El tratamiento es muy efectivo si lo toma según lo prescrito por el médico. Hay servicios de soporte para usted y su pareja (ver lista). Las personas que tienen VIH pueden tener relaciones sexuales, pueden tener parejas, mantener relaciones y tener hijos. El amor, el sexo y las relaciones son parte de una vida sana y feliz.

## Useful Contacts:

### Pozhet (Heterosexual HIV Service)

Apoyo, información, remisiones y eventos para heterosexuales en riesgo de vivir con el VIH

Phone: 1800 812 404

Website: [www.pozhet.org.au](http://www.pozhet.org.au)

Email: [pozhet@pozhet.org.au](mailto:pozhet@pozhet.org.au)

### Multicultural HIV and Hepatitis Service

Información y apoyo para personas y comunidades de orígenes culturalmente diversos

Phone: 1800 108 098

Website: [www.mhahs.org.au](http://www.mhahs.org.au)

Email: [info@mhahs.org.au](mailto:info@mhahs.org.au)

### Positive Life NSW

Una organización comunitaria para personas con VIH

Phone: 1800 245 677

Website: [www.positivelife.org.au](http://www.positivelife.org.au)

Email: [contact@positivelife.org.au](mailto:contact@positivelife.org.au)

### Sexual Health Info Link

Personal de enfermería de salud sexual que responden preguntas sobre el VIH y la salud sexual de manera confidencial

Phone: 1800 451 624

Website: [www.shil.nsw.gov.au](http://www.shil.nsw.gov.au)

Email: [seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au](mailto:seslhd-shilmail@health.nsw.gov.au)

### Local Sexual Health Clinic

Visite el sitio web a continuación para encontrar el servicio de salud sexual apropiado más cercano

Website: [www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/sexualhealth/Pages/sexual-health-clinics.aspx)

### The Albion Centre

Proporciona pruebas, educación y asesoramiento a las personas que viven con el VIH.

Phone: (02) 9332 9600

Website: [www.thealbioncentre.org.au](http://www.thealbioncentre.org.au)

Email: [education@thealbioncentre.org.au](mailto:education@thealbioncentre.org.au)

### The Paediatric HIV Service at Sydney Children's Hospital

Gestión médica, apoyo psicosocial, investigación, consulta y educación para niños y familias que viven con el VIH

Phone: (02) 9382 1508

Website: [www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch](http://www.schn.health.nsw.gov.au/find-a-service/health-medical-services/immune-deficiency-and-hiv/sch)

### TIS National Translating and Interpreting Service

Brinda acceso a servicios de interpretación telefónica y presencial en más de 150 idiomas

Phone: 13 14 50

Website: [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)

Email: [tis.prebook@homeaffairs.gov.au](mailto:tis.prebook@homeaffairs.gov.au)