

MANUAL
“VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES Y RIESGO
DE ADQUIRIR EL VIH/SIDA”

VIH **VIOLENCIA**
contra la mujer



CMP Flora Tristán.

Lima, 2008.

Parque Hernán Velarde N° 42 Lima Perú.

Teléfonos: (51 1) 4332765/ 4339060/ 4332000

Fax: (51 1) 4339500

Correo: postmast@flora.org.pe

Web: www.flora.org.pe

Coordinación:

Ivonne Macassi León.

Elaboración:

Patricia Margarita Guevara Arce.

Diseño y Diagramación:

Ymagino Publicidad SAC.

PRESENTACIÓN

La Municipalidad Distrital de Villa El Salvador y el Centro de la Mujer Peruana FLORA TRISTAN, con el apoyo del Fondo Fiduciario para Erradicar la Violencia contra las Mujeres, administrado por el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM) vienen ejecutando el proyecto “Respuestas locales y comunitarias para la prevención y atención del VIH/SIDA y la violencia contra la mujer en el distrito de Villa El Salvador”.

El proyecto tiene como objetivo el promover cambios de actitud en mujeres y hombres del distrito frente al VIH/SIDA con el fin de que reconozcan el vínculo entre la violencia hacia las mujeres y la transmisión del VIH, adoptando conductas saludables que reduzcan las posibilidades de transmisión mediante la disminución de conductas de riesgo, así como la reducción de estigmas relacionados a las mujeres viviendo con VIH/SIDA y la promoción del ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad.

Como parte de las estrategias planteadas en el proyecto, está la de capacitar a mujeres, jóvenes, alumnas y alumnos de instituciones educativas y a los y las docentes del Distrito de Villa El Salvador, para brindarles conocimientos que fortalezcan sus habilidades en la identificación y prevención de situaciones de riesgo frente a las infecciones de transmisión sexual. Asimismo proveer de mecanismos que apunten a la reducción del estigma y discriminación que viven las personas con VIH/SIDA.

Presentamos el **Manual “Violencia Hacia las Mujeres y Riesgo de Adquirir el VIH/SIDA**, el mismo que contiene información respecto a la violencia familiar y/o sexual hacia las mujeres como factor de riesgo ante el VIH/SIDA.

De otro lado, presenta información sobre la realidad de las mujeres que viven con el VIH/SIDA, mostrando como muchos de sus derechos se ven vulnerados por esta condición, por lo que también se expone las normas que existen para garantizarlos.

Esperamos que este material, sea de utilidad para destacar la responsabilidad de todos y de todas, en la prevención de la violencia hacia las mujeres y en la prevención del VIH/SIDA así como en la reducción del estigma y discriminación que viven las personas portadoras.

Jaime Zea Usca
Alcalde
Distrito de Villa El Salvador

Blanca Fernandez
Directora Ejecutiva
CMP Flora Tristan

ÍNDICE

VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES:

- 11 ▶ Derechos Humanos y Violencia hacia las Mujeres.
- 15 ▶ Violencia Familiar.
- 21 ▶ Violencia Sexual.
- 27 ▶ Efectos de la violencia en la salud de las mujeres.

VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES Y VIH:

- 39 ▶ VIH y SIDA.
- 42 ▶ Vulnerabilidad de las mujeres para contraer el VIH.
- 49 ▶ El condón - Uso y negociación.
- 57 ▶ Ser mujer y vivir con el VIH y SIDA.

ANEXOS:

- 59 ▶ Lugares donde acudir en casos de violencia.
- 60 ▶ Grupos donde pueden acudir las mujeres que viven con el VIH/SIDA.

64 BIBLIOGRAFIA

VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES



Derechos Humanos y Violencia hacia las Mujeres

¿Qué son los derechos humanos?

- ▶ Son derechos que tenemos por nuestra condición de seres humanos. Ni la edad, sexo, color de nuestra piel, religión, estado de salud, lugar de donde venimos, o cualquier otro motivo, pueden ser razones para que perdamos nuestros derechos.
- ▶ Entre nuestros derechos, están el derecho a la vida, a tomar nuestras propias decisiones, a la libertad de pensamiento, a recibir información y educación, a asociarnos para la defensa de nuestros derechos, a recibir una buena atención en salud con calidad y calidez.
- ▶ Estos derechos están reconocidos en la Constitución Política y en Tratados Internacionales que nuestro país ha suscrito, como son: el Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Convención Americana sobre Derechos Humanos, la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer – CEDAW, y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer.



Tenemos el deber de hacer cumplir nuestros derechos y respetar los derechos de los demás.



Todas las personas merecemos respeto



Derecho es todo lo que puedes hacer o dejar de hacer sin que otras personas ni el Estado puedan impedírtelo.
"Ejercer un derecho" significa que tu derecho se cumple en la realidad.

¿Los derechos humanos de las mujeres son diferentes a los derechos de los hombres?

No, son los mismos derechos, pero se necesita trabajar de manera expresa los derechos humanos de las mujeres porque:

- ▶ Las mujeres tienen intereses, necesidades y problemas particulares: existen mayores índices de violencia familiar y sexual en mujeres que en varones.

Vivimos en una sociedad que le da más valor a los varones que a las mujeres. Es necesario que exijamos los derechos para las mujeres frente a la discriminación.



¿Qué es la violencia hacia las mujeres?

Es cualquier conducta que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a las mujeres, sea en espacios públicos (calle, trabajo, lugar de estudio, etc.) o en sus propios hogares.

- ▶ **Violencia física:** cuando el daño se da en el cuerpo (golpes, quemaduras, jalón de pelos, cachetadas, patadas, etc.).
- ▶ **Violencia psicológica:** cuando se afecta la autoestima y bienestar psicológico (insultos, ridiculización, indiferencia, amenazas, etc.).
- ▶ **Violencia sexual:** cuando se humilla y causa sufrimiento por medio de actos de tipo sexual (violación, tocamientos indebidos, acoso, etc.).

Pero además de esta violencia que sufren las mujeres de modo individual, hay otras formas de violencia generalizadas, que sufren todas las mujeres. Por ejemplo:

- Cuando a las mujeres por hacer el mismo trabajo se les paga menos que los hombres.
- Cuando se desvaloriza el trabajo que las mujeres hacen en casa.
- Cuando a las niñas se les da menos comida porque se supone que necesitan menos que sus hermanos varones.
- Cuando en la calle reciben piropos subidos de tono.
- Cuando se les prohíbe hacer ciertas cosas sólo por ser mujeres.

La violencia hacia las mujeres es una violación de los derechos humanos.

Algunas cifras sobre la violencia hacia las mujeres en el Perú:


Según reporta el Ministerio del Interior:

- ▶ Entre enero y agosto del año 2007 se registraron 57,472 denuncias de violencia familiar, y en ellas el 89,9% de las víctimas eran mujeres.
- ▶ Los departamentos donde hubo mayores denuncias por violencia familiar a mujeres fueron: Lima 39,9% (20,650 casos), Arequipa 13,9% (7,188 casos) y Cuzco 6,5% (3,370 casos).
- ▶ Las mujeres de 18 a 50 años son las que sufren de mayor violencia (83,7% de los casos).

Según una investigación sobre salud de las mujeres y violencia en la pareja:

- ▶ Más de la mitad de las mujeres de Lima (51%) han sido violentadas por su pareja en forma física o sexual. De este porcentaje, un 67% no ha buscado ayuda en ningún servicio.
- ▶ Como efecto de la violencia física la mitad de las mujeres tuvo lesiones (heridas, dislocaciones, fracturas, rotura de tímpano, quemaduras, entre otras).
- ▶ Las formas de violencia sexual no sólo incluye obligarlas a tener relaciones sexuales sin desearlo sino forzarlas a actos humillantes o denigrantes.

(Fuente: Estudio Multicéntrico de la OMS sobre la salud de las mujeres y la violencia en la pareja – Centro de la Mujer Peruana Flora Tristan – Universidad Particular Cayetano Heredia).



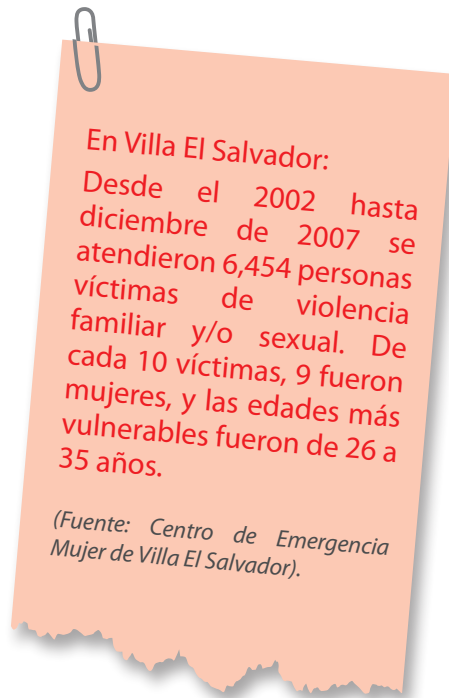
La violencia hacia las mujeres nos involucra a todos y todas. Por eso, tenemos la responsabilidad de trabajar para que ya no exista.

VIOLENCIA FAMILIAR

¿Qué es la violencia familiar?

Es aquella violencia física, psicológica y/o sexual producida en el ámbito de la familia, por ejemplo entre:

- ▶ Parejas, esposos o ex esposos, convivientes o ex convivientes,
- ▶ Madres y padres contra hijos o hijas y viceversa,
- ▶ Abuelos y abuelas contra nietos y viceversa,
- ▶ Primas y primos hermanos,
- ▶ Suegra y suegro contra nuera o yerno y viceversa,
- ▶ Cuñadas y cuñados,
- ▶ Otras personas que vivan en la misma casa con excepción de las/los trabajadores del hogar, las/los arrendatarias y todos aquellas personas con las que mantengamos un vínculo contractual.



¿A qué se llama el ciclo de la violencia?

Se llama ciclo de la violencia a las tres fases que se repiten de manera cíclica (una y otra vez) en la conducta violenta.

Acumulación de tensión

Hombre:

- Se enoja por todo;
- Amenaza, discute, culpa;
- Provoca aumento de tensión en la relación.

Mujer:

- Siente ansiedad, angustia, miedo;
- Trata de calmar y no hacer aquello que pueda molestar; creyendo falsamente que con eso puede evitar la violencia.

LA TENSIÓN VA ESCALANDO HASTA ALCANZAR UN PUNTO MÁXIMO.



Explosión

Hombre:

- Ejerce violencia física, psicológica y/o sexual.

Mujer:

- Siente miedo, odio, dolor, soledad.
- Puede denunciar y/o separarse.

ES LA FASE MAS CORTA PERO LAS MAS PELIGROSA.

Reconciliación o luna de miel

Hombre:

- Se arrepiente, promete no volver a ser violento.
- Usa estrategias como hacerle regalos, invitarla a salir, buscar mediadores.
- Pide que no se le provoque para que no vuelva a violentarse

Mujer:

- Cede ante este supuesto cambio y perdona y vuelve, o retira la denuncia.
- Se ilusiona creyendo que todo va a cambiar.

A MEDIDA QUE EL CICLO SE REPITE, PUEDE DESAPARECER ESTA FASE.

Las mujeres debemos conocer el ciclo de la violencia, para que no creamos que la violencia ocurre sólo una vez.

Y para que comprendamos porque cada vez es más difícil salir de una relación violenta. En cada agresión se destruye más nuestra autoestima.



¿Cuáles son los mitos que existen sobre la violencia familiar?

Hay una serie de ideas que las personas tienen respecto a la violencia familiar, y cuando estas ideas no son ciertas se les llama mitos. Los mitos más comunes son:

Mitos sobre la violencia:

- ▶ La violencia hacia las mujeres sólo ocurre en familias con bajos recursos económicos:
No, ocurre en todos los sectores económicos. En los sectores de mayores recursos económicos se esconde más.
- ▶ La violencia es un problema privado que debe arreglarse en familia:
No, la violencia es un problema grave, de salud pública, que afecta a toda la sociedad. Es por ello que existen normas para sancionarla y proteger a las víctimas de esta violencia.

- ▶ La violencia psicológica no es tan grave como la violencia física:
No, el abuso emocional continuado, aun sin violencia física, provoca consecuencias muy graves para la salud. Las víctimas de violencia psicológica viven sintiendo miedo, rabia, pierden totalmente su confianza en sí mismas, se sienten tontas, incapaces y llegan incluso a creer que la violencia que viven son sólo inventos o exageraciones suyas.
- ▶ La conducta violenta es algo innato, que pertenece a la “esencia” del ser humano:
No, la violencia es una conducta aprendida. Las personas que agreden han aprendido que la violencia es un medio para resolver los conflictos, De la misma manera es posible aprender a resolverlos de manera no violenta.

Mitos sobre el hombre violento:

- ▶ Es un derecho de los hombres el corregir a las mujeres:
No, las mujeres no son niñas que necesitan ser educadas. Además la violencia no es un medio para enseñar a nadie.
- ▶ El hombre golpea cuando está borracho o ha consumido otras drogas:
No, la mayoría están sobrios cuando golpean. Las investigaciones así lo demuestran. Las drogas podrían en algunos casos agravar la violencia pero no son la causa que la genera.
- ▶ Los hombres violentos si se arrepienten ya no lo vuelven a hacer:
No, más temprano o más tarde vuelven a ejercer violencia. Y la violencia no sólo se repite sino que cada vez los episodios de violencia se van haciendo más frecuentes e intensos.
- ▶ El hombre no puede controlarse, pega en un ataque de ira:

No, los abusadores controlan bien a quién le pegan y donde pegan. Si fuera un caso sólo de tensión la persona abusiva no podría controlar su “ira” y le pegaría a cualquier persona y no sólo a su pareja. Además tampoco podrían controlar donde caen sus golpes, los cuales generalmente van dirigidos a áreas donde los moretones y marcas no se pueden ver (cuello, espalda, torso superior y piernas).

Mitos sobre la mujer víctima de violencia:

- ▶ La violencia ocurre porque la mujer ha hecho algo incorrecto:
No, ningún motivo justifica la violencia. Jamás la víctima es culpable de la violencia.
- ▶ Las mujeres que se dejan maltratar es porque son tontas o porque les gusta:
No, la violencia va destruyendo su autoestima y su capacidad de defenderse. A ninguna persona le gusta sufrir maltratos, es que no saben como enfrentar y detener la violencia.
- ▶ La mujer embarazada está protegida de ser violentada:
No, aunque estén embarazadas las mujeres siguen siendo violentadas. Las investigaciones muestran que el embarazo no protege a las mujeres de la violencia por parte de su pareja, por el contrario en algunos casos incrementa la violencia que viven o es el pretexto para que se inicie ésta.

Los mitos hacen que no tomemos conciencia del problema de la violencia familiar. Hay que conocerlos para dejarlos de lado.



¿Dónde y cómo se hacen las denuncias de violencia familiar?

Las denuncias pueden presentarse en la **Comisaría** más cercana al domicilio de la agraviada, a la **Fiscalía de Familia o Fiscalía Mixta** más cercana; o al **Juzgado de Familia o Juzgado Mixto** más cercano (para este último caso se necesita un abogado/a).

La mayor parte de denuncias se realizan en las comisarías. El trámite es el siguiente:

- ▶ Las denuncias son gratuitas y pueden hacerse en forma verbal o escrita y no se necesita tener un abogado/a.
- ▶ Cuando se denuncia violencia física, debe exigirse que se registre también en la denuncia, la violencia psicológica.
- ▶ Cuando se hace la denuncia, se debe solicitar los oficios para los exámenes médicos y psicológicos y se debe asistir a ambos.
- ▶ Se debe también asistir en las fechas indicadas para dar su manifestación de los hechos. El agresor será citado a dar su manifestación pero en días y horas diferentes.

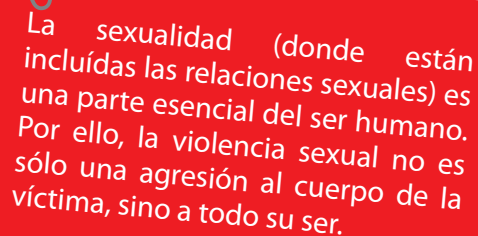
Con todas estas acciones se da inicio al proceso de violencia familiar y al proceso penal (cuando corresponda).



VIOLENCIA SEXUAL

¿Qué es la violencia sexual?

Es aquella donde se busca humillar o causar sufrimiento por medio de actos de contenido sexual. Es un delito que atenta contra la libertad sexual de las personas, porque le anula su derecho a decidir libremente con quién, cuando y cómo tener relaciones sexuales.



La sexualidad (donde están incluidas las relaciones sexuales) es una parte esencial del ser humano. Por ello, la violencia sexual no es sólo una agresión al cuerpo de la víctima, sino a todo su ser.

¿Cuáles son los tipos de violencia sexual más frecuentes?

Los más frecuentes son violación, tocamientos indebidos y acoso.

Violación:

- ▶ Se da cuando una persona obliga a otra a tener relaciones sexuales por medio de la violencia o mediante amenazas graves. Se produce cuando hay introducción del pene por vía vaginal, anal o bucal, y también cuando se introduce otras partes del cuerpo (dedos, lengua) u objetos por vía vaginal o anal (palos, botellas, etc.).

Actos contra el pudor:

- ▶ Tocamientos indebidos en las partes íntimas de otra persona, o cuando se le obliga a tocarse a sí misma o a una tercera persona de forma libidinosa (de manera sexual).

Acoso sexual:

- ▶ Es toda conducta física o verbal reiterada y de naturaleza sexual que realiza una persona en contra de otra aprovechándose de una relación de poder. Para que se considere el acoso, la persona debe rechazar la conducta por considerarla ofensiva a su dignidad y debe ser reiterada. Se presenta en el trabajo, instituciones públicas, privadas, educativas, instituciones militares y policiales, etc.

¿Cuáles son los mitos que existen sobre la violencia sexual?

Algunos de estos mitos son:

- ▶ Si una mujer es acosada sexualmente es porque ella ha dado motivos:

93% de las víctimas de violencia sexual son mujeres.
(Fuente: DEMUS)

Una de cada cinco mujeres en Lima y Cusco reporta abuso sexual en la infancia. El principal agresor sexual de las mujeres antes de los quince años en ambas zonas resulta ser algún familiar masculino (diferente al padre o padrastro).

Una de cada diez mujeres en Lima y Cusco ha sufrido violencia sexual a partir de los quince años por parte de alguna persona distinta a la pareja. Los principales agresores son los varones de la familia, amigos o enamorados.

(Fuente: Estudio Multicéntrico de la OMS sobre la salud de las mujeres y la violencia en la pareja - CMP Flora Tristan - UPCH)

No, el acoso sexual ocurre porque el hombre quiere aprovecharse de su situación de poder. La frase “el hombre llega hasta donde la mujer lo permite” no es cierta, muchos llegan hasta donde quieren ellos sin importarle lo que desee la mujer, sino no ocurriría la violencia sexual.

- ▶ El violador la mayoría de las veces es un extraño:
No, la gran mayoría de violaciones las cometen personas conocidas por la víctima. Ocurren en el propio hogar y son planificadas por el violador.
- ▶ Los violadores sexuales buscan obtener satisfacción sexual:
No, la motivación principal es el abuso de poder y control sobre la otra persona. El violador busca satisfacer su agresividad y/o compensar sus sentimientos de inferioridad. Por ello la violación casi siempre es acompañada de golpes o utilización de la fuerza.
- ▶ Las mujeres que se visten de una manera seductora están buscando que las violen:
No, la forma de vestir o acciones de la víctima, no son el motivo de la violación. Los estudios señalan que la gran mayoría de las violaciones son premeditadas, esto demuestra que es irrelevante como se comporte o vista la persona, ya que el violador había decidido lo que iba hacer. El que una mujer se vista sensualmente, salga sola, regrese tarde a su casa, se bese con alguien, o tome alcohol, etc., no la hace culpable de la violencia sufrida.
- ▶ Las mujeres secretamente desean ser violadas:
No, es absurdo pensar que alguien desee arriesgarse a contraer una infección de transmisión sexual, sufrir daño físico y hasta la muerte.

- ▶ Muchas mujeres reportan violaciones sexuales falsas para vengarse de los hombres:
No, los reportes falsos son bajísimos, y en la misma medida que en cualquier otro delito. Este mito hace que muchas veces las mujeres no denuncien porque piensan que no les van a creer.
- ▶ Solamente las mujeres jóvenes son violentadas sexualmente:
No, cualquier persona puede ser víctima de esta violencia. Las víctimas de violación sexual son desde niños y niñas muy pequeños hasta mujeres de edad avanzada.
- ▶ La mejor manera para que las personas que han sufrido violencia sexual se recuperen, es hacer de cuenta que nunca pasó:
No, el hablar de lo que pasó ayuda a la recuperación. El callarlo y no contarlo a nadie, sólo hace sentir a la víctima que tiene un secreto vergonzoso que callar. Es necesario que las personas que han sufrido violencia, busquen ayuda especializada que les ayude a superarla.



Los mitos hacen que sintamos vergüenza y culpa, y no denunciemos cuando hemos sido víctimas de violencia sexual.

¿Dónde y cómo se hacen las denuncias de violencia sexual?

En caso de violación sexual y de actos contra el pudor:

- ▶ Presentar la denuncia en la **Comisaría** más cercana al lugar donde sucedieron los hechos o en la **Fiscalía Penal** de turno.
- ▶ Al hacer la denuncia, exigir la orden (oficios) para que se realicen los exámenes físico y psicológico a la agraviada (éstos exámenes son gratuitos). En estos exámenes sólo deben estar presentes la/el médico, un/a asistente y la persona de confianza de la agraviada.



Si la violación acaba de producirse, es mejor que la agraviada no se dé un baño hasta que pase por el examen médico legal, así podrán hallarse rastros de semen que permitan identificar al violador.

Si es posible también debe guardar alguna prueba de la violación (ropa interior y ropa que tenía puesta cuando ocurrió).

Si la violación ocurrió hace algún tiempo, es importante que trate de recordar la mayor información posible (fecha, hora, lugar, descripción del violador y de la violación).

En caso de acoso sexual:

El lugar donde se presentan las quejas (de forma verbal o escrita) depende del lugar donde se ha presentado el acoso sexual. Así:

- ▶ Si el acoso fue en **centros educativos** de educación básica o superior no universitaria, la queja se presenta al Director/a. Si el acoso fue por parte del Director/a, la queja se presenta ante la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL).

- ▶ Si el acoso fue en **centros pre universitarios**, la queja se presenta en la Dirección Regional de Educación respectiva.
- ▶ Si el acoso fue en universidades, la queja se presenta al Decano de la Facultad. Si el acoso fue por parte del Decano, la queja se presenta ante el órgano inmediato superior.
- ▶ Si el acoso fue en las **Fuerzas Armadas** o en la **Policía Nacional del Perú**, la queja se presenta ante el superior jerárquico del acosador.
- ▶ Si el acoso fue en el **trabajo** y la agraviada trabaja en el sector privado, se puede optar por terminar el contrato de trabajo y exigir una indemnización, o presentar una queja ante la Oficina de Personal o de Recursos Humanos. Y si el acosador es el **gerente** de personal la queja se presenta ante la persona de mayor autoridad en la institución.
- ▶ Si el acoso fue en el **sector público**, y el acosador es un servidor público, la queja se presenta ante la Comisión Permanente de Procesos Administrativos Disciplinarios. Y si la persona a quién se acusa es un funcionario, la queja se presenta ante la Comisión Especial de Procesos Administrativos Disciplinarios.
- ▶ Si el acoso es a una **trabajadora del hogar**, la demanda se presenta ante el Ministerio de Trabajo y Promoción del Empleo.

El acoso sexual no es considerado un delito, por lo tanto la persona denunciada no irá a la cárcel. Pero puede ser sancionada con: amonestación, suspensión en su trabajo o el despido definitivo. Además se puede reclamar una indemnización.

EFFECTOS DE LA VIOLENCIA EN LA SALUD DE LAS MUJERES

La violencia tiene efectos devastadores para las mujeres, los cuales pueden ser más graves si vive más tiempo en una situación de violencia.

Consecuencias psicológicas:

- ▶ Baja autoestima.
- ▶ Debilitamiento de sus capacidades para estudiar y trabajar (desmotivación, problemas para concentrarse, para memorizar cosas).
- ▶ Depresión, tristeza.
- ▶ Problemas de sueño (dificultad para conciliar el sueño, pesadillas, despertarse frecuentemente).
- ▶ Problemas de alimentación (falta, disminución o aumento excesivo del apetito).
- ▶ Uso de drogas (alcohol, cigarro u otras; que son usadas como vías para escapar de la realidad de violencia que se vive).
- ▶ Deseos de morir e incluso planeamiento, o intento de suicidio.
- ▶ Actitud de desconfianza hacia toda la gente.
- ▶ Sentimientos de soledad, culpabilidad, impotencia, cólera.
- ▶ Nerviosismo, ansiedad, o miedos permanentes.

Consecuencias físicas:

- ▶ Heridas, fracturas, quemaduras.
- ▶ Problemas psicosomáticos como resultado del estrés permanente en que se vive (dolores musculares, dolores de cabeza, dolores de estómago frecuentes, hipertensión, entre otros).
- ▶ Discapacidad parcial o permanente.
- ▶ Muerte.

Consecuencias para la salud reproductiva:

- ▶ Embarazos no deseados (pudiendo ser en algunos casos incluso embarazos de alto riesgo) por no poder acceder a información o no poder usar métodos anticonceptivos a pesar de que se desee.
- ▶ Falta de control y cuidado durante el embarazo.
- ▶ Abortos espontáneos.
- ▶ Abortos realizados en condiciones de riesgo, con las posibles complicaciones y lesiones a consecuencia de esto.

Consecuencias para la salud sexual:

- ▶ **Infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH/SIDA.**
- ▶ Problemas ginecológicos crónicos por ejemplo dolor pélvico crónico.
- ▶ Problemas sexuales, como temor a las relaciones sexuales e incapacidad para llegar al orgasmo.
- ▶ Problemas menstruales.
- ▶ Hemorragias vaginales.



La violencia vulnera muchos de nuestros Derechos Humanos, por ejemplo: nuestro derecho a la vida, a cuidar nuestro cuerpo y salud, a tener relaciones sexuales satisfactorias, a ser madre sólo si lo deseamos... y muchos otros más.

Y también afecta la salud de los niños y niñas que están cerca o que también son víctimas de la misma violencia.



VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES Y VIH



VIH Y SIDA

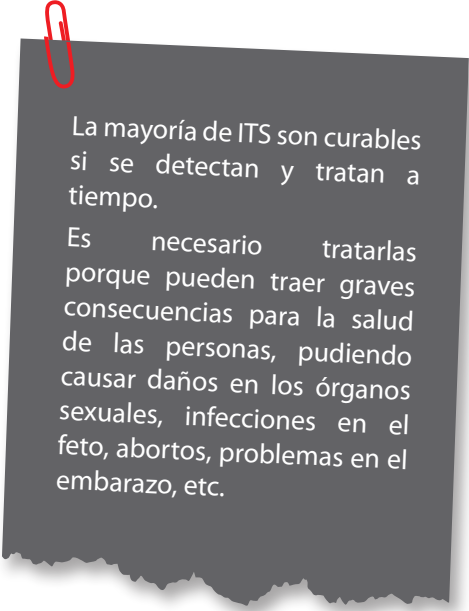
¿Qué son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)?

Las ITS son un conjunto de infecciones que se pueden adquirir teniendo relaciones sexuales sin protección (sin usar condón).

Ante los siguientes síntomas, se debe buscar atención médica, porque se podría tener una ITS:

- ▶ Secreciones anormales de la vagina o del pene.
- ▶ Dolor o ardor al orinar.
- ▶ Llagas, protuberancias o ampollas en los genitales.
- ▶ Comezón en el área genital.
- ▶ Relaciones sexuales dolorosas.
- ▶ Dolor abdominal bajo o sangrados irregulares en la mujer.

Sin embargo algunas ITS pueden no dar síntomas, especialmente en las mujeres; por eso lo mejor es siempre tener relaciones sexuales con condón, para no exponerse a contraerlas.



La mayoría de ITS son curables si se detectan y tratan a tiempo.

Es necesario tratarlas porque pueden traer graves consecuencias para la salud de las personas, pudiendo causar daños en los órganos sexuales, infecciones en el feto, abortos, problemas en el embarazo, etc.

¿Cuál es la relación entre el VIH y las ITS?

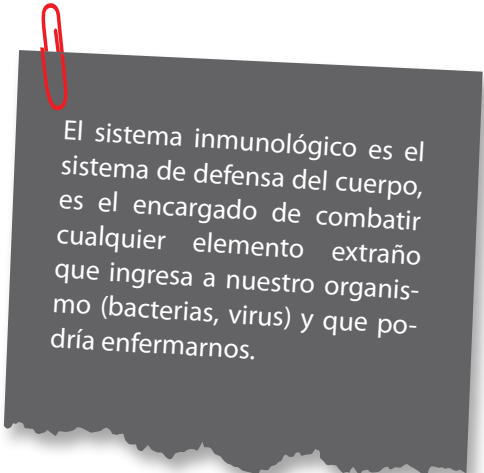
El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), es un tipo de ITS.

Tener alguna otra ITS, aumenta entre 3 a 5 veces el riesgo de adquirir el VIH/SIDA. Esto ocurre porque varias ITS producen heridas en la vagina, el pene, el recto o la boca; facilitando de esta manera la transmisión del VIH durante las relaciones sexuales sin uso del condón.

¿Qué es el VIH?

Es un virus que ataca al sistema inmunológico, haciendo que éste se vaya debilitando y no sea capaz de responder a infecciones o enfermedades que puede contraer la persona.

Cuando uno adquiere el VIH, es para toda la vida. No existe cura, solo existe el tratamiento llamado antirretroviral que busca disminuir la carga viral (cantidad del virus en el organismo) y así evitar el deterioro del sistema inmunológico.



El sistema inmunológico es el sistema de defensa del cuerpo, es el encargado de combatir cualquier elemento extraño que ingresa a nuestro organismo (bacterias, virus) y que podría enfermarnos.

¿Existen etapas en la infección por el VIH?

Sí, son cuatro etapas:

► **Etapas iniciales:**

Es cuando recién se adquiere el VIH. Generalmente hay una reacción del organismo con síntomas como fiebre, tos, garganta dolorida. Aunque normalmente estos

síntomas pasan desapercibidos puesto que son muy similares a una gripe común o porque son tan leves que la persona no los nota. El organismo empieza a producir anticuerpos para tratar de defenderse del VIH (alrededor de 20 a 90 días que siguen a la infección), los cuales se detectan en las pruebas de VIH.

► **Etapa asintomática:**

Esta etapa en general dura varios años. La persona con VIH no parece ni se siente enferma durante ella. Sin embargo el VIH sigue aumentando en nuestro organismo y dañando el sistema inmunológico.

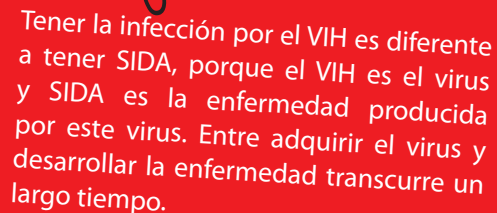
► **Etapa Sintomática:**

Debido a que el sistema inmunológico ya está muy debilitado, las personas viviendo con VIH empiezan a presentar síntomas como erupciones en la piel, fatiga, sudores nocturnos, pérdida de peso, úlceras en la boca, infecciones por hongos en la piel y en la uñas, etc.

► **Etapa SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida)**

Es la última etapa de la infección por el VIH, cuando la persona presenta una serie de enfermedades debido a que su sistema inmunológico está tan debilitado que ya no puede hacerles frente y salir adelante.

A estas enfermedades se les llama **enfermedades oportunistas** porque aprovechan la oportunidad de que el sistema de defensa de la persona está debilitado (por ejemplo tuberculosis, neumonía, toxoplasmosis, etc.). Pueden presentarse más de una a la vez y generalmente son la causa de muerte de las personas con VIH.



Tener la infección por el VIH es diferente a tener SIDA, porque el VIH es el virus y SIDA es la enfermedad producida por este virus. Entre adquirir el virus y desarrollar la enfermedad transcurre un largo tiempo.

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH puede transmitirse por tres vías:

Vía sanguínea:

Ocurre cuando la sangre de una persona que tiene VIH entra en el torrente sanguíneo de otra persona. Esto puede darse por:

- ▶ **Transfusiones de sangre o derivados sanguíneos** (plaquetas, plasma, etc.) y por el trasplante de órganos o tejidos infectados por el VIH.
- ▶ **Uso de agujas o jeringas ya usadas.** Por ejemplo para inyecciones, tatuajes u orificios en el cuerpo.
- ▶ **Por uso compartido de enseres personales** como cepillos dentales, cuchillas de afeitar, etc.

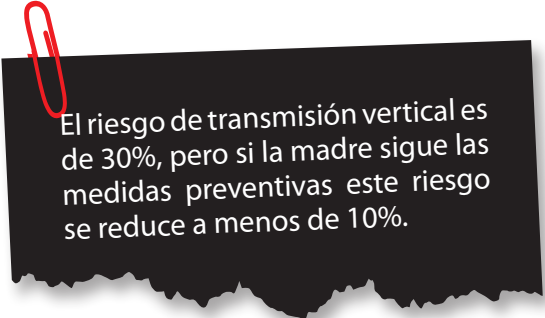
Para prevenir la transmisión del VIH por esta vía, se sugiere no exponerse a ninguna de estas conductas de riesgo.

Vía de madre a hijo/a (llamada también transmisión vertical):

De una mujer que vive con el VIH o SIDA a su hijo o hija, y puede ocurrir sólo durante el embarazo, parto o lactancia materna.

- ▶ **Embarazo:** El VIH puede traspasar la placenta e infectar al bebe que está dentro del útero.

- ▶ **Parto:** Durante el parto natural hay contacto del recién nacido con la sangre y secreciones vaginales de la madre, por ello es la vía donde hay mayor probabilidad de infección al niño o niña.
- ▶ **Lactancia materna:** La leche materna también contiene el VIH y puede pasar al bebe si este lacta del pecho de su madre.



El riesgo de transmisión vertical es de 30%, pero si la madre sigue las medidas preventivas este riesgo se reduce a menos de 10%.

Para disminuir la probabilidad de transmisión del VIH por esta vía se sugiere:

- ▶ Que las mujeres antes de embarazarse o inmediatamente conozcan de su embarazo se tomen la prueba del VIH.
- ▶ Que las mujeres con VIH embarazadas reciban el tratamiento antirretroviral indicado para ellas y sus bebés. Que opten por la cesárea y den lactancia artificial a sus bebés desde que nacen.

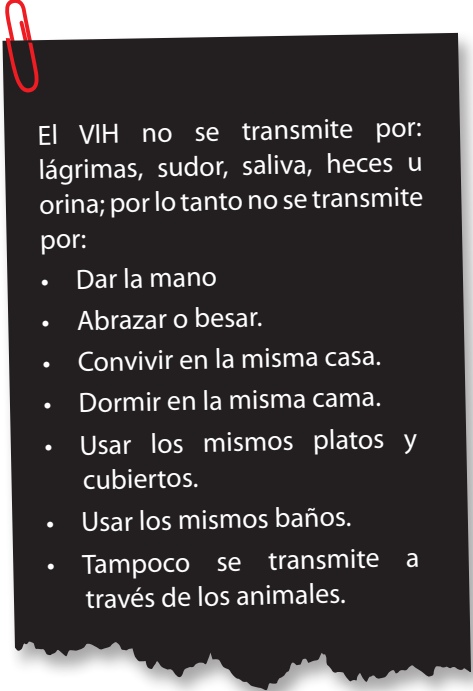
Vía sexual:

Se refiere a la transmisión a través de las relaciones sexuales, y en nuestro país es la forma más frecuente de transmisión (97% de las personas que viven con VIH lo adquirieron por esta vía).

Puede ocurrir durante el sexo oral, anal y vaginal; tanto entre parejas heterosexuales como en parejas del mismo sexo.

Para prevenir esta vía de infección, se recomienda:

- ▶ **Usar condón** cuando se mantienen relaciones sexuales (oral, anal o vaginal) con personas que tienen el VIH o con quien se desconoce si lo pudiera tener.
- ▶ **Mantener relaciones sexuales con una sola pareja, que no tenga el VIH y con la que haya fidelidad mutua.** Sin embargo, si bien esta es una medida de prevención, para las mujeres puede ser un peligro creer que haciendo eso están protegidas. Ya que muchos varones acostumbran a tener relaciones sexuales con más de una pareja a la vez o con mujeres que ejercen la prostitución y por lo tanto están expuestos al riesgo de contraer el VIH sin que su pareja estable (esposa, conviviente, enamorada) lo sepa.
- ▶ **Tener relaciones sexuales sin penetración:** caricias, juegos sexuales, masturbación mutua, etc.



El VIH no se transmite por: lágrimas, sudor, saliva, heces u orina; por lo tanto no se transmite por:

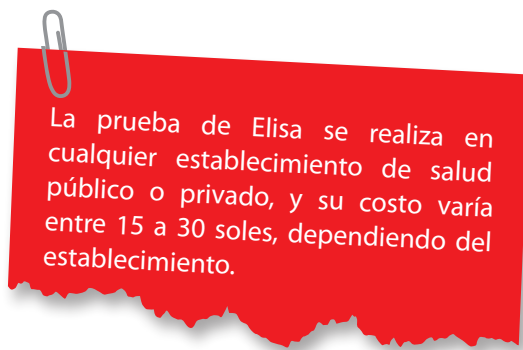
- Dar la mano
- Abrazar o besar.
- Convivir en la misma casa.
- Dormir en la misma cama.
- Usar los mismos platos y cubiertos.
- Usar los mismos baños.
- Tampoco se transmite a través de los animales.

¿Cómo una persona puede saber si tiene VIH?

La única manera de conocer si una persona ha contraído el VIH es haciéndose una prueba de sangre, llamada **“ELISA”**.

Si la prueba sale positiva, debe realizarse un segundo test de Elisa. Si éste volviera a salir positivo, debe confirmarse el diagnóstico con otra prueba llamada **“Western Blot”**.

Si la prueba sale negativa y han pasado más de tres meses de la conducta de riesgo, quiere decir que la persona no tiene el VIH. Pero si hubieran pasado menos de tres meses, es mejor repetir la prueba después de este tiempo para asegurarse que realmente la persona no tiene el VIH. Esto es necesario porque a veces un período menor de 3 meses es muy poco tiempo para que la prueba pueda detectar si se tiene o no el VIH.



Algunas cifras sobre VIH y SIDA en el Perú:

Según datos de la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud, desde 1983 a diciembre del 2007:

- ▶ Se han notificado 30,389 casos de VIH y 20,610 casos de SIDA.

- ▶ El 97% de estas personas adquirieron el VIH por vía sexual, 1% vía parenteral (por medio de agujas y jeringas infectadas) y el 2% restante por transmisión de la madre a su bebé.
- ▶ El 73% de las personas pertenecen a las ciudades de Lima y Callao.
- ▶ **En la actualidad por cada 3 varones con VIH hay una mujer con VIH, a diferencia de 1990 donde había 14 varones por cada mujer. Esto muestra lo rápido que la epidemia del VIH y SIDA se ha extendido en la población de mujeres.**



En Villa El Salvador:

Del año 2005 a noviembre del año 2007, un total de 318 personas residentes en Villa El Salvador han sido aceptadas para recibir el tratamiento para el VIH (llamado antiretroviral) de parte del Ministerio de Salud del Perú. Ellas son sólo una parte del número total de personas que viven con el VIH en el distrito.

Fuente: Reporte del Programa de Tratamiento AntiRetroviral de Gran Actividad (TARGA) del MINSA.

VULNERABILIDAD DE LAS MUJERES PARA CONTRAER EL VIH

Las estadísticas de casos de VIH y SIDA en nuestro país muestran la gran magnitud en que el VIH está afectando a las mujeres en la actualidad. Siendo gran número de ellas, mujeres que tenían relaciones sexuales sólo con sus parejas estables (esposos, convivientes, enamorados) y que por eso creyeron estar protegidas de contraer esta infección.

¿Son las mujeres más vulnerables al VIH que los hombres?

Sí, las mujeres son especialmente vulnerables a esta infección, tanto por razones biológicas como por razones de tipo social.

Vulnerabilidad biológica:

Se ha encontrado que la probabilidad de transmisión del VIH del hombre a la mujer podría ser 2 a 4 veces más alta que de la mujer al hombre. Y las razones son:


- ▶ En el semen existe una mayor cantidad del virus en comparación con las secreciones vaginales.
- ▶ El semen permanece dentro de la vagina y/o el recto por un período mayor de tiempo del que permanecen las secreciones vaginales o rectales en el pene.
- ▶ Durante las relaciones sexuales, en la mujer hay una mayor superficie de mucosa expuesta al virus.

- ▶ Durante las relaciones sexuales hay una mayor probabilidad de que en la vagina de la mujer se produzcan pequeñas úlceras o lesiones; las cuales permiten el ingreso del VIH a la sangre.
- ▶ Muchas mujeres pueden tener ITS sin saberlo, o no tratarlas por vergüenza o por creer que las molestias en sus genitales son normales. Y las ITS aumentan la probabilidad de adquirir el VIH.

Vulnerabilidad social:

La sociedad en que vivimos promueve una serie de comportamientos diferentes para varones y mujeres, que ponen en riesgo a las mujeres de contraer el VIH, por ejemplo:

- ▶ Da mayor libertad e incluso refuerza la idea de que los hombres deben tener varias mujeres al mismo tiempo, esta situación lo pone en mayor riesgo de adquirir el VIH y por lo tanto de transmitírselo a su esposa, conviviente o enamorada, quien puede creer que está protegida del VIH porque es fiel a su pareja.
- ▶ No promueve que la mujer asuma un rol activo en su sexualidad, lo cual le dificulta poder hablar de sexo con el



Esta vulnerabilidad se agrava, en situaciones de violencia, así por ejemplo:

En una violación es imposible exigir el uso del condón, además las heridas producidas en la vagina o ano por causa de la violencia, incrementarán más el riesgo de adquirir el VIH.

En una relación de pareja donde hay violencia, es imposible que una mujer exija fidelidad o uso del condón, ya que esto puede ser tomado como un motivo más para agredirla.

Una relación violenta imposibilita que una mujer que se entera de su diagnóstico, pueda revelarlo a su pareja, buscar tratamiento o exigir a su pareja el uso del condón si ambos son personas viviendo con el VIH.

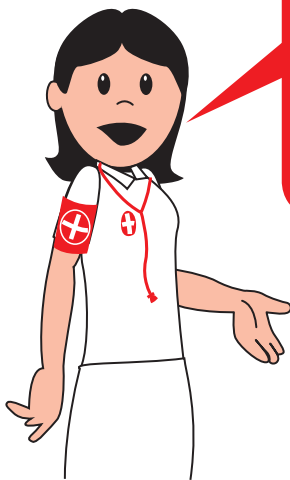
El que una mujer tenga el VIH puede exponerla a ser víctima de violencia, tanto de parte de su pareja como de su familia.

hombre y proponer prácticas sexuales más seguras como por ejemplo el uso del condón. El que la mujer proponga usar condones puede ser interpretado como falta de confianza en la fidelidad del compañero, como falta de fidelidad de ella misma, o como indicación de que ella ya está infectada con el virus.

- ▶ Hace que una mujer no se sienta con poder sobre su cuerpo y sexualidad, y por lo tanto no se crea con derecho a elegir el cómo, cuando y con quién tener relaciones sexuales, o crea que la confianza absoluta hacia la pareja es signo de amor.

Otros factores también asociados a aspectos culturales, son:

- ▶ La dependencia económica de algunas mujeres hacia su pareja, hace que muchas veces tengan que aceptar relaciones sexuales como condición para recibir el dinero para los gastos de la familia.
- ▶ Las mujeres suelen tener relaciones con hombres de mayor edad, que han iniciado antes su actividad sexual y por consiguiente han estado más expuestos a infectarse, además los hombres tienden a tener más parejas sexuales por lo tanto serán más las mujeres que se vean expuestas a la infección con el VIH a través de hombres infectados que viceversa.



Algunos estudios han mostrado que en los lugares donde la prevalencia del VIH es alta, el riesgo de adquirir el virus es hasta tres veces más elevado en las mujeres que sufren violencia.

Fuente: Página web de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe).

EL CONDÓN: USO Y NEGOCIACIÓN

¿Qué es un condón?

Es una barrera hecha de látex que impide que en el momento de la penetración (oral, vaginal o anal), haya contacto con semen, fluidos vaginales o sangre; evitando así el riesgo de contraer ITS, de adquirir o reinfectarse con el VIH y de un embarazo no deseado.

Existen condones masculinos (se colocan en el pene) y condones femeninos (se colocan en la vagina). En nuestro país, por el momento, no hay lugares donde comprar condones femeninos. Los condones masculinos son de diversas texturas, colores y sabores.

El condón también es llamado preservativo.



¿Por qué es necesario usar condón en las relaciones sexuales?

- ▶ Porque no es posible saber si una persona tiene el VIH sólo por su aspecto físico.
- ▶ Porque podríamos tener relaciones sexuales con una persona que tiene el VIH pero que no lo sabe ya que no presenta síntomas, o no lo comunique.

Los condones protegen también de tener embarazos no deseados. Por ello puede ser usado como método anticonceptivo o conjuntamente con otro método de planificación familiar.

- ▶ Porque nosotras/os mismas/os podríamos no saber si tenemos el VIH (en el caso de no haberse realizado el examen respectivo).
- ▶ Porque es muy difícil conocer con total certeza los comportamientos sexuales que puede tener nuestra pareja.
- ▶ Porque una persona que ya tiene el VIH debe evitar la reinfección (volver a infectarse con el VIH), para evitar empeorar su salud.

¿Cómo se usa correctamente un condón?

Sólo si el condón es usado correctamente, podremos estar seguras/os de que su uso nos protegerá. Para ello es necesario:

- ▶ Comprar los condones sólo en farmacias, hospitales o pedirlos gratuitamente en los establecimientos de Salud. Así se puede tener la seguridad de que están en buen estado.
- ▶ Verificar su fecha de vencimiento y no usarlo si ya estuviera vencido. Si no tuviera fecha de vencimiento, hay que verificar entonces la fecha en que ha sido fabricado y a partir de ésta considerar como máximo tres años para poder usarlo.
- ▶ Cerciorarse que el empaque del condón no esté roto y conserve el aire en su interior. Para ello, al oprimir el empaque (cerrado), se debe sentir una pequeña bolsa de aire, si esto no sucede es mejor botar el condón.
- ▶ No guardar el condón en lugares donde esté expuesto al sol o donde pueda aplastarse.
- ▶ Usar condón en todas las relaciones sexuales que se tengan.

Y durante la relación sexual:

- ▶ Abrir el empaque con la yema de los dedos, no utilizar dientes, uñas, navajas ni tijeras porque podría romperse o perforarse el condón.
- ▶ Sacar el condón y colocarlo en la cabeza del pene erecto, apretando la punta del condón para sacarle el aire y así evitar que luego pueda romperse por el aire atrapado.
- ▶ Sin soltar la punta del condón, con la otra mano desenrollarlo hacia la base del pene hasta cubrir el pene por completo.
- ▶ Si se usa lubricante, utilizar uno a base de agua (se venden en farmacias). No usar lubricantes a base de aceite, como cremas, vaselina, aceites para bebé, etc., porque dañan el condón.
- ▶ Inmediatamente después de la eyaculación, antes de que el hombre pierda la erección, retirar el pene de la vagina, cogiéndolo de la base del condón. Así se evita que se derrame el semen.
- ▶ Hacerle un nudo al condón, envolverlo en papel higiénico y colocarlo en el basurero. No echarlo en el water.



Para cada tipo de relación sexual (oral, anal y vaginal), se debe usar un condón nuevo. Por ejemplo: si se ha practicado el sexo anal y luego se desea tener sexo oral durante la misma relación sexual, es necesario sacar el condón usado y colocarse uno nuevo.

¿Cuáles son las creencias erróneas que existen sobre el uso del condón?

Muchas personas (tanto hombres como mujeres) se niegan a usar el condón porque tienen una serie de ideas falsas sobre este. Algunas de estas ideas son:

- ▶ No se siente lo mismo que hacerlo sin condón:
Falso, el condón está hecho de un látex muy delgado. Por ello permite sentir igual que sin condón. La diferencia no se da por el condón sino porque la persona piensa que es diferente y eso la predispone a sentir menor placer.
- ▶ Es aburrido y corta la inspiración:
Falso, todo depende de la creatividad de la pareja. Por ejemplo antes de empezar la relación sexual se puede abrir el condón y tenerlo cerca, listo para colocarlo; o el abrir y colocar el condón puede ser usado como parte del juego sexual previo a la penetración.
- ▶ El condón hace que a la mujer le duela la penetración o le causa irritación de la vagina.
Falso, este problema puede deberse a que la vagina no se lubrica lo suficiente antes de la penetración. Para evitarlo hay que dar un mayor tiempo a las caricias y juegos sexuales previos a la penetración de tal modo que la mujer pueda excitarse más y así lubricar suficiente, o usar los lubricantes a base de agua que venden en las farmacias.
- ▶ El hombre es el que debe llevar y saber usar el condón:
No, hombres y mujeres deben saber usarlo y tenerlo a la mano para cuando lo necesiten. El condón sirve para proteger nuestra salud, por lo tanto es responsabilidad de ambos.

- ▶ No es necesario usar condón si ambas personas tienen VIH:
Falso, porque la reinfección por el VIH deteriora la salud de las personas que viven con este virus. Además podrían contraer otra ITS o que ocurra un embarazo no deseado.
- ▶ No es seguro porque puede salirse o romperse:
Falso, si un condón es usado correctamente no se van a presentar estos problemas.
- ▶ Usar doble condón protege más:
No, al contrario usar doble condón hace que pueda romperse (por la fricción entre los condones).
- ▶ No es necesario usar condón en el sexo oral:
Falso, en el sexo oral se tiene contacto con el semen o las secreciones vaginales, y ello puede llevar a adquirir el VIH u otra ITS.
- ▶ No es necesario usar condón si el hombre se retira antes de eyacular:
Falso, el líquido que el hombre expulsa antes de la eyaculación (llamado pre eyaculatorio) puede transmitir el VIH u alguna otra ITS, e incluso producir un embarazo.



Usar condón en nuestras relaciones sexuales es ejercer nuestro derecho a una vida sexual placentera y libre de riesgos para la salud.

¿Cómo negociar con la pareja el uso del condón?

La negociación del uso del condón es clave para la salud de las mujeres.

Y es importante hacerlo antes de estar en el momento del sexo. Si recién en ese momento planteamos el tema, es más probable que nuestra pareja rechace la propuesta o que nosotras mismas/os nos dejemos llevar por la pasión y nos olvidemos de nuestra decisión de usar condón.

La negociación es una habilidad que sólo se logra con preparación y práctica continua. A continuación una sugerencia de cómo hacerlo.

► 1er paso: Informarse.

Preguntarse que sabemos y no sabemos sobre el condón (para qué sirve, dónde conseguirlos, cómo usarlos, etc.) y buscar la información que nos falta. Es nuestro deber y nuestro derecho, el estar bien informados/as.

► 2do paso: Tomar la decisión.

Hacer una lista detallada de las ventajas y desventajas de usar condón, y así podremos ver claramente cuanto ganamos practicándolo.

► 3er paso: Practicar el cómo se va a negociar.

Pensar y anotar todas las razones que se van a plantear a la pareja para usar el condón (Ej. Para cuidar la salud, para hacer el sexo aún más divertido, para sentirse seguros de que no hay riesgo de embarazo, etc.).

Pensar y anotar todas las posibles respuestas que puede dar la pareja para negarse a usar el condón (Ej. Que con el condón no siente igual placer, que no es necesario usarlo porque ambos se quieren, que seguro se lo pide porque no confía en él/ella, etc.).



Preparar las respuestas que van a dar a cada razón expuesta por la pareja.

Practicar estas posibilidades con un amigo/a o una persona de confianza, simulando que se está en una situación de negociación, para estar preparadas/os cuando se dé la situación real.

► **4to paso: Hablar con la pareja.**

Buscar el momento propicio para conversar con nuestra pareja (por ejemplo no es un buen momento cuando se está discutiendo).

Tener una actitud firme para defender nuestros puntos de vista, de ello puede depender el éxito de nuestra negociación.

Plantear las razones por las cuales se ha decidido usar el condón. Si la pareja acepta, ponerse de acuerdo para el uso del condón.

Y si la pareja no acepta, escuchar sus razones y ante ellas responder con los argumentos que ya hemos preparado. Si a pesar de ello la pareja no acepta, queda en la persona decidir si mantener a esta pareja es más importante que su propia salud y su vida.

► **5to paso: Aprender de la experiencia.**



SER MUJER Y VIVIR CON EL VIH Y SIDA

Para las personas viviendo con VIH, el conocer su diagnóstico, significa un antes y un después en su vida, y no sólo por su condición de salud sino por la discriminación a la que están expuestas por tener el VIH.

¿Es diferente la experiencia de vivir con VIH en mujeres y hombres?

Sí, porque la sociedad no trata igual a hombres y mujeres. Y si bien hay situaciones comunes que viven las personas con VIH en general, hay otras que viven especialmente las mujeres. Por supuesto sin olvidar que no todas las mujeres son iguales ni están en las mismas condiciones. Algunas de estas situaciones particulares que viven las mujeres son:

- ▶ La mayoría se entera de su diagnóstico recién cuando se encuentran embarazadas y les hacen la prueba del VIH, o cuando su pareja o alguno de sus hijos caen gravemente enfermos. Ambos son momentos ya de tensión y dolor que vienen a ser empeorados por la noticia de su propio diagnóstico.
- ▶ Cuando la infección por VIH se presenta en una pareja o en un familiar, generalmente es la mujer quién asume la dura labor de atender a los que viven con el virus, incluso postergando el propio cuidado de su salud. Esto es más marcado en las mujeres que viven en situación de pobreza, donde su condición económica no les permite acceder a la atención de salud y a información que les permita tener una mejor calidad de vida.

- ▶ Independientemente de quién se infecte primero en la pareja, por lo general la mujer es culpada cuando el VIH se presenta en una familia; especialmente si es un niño/a quien se infecta con el virus. El haber transmitido el virus a sus hijas/os es algo que les produce mucha culpa y dolor, a pesar de que en la mayoría de ocasiones no sabían que tenían la infección antes de embarazarse.
- ▶ Si es la mujer quien ha adquirido la infección primero, es más probable que sea abandonada por su pareja. Mientras que cuando es al revés, es más probable que la mujer se quede al lado de la pareja e incluso lo cuide hasta su muerte (como generalmente los hombres adquirieron el VIH antes, enferman y pueden morir antes que su pareja).
- ▶ El temor a la violencia, a menudo desanima a las mujeres a revelar su condición VIH a sus parejas, o a exigir el uso del condón.

¿Qué situaciones de discriminación enfrentan las mujeres que viven con el VIH o SIDA?

Situación de discriminación	Derecho que se le vulnera
<ul style="list-style-type: none"> ● Negarles algún tipo de atención médica por tener VIH, por ejemplo negarse a operarlas, negarse a hacerles pruebas ginecológicas. ● Atenderlas de mala manera o de manera deficiente en los servicios de salud, o tomar represalias ante su reclamo o queja. 	Derecho a la salud.
<ul style="list-style-type: none"> ● Exigirles una prueba de VIH para contratarlas. ● Despedirlas por tener VIH. 	Derecho al trabajo.

Situación de discriminación	Derecho que se le vulnera
<ul style="list-style-type: none"> ● Exigirles una prueba de VIH para aceptarlas en algún centro de estudio. ● Expulsarlas por tener VIH. 	Derecho a la educación.
<ul style="list-style-type: none"> ● Hacer público que ellas son personas que viven con el VIH, esto muchas veces lo hace el personal de salud o las personas a quienes ellas han confiado su diagnóstico (familia, amigos/as o vecinos/as). 	Derecho a la intimidad.
<ul style="list-style-type: none"> ● Darles de comer con platos y cubiertos descartables para que no utilicen los que usa el resto de la familia. ● Desinfectar los baños sólo porque ellas los han usado. ● No volver a invitarlas a las reuniones familiares después de saber su diagnóstico. ● No dejar que toquen a los niños/as de la familia. 	Derecho a un trato digno.
<ul style="list-style-type: none"> ● Ser duramente criticadas por querer volver a tener una pareja. ● Ser prohibidas por el personal de salud de volver a tener relaciones sexuales. ● No respetar su deseo de usar condón (por ejemplo cuando la pareja no quiere o cuando en los servicios de salud no se les da los condones gratuitos). 	Derecho a una vida sexual satisfactoria.
<ul style="list-style-type: none"> ● No brindarles la información adecuada para que ellas puedan decidir con libertad y responsabilidad si desean tener hijos/as después de su diagnóstico. ● Querer hacerles la ligadura de trompas sin su consentimiento. ● Obligarlas a embarazarse aunque ellas no lo deseen. ● Querer quitarle la custodia de sus hijos/as sólo por tener el VIH. 	Derecho a una maternidad libre y voluntaria.

Asimismo las mujeres que viven con el VIH o SIDA deben soportar también la discriminación hacia sus hijos/as (tengan o no el VIH) y el resto de sus familiares. Muchas veces los amigos/as y vecinos de su barrio ya no quieren tener contacto ni con ellas ni con nadie de su familia, o en los colegios quieren expulsar a sus hijos/as.



La discriminación que reciben las personas con VIH y SIDA, hace que se depriman y eso afecta su salud.

Por el contrario, el tratarlas con respeto y darles apoyo, les ayuda a que se sientan mejor y eso ayuda a su salud.



¿Existen leyes que protegen los derechos de las personas que viven con el VIH y SIDA?

Sí, en nuestro país existen leyes que protegen sus derechos. Una de ellas es la Ley N° 26626 denominada **Ley CONTRASIDA** promulgada en junio de 1996 y modificada en algunos de sus artículos a través de la Ley N° 28243 promulgada en mayo del año 2004.

Entre las normas establecidas por esta ley, tenemos las siguientes:

- El hacerse la prueba para diagnosticar VIH y SIDA es voluntario, y para realizarla debe tenerse una autorización escrita de la persona. Esta prueba es obligatoria sólo para donantes de sangre y órganos, y en mujeres embarazadas.

Las personas viviendo con VIH y SIDA ¿Qué acciones legales pueden tomar si se vulneran sus derechos?

- ▶ Toda persona que va a realizarse la prueba, debe recibir consejería antes.
- ▶ Los resultados de la prueba de VIH son confidenciales. Sólo deben ser notificados al Ministerio de Salud para poder llevar los registros del número de personas que vive con VIH y SIDA.
- ▶ Las personas con VIH/SIDA pueden seguir trabajando mientras estén aptas para desempeñar sus obligaciones. Es nulo el despido laboral cuando la causa es la discriminación por ser una persona con VIH y SIDA.
- ▶ Las personas que viven con VIH/SIDA tienen derecho a recibir atención integral en todos los establecimientos de salud del país con el fin de mejorar su calidad de vida. En el caso del tratamiento antirretroviral, el Estado Peruano se ha comprometido a lograr poco a poco que todas las personas con VIH y SIDA puedan recibir gratuitamente este tratamiento, empezando por ahora con las personas en situaciones de vulnerabilidad (por su estado de salud o alguna otra condición) y pobreza extrema.
- ▶ El tratamiento antirretroviral para las mujeres embarazadas y que tienen VIH, y sus recién nacidos es gratuito. También lo es la leche artificial para estos bebés hasta que cumplen los 6 meses de edad.

Es importante que todas y todos conozcamos estas leyes, para respetarlas y hacerlas cumplir.



¿Qué puede hacer una mujer para enfrentar positivamente su diagnóstico?

Ella puede hacer mucho por sí misma, sabiendo además buscar el apoyo adecuado cuando lo necesite. Por ejemplo:

- ▶ Al recibir su diagnóstico debe buscar ayuda de profesionales que puedan apoyarla en esta etapa de tanta confusión y dolor.
- ▶ Buscar en los servicios de salud a los consejeros de pares, que son personas que viven con el VIH y que orientan a personas como ellas.
- ▶ No aislarse, buscar reunirse con otras personas que están pasando por la misma situación, por ejemplo en la mayoría de hospitales de nuestro país existen los llamados grupos de ayuda mutua (GAM) formados sólo por personas con VIH, además en la actualidad hay varias organizaciones formadas sólo por mujeres con esta infección (ver anexo).
- ▶ Tratar de mantener sus amistades y actividades que realizaba antes de saber su diagnóstico.
- ▶ Acudir a sus controles de salud y seguir las indicaciones que le permitan vivir más tiempo y en un buen estado de salud.
- ▶ Permitirse seguir amando y disfrutando de su vida sexual, siempre usando condón.
- ▶ Permitirse tener planes y sueños para el futuro y trabajar día a día para alcanzarlos.
- ▶ Compartir su diagnóstico sólo con las personas que ella lo desee, no es su obligación decírselo a todos y todas.

- ▶ Aceptar que hay cosas que en su vida van a cambiar y personas que puede perder (sea por la muerte o por que se alejen al saber que tiene VIH o SIDA), tratando de valorar lo que tiene.
- ▶ Tratar de no deprimirse y si no puede evitarlo buscar ayuda. La depresión baja sus defensas y va a estar más expuesta a contraer enfermedades.
- ▶ Decidir libre pero también responsablemente (sopesando beneficios y riesgos) si desea embarazarse después de su diagnóstico.

El aprender a vivir con el VIH es un proceso, que toma su tiempo, y que requiere que la persona ponga mucho de su parte. El premio a este esfuerzo es la posibilidad de seguir disfrutando la vida.

¿Qué pueden hacer los demás para apoyar a las mujeres viviendo con VIH?

Lo principal es reconocer que independientemente de tener VIH, ella sigue siendo la misma persona de antes, y con los mismos derechos igual que cualquier otra persona. Algunas maneras de expresarle esto podrían ser:

- ▶ Informarse bien sobre las vías de transmisión del VIH para que se sientan seguras de que convivir con una persona con VIH no es riesgoso. Y compartir esta información con otras personas.
- ▶ Tratarla con afecto y respeto. No hacer diferencias entre el trato hacia ella y hacia las demás personas.
- ▶ No tratarla con lástima, ni impedirle que lleve una vida normal por querer sobreprotegerla.

- ▶ Estar ahí para cuando ella desee hablar de lo que vive y de cómo se siente.
- ▶ Respetar sus decisiones y no juzgarla cuando no estemos de acuerdo con éstas.
- ▶ Apoyarla en actividades concretas como son: labores del hogar o cuidado de los hijos/as, cuando ella por motivos de salud no pueda hacerlo o para que pueda asistir puntualmente a los servicios de salud o a otras reuniones de personas que viven con esta infección.



Anexos



LUGARES DONDE ACUDIR EN CASOS DE violencia

DISTRITO DE VILLA EL SALVADOR:	
CENTRO DE EMERGENCIA MUJER	Sector 2, Grupo 8, Mz. I (2° piso-Comisaría de Mujeres). Telf. 288 1625
DEMUNAS:	
● DEMUNA Villa El Salvador I	Av. Revolución s/n Palacio Municipal, Sector II, Grupo 15. Horario: Lunes a Viernes de 8 a 3 pm.
● DEMUNA Villa El Salvador II	Primera Etapa MZ C, Lote 8, Sector IV. Av. Guardia Civil. Horario: Lunes a Viernes de 8 a 4 pm.
● DEMUNA Villa El Salvador III	4ta. Etapa Barrio 2, Sector IV. Altura M. Las Brisas Parroquia Jesús Nazareno. Horario: Lunes a Viernes de 8 a 4 pm.
● DEMUNA Villa El Salvador IV	Sector I, Grupo 24, Casa de la Cultura. Av. Micaela Bastidas Horario: Lunes a Viernes de 8 a 4 pm.
● DEMUNA Villa El Salvador V	C.E. 7091, Sector 6, Grupo 6. Local Seguridad Ciudadana, Av. Pastor Sevilla. Horario: Lunes a Viernes de 8 a 4 pm.
● DEMUNA Villa El Salvador VI	Centro Comunal - Santa Bernarda AA.HH. Edilberto Ramos, INABIF, Grupo 3. Horario: Lunes a Viernes de 8 a 4 pm.
● DEMUNA Villa El Salvador VII	Oasis de Villa. Horario: Lunes a Viernes de 8 a 4 pm.

COMISARIAS:	
● Delegación Policial Villa El Salvador	Sector 2, Grupo 15 - Av. César Vallejo. Teléfono 287-3804.
● Delegación Policial Laderas de Villa	Pasaje San Juan s/n. altura de la cdra. 9 de Av. San Juan Teléfono 276 - 3079.
● Delegación Policial Pachacamac	Mz. X, Lote s/n. I Etapa Urb. Pachacamac. Teléfono 293 - 2043.
● Comisaría de la Mujer	Sector 2, Grupo 15. Mz.E. Teléfono 288 - 1694.
● Fiscalía.	Esq. Calle 7, Av. Velasco Alvarado (Parque Industrial).

GRUPOS DONDE PUEDEN ACUDIR LAS MUJERES QUE VIVEN CON EL VIH/SIDA

EN EL CONO SUR

GRUPO DE AYUDA MUTUA VIVIR MEJOR

Lugar de reunión: Hospital María Auxiliadora.
Persona de contacto: Rafael Cruz.
Teléfono: 997866513.

Servicios que ofrecen:

- Reuniones mensuales de personas viviendo con VIH/SIDA.

ORGANIZACIÓN CRUZANDO FRONTERAS	<p>Lugar de reunión: Av. José Carlos Mariátegui N° 2073 - Villa María del Triunfo.</p> <p>Teléfono: 2838497, 995195180, 999192514</p> <p>Correo electrónico: gringa2018@hotmail.com</p> <p>Persona de contacto: Milagros Vela.</p> <p>Horario de trabajo: fines de cada mes.</p>
<p>Servicios que ofrecen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Talleres para mujeres viviendo con VIH/SIDA. 	
ORGANIZACIONES DE MUJERES VIVIENDO CON VIH/SIDA EN LIMA:	
AGRUPACION DE MUJERES POSITIVAS GENEROSIDA	<p>Lugar de reunión: Jr. Bartolomé Herrera N° 157 2do. Piso - Lince.</p> <p>Teléfono: 265-5248</p> <p>Correo electrónico: genero_sidaconorte@yahoo.es</p> <p>Persona de contacto: Lissett Herrera.</p> <p>Días de reunión: Martes y jueves de 9 am. a 1 pm.</p>
<p>Servicios que ofrecen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Talleres para mujeres viviendo con VIH/SIDA. ● Clases de informática. ● Talleres de joyería y reciclaje. 	
ASOCIACION DE MUJERES VVS JANCHA SUYACUY	<p>Lugar de reunión: Av. Paseo de la República 1936 - 504 Lince</p> <p>Teléfono: 265-3399 / 9881-29574</p> <p>Correo electrónico: luzdesperanza@yahoo.es, luzdesperanza81@gmail.com</p> <p>Persona de contacto: Miriam Stucchi.</p> <p>Días de reunión: Jueves de 7 a 9 pm.</p>

Servicios que ofrecen:

- Reuniones de integración.
- Consejería a mujeres que viven con el VIH y SIDA.
- Consejería a Familiares.
- Talleres de manualidades.
- Botiquín permanente.
- Atención ginecológica.

ASOCIACION SOLAS Y UNIDAS

Lugar de reunión: Calle Pedro Coronado 225. Urbanización Cueto Fernandini – Los Olivos.

Teléfono: 523-2897

Correo electrónico: contacto@solasyunidas.org

Persona de contacto: Sonia Borja.

Servicios que ofrecen:

- Talleres de ocupación laboral.
- Talleres educativos (autocuidado de la salud, derechos humanos).
- Talleres de educación y recreación para niños y niñas.

RED PERUANA DE MUJERES VIVIENDO CON VIH Y SIDA

Lugar de reunión: Av. Lima 115 – Chorrillos.

Teléfono: 252-4119.

Correo electrónico:

redperuanademujeresvvh@yaho.es,

redperuanademujeresvvh@rosablancaperu.org

Persona de contacto: Guiselly Flores.

Horario de trabajo: Lunes a Viernes de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

Servicios que ofrecen:

- Talleres de empoderamiento para mujeres viviendo con VIH
- Encuentros nacionales descentralizados de mujeres viviendo con VIH.
- Actividades de prevención en colegios, y con OBC especialmente mujeres organizadas de comedores populares.
- Red de adolescentes, hijos e hijas de las mujeres asociadas a la Red.

ORGANIZACIONES NO GUBERNAMENTALES QUE APOYAN A PERSONAS VIVIENDO CON VIH Y SIDA:

PROGRAMA DE SOPORTE PARA PERSONAS VIVIENDO CON VIH Y SIDA (PROSA)

Lugar de reunión: Av.Cuba 523- Jesús María.
Teléfono: 266-0746
Correo electrónico: prosa@prosa.org.pe

Servicios que ofrecen (con un costo muy bajo):

- Consejería a Personas viviendo con VIH y SIDA.
- Consejería a familiares.
- Terapia individual.
- Terapia psicológica grupal.
- Asesoría nutricional.
- Infectología.
- Ginecología.
- Masajes terapéuticos.
- Taichi y yoga.

BIBLIOGRAFÍA:

- Centro de Estudios de Problemas Económicos y Sociales de la Juventud “Ser Positiva”. Guía para talleres de salud sexual y reproductiva para mujeres que viven con el VIH”. Lima. 2004.
- Centro de Estudios de Problemas Económicos y Sociales de la Juventud “Ser Positiva”. Guía del uso del rotafolio”. Lima. 2004.
- Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán. Reporte de Derechos Humanos de las Mujeres 2006 “Las Mujeres Positivas. La situación de las mujeres viviendo con VIH/ SIDA en el Perú”. Lima. 2006.
- Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán. Módulo de Capacitación “Derechos Humanos y Violencia contra la Mujer”. Lima. 2006.
- Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán. “Manual de atención para mujeres”. Lima. 2007.
- Dossier “Mulheres com HIV/AIDS. “Elementos para a construcao de direitos e qualidade de vida”. Instituto Patricia Galvao. Brasil. 2003.
- Guezmes, A; Palomino, N y Ramos, M. “Violencia sexual y física contra las mujeres en el Perú. Estudio Multicéntrico de la OMS sobre la violencia de pareja y la salud de las mujeres”. C.M.P. Flora Tristán; Universidad Peruana Cayetano Heredia; Organización Mundial de la Salud. Lima. 2002.
- Hojas de accion “Salud y derechos sexuales y reproductivos de las mujeres”. International Women’S Health Coalition. Grupo Hera. 2001.

- Ley CONTRASIDA N° 26626. Ministerio de Salud del Perú. 1996.
- Ley N° 28243 “Ley que amplía y modifica la Ley 26626 sobre el VIH/SIDA y las ITS. 2004. Ministerio de Salud del Perú. 2004.
- Manual para profesionales de atención primaria de la salud. Información, herramientas educativas y recursos “Hablemos de Salud Sexual”. OPS. Asociación Mexicana de Educación Sexual. México.
- PROSA. “Positivamente ... mujeres. Empoderándonos para la acción. Recomendaciones para mujeres viviendo con VIH/SIDA”. Lima.
- Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe RSMLAC. Cuadernos Mujer Salud 1 “Por el derecho a vivir sin violencia. Acciones y propuestas desde las mujeres”. Chile. 1996.
- Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe RSMLAC. Cuadernos Mujer Salud 3 “Mujeres, vulnerabilidad y VIH/SIDA. Un enfoque desde los derechos humanos”. Chile. 1998.
- www.flora.org.pe
- www.manuela.org.pe/violencia.asp
- www.mimdes.gob.pe/pncvfs/estadisticas.htm
- www.oge.sld.pe/vigilancia/vih/Boletin_2007/diciembre.pdf
- www.reddesalud.org/espanol/

