

UNA MIRADA INTEGRAL A LA SALUD SEXUAL Y PREVENCIÓN DEL VIH Y OTRAS ITS EN LAS PERSONAS TRANS Y NO BINARIAS



La prevención del VIH y otras ITS en personas trans y no binarias requiere de un abordaje específico y sensible a sus realidades particulares.

El derecho a la salud sexual de todas las personas, en especial, de aquellas que sufren una mayor vulnerabilidad social, es clave para garantizar un acceso equitativo y una atención sanitaria adaptada a sus necesidades con un enfoque integral.

Según recoge el estudio "Transaludes. Salud en personas trans y/o no binarias en España" (2024), revela que 6 de cada 10 personas no se habían realizado nunca una prueba de VIH y el 22.6% señaló que nunca se la habían ofrecido.

Muchas personas trans o no binarias, cuya identidad u orientación sexual es diferente a la cisheterosexual tienen dificultad para expresar sus necesidades y/o preocupaciones en torno a su salud sexual y reproductiva. Esta situación puede retrasar el momento de acudir a un servicio médico, por temor a sentir rechazo, incompreensión y/o discriminación, retrasando la creación de un clima de confianza para abordar aspectos concretos de la sexualidad.

Además, no todas las personas se identifican con un género binario por lo que es crucial conocer los protocolos de atención ginecológica y urológica en cada caso, con el fin de implementar estrategias de prevención adecuadas.

SI ERES UNA PERSONA TRANS O NO BINARIA

Debes saber que existen aspectos que pueden influir en tu toma de decisiones respecto a tu salud sexual y reproductiva, tales como el estigma, la discriminación y la violencia basada en prejuicios, que pueden generar barreras que te limiten el acceso a educación, empleo formal y servicios de salud adecuados.

Recuerda que tienes derecho a recibir una atención sociosanitaria que se ajuste a tus necesidades y que sea respetuosa y libre de estigmas.

Es importante que valores

- + Pruebas regulares de VIH y otras ITS en función de las prácticas sexuales que se realicen.
- + Uso de barreras de protección de látex en vulva y ano y/o preservativos.
- + Higiene de juguetes sexuales, utilizando preservativos en ellos o lavándolos adecuadamente entre usos.
- + Acceso a vacunación para VPH y hepatitis B, que pueden ser relevantes en la salud sexual de mujeres LB.

¿CÓMO PREVENIR EL VIH?

Lo primero que debes saber es que existen múltiples estrategias, tales como la Profilaxis Pre-Exposición (PrEP), la Profilaxis PostExposición (PPE) y los métodos de barreras (preservativos internos y externos), para prevenir el VIH.

PROFILAXIS PRE-EXPOSICIÓN (PREP)

La PrEP es un tratamiento indicado para personas mayores de 16 años sin infección por el VIH, que tienen prácticas sexuales sin preservativo, múltiples parejas, antecedentes de ITS recientes, hayan requerido profilaxis postexposición varias veces o consumo de drogas sexualizado. Para garantizar su efectividad es clave tomarlo adecuadamente y seguir la pauta médica.

Puedes informarte a través de entidades comunitarias que te derivarán al circuito sanitario o directamente a través de tu centro de salud más cercano.

El acceso a PrEP representa una opción preventiva que te otorga mayor control sobre tu salud sexual, sin embargo, es importante considerar posibles interacciones entre los medicamentos antirretrovirales utilizados en PrEP y las terapias hormonales que muchas personas trans y algunas personas no binarias utilizan. La evidencia científica actual sugiere que estas interacciones no comprometen significativamente la efectividad de ninguno de los tratamientos, aunque se recomienda un seguimiento médico adecuado. También es importante señalar que no protege frente a otras ITS.

PROFILAXIS POSTEXPOSICIÓN (PPE)

La PPE es un tratamiento antirretroviral de emergencia para personas VIH negativas, que puedes solicitar en el servicio de urgencia de tu hospital de referencia. La PPE reduce el riesgo de infección por VIH tras una práctica de riesgo, como relaciones sexuales sin protección, compartir jeringuillas o en caso de una agresión sexual. Debe iniciarse dentro de las primeras 72 horas (idealmente en las primeras 6 horas) y administrarse durante 28 días continuos, consiguiéndose una eficacia superior al 80%, si se cumple el régimen completo.

Si quieres saber más, consulta: <https://felgtbi.org/yomepreparo/>

MÉTODOS DE BARRERA

El preservativo continúa siendo una herramienta fundamental en la prevención del VIH y otras ITS, ya que su uso te ofrece elevados niveles de protección, aunque requiere negociación y consentimiento entre las partes involucradas en el encuentro sexual. Otros métodos de barrera que se pueden emplear para la prevención, son el preservativo interno y/o externo, la pantalla de látex o poliuretano (en caso de alergias). Se recomienda la utilización de lubricantes a base de agua y/o silicona junto con los métodos de barrera.

ENFOQUE INTEGRAL DE LA SALUD SEXUAL

La promoción de la salud debe trascender la simple entrega de material preventivo, para dar paso al abordaje o entrenamiento de habilidades de negociación, de comunicación asertiva y al acompañamiento frente a posibles barreras psicosociales que puedan dificultar su utilización.

A continuación, te dejamos tres preguntas a modo de ejemplo, de interacciones adecuadas con el personal sociosanitario:

EJEMPLO 1

-  PREGUNTA "¿Cómo me puedo cuidar en mis prácticas sexuales?"
-  RESPUESTA DESEADA "Puedes usar preservativo externo, interno o combinar con PrEP si prefieres"
- REFLEXIÓN En este caso, te ofrecen opciones sin presuponer roles de género ni tipos de penetración.

EJEMPLO 2

-  PREGUNTA "¿Cómo le pido a mi pareja que nos protejamos?"
-  RESPUESTA DESEADA 1 "¿Te gustaría que practicáramos esta conversación entre tú y yo?, así podría resultarte más fácil después "
-  RESPUESTA DESEADA 2 "Hablar de cómo conseguir relaciones placenteras entre tú y tu pareja no es incompatible con la protección. Hazle saber tus inquietudes y cómo te hace sentir esto"
- REFLEXIÓN Centra la conversación en el placer compartido y no en la desconfianza.

EJEMPLO 3

-  PREGUNTA "¿Hay alguna dificultad entre mi tratamiento hormonal y empezar a utilizar PrEP?"
-  RESPUESTA DESEADA 1 "Habitualmente no hay dificultad en combinar ambos tratamientos, pero siempre es conveniente consultar con el equipo médico tu caso particular"
-  RESPUESTA DESEADA 2 "Cuéntame por qué estás valorando la opción de la PrEP..."
"Te voy a informar sobre las ventajas y limitaciones de la PrEP y la opciones para combinar con otras estrategias y con esto podrás tomar una mejor decisión."
- REFLEXIÓN Normaliza el uso de la PrEP, así como ofrecer información no sesgada sobre la prevención combinada para ayudar en la toma de decisiones.

¿POR QUÉ REALIZARME UNA PRUEBA DE VIH?

Conocer si tienes VIH y comenzar un tratamiento lo antes posible mejora el pronóstico a medio y largo plazo, además de contribuir a la indetectabilidad del VIH, es decir, cuando la cantidad de virus en sangre se reduce hasta niveles indetectables y así se evita la transmisión a otras personas, y no solo eso, sino que además el sistema inmunológico tiene más posibilidades de recuperarse.

¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

Aquí puedes encontrar los servicios de detección precoz de las entidades de Federación Estatal de lesbianas, gays, trans, bisexuales, intersexuales y más, FELGTBI+, que te atenderán en un espacio seguro, confidencial y libre de estigmas.

<https://felgtbi.org/que-hacemos/apoyo/salud-y-prevencion/pruebarapida/>

También puedes solicitarla de forma gratuita en tú médico o , si lo prefieres, adquirir el autotest en la farmacia.