Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/mujeres-mayores-sexo-y-vih

Mujeres mayores, sexo y VIH

Submitted on Aug 22, 2024

Image

©Shutterstock.com/Monkey Business Images | Poses por modelos

Read this fact sheet in English

Índice

- Mujeres mayores: Un grupo pasado por alto
- ¿Qué hacer?
- Mujeres mayores viviendo con VIH

Mujeres mayores: un grupo pasado por alto

Las mujeres mayores son a veces ignoradas en los debates sobre la prevención y atención del VIH. En EE.UU., el VIH comenzó principalmente como una enfermedad de hombres jóvenes. Hoy, sin embargo, la epidemia afecta a hombres y mujeres de todas las edades, incluidas las mujeres mayores. Aunque 50 años pueda no parecer una edad de "mayores", es la edad utilizada por las organizaciones para realizar un seguimiento de las estadísticas relacionadas con la salud. En el 2021, más de la mitad de todas las personas viviendo con VIH en los EE.UU. tenían 50 años o más.

Los proveedores de servicios de salud y sociales deben reconocer que sus pacientes y clientes que envejecen están en riesgo de adquirir el VIH.

Alrededor del mundo, 4,2 millones de personas mayores de 50 años – el 13 % de todas las personas viviendo con VIH – viven con el virus, según estimaciones de ONUSIDA. En 2016, ocho de cada diez personas mayores viviendo con VIH a nivel mundial se encontraban en países de ingresos bajos y medios.

Es importante que las mujeres mayores, sus proveedores de atención de la salud y sus familias entiendan cómo el virus puede afectar y está afectando a este grupo.

- A pesar del mito de que las personas mayores no tienen relaciones sexuales, muchas mujeres mayores son sexualmente activas. Un estudio mostró que cerca de tres de cada cuatro personas de entre 57 a 64 años habían tenido relaciones sexuales en el último año, al igual que más de la mitad de las personas de 65 a 74 años. Las mujeres mayores pueden correr un mayor riesgo de adquirir el VIH durante las relaciones sexuales porque sus paredes vaginales son más delgadas, y su vagina está más seca que en las mujeres más jóvenes. Esto puede causar desgarros en el área vaginal.
- Muchas mujeres mayores de 50 años están pensando en comenzar a salir en citas después de que una relación a largo plazo termina o su pareja muere. Las mujeres que han estado en relaciones monógamas durante muchos años y ahora están volviéndose sexualmente activas con nuevas parejas pueden no pensar en sus posibilidades de estar en riesgo de adquirir el VIH. Pueden sentirse incómodas hablando de infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS) o sexo seguro con sus parejas o proveedores de atención médica, y puede que no sepan cómo protegerse a sí mismas.
- El número de mujeres mayores de 45 años viviendo con VIH en EE.UU. ha crecido de forma constante en los últimos años. Las cifras comunicadas probablemente son menores que el número real de mujeres viviendo con VIH. Muchas personas no se hacen la prueba del VIH y, por lo tanto, no son diagnosticadas, aunque pueden llevar varios años viviendo con el virus.
- Es posible que las mujeres mayores no estén al día sobre las opciones más nuevas para la prevención del VIH, como la PrEP. La PrEP, o profilaxis preexposición, implica tomar medicamentos contra el VIH (en forma de píldora o inyección) antes de ser expuesta al VIH para evitar adquirir el virus. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la PrEP para mujeres.
- Muchas mujeres mayores han pasado por la menopausia y, por tanto, no usan condones como método anticonceptivo. Sin embargo, los condones pueden prevenir la transmisión de infecciones o enfermedades de transmisión sexual (ITS o ETS) a cualquier edad. Para más información, lea nuestra hoja informativa Hablar con su pareja sobre los condones.
- Es más probable que las mujeres mayores viviendo con VIH sufran invisibilidad y aislamiento, manteniendo su estado oculto de amigos y familiares. Pueden tener miedo de divulgar que viven con el VIH debido al estigma que rodea al virus.
- Debido a que muchas personas en la comunidad del VIH no son conscientes del virus entre las personas mayores (especialmente las mujeres), este grupo de edad ha quedado fuera de la educación, la investigación y los ensayos clínicos *(en inglés)* de prevención del VIH.
- Las mujeres mayores que se inyectan drogas, pueden adquirir el VIH compartiendo agujas y otros instrumentos relacionados con las drogas *(en inglés)*.
- Las personas mayores no son rutinariamente sometidas a pruebas de detección del VIH. Proveedores de atención médica pueden sentirse incómodos haciendo preguntas de pacientes mayores sobre sus comportamientos sexuales o creen que las mujeres mayores no son sexualmente activas. Por lo tanto, cuando se enfrentan a un(a) paciente mayor con síntomas similares a la gripe, muchos profesionales de la salud no piensan en la prueba del VIH. Esto significa que a las mujeres mayores a menudo no se les diagnostica el virus hasta que han alcanzado una etapa más avanzada de la enfermedad del VIH.

¿Qué hacer?

Hay muchas cosas que las mujeres mayores pueden hacer para prevenir la transmisión del VIH y tener

una vida más saludable durante la segunda mitad de la vida.

Entender el VIH: el conocimiento es poder

En primer lugar, es importante que las mujeres mayores tengan la información correcta acerca de lo que es el VIH y cómo se transmite de persona a persona. Para obtener más información, vea nuestras hojas informativas sobre ¿Qué son el VIH y el SIDA? y La transmisión del VIH. Si ha oído rumores o historias sobre el VIH, lea nuestra hoja informativa sobre los mitos sobre el VIH para discernir entre la realidad y la ficción.

Vea el vídeo "HIV and Aging ("El VIH y el envejecimiento") de la Administración sobre el Envejecimiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS) de EE.UU. haciendo clic en el siguiente enlace. Después haga clic en "cc" y después haga clic en los ajustes (ícono en forma de engranaje) y elija su idioma (Spanish).

Si puede haber estado expuesta al VIH, no importa cuál sea su edad, es importante hacerse la prueba del VIH y hablar de la profilaxis postexposición (PPE) con su proveedor.

La edad **no** la protege de adquirir o transmitir el VIH. Practicar el sexo seguro puede reducir su posibilidad de adquirir el VIH. Lo mismo pasa al usar agujas limpias durante la inyección de drogas. Para obtener más información, consulte nuestras hojas informativas sobre el sexo más seguro y limpiar el equipo de inyección de drogas *(en inglés)*.

Hacerse la prueba

Para evitar que las personas mayores contraigan el VIH, debemos asegurarnos de que entienden la necesidad de realizarse la prueba del VIH y el diagnóstico temprano. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU. ahora recomiendan que todas las personas de 13 a 64 años de edad sean examinadas rutinariamente para detectar el VIH en todos los entornos de atención médica. Siendo mayor de 64, todavía tiene que hacerse la prueba del VIH si es sexualmente activa. Además, los CDC recomiendan que todos los proveedores de atención médica animen a los pacientes y a sus posibles parejas sexuales a hacerse la prueba del VIH antes de comenzar una nueva relación sexual.

Si puede haber estado expuesta al VIH, no importa cuál sea su edad, es importante hacerse la prueba del VIH y hablar de la profilaxis postexposición (PPE, o PEP, en inglés) con su proveedor. La PPE significa tomar medicamentos contra el VIH para prevenir la adquisición del VIH después de haber estado expuesta al virus. La PPE debe empezarse dentro de las 72 horas de haber sido expuesta al VIH y debe tomarse durante 28 días.

Si da positivo en una prueba de VIH, no hay por qué darse por vencida (lea nuestra hoja informativa ¿Acaba de recibir resultado positivo de la prueba del VIH?). Con una actitud positiva y un

buen conjunto de medicamentos contra el VIH, usted podrá vivir con el VIH hasta bien avanzada la vejez. Actualmente, el VIH se considera una enfermedad crónica manejable. Si da negativo, puede aprender cómo permanecer así.

Por último, conocer su estado de VIH es una manera importante de prevenir la transmisión del VIH a otras personas que le importan. Muchos años de investigación han demostrado que, si se toman medicamentos contra el VIH que mantienen la cantidad de virus en el cuerpo muy baja (indetectable), una persona viviendo con VIH ***no puede transmitir el virus*** a una pareja sexual que no está viviendo con VIH. Vea nuestras hojas informativas, Indetectable es igual a intransmisible: infundir esperanza y eliminar el estigma y Parejas serodiferentes: citas, relaciones íntimas y el estado mixto del VIH, para obtener más información sobre este emocionante avance.

Desafortunadamente, la información sobre el VIH a menudo se olvida de las personas mayores. No solemos ver el rostro de una persona mayor o de la tercera edad en carteles sobre la prevención del VIH. Los proveedores de servicios de salud y sociales deben reconocer que sus pacientes y clientes que envejecen pueden adquirir el VIH. Los proveedores también deben preguntar a los pacientes mayores sobre su historial sexual y de drogas.

Las mujeres mayores también necesitan informar a sus proveedores de atención médica sobre cualquier uso de drogas inyectables o experiencias sexuales que pueden vulnerarlas a adquirir el VIH, así como cualquier tipo de violencia física o sexual en su vida. También mencione cualquier otro evento o situación que crea que pueda haberla hecho vulnerable a adquirir el VIH, tales como hacerse un tatuaje sin estar seguros de que el artista de tatuajes use agujas desechables estériles. Compartir con el proveedor de atención médica información precisa es la mejor manera de proteger su salud y asegurarse de que recibirá una buena atención médica.

Mujeres mayores viviendo con VIH

Hay varias formas en que vivir y envejecer con VIH son diferentes del envejecimiento sin el virus. Si usted es una mujer mayor que vive con el VIH, le pueden interesar nuestras hojas informativas sobre la menopausia y el VIH y la vejez y el VIH. También asegúrese de consultar nuestra hoja informativa sobre el cuidado de su corazón, ya que la enfermedad cardíaca es la principal causa de enfermedad y muerte entre las mujeres en todo el mundo, independientemente de su estado de VIH, y a menudo esto no es reconocido.

Image

TRANSLATORS
WITHOUT BORDERS

Esta traducción se hizo posible gracias a la colaboración de Translators Without Borders.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con el VIH y las mujeres mayores. (en inglés, al menos que "en español" esté indicado)

- La sexualidad en la edad avanzada (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento) …
- Mujeres mayores y VIH: el eslabón perdido para poner fin a la epidemia (HelpAge…
- Para las mujeres, la sexualidad cambia con la edad pero no desaparece (Harvard …
- La mayoría de las mujeres viviendo con VIH afirma 'envejecer con éxito' en un e…
- El VIH y las mujeres mayores de 50 años: "He tenido que hacer este viaje casi c…
- El VIH, el SIDA y las personas mayores (Instituto Nacional de EE.UU. sobre el E…
- Envejecer con el VIH (HIV.gov) (en español)
- Sexo seguro después de los 50 (Ms. Magazine)
- VIH: Conozca los RIESGOS. Infórmese bien. (Administración para la Vida Comunita…
- Los mayores de 70 años siguen teniendo mucho sexo, según un estudio (Huffington…
- Abuso sexual de mujeres de la tercera edad (Centro contra el abuso en residenci…
- Mujeres (Centro Nacional de Recursos sobre VIH y el Envejecimiento)
- Edad, sexo y VIH: Historias de mujeres mayores (HelpAge, video) (subtítulos en …
- A las mujeres negras mayores no se les habla de la PrEP para prevenir el VIH (T…
- Las mujeres y el VIH (Oficina Estadounidense para la Salud de la Mujer) (en esp…

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.