

Tener relaciones sexuales o "hacer el amor", puede ser mucho más placentero si lo hacemos con responsabilidad y respeto hacia nosotras mismas y las otras personas. Lo fundamental es no hacernos daño al tener una relación sexual penetrativa. Protegete siempre con tu pareja o parejas. Recordá que tener relaciones sexuales ya sea vaginal, oral y anal sin el uso correcto del preservativo, es muy riesgoso.

Condón masculino

- El uso correcto y sistemático del condón es una manera efectiva de protegerte contra las infecciones de transmisión sexual. Es el único método que te brinda doble protección: contra las ITS y los embarazos no planificados.
- Es rápido de colocar: se aprieta la punta del condón para expulsar el aire y se coloca única y exclusivamente cuando el pene está duro o erecto, desenrollándolo hasta su base.
- Es fácil de retirar: se sujeta el condón por su base y se retira cuando todavía el pene está duro o erecto después de la eyacuación, y lejos de los genitales de la mujer, asegurando la punta del condón para que no se derrame el líquido o semen. Recordá siempre evitar manipular el condón, que contiene semen, sobre tus genitales.
- El condón femenino aún no está disponible en nuestro país, pero es igual de efectivo que el condón masculino para darte la doble protección: prevenir infecciones de transmisión sexual y evitar embarazos no planificados.

Examinando mi cuerpo

Analizando y previniendo:

- Tocarse y conocer tu cuerpo es quererte bien. Conocer tu vagina y tus senos es señal de amor propio, por ello es muy importante que des simples toques a tus senos regularmente, ya que eso podría ayudarte a descubrir un cáncer de mama a tiempo y que pueda curarse. Escogé siempre una fecha de cada mes para auto examinarte.
- Si menstruas todavía debés hacerte el autoexamen de mamas una semana después de la menstruación.
- Si sentís la presencia de nódulos al tocar tus senos, mantenete tranquila, y buscá llegar a un puesto de salud más cercano para consultar con el especialista lo antes posible. Ahí te ayudarán a solucionar el problema que pueda aparecer. Recordá siempre que la prevención es el mejor de los cuidados que podemos ofrecer a nuestro cuerpo.

Cáncer del cuello del útero

Este tipo de cáncer es la consecuencia de la infección crónica por algunos tipos de HPV (papilomavirus humano) adquirido a través de relaciones sexuales penetrativas sin protección. Si se detecta a tiempo puede ser curable, por eso es importante que te hagas la prueba de Papanicolaou o PAP, al menos cada tres años. Si tenés VIH, lo ideal es que lo repitas el PAP cada 6 meses.

Climaterio/Menopausia

La vida bien vivida en cada momento tiene sus particularidades, sus dificultades y sus placeres. Vivir cada momento con atención y seguridad es el más grande secreto para una vida saludable. El climaterio es el estado en la vida de una mujer en que los ovarios dejan de producir algunas hormonas y sus organismos pasan por grandes transformaciones y es una de las más importantes donde de a poco se deja de menstruar y ya no se puede quedar embarazada. Esto sucede en general entre los 45 y 55 años.

La última menstruación de la mujer se conoce como menopausia y no es motivo para que la mujer deje de tener una vida sexual placentera. Al contrario, es una nueva etapa que se anuncia con más placer y deseo, pero es muy importante continuar usando el preservativo en todas las relaciones sexuales penetrativas, para prevenir infecciones de transmisión sexual.

Estudio Fondo de Ojos: Todas las personas que viven con el virus del VIH deben realizarse una vez al año el estudio de fondo de ojo para detectar si existe algún virus que pueda estar afectando la visión. Se puede consultar en la clínica de ojos "Oca del Valle" que esta frente a la maternidad "Cruz Roja". También se tiene personal calificado para este tipo de atención en la Fundación Visión que está ubicada sobre la calle Ettienne en la ciudad de Fernando de la Mora, Zona Norte.

Derechos Humanos

Las mujeres deben de hacer valer sus derechos. Todas las mujeres tienen los mismos derechos que los hombres. ¿Sabías, por ejemplo, que si te obligan a tener relaciones sexuales sin tu consentimiento, sea tu esposo, concubino o novio, esto entra en la categoría de violación y es un crimen?

La violencia debe ser denunciada, pues toda mujer tiene derecho a denunciar cuando sus derechos son violentados. En Paraguay contamos con un centro de denuncia: el 137 del Ministerio de la Mujer y el Centro de Denuncias de VIH-sida y Derechos Humanos, cuando una mujer vive con el VIH y son violentadas en sus Derechos Humanos.



**Organizadas
Por
Un
Mismo
Ideal**



La asociación de mujeres *OPUMI, Organizadas por un mismo ideal*, fue fundada el 8 de marzo del 2009. Es una organización de mujeres que trabajan en la prevención, atención, y defensa de los derechos humanos de las mujeres con VIH y sida. Nos hemos unido para fortalecer nuestros lazos y contribuir en la construcción de una sociedad más justa e igualitaria en la que se elimine cualquier tipo de discriminación hacia las mujeres con esta condición.

Con la agudización de la pobreza, el VIH afectando cada día a más mujeres, y las insuficientes medidas estatales dirigidas a defender los derechos humanos, nos abocamos a proponer e incidir en la implementación de políticas públicas con enfoque de género que garanticen el desarrollo integral de las mujeres que viven y conviven con el VIH y sida.

Nuestra misión: Lo que vamos a hacer

Diseñar, promover, participar e incidir en políticas públicas que garanticen los derechos humanos de las mujeres viviendo y conviviendo con el VIH y sida.

Nuestra visión: lo que soñamos hacer

Las mujeres que viven y conviven con el VIH y sida tienen una vida digna y de calidad sin discriminación.

Muchas de las infecciones conocidas como ITS, pueden ser transmitidas a través de las relaciones sexuales y pueden no ser visibles en las mujeres, ni en los hombres. Cuando vos o tu pareja tiene verruga (kytä) en la vagina y el ano, heridas y secreciones o dolor en bajo vientre pueden ser señales de una Infección de Trasmisión Sexual, y es importante consultar lo más rápido posible para evitar mayores problemas, como nuevas infecciones o complicaciones, especialmente si vivimos con el VIH.

Sífilis aparece una úlcera (herida) no dolorosa o chancro en los genitales o boca entre los 10 y 90 días después del contacto sexual sin protección con alguien que tiene sífilis. La herida permanece de 1 a 5 semanas, luego aparentemente desaparece, pero eso no significa que está curada. Si no se diagnostica y trata, la infección avanza y aparecen otros síntomas como manchas rosaditas en la piel, principalmente en la palma del pie y de la mano y a lo largo de los 10 y 20 años se producen lesiones en el corazón y cerebro. Otra forma de transmisión es la que se produce de la madre al hijo durante el embarazo, y si la embarazada no se trata puede causar un aborto, muerte fetal, malformaciones o el bebé nace con sífilis congénita.

HPV (Virus del Papiloma Humano): es un virus que, infecta exclusivamente a humanos. Existen aproximadamente 100 tipos virales distintos detectados que pueden inducir a la transformación de células normales del cuello uterino, vagina, vulva, ano y pene en células cancerígenas. En las mujeres, los cambios producidos en las células del cuello uterino y de la vagina pueden ser detectadas por las prueba de Papanicolaou o PAP, si se realiza al menos cada tres años, permitiendo hacer a tiempo el diagnóstico y tratamiento al inicio del cáncer y curarlo.

Gonorrea: su síntoma característico es la presencia de un líquido o pus del pene o ano, produce ardor y mucho dolor al orinar, aparecen hemorragias pequeñas al defecar después de 2 a 5 días de haber mantenido una relación sexual penetrativa con una persona que tiene la infección.

Herpes genital: aparecen ampollas pequeñas muy dolorosas en los genitales femeninos y masculinos, (similar al conocido "fueguito" que aparece en la boca) que tardan en desaparecer una a tres semanas, volviendo a aparecer cuando la persona está muy estresada o con las defensas bajas. En la mujer es frecuente antes o después de la menstruación.

Clamidias: produce secreción en el pene, de color blanquecino; el orificio del pene toma un color rojo y produce mucho dolor al orinar.

Información general



Email: mujeresopumi@gmail.com
Teléf. 0981-760.527

Vivir y ser feliz

Una persona con VIH puede llevar una vida normal como cualquier otra persona que no esté viviendo con el virus.

Las mujeres viviendo con VIH (MVV) no pierden ningún derecho humano, mantienen los mismos independientemente de su condición de salud, por lo tanto pueden salir a trabajar, estudiar, bailar, divertirse, hacer el amor y vivir felices.

Informaciones Útiles

Instituto del Tumor: Josefa Barbero
Dirección: Manuel Gondra e/ Andrés Barbero y E.E.U.U.
(al costado del parque Caballero)
Asunción, Paraguay
Telef. 204.992

Fundación Visión
Dirección: Ingavi - (Zona Norte) Fdo. De la Mora, Paraguay
Telef. 501.078 / 580.461 / 580.463

Fundación Banco de Ojos: Fernando Oca del Valle
Dirección: Manuel Gondra e/ Andrés Barbero y E.E.U.U.
(frente al Materno Infantil Cruz Roja)
Asunción - Paraguay
Telef. 225.026 / 204.751

Centro de Denuncias de VIH-sida y Derechos Humanos de la Red de ONGs que trabajan con el VIH/SIDA Paraguay
Dirección: Yegros 649 e/ Azara y Herrera
Asunción - Paraguay
Telef.: 448 058
O desde tu TIGO al *3535
Horarios de atención: 09:00 a 16:00 hs.

Con el apoyo del

