

Hablemos de Salud sexual y reproductiva

Las personas lesbianas, gays, bisexuales, intersex, trans, queers, no binarias (LGBTIQ+) tenemos derecho a la salud sexual y reproductiva, al igual que todas las personas que vivimos en Uruguay.

6 puntos para discutir con tu equipo de salud.



1. Sacá a tu salud del closet.

Es importante que cuides tu salud integral, no sólo la sexual y reproductiva. No cambies tu forma de comportarte o verte, expresá que sos lesbiana, gay, bisexual, trans, no binarie, intersex o cómo mejor te identifiques, tenés derecho a recibir una atención sensible a tus intereses y necesidades.

2. Autocuidado.

Autoexamen testicular. Es importante conocer nuestro cuerpo y realizar el autoexamen de forma periódica para poder detectar cambios o alteraciones de forma precoz. Es una acción de autocuidado que junto con otras pueden mejorar nuestra calidad de vida. Hablá con tu equipo de salud y pedí hora para controles regularmente, aunque te sientas bien.

Cuidado de las mamas. Examinar nuestras mamas una vez al mes e ir a la consulta para un exámen clínico son algunos de los cuidados que necesitamos.

Las personas que no hemos amamantado tenemos mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. La mamografía está recomendada de acuerdo a la edad y antecedentes familiares.

Si sos un varón trans o persona no binaria que se realizó una mastectomía o hysterectomía, es importante que sigas consultando porque aún existe riesgo, aunque es bajo. No dudes en hablar de esto con tu equipo de salud.

3. Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)

Sin importar nuestras prácticas sexuales, no estamos libres de contraer ITS como la sífilis, gonorrea, Virus del Papiloma Humano (HPV), hepatitis virales (A, B y C) o el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). La prevención combinada es una estrategia que apunta a trabajar aspectos universales y específicos sobre la transmisión, el estigma y discriminación asociados a las ITS, métodos de barrera y tratamiento, entre otros.

Las ITS son tratables si se detectan a tiempo, pero si no hablamos con el equipo de salud sobre prevención incluyendo los métodos de barrera, o tardamos en consultar, podemos perdernos de disfrutar nuestra vida sexual y ver deteriorada nuestra calidad de vida.

4. Inmunizaciones.

Los varones cis gays, bisexuales y las mujeres trans tenemos recomendado vacunarnos contra Hepatitis A, B y el virus del papiloma humano (VPH). En tu centro de salud existe un área de vacunaciones donde podés inmunizarte. Consultá.

5. Diagnóstico, prevención y tratamiento de VIH.

Hay muchas formas de abordar el VIH más allá del uso del preservativo, la información es clave para romper mitos, superar miedos y conocer nuestros derechos.

- Si tuviste una exposición de riesgo podés acceder a profilaxis post exposición (PEP) al VIH en el servicio de emergencia de tu centro de salud dentro de las primeras 72 horas.
- Consultá con tu equipo de salud por alternativas de tratamiento preventivo como la profilaxis preexposición al VIH (PrEP).

- La detección oportuna es fundamental para poder acceder a un tratamiento con antirretrovirales ajustado a tus necesidades para lograr el objetivo de: Indetectable = Intransmisible. El virus no tiene por qué afectar tu calidad de vida.
- Podés acceder al test rápido de VIH en tu centro de salud de referencia. No lleva más de 20 minutos y una gotita de sangre. Si tenés dudas sobre tu estado serológico no dudes en consultar o pedir un test.

6. PAP para todes.

PAP Cervical: Todas las personas que tengan útero, no importa cuál sea su identidad de género, sea que se identifiquen como cis, trans, personas intersex o no binarias, tienen recomendado hacerse el estudio. No importa cuál sea su orientación sexual o sus prácticas sexuales, aunque no mantengas relaciones sexuales con penetración.

* Esta recomendación rige aún si te vacunaste contra el VPH.

** Para hacerte el PAP cervical te corresponde un día al año de licencia paga (Ley N° 17.242/2000) y aún si te atendés en el subsector privado, ese estudio no tiene costo (Ordenanza MSP 402/2006).

PAP anal: No todas las personas que tengan ano deben pedirlo. La evidencia actual sólo sugiere: - Evaluación clínica del ano para todas las personas que practican sexo anal receptivo o tuvieron lesiones por VPH en cuello de útero.

- PAP anal en varones cis gays o bisexuales o personas trans que viven con VIH. La periodicidad del PAP anal dependerá en cada caso de la indicación médica.

* Puede que posterior al PAP anal se indique otro estudio llamado anoscopía de alta resolución.

¿Cómo se toma la muestra para el PAP?

Para el PAP cervical, se usa la camilla ginecológica, que tiene dos apoya pies para ayudarte a estar en una posición cómoda. Te van a pedir que te saques la ropa interior y te acuestes con las piernas elevadas. La muestra se toma con una espátula o cepillo de fibras sintéticas que se introduce en la vagina. Para eso, quien toma la muestra utiliza un espéculo. Hay varios tamaños y es importante que menciones si es la primera vez que te hacen un PAP, si nunca tuviste partos, si no mantenés relaciones sexuales con penetración, y si estás en tratamiento con testosterona. Estos factores son importantes para colaborar con la decisión del tamaño más adecuado para vos

Para el PAP anal, se usa una camilla convencional. Van a pedirte que te saques la ropa interior y te acuestes de costado. La muestra se toma con un hisopo o cepillo de fibras sintéticas que se introduce en el ano directamente.

Es importante ir regularmente a la consulta con ginecólogo/a o médico/a de familia y solicitar el Papanicolau (PAP) cervical al menos cada dos años.

Si mantenemos sexo anal podemos preguntar sobre la necesidad de hacernos un PAP anal. Así podremos, por ejemplo, detectar a tiempo el Virus del Papiloma Humano (HPV), que puede aumentar el riesgo de desarrollar cáncer anal y de cuello de útero.

AL FIN HABLAMOS DE NUESTRA SALUD SEXUAL
CAMPAÑA GRÁFICA DE PROMOCIÓN DE SALUD PARA LESBIANAS, GAYS, BISEXUALES Y TRANS



Fondo de Población de las Naciones Unidas

www.ovejasnegras.org