



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/opciones-para-varias-parejas-buscar-un-embarazo-y-el-vih>

## **Opciones para varias parejas: Buscar un embarazo y el VIH**

Submitted on May 7, 2024

Image



©iStock.com/Jacob Wackerhausen | Poses por modelos

*Read this fact sheet [in English](#)*

Existen varias opciones diferentes para reducir las probabilidades de transmitir el VIH mientras intenta lograr un embarazo. La información en esta hoja informativa puede ayudarle a medir los riesgos y beneficios de cada opción y comprender lo que puede ser mejor para usted.

**Nota:** En esta hoja informativa, "mujer" y "hombre" se refieren a personas cisgénero. Gran parte de la información para "mujeres" es relevante para las personas a las que se asignó sexo femenino al nacer que no se identifican como mujeres; y la información para "hombres" es relevante para las personas a las que se asignó sexo masculino al nacer que no se identifican como hombres.

## Recursos relacionados de The Well Project

[Embarazo, parto y VIH](#)

[Servicios y proveedores de reproducción sensibles al VIH en EE.UU.](#) (en inglés)

[Parejas serodiferentes: Citas, relaciones íntimas y el estado mixto del VIH](#)

[¿Puedo dar pecho mientras vivo con VIH?](#)

## Mujer viviendo con VIH y hombre VIH negativo (serodiferente)

[Ver esta sección como una hoja informativa individual](#)

Hay diferentes opciones para reducir las posibilidades de transmitir el VIH al intentar concebir (buscar un embarazo; tener un bebé). Si usted es una mujer viviendo con una pareja masculina VIH negativa, las siguientes opciones podrían ayudarle a comprender qué es lo mejor para usted y prepararse para las conversaciones con su(s) proveedor(es) de salud y otras personas. (Para otras opciones e información en general, puede regresar a la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)").

## Supresión viral de persona viviendo con VIH

Una de las mejores decisiones que la pareja femenina viviendo con VIH puede tomar en esta situación es tomar medicamentos contra el VIH regularmente y mantener una [carga viral](#) indetectable (no tener suficiente VIH en su sangre como para ser medido con una prueba estándar). Esto significa tomar medicamentos incluso cuando no tiene síntomas y un sistema inmunitario relativamente saludable.

Estudios recientes de parejas homosexuales y heterosexuales ("hetero") [serodiferentes](#) demostraron que tomar medicamentos contra el VIH y tener una carga viral indetectable reduce a cero el riesgo de que una persona viviendo con VIH transmita sexualmente el VIH a su(s) pareja(s). Consulte nuestra hoja informativa sobre [Indetectable es igual a Intransmisible](#) para obtener más información sobre este impresionante desarrollo.

## Verificar si hay ITS

La detección y el tratamiento de cualquier [infección o enfermedad de transmisión sexual \(ITS o ETS\)](#) antes de buscar un embarazo es un gran paso para reducir sus probabilidades de transmitir el VIH entre parejas. Ciertas ITS pueden aumentar la probabilidad de adquirir el VIH. Sin embargo, si la persona viviendo con VIH tiene una carga viral indetectable, eso todavía proteger a la persona sin VIH de la transmisión del virus, aún si una de las personas tiene una ITS.

## Sexo sin Condones

Si usted elige este método, es ideal que la persona viviendo con VIH tenga una carga viral indetectable antes de que la pareja busque un embarazo. Esto mejora la salud de la madre y también ayuda a prevenir la transmisión del VIH a su bebé o a su pareja. Tener una carga viral indetectable baja el riesgo de transmisión de madre a bebé a menos del 1 por ciento.

Si la carga viral de una mujer no se conoce o es detectable, el riesgo de transmitir el VIH es menor si solo tiene relaciones sexuales sin protección cuando ella está ovulando (cuando es más probable que quede embarazada, esto a menudo se denomina "relación sexual programada"). La ovulación ocurre cuando se libera un óvulo del ovario, y generalmente ocurre unas dos semanas antes de que una mujer comience su período menstrual. La inseminación durante la "ventana fértil" (generalmente de uno o dos días antes de la ovulación hasta un día después de la ovulación) tiene una mayor probabilidad de éxito. Para obtener más información sobre cómo entender y seguir su fertilidad, visite:

- [El Centro de Concientización sobre la Fertilidad](#)
- [Cómo averiguar su fecha de ovulación](#) (en inglés)

## Profilaxis preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés)

El hombre VIH negativo puede usar Truvada (fumarato de disoproxilo de tenofovir/emtricitabina), Descovy (alafenamida de tenofovir/emtricitabina), o Apretude (cabotegravir inyectable) como profilaxis preexposición, o [PrEP](#), por sus siglas en inglés. La PrEP consiste en tomar medicamentos contra el VIH **antes** de exponerse al VIH para prevenir la adquisición del virus si la carga viral es desconocida o si es detectable. Truvada y Descovy tiene que ser tomada diariamente, no solamente antes de tener relaciones sexuales. Apretude se inyecta cada dos meses.

Las guías de práctica clínica del Servicio de Salud Pública de EE.UU. recomiendan que los proveedores de salud deberían incluir la PrEP en sus discusiones como una de las opciones para proteger a la persona VIH negativa en las parejas serodiferentes, particularmente cuando están interesadas en tener un hijo. No todos los proveedores de salud se sienten cómodos o tienen conocimientos para recetar la PrEP. Sin embargo, puede decirle a su proveedor de atención médica que está interesada en tomar la PrEP y pedirle que le escriba una receta para ello.

Si quiere saber más sobre la PrEP, visite [pleasePrEPme.org](http://pleasePrEPme.org), un directorio nacional creciente de proveedores de la PrEP.

Algunas investigaciones recientes han demostrado que la PrEP posiblemente no brinda gran protección adicional cuando la persona viviendo con VIH está suprimida viralmente (que ya reduce el riesgo de transmisión a cero) y el sexo sin condón se limita al período fértil de la mujer.

## Inseminación en casa

Esta es una manera económica y simple de quedar embarazada. Implica que el hombre eyacule en una taza limpia o condón. Si utiliza un condón, asegúrese de usar uno sin espermicida. Después del sexo, saque el pene de la vagina con el condón todavía puesto (también puede masturbarse en un condón o taza, sin sexo vaginal). Luego, usando una jeringa (sin aguja), succione el semen e inserte la jeringa dentro de la vagina. Una vez que la jeringa se encuentra dentro de la vagina, se exprime y se deposita el semen.

Basado en la experiencia de ciertas personas y al menos un estudio, a menudo se recomienda que la mujer se acueste durante 20 minutos después de insertar el semen para mejorar la fertilidad. Es más efectivo usar este método cuando una mujer es fértil – cuando está ovulando. Puede obtener jeringas sin aguja en casi cualquier farmacia ya que se usan comúnmente para administrar medicamentos a bebés. Su proveedor de salud especialista en VIH también puede tener algunas para darle.

## Reproducción asistida

Esto significa que un espermatozoide fertiliza un óvulo con la ayuda de una técnica médica o terapia. La reproducción asistida (a veces llamada "tecnología de reproducción asistida") es útil cuando los futuros padres requieren ayuda para prevenir la transmisión del VIH entre miembros de la pareja, utilizan esperma de donantes o tienen dificultades para lograr un embarazo en casa debido a problemas de fertilidad. Desafortunadamente, pocas instalaciones ofrecen reproducción asistida a personas viviendo con VIH y pocos seguros médicos lo cubren. Hay varios tipos de reproducción asistida:

- **Inseminación intravaginal (IIV):** Muy similar a la inseminación en casa, solo que se realiza en una clínica.
- **Inseminación intrauterina (IIU):** El semen (esperma y líquido seminal) se colocan en un tubo angosto, que luego se inserta a través del cuello uterino hacia el útero (la matriz). El semen se deposita en el útero, donde puede ocurrir la fertilización del óvulo.
- **Fertilización in vitro (FIV):** La mujer toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a

preparar los óvulos (también llamada "maduración de sus óvulos"). Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan del ovario y se colocan en un plato con semen. Una vez que haya óvulos fertilizados (embrión), se inserta en el útero de la mujer.

- **Inyección intracitoplásmica de espermatozoides (IIE):** Este es un tipo específico de FIV en el cual un espermatozoide se inyecta directamente en un óvulo con una aguja muy delgada. Cuando hay un óvulo fertilizado (embrión), se devuelve al útero de la mujer. Este método se usa cuando los espermatozoides de un hombre no nadan bien o no tienen una forma normal.

## Donación de óvulos

Esto implica el uso de fertilización in vitro y de los óvulos donados por otra mujer, a la que se le revisa la fertilidad y si tiene alguna enfermedad. La mujer que está donando óvulos toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a madurar sus óvulos. Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan de su ovario y se colocan en un plato con esperma en un laboratorio. Una vez que haya óvulos fecundados (embrión), se coloca en el útero (la matriz) de usted. Aunque este método usa los óvulos de una mujer que es VIH negativa, es importante que usted tome medicamentos contra el VIH para evitar transmitir el VIH a su hijo durante el embarazo o el parto.

## Gestación subrogada

Su óvulo se fertiliza con FIV o IIE y luego se transfiere al útero de otra mujer. Esa mujer, una gestante, carga y da a luz a su hijo/a. Si la gestante es VIH negativa, no hay riesgo de transmisión perinatal (de madre a hijo) del VIH. Aunque es biológicamente posible tener el óvulo fecundado de una mujer viviendo con VIH implantada en una gestante VIH negativa, puede encontrar varios desafíos legales a esta opción para lograr un embarazo. Incluso si esta opción es legal en su estado, puede ser difícil encontrar clínicas de fertilidad o centros de gestación subrogada que deseen prestar este servicio a mujeres viviendo con VIH.

## Adopción

Ofrecer una familia permanente a un niño sin padres puede ser una opción, tanto si tener descendencia biológica es una opción para usted como si no. Las adopciones se pueden hacer dentro de EE.UU. o internacionalmente. Desafortunadamente, mientras que muchas personas viviendo con VIH han bienvenido a niños a su hogar mediante la adopción, algunas agencias y/o países pueden tener prejuicios contra la adopción de niños por personas viviendo con VIH.

## Encontrar un proveedor que le brinde apoyo

Al elegir tener un bebé como una persona viviendo con VIH, es importante abogar por usted y por su futuro bebé. ¡Encontrar el proveedor de salud adecuado que apoye sus planes para lograr un embarazo es un gran primer paso! Un proveedor de salud sensible puede hablar con usted sobre muchos temas relacionados con el embarazo y el tener hijos: qué opción de concepción es adecuada para usted y tratamientos adecuados para usted y/o su pareja. Posiblemente también pueden hablar con usted sobre si debe [revelar](#) su estado de VIH a otros (incluidos otros proveedores, el pediatra de su hijo, amigos y familiares adicionales) y cómo manejar cualquier [estigma](#) o miedo que esté sintiendo sobre vivir con VIH y estar embarazada. Por favor vea la hoja principal, "Buscar un embarazo", para más información sobre cómo crear una red de apoyo.

Al final, usted elige si quiere tener hijos y cuándo. Usted merece un trato respetuoso y tener acceso a la información necesaria para tomar una decisión informada y planificar para su futuro.

## Hombre viviendo con VIH y mujer VIH negativa (serodiferente)

[Ver esta sección como una hoja informativa individual](#)

Hay varias opciones para reducir las posibilidades de transmitir el VIH al intentar concebir (lograr un embarazo; tener un bebé). Si usted es un hombre viviendo con VIH y su pareja es una mujer VIH negativa, las siguientes opciones podrían ayudarle a comprender lo que podría ser mejor para usted y a prepararse para las conversaciones con su(s) proveedor(es) de salud y otras personas. (Para otras opciones e información en general, puede regresar a la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)").

### Buscar ITS y analizar semen

Hacerse chequeos regularmente y tratar cualquier [infección o enfermedad de transmisión sexual \(ITS o ETS\)](#) antes de tratar de lograr un embarazo es un gran primer paso para reducir la probabilidad de transmitir el VIH entre las parejas. Ciertas ITS pueden aumentar las probabilidades de adquirir el VIH. Sin embargo, si la persona viviendo con VIH tiene una carga viral indetectable, la persona VIH negativa todavía tendrá que protegerse de adquirir el VIH, aún si una de las personas tiene un ITS.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (DHHS, por sus siglas en inglés) también recomienda el análisis de semen para hombres viviendo con VIH antes de tratar de lograr un embarazo. Los hombres viviendo con VIH pueden tener problemas de fertilidad con más frecuencia que los hombres VIH negativos. Asegurarse de que el esperma sea fértil antes de intentar lograr un embarazo puede ayudarle a usted y a su pareja a elegir el mejor método para lograr un embarazo.

El análisis del semen para la fertilidad (capacidad de lograr el embarazo) es un procedimiento simple que requiere una muestra de semen. Sin embargo, a veces puede ser difícil encontrar una institución que esté dispuesta a analizar el semen de un hombre viviendo con VIH (ver a continuación para ayuda en encontrar instituciones y proveedores). En EE.UU., este análisis suele ser caro y no está cubierto por el seguro médico.

### Supresión viral de persona viviendo con VIH

Una de las mejores decisiones que puede tomar la persona masculina viviendo con VIH es tomar medicamentos contra el VIH con regularidad y mantener una [carga viral](#) indetectable (no tener suficiente VIH en su sangre como para ser medido), incluso cuando no tiene síntomas y tiene un sistema inmunitario saludable.

Estudios recientes de parejas homosexuales y heterosexuales ("hetero") [serodiferentes](#) demostraron que tomar medicamentos contra el VIH y tener una carga viral indetectable reduce a cero el riesgo de que una persona viviendo con VIH transmita sexualmente el VIH a su(s) pareja(s). Consulte nuestra hoja informativa sobre [Indetectable es Igual a Intransmisible](#) para obtener más información sobre este emocionante desarrollo.

## Sexo sin condones

Si elige este método, es ideal que la persona viviendo con VIH tenga una carga viral indetectable antes de que la pareja intente lograr un embarazo. Si su carga viral no se conoce o es detectable, el riesgo de transmitir el VIH es menor si solo tiene relaciones sexuales sin protección cuando la mujer está ovulando (cuando es más probable que quede embarazada; esto a menudo se denomina "relación sexual programada"). La ovulación ocurre cuando un óvulo se libera del ovario de la mujer y generalmente ocurre unas dos semanas antes de que una mujer comience su período menstrual. La inseminación durante la "ventana fértil" (generalmente de uno o dos días antes de la ovulación hasta un día después de la ovulación) tiene una mayor probabilidad de éxito. Para obtener más información sobre cómo entender y seguir su fertilidad, visite:

- [El Centro de Concientización sobre la Fertilidad](#)
- [Cómo averiguar su fecha de ovulación](#) (*en inglés*)

## Profilaxis preexposición (PrEP)

Las mujeres VIH negativas ahora pueden usar Truvada (fumarato de disoproxilo de tenofovir/emtricitabina) como profilaxis preexposición, o [PrEP](#). Descovy (alafenamida de tenofovir/emtricitabina) ha sido aprobada como PrEP, pero NO se recomienda para mujeres cisgénero. Apretude, una nueva forma inyectable de PrEP, está aprobada para hombres o mujeres. La PrEP consiste en tomar medicamentos contra el VIH **antes** de exponerse al VIH para evitar que ella contraiga el virus si la carga viral de su pareja es desconocida o detectable. La PrEP también le permite estar en control de su propia protección contra el VIH. Truvada y Descovy deben ser tomadas diariamente, no solamente antes de tener relaciones sexuales. Apretude se inyecta cada dos meses.

Las guías de práctica clínica del Servicio de Salud Pública de EE.UU. sugieren que los proveedores de salud discutan la PrEP como una de varias opciones para proteger a las personas VIH negativas en parejas serodiferentes cuando están interesadas en tener un hijo. No todos los proveedores de salud se sienten cómodos o tienen conocimiento sobre recetar la PrEP. Sin embargo, puede abogar por usted misma diciéndole a su proveedor de atención médica que está interesada en tomar la PrEP y pedirle que le provea una receta para ello.

Para obtener ayuda para encontrar proveedores que recetan la PrEP, visite [pleasePrEPme.org](http://pleasePrEPme.org), un directorio nacional creciente de proveedores de la PrEP.

Algunas investigaciones recientes han demostrado que la PrEP posiblemente no brinda mucha protección adicional cuando la persona viviendo con VIH está suprimida viralmente (que ya reduce el riesgo de transmisión a cero) y el sexo sin condón se limita al período fértil de la mujer.

Truvada, cuando se usa como PrEP para mujeres VIH negativas, parece ser segura al principio del embarazo. La información del estudio *Partners PrEP*, realizado entre parejas heterosexuales serodiferentes en África, mostró que los bebés concebidos cuando la madre tomaba Truvada no experimentaron resultados negativos al nacer ni eran más pequeños de bebés. Las mujeres viviendo con VIH han estado tomando ese medicamento contra el VIH de forma segura durante el embarazo durante muchos años para evitar que sus bebés contraigan el VIH.

## Lavado de esperma

El lavado de esperma se refiere a un proceso en el que los espermatozoides se separan del líquido seminal (semen = esperma + líquido seminal). Dado que el VIH está presente en el líquido seminal, pero no en el esperma, "lavar" el esperma para eliminar el líquido seminal reduce el riesgo de transmisión del VIH. Consulte ["Comprensión de la ciencia"](#) para obtener más información. Cualquiera de los tipos de reproducción asistida que se enumeran a continuación pueden usarse con lavado de

esperma para que la mujer VIH negativa quede embarazada.

## Reproducción Asistida

Esto significa que un espermatozoide fertiliza un óvulo con la ayuda de una técnica médica o terapia. La reproducción asistida (a veces llamada "tecnología de reproducción asistida") es útil cuando los futuros padres requieren ayuda para prevenir la transmisión del VIH entre miembros de la pareja, utilizan esperma de donantes o tienen dificultades para quedar embarazadas en casa debido a problemas de fertilidad. Desafortunadamente, pocas instalaciones ofrecen reproducción asistida a personas viviendo con VIH y pocos seguros médicos lo cubren. Hay varios tipos de reproducción asistida que pueden usarse con lavado de esperma:

- **Inseminación intrauterina (IIU):** La esperma se echa en un tubo angosto, que luego se inserta a través del cuello uterino en el útero. La esperma se deposita en el útero, donde puede producirse la fecundación del óvulo.
- **Fertilización in vitro (FIV):** La mujer toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a preparar los óvulos (también llamada maduración de sus óvulos). Cuando los óvulos están listos (o maduros), son sacados del ovario y son colocados en un plato con esperma. Una vez que hay un óvulo fertilizado (embrión), se vuelve a colocar en el útero de la mujer.
- **Inyección intracitoplásmica de espermatozoides (IIE):** Este es un tipo específico de FIV en el cual un espermatozoide se inyecta directamente en un óvulo con una aguja muy delgada. Cuando se fertiliza un óvulo, se devuelve al útero de la mujer. Este método se usa cuando los espermatozoides de un hombre no nadan bien o no tienen una forma normal.

## Donante de esperma

El esperma del donante proviene de un banco de esperma o de alguien que usted conoce. Los donantes a los bancos de esperma suelen ser anónimos, y se someten a pruebas de fertilidad y enfermedades para asegurarse de que los espermatozoides sean seguros y puedan resultar en un embarazo. Esto no implica un riesgo de [transmisión del VIH](#) a su pareja.

La donación de esperma se usa a menudo en una técnica de reproducción asistida llamada inseminación intravaginal (IIV). En este procedimiento, un proveedor de atención médica coloca los espermatozoides dentro de la vagina. Esto es muy similar a la inseminación en casa, solo se realiza en una clínica. El esperma del donante también se puede utilizar en cualquiera de las otras técnicas de reproducción asistida enumeradas anteriormente.

## Inseminación en casa

Esto implica usar esperma de donantes de alguien que usted conoce o de un banco de esperma. No todos los estados permiten que la esperma proviniendo de un banco de esperma se use para una inseminación en casa. Si en su estado es posible utilizar esperma de donantes de un banco de esperma para su inseminación en casa, solicite a su banco de esperma instrucciones sobre cómo usar el esperma en casa.

Si usa esperma de alguien que conoce, pida al hombre que eyacule en un contenedor limpio o un condón. Si usa un condón, asegúrese de usar uno sin espermicida. Luego, usando una jeringa (sin aguja), succione el semen e inserte la jeringa dentro de la vagina. Una vez que la jeringa se encuentre dentro de la vagina, se exprime y se deposita el semen.

En base a las experiencias individuales y al menos un estudio, se recomienda que la mujer se acueste durante 20 minutos después de insertar el semen para mejorar la fertilidad. También es más efectivo usar la inseminación en casa cuando una mujer es fértil – cuando está ovulando. Puede obtener jeringas sin agujas en la mayoría de las farmacias, ya que se usan comúnmente para administrar



medicamentos a bebés. Su proveedor de salud especialista en VIH también puede tener algunas para darle.

## Adopción

Ofrecerle una familia permanente a un niño sin padres puede ser una opción, tanto si tener descendencia biológica es una opción para usted como si no. Las adopciones se pueden hacer dentro de EE.UU. o internacionalmente. Desafortunadamente, mientras que muchas personas viviendo con VIH han bienvenido a niños a su hogar mediante la adopción, algunas agencias y/o países pueden tener prejuicios contra la adopción de niños por personas viviendo con VIH.

## Encontrar un proveedor que le brinde apoyo

Al elegir tener un bebé como una persona viviendo con VIH, es importante abogar por usted y por su futuro bebé. ¡Encontrar el proveedor de atención médica adecuado que apoye sus planes para lograr un embarazo es un gran primer paso! Un proveedor de salud amigable puede hablar con usted sobre muchos temas relacionados con el embarazo y el tener hijos: qué opción de concepción es adecuada para usted y tratamientos adecuados para usted y/o su pareja. Posiblemente también puedan hablar con usted sobre si debe [revelar](#) su estado de VIH a otros (incluidos otros proveedores, el pediatra de su hijo, amigos y familiares adicionales) y cómo manejar cualquier [estigma](#) o miedo que puede sentir sobre vivir con VIH y estar embarazada. Por favor vea la hoja principal, "[Buscar un embarazo](#)", para más información sobre cómo crear una red de apoyo.

Al final, usted elige si quiere tener hijos y cuándo. Usted merece un trato respetuoso y tener acceso a la información necesaria para tomar una decisión informada y planificar para su futuro.

*Traducido y adaptado por: Valeria Sarriera, Minorka Figueroa Dávila, MSII & Carmen D. Zorrilla, MD. Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.*

## Mujer soltera viviendo con VIH o mujer viviendo con VIH en una relación del mismo sexo

[Ver esta sección como una hoja informativa individual](#)

Hay varias opciones para reducir las posibilidades de transmitir el VIH al intentar concebir (lograr un embarazo; tener un bebé). Si usted es una mujer viviendo con VIH que está soltera o en una relación del mismo sexo, las siguientes opciones le podrían ayudar a comprender lo que podría ser mejor para usted y a prepararse para las conversaciones con su(s) proveedor(es) de salud y otras personas. (Para otras opciones y más información en general, puede regresar a la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)").

## Supresión viral

Una de las mejores cosas que puede hacer es tomar medicamentos contra el VIH con regularidad y

mantener una [carga viral](#) suprimida, incluso cuando no tiene síntomas y tiene un sistema inmunitario relativamente sano. Esto la ayudará a mantenerse lo más saludable posible, lo que no solo aumentará sus probabilidades de lograr un embarazo, sino que también reducirá el riesgo de transmitir el VIH a su bebé a menos del 1 por ciento.

## Donante de semen

El semen del donante proviene de un banco de semen o de alguien que usted conoce. Los donantes en bancos de semen suelen ser anónimos, y se someten a pruebas de fertilidad y enfermedades para asegurarse de que los espermatozoides sean seguros y puedan resultar en un embarazo.

La donación de semen se usa a menudo en una técnica de reproducción asistida llamada inseminación intravaginal (IIV). En este procedimiento, un proveedor de salud coloca los espermatozoides dentro de la vagina. Esto es muy similar a la inseminación en casa, solo que se realiza en una clínica. El semen del donante también se puede utilizar en cualquiera de las otras técnicas de reproducción asistida enumeradas a continuación.

## Inseminación en casa

Esto implica usar semen de alguien que usted conoce o de un banco de esperma. No todos los estados permiten que la esperma proviniendo de un banco de esperma se use para una inseminación en casa. Si es posible usar semen de un donante de un banco de esperma para la inseminación en casa en su estado, pregúntele a su banco de semen por instrucciones sobre cómo usar el semen en casa.

Si usa esperma de alguien que usted conoce, pídale al hombre que eyacule en una taza limpia o un condón. Si usa un condón, asegúrese de usar uno sin espermicida. Luego, usando una jeringa (sin aguja), succione el semen e inserte la jeringa dentro de la vagina. Una vez que la jeringa se encuentre dentro de la vagina, se exprime y se deposita el semen.

Basado en las experiencias de ciertas personas y al menos un estudio, a menudo se recomienda que la mujer se acueste durante 20 minutos después de insertar el semen para mejorar la fertilidad. Puede obtener jeringas sin aguja en la mayoría de las farmacias, ya que se usan comúnmente para administrar medicamentos a bebés. Su proveedor de salud especialista en VIH también puede tener algunas para darle.

Es más efectivo hacer una inseminación en casa cuando la mujer es fértil – cuando está ovulando. La ovulación ocurre cuando el óvulo es soltado del ovario de la mujer y normalmente sucede cerca de dos semanas antes de que la mujer comience su período menstrual. La inseminación durante la "ventana de fertilidad" – normalmente desde uno o dos días antes de la ovulación hasta un día después de la ovulación – tiene las más grandes probabilidades de éxito. Para más información para comprender y seguir su fertilidad visite:

- [El Centro de Concientización sobre la Fertilidad](#)
- [Cómo averiguar su fecha de ovulación](#) (en inglés)

## Reproducción Asistida

Esto significa que un espermatozoide fertiliza un óvulo con la ayuda de una técnica médica o terapia. La reproducción asistida (a veces llamada "tecnología de reproducción asistida") es útil cuando los futuros padres requieren ayuda para prevenir la transmisión del VIH entre miembros de la pareja, utilizan semen de donantes o tienen dificultades para quedar embarazadas en casa debido a problemas de fertilidad. Desafortunadamente, pocas instalaciones ofrecen reproducción asistida a personas viviendo con VIH, y pocos seguros médicos lo cubren. Hay varios tipos de reproducción

asistida que pueden usarse con lavado de semen:

- **Inseminación intravaginal (IIV):** Muy similar a la inseminación en casa, excepto que sucede en una clínica.
- **Inseminación intrauterina (IIU):** El semen (esperma y líquido seminal) se echa en un tubo angosto, que luego se inserta a través del cuello uterino en el útero (la matriz). El semen se deposita en el útero, donde puede producirse la fecundación del óvulo.
- **Fertilización in vitro (FIV):** La mujer toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a preparar los óvulos (también llamada "maduración de sus óvulos"). Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan del ovario y se colocan en un plato con semen en un laboratorio. Una vez que haya óvulos fertilizados (embrión), se vuelve a colocar en el útero de la mujer.
- **Inyección intracitoplásmica de espermatozoides (IIE):** Este es un tipo específico de FIV en el cual un espermatozoide se inyecta directamente en un óvulo con una aguja muy delgada. Cuando se fertiliza un óvulo, se inserta en el útero de la mujer. Este método se usa cuando los espermatozoides de un hombre no nadan bien o no tienen una forma normal.

## Donación de óvulos

Esto implica el uso de fertilización in vitro y de óvulos donados por otra mujer, a quien se le revisa la fertilidad y si tiene alguna enfermedad. La mujer que dona los óvulos toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a preparar los óvulos (también llamado "maduración de sus óvulos"). Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan del ovario y se colocan en un plato con semen. Una vez que haya óvulos fecundados (embrión), se coloca en el útero (la matriz) de usted. Aunque este método usa los óvulos de una mujer que es VIH negativa, es importante que usted tome medicamentos contra el VIH para evitar transmitir el VIH a su hijo durante el embarazo o el parto.

## Gestación subrogada

Un óvulo suyo es fertilizado usando FIV o IIE y después es transferido a la matriz de otra mujer. Esa mujer, una gestante, carga y da a luz a su hijo. Si la gestante es VIH negativa, hay cero riesgo de transmisión perinatal (de madre a hijo) del VIH. Aunque es biológicamente posible implantar un óvulo de una mujer viviendo con VIH dentro de una gestante, puede enfrentar varios retos legales o regulatorios con esta opción para lograr un embarazo. Aún si esta opción es legal en su estado, puede ser difícil encontrar clínicas de fertilidad o centros de gestación subrogada dispuestos a proporcionar este servicio a mujeres viviendo con VIH.

## Adopción

Ofrecerle una familia permanente a un niño sin padres puede ser una opción, tanto si tener descendencia biológica es una opción para usted como si no. Las adopciones se pueden hacer dentro de EE.UU. o internacionalmente. Desafortunadamente, mientras que muchas personas viviendo con VIH han bienvenido a niños a su hogar mediante la adopción, algunas agencias y/o países pueden tener prejuicios contra la adopción de niños por personas viviendo con VIH. Además, la adopción puede ser más difícil como mujer soltera o como mujer en una relación del mismo sexo dadas las diferentes leyes de adopción estatales o en otros países. Algunos países no permiten que padres solteros o parejas del mismo sexo adopten niños. Incluso en aquellos que lo permiten y, aunque ahora es técnicamente legal que padres LGBT adopten en todo Estados Unidos, a menudo hay prejuicios contra los padres solteros o parejas del mismo sexo y leyes en favor de las parejas heterosexuales casadas.

## Encontrar un proveedor que le brinde apoyo

Al elegir tener un bebé como una persona viviendo con VIH, es importante abogar por usted y por su futuro bebé. ¡Encontrar el proveedor de salud que apoye sus planes para lograr un embarazo es un

gran primer paso! Un proveedor de salud sensible puede hablar con usted sobre muchos temas relacionados con el embarazo y el tener hijos, incluyendo qué opción de concepción es adecuada para usted. Posiblemente también podrán hablar con usted sobre si debe [revelar](#) su estado de VIH a otros (incluidos otros proveedores, el pediatra de su hijo, amigos y familiares adicionales) y cómo manejar cualquier [estigma](#) o miedo sobre vivir con VIH y estar embarazada. Por favor visite la hoja principal, "[Buscar un embarazo y el VIH](#)", para más información sobre cómo crear una red de apoyo.

Al final, usted elige si quiere tener hijos y cuándo. Usted merece un trato respetuoso y tener acceso a la información necesaria para tomar una decisión informada y planificar para su futuro.

*Traducido y adaptado por: Valeria Sarriera, Minorka Figueroa Dávila, MSII & Carmen D. Zorrilla, MD. Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.*

## **Hombre soltero viviendo con VIH u hombre viviendo con VIH en una relación del mismo sexo**

[Ver esta sección como una hoja informativa individual](#)

Hay varias opciones para reducir las posibilidades de transmitir el VIH al intentar concebir (buscar un embarazo; tener un bebé). Si usted es un hombre soltero viviendo con VIH o si está con una pareja del mismo sexo las siguientes opciones podrían ayudar a comprender lo que podría ser mejor para usted y a prepararse para las conversaciones con su(s) proveedor(es) de salud y otras personas. (Para otras opciones y para más información en general, puede regresar a la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)").

### **Análisis de semen**

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (DHHS, por sus siglas en inglés) recomienda el análisis de semen para hombres viviendo con VIH antes de intentar tener un bebé. Los hombres viviendo con el VIH pueden tener problemas de fertilidad con más frecuencia que los hombres VIH negativos. Asegurarse de que su semen sea fértil antes de comenzar el proceso de tratar de tener un bebé puede ayudarle a elegir el mejor método para lograrlo.

El análisis del semen para la fertilidad (capacidad de lograr el embarazo) es un procedimiento simple que requiere una muestra de semen. Sin embargo, a veces puede ser difícil encontrar una instalación que esté dispuesta a analizar el semen de un hombre viviendo con VIH (ver a continuación por ayuda para encontrar instalaciones y proveedores). En EE.UU., este análisis suele ser caro y no está cubierto por el seguro médico.

### **Supresión viral**

Una de las mejores decisiones que puede tomar es tomar medicamentos contra el VIH con regularidad y mantener una [carga viral](#) suprimida (indetectable), incluso cuando no tiene síntomas y tiene un sistema inmunitario relativamente sano. Esto aumentará las probabilidades de tener semen saludable y

libre del virus si es que usted elige lavar su semen y usar la gestación subrogada.

## Lavado de semen

El lavado de semen se refiere a un proceso en el que los espermatozoides se separan del líquido seminal (semen = esperma + líquido seminal). Dado que el VIH existe dentro del líquido seminal pero no en la esperma, "lavar" los espermatozoides para eliminar el líquido seminal reduce cualquier riesgo existente de transmisión del VIH. Consulte ["Comprensión de la ciencia"](#) para obtener más información. Cualquiera de los tipos de reproducción asistida que se enumeran a continuación puede usarse con lavado de esperma para conseguir que una gestante subrogada logre un embarazo.

## Reproducción Asistida

Esto significa que un espermatozoide fertiliza un óvulo con la ayuda de una técnica médica o terapia. La reproducción asistida (a veces llamada "tecnología de reproducción asistida") es útil cuando los futuros padres requieren ayuda para prevenir la transmisión del VIH entre miembros de la pareja, utilizan semen de donantes o tienen dificultades para lograr un embarazo en casa debido a problemas de fertilidad. Desafortunadamente, pocas instalaciones ofrecen reproducción asistida a personas viviendo con VIH, y pocos seguros médicos lo cubren. Hay varios tipos de reproducción asistida que pueden usarse con lavado de semen:

- **Inseminación intrauterina (IIU):** El semen lavado se echa en un tubo angosto, que luego se inserta a través del cuello uterino en el útero (la matriz). La esperma se deposita en el útero, donde puede producirse la fecundación del óvulo.
- **Fertilización in vitro (FIV):** La mujer toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a preparar los óvulos (también llamada "maduración de sus óvulos"). Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan del ovario y se colocan en un plato con esperma. Una vez que haya óvulos fertilizados (embrión), se vuelve a insertar en el útero de la mujer.
- **Inyección intracitoplásmica de espermatozoides (IIE):** Este es un tipo específico de FIV en el cual un espermatozoide se inyecta directamente en un óvulo con una aguja muy delgada. Cuando se fertiliza un óvulo, se devuelve al útero de la mujer. Este método se usa cuando los espermatozoides de un hombre no nadan bien o no tienen una forma normal.

## Gestación subrogada

Un óvulo de una gestante (mujer que llega a un acuerdo con otras personas para gestar un bebé por ellas) o de una donante de óvulos fecundado mediante FIV o IIE, luego transferido al útero de la gestante. La gestante carga y da a luz a su bebé.

Aunque es biológicamente posible que el esperma lavado de un hombre viviendo con VIH fecunde el óvulo de una donante y se implante en una gestante, es posible que te enfrentes a muchos problemas legales o normativos con esta opción. Incluso si es legal en su estado, es posible que las clínicas de fertilidad o los centros de gestación subrogada no estén dispuestos a ofrecer este servicio a los hombres viviendo con VIH.

## Adopción

Ofrecerle una familia permanente a un niño sin padres puede ser una opción, tanto si tener descendencia biológica es una opción para usted como si no. Las adopciones se pueden hacer dentro de los EE.UU. o internacionalmente. Desafortunadamente, mientras que muchas personas viviendo con VIH han bienvenido a niños a su hogar mediante la adopción, algunas agencias y/o países pueden tener prejuicios contra la adopción de niños por personas viviendo con VIH. Además, la adopción puede ser más difícil como hombre soltero o como hombre en una relación del mismo sexo dadas las diferentes leyes de adopción estatales y/o de otros países. Algunos países no permiten que padres

solteros o parejas del mismo sexo adopten niños. Incluso en aquellos que lo permiten y, aunque ahora es técnicamente legal para los padres LGBT adoptar en todo Estados Unidos, a menudo hay prejuicios contra los padres solteros o del mismo sexo y en favor de las parejas heterosexuales casadas.

## Encontrar un proveedor que le brinde apoyo

Al elegir tener un bebé como una persona viviendo con VIH, es importante abogar por usted mismo y por su futuro bebé. ¡Encontrar el proveedor de salud adecuado que apoye sus planes para lograr un embarazo es un gran primer paso! Un proveedor de salud amigable puede hablar con usted sobre muchos temas relacionados con el embarazo y el tener hijos, incluyendo qué opción de concepción es adecuada para usted. Además posiblemente pueden hablar con usted sobre si debe [revelar](#) su estado de VIH a otros (incluidos otros proveedores, el pediatra de su hijo, amigos y familiares adicionales) y cómo manejar el [estigma](#) y el miedo a vivir con VIH y tener un hijo. Por favor vea la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)" para aún más información sobre cómo crear una red de apoyo.

Al final, usted elige si quiere tener hijos y cuándo. Usted merece un trato respetuoso y tener acceso a la información necesaria para tomar una decisión informada y planificar para su futuro.

*Traducido y adaptado por: Valeria Sarriera, Minorka Figueroa Dávila, MSII & Carmen D. Zorrilla, MD. Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.*

## Mujer viviendo con VIH y hombre viviendo con VIH (seroconcordante)

[Ver esta sección como una hoja informativa individual](#)

Hay varias opciones para reducir las posibilidades de transmitir una cepa diferente de VIH al intentar concebir (quedar embarazada; tener un bebé). Si usted es una mujer viviendo con VIH y un hombre viviendo con VIH, las siguientes opciones podrían ayudar a comprender lo que podría ser mejor para ustedes y a prepararse para las conversaciones con su(s) proveedor(es) de salud y otras personas. (Para otras opciones e información en general, puede regresar a la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)").

## Supresión viral de ambas personas viviendo con VIH

Una de las mejores cosas que ambos pueden hacer en esta situación es tomar medicamentos contra el VIH con regularidad y mantener una [carga viral](#) suprimida, incluso cuando no tengan síntomas y tengan un sistema inmunitario relativamente sano. Esto reducirá la posibilidad de transmitir una cepa diferente de VIH (una que puede ser más fuerte o más resistente a los medicamentos) a su pareja. Transmitir una cepa diferente del VIH a una persona que ya está viviendo con VIH se conoce como "superinfección".

Al igual que con las [parejas serodiferentes](#), puede reducir el riesgo de transmitir el VIH a su bebé o una cepa diferente del virus a su pareja al reducir su carga viral antes de intentar buscar un embarazo. Tener una carga viral indetectable reduce el riesgo de transmisión a un bebé a menos del 1 por ciento. La detección y el tratamiento de [infecciones o enfermedades de transmisión sexual \(ITS o ETS\)](#) antes

de tratar de lograr un embarazo también reducirá las posibilidades de transmitir una cepa diferente del VIH entre la pareja.

## Sexo sin condones

Si elige este método, la probabilidad de quedar embarazada es mayor si tiene relaciones sexuales sin condón cuando la mujer está ovulando (cuando es más probable que quede embarazada, a esto a menudo se le llama "relación sexual programada"). La ovulación ocurre cuando un óvulo se libera del ovario de la mujer y generalmente ocurre unas dos semanas antes de que una mujer comience su período menstrual. El sexo durante la "ventana fértil" (generalmente desde uno o dos días antes de la ovulación hasta un día después de la ovulación) tiene una mayor probabilidad de éxito. Para obtener más información sobre cómo entender y seguir su fertilidad, visite:

- [El Centro de Concientización sobre la Fertilidad](#)
- [Cómo averiguar su fecha de ovulación](#) (*en inglés*)

## Inseminación en casa con semen de donante

Esto implica usar semen de donantes de alguien que usted conoce o de un banco de esperma. No todos los estados permiten el uso del banco de esperma para una inseminación en casa. Si es posible usar esperma de un banco de esperma en su estado para su inseminación, pregúntele al banco de esperma por instrucciones sobre cómo usar la esperma en casa.

Si usará esperma de un hombre que usted conoce, pídale al hombre que eyacule en una taza limpia o un condón. Si usa un condón, asegúrese de usar uno sin espermicida. Luego, usando una jeringa (sin aguja), succione el semen e inserte la jeringa dentro de la vagina. Una vez que la jeringa se encuentre dentro de la vagina, se exprime y se deposita el semen.

En base a las experiencias individuales y al menos un estudio, a menudo se recomienda que la mujer se acueste durante 20 minutos después de insertar el semen para mejorar la fertilidad. También es más efectivo usar la inseminación casera cuando una mujer es fértil – cuando está ovulando. Puede obtener jeringas sin aguja en la mayoría de las farmacias, ya que se usan comúnmente para administrar medicamentos a bebés. Su proveedor de salud especialista en VIH también puede tener algunas para darle.

## Lavado de semen

El lavado de semen se refiere a un proceso en el que los espermatozoides se separan del líquido seminal (semen = esperma + líquido seminal). Dado que el VIH existe dentro del líquido seminal pero no en la esperma, "lavar" los espermatozoides para eliminar el líquido seminal reduce cualquier riesgo existente de transmisión del VIH. Consulte "[Comprensión de la ciencia](#)" para obtener más información. Cualquiera de los tipos de reproducción asistida que se enumeran a continuación pueden usarse con lavado de esperma.

## Reproducción Asistida

Esto significa que un espermatozoide fertiliza un óvulo con la ayuda de una técnica médica o terapia. La reproducción asistida (a veces llamada "tecnología de reproducción asistida") es útil cuando los futuros padres requieren ayuda para prevenir la transmisión del VIH entre miembros de la pareja, utilizan esperma de donantes o tienen dificultades para lograr un embarazo en casa debido a problemas de fertilidad. Desafortunadamente, pocas instalaciones ofrecen reproducción asistida a personas viviendo con VIH, y pocos seguros médicos lo cubren. Hay varios tipos de reproducción asistida:

- **Inseminación intravaginal (IIV):** Muy similar a la inseminación en casa, excepto que sucede en una clínica.
- **Inseminación intrauterina (IIU):** La esperma se echa en un tubo angosto, que luego se inserta a través del cuello uterino en el útero (la matriz). La esperma se deposita en el útero, donde puede producirse la fecundación del óvulo.
- **Fertilización in vitro (FIV):** La mujer toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a preparar los óvulos (también llamada "maduración de sus óvulos"). Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan del ovario y se colocan en un plato con semen. Una vez que haya óvulos fertilizados (embrión), se inserta en el útero de la mujer.
- **Inyección intracitoplásmica de espermatozoides (IIE):** Este es un tipo específico de FIV en el cual un espermatozoide se inyecta directamente en un óvulo con una aguja muy delgada. Cuando se fertiliza un óvulo, se devuelve al útero de la mujer. Este método se usa cuando los espermatozoides de un hombre no nadan bien o no tienen una forma normal.

## Donación de óvulos

Esto implica el uso de fertilización in vitro y los óvulos donados por otra mujer, a quien se le evalúa la fertilidad y si tiene alguna enfermedad. La mujer que dona los óvulos toma medicamentos para la fertilidad para ayudarla a preparar los óvulos (también "llamada maduración de sus óvulos"). Cuando los óvulos están listos (o maduros), se sacan del ovario y se colocan en un plato con semen. Una vez que haya óvulos fecundados (embrión), se coloca en el útero de usted. Aunque este método usa los óvulos de una mujer que es VIH negativa, es importante que usted tome medicamentos contra el VIH para evitar transmitir el VIH a su hijo durante el embarazo o el parto.

## Gestación subrogada

Su óvulo se fertiliza por medio de FIV o IIE y luego se transfiere al útero de otra mujer. Esa mujer, una gestante, carga y da a luz a su bebé. Aunque es biológicamente posible tener el óvulo fecundado de una mujer viviendo con VIH con el semen lavado de un hombre viviendo con VIH implantado en una gestante VIH negativa, puede encontrar varios desafíos legales a esta opción para lograr un embarazo. Incluso si esta opción es legal en su estado, puede ser difícil encontrar clínicas de fertilidad o centros de gestación subrogada que deseen prestar este servicio a mujeres viviendo con VIH.

## Donación de óvulos + gestación subrogada

Como mujer viviendo con VIH, usted puede optar por que los espermatozoides de su pareja fertilicen un óvulo de una mujer VIH negativa y que la misma, u otra, mujer VIH negativa dé a luz a su bebé. En esta situación, los espermatozoides de su pareja varón tendrían que lavarse y luego utilizarse con una técnica de reproducción asistida descrita anteriormente para embarazar a la gestante VIH negativa.

## Adopción

Ofrecerle una familia permanente a un niño sin padres puede ser una opción, tanto si tener descendencia biológica es una opción para usted como si no. Las adopciones se pueden hacer dentro de EE.UU. o internacionalmente. Desafortunadamente, mientras que muchas personas viviendo con VIH han bienvenido a niños a su hogar mediante la adopción, algunas agencias y/o países pueden tener prejuicios contra la adopción de niños por personas viviendo con VIH.

## Encontrar un proveedor que le brinde apoyo

Al elegir tener un bebé como una persona viviendo con VIH, es importante abogar por usted y por su futuro bebé. ¡Encontrar el proveedor de salud adecuado que apoye sus planes para lograr un embarazo es un gran primer paso! Un proveedor de salud sensible puede hablar con usted sobre muchos temas relacionados con el embarazo y el tener hijos: qué opción de concepción es adecuada



para usted y tratamientos adecuados para usted y/o su pareja. Además posiblemente pueden hablar con usted sobre si debe revelar su estado de VIH a otros (incluidos otros proveedores, el pediatra de su hijo, amigos y familiares adicionales) y cómo manejar el estigma y el miedo a vivir con VIH y tener un hijo. Por favor vea la página principal "[Buscar un embarazo y el VIH](#)" para más información sobre crear una red de apoyo.

Al final, usted elige si quiere tener hijos y cuándo. Usted merece un trato respetuoso y tener acceso a la información necesaria para tomar una decisión informada y planificar para su futuro.

*Traducido y adaptado por: Valeria Sarriera, Minorka Figueroa Dávila, MSII & Carmen D. Zorrilla, MD. Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.*



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.