



CONEXIÓN Y ACEPTACIÓN:

UN RECURSO DE SALUD PARA ESTUDIANTES INTERNACIONALES



GLOSARIO

Definiciones

Identidad de género - es la profunda experiencia interna e individual sentida por una persona con respecto a su género¹, que puede o no corresponder con el sexo asignado al nacer. Incluye el sentido personal del cuerpo, que puede implicar, si es libremente elegido, la modificación de la apariencia o función del cuerpo mediante medios médicos, quirúrgicos u otros. La identidad de género existe en un espectro, por lo que no está necesariamente vinculada a un solo género. Además, puede ser fluida y evolucionar a lo largo de la vida de una persona.

Homofobia² - actitudes negativas, sentimientos o aversiones irracionales hacia gays, lesbianas o personas y comunidades cuyos comportamientos son estereotipados como "homosexuales". Se utiliza para describir un estado psicológico hostil que conduce a la discriminación, el acoso o la violencia contra personas homosexuales o lesbianas.

Racismo³ - ideas o prácticas que establecen, mantienen o perpetúan la superioridad o dominio racial de un grupo sobre otro.

Las minorías sexuales y de género son individuos cuya orientación sexual no es exclusivamente heterosexual y cuya identidad de género y/o expresión de género es diferente del sexo asignado al nacer. Las minorías sexuales y de género pueden o no identificarse con una identidad o término específico, como LGBTIQ+.

Orientación sexual - es la atracción física, romántica y/o sexual (o la falta de ella) que una persona siente hacia otras personas. Incluye tres elementos: atracción sexual, comportamiento sexual e identidad sexual^{4,5}. Para algunos, la orientación sexual es fluida y cambia con el tiempo. Para otros, se experimenta como algo profundamente innato y no cambia con el tiempo. La orientación sexual y la identidad de género son distintas, y una no puede inferirse de la otra.

Transgénero - (a menudo abreviado como trans) y **género-diverso** son términos generales para personas cuya identidad de género, roles de género o expresión de género no se ajustan a las normas y expectativas

tradicionalmente asociadas con el sexo asignado al nacer. Esto incluye a personas que son transexuales o de otra manera diversas en cuanto al género. Las personas transgénero pueden identificarse como transgénero, mujer, hombre, mujer trans u hombre trans, transexual o utilizar otros términos.

Género-diverso incluye a personas que se identifican como género-fluido o no binarias. Las personas trans y de género diverso pueden expresar su género de diversas maneras masculinas, femeninas y/o andróginas. Esto es independiente de si han pasado por una transición de género, como intervenciones hormonales o quirúrgicas, para alinear su fisiología con su identidad de género. Aunque estos términos están ganando familiaridad en muchos países, en algunas culturas se pueden usar otros términos⁶.

Transfobia² - actitudes y sentimientos negativos, así como la aversión, el miedo, odio o intolerancia hacia personas trans y comunidades trans. Al igual que otros prejuicios, se basa en estereotipos y concepciones erróneas que se utilizan para justificar la discriminación, el acoso y la violencia hacia personas trans o aquellas percibidas como trans.

Abreviaciones

- **TARV – Terapia Antirretroviral**
- **LGBTQ+ – Lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer**
- **PrEP/PEP – Profilaxis preexposición/posexposición**
- **OHIP – Plan de salud de Ontario**
- **TRS – Cirugía relacionada a la transición**
- **UHIP – Plan de salud universitario**

¹ Género se refiere a las normas socialmente construidas que imponen y determinan poder, roles y relaciones entre mujeres, hombres, niños, niñas y personas trans y de género diverso, incluyendo personas con identidades de género no binarias. Normas de género, roles y relaciones varían de sociedad a sociedad y evolucionan con el tiempo. Para mayor información, ver WHO's Q&A: Gender and Health, at: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gender-and-health>.

² <https://www.rainbowhealthontario.ca/news-publications/glossary/>

³ Plan de acción de la red de tratamiento de HIV en Ontario (OHTN) para enfrentar racismo anti-negro <https://www.ohtn.on.ca/action-plan-to-confront-anti-black-racism/>.

⁴ Definiendo salud sexual: reporte de una consulta técnica sobre salud sexual. Ginebra: OMS; 2006 (<https://www.ceslas.lu/perch/resources/whodefiningsexualhealth.pdf>, acceso 17 Noviembre 2022).

⁵ Nacido libre y con igualdad: orientación sexual, identidad de género y características sexuales en leyes internacionales de derechos humanos, 2da edición. Ginebra: oficina del Alto comisionado de derechos humanos; 2019 (https://www.ohchr.org/Documents/Publications/Born_Free_and_Equal_WEB.pdf, accessed 17 November 2022).

⁶ Términos específicos indígenas incluyen 'hijra' (India), 'meti' (Nepal), 'skesana' (Sudáfrica), 'motsoalle' (Lesotho), 'kucho' (Uganda), 'waria' (Indonesia), 'kawein' (Malasia), 'muxé' (México), 'fa'afafine' (Samoa), 'fakeloti' (Tonga), 'tarajens' (Iran) y 'dos espíritus' (algunos pueblos nativos de Norteamérica).



TABLA DE CONTENIDO

6

SOY ESTUDIANTE INTERNACIONAL Y PODRÍA NO SER HETEROSEXUAL

8

PARTE DE LA RAZÓN POR LA QUE VINE A ESTUDIAR A CANADÁ FUE MI CURIOSIDAD SOBRE LA ACEPTACIÓN LGBTQ

10

ESTOY SINTIENDO TANTAS COSAS AL MISMO TIEMPO. ¿CON QUIÉN DEBERÍA HABLAR?

12

PENSÉ QUE CANADÁ ERA UN MOSAICO CULTURAL. NO ESPERABA EXPERIMENTAR RACISMO.

14

¿PUEDO ACCEDER A LOS SERVICIOS DE SALUD DEL CAMPUS PARA MIS NECESIDADES DE SALUD SEXUAL?

18

PENSÉ QUE EL SEXO Y LAS CITAS SERÍAN DIVERTIDOS Y SIN COMPLICACIONES. ¡PERO CAUSAN ESTRÉS!

23

AYÚDAME A COMPRENDER LA CULTURA DEL SEXO Y LAS DROGAS RECREATIVAS.

24

¿ESTOY EN RIESGO DE CONTRAER EL VIH?

25

¿SE HABLA ABIERTAMENTE DE LAS ETS Y EL VIH CUANDO LOS CHICOS SE ENCUENTRAN PARA

26

¿PUEDO OBTENER LA MEDICACIÓN DE PREVENCIÓN DEL VIH (PrEP) COMO ESTUDIANTE

28

¿PUEDO OBTENER COBERTURA PARA CUIDADOS Y TRATAMIENTO DEL VIH SI DOY POSITIVO?

31

¿Y SI SOY VIH+ Y QUIERO PERMANECER EN CANADÁ DESPUÉS DE MIS ESTUDIOS?

32

QUIERO EXPLORAR LA POSIBILIDAD DE UN PROCESO DE TRANSICIÓN DE GÉNERO. ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?



SOY ESTUDIANTE INTERNACIONAL Y PODRÍA NO SER HETEROSEXUAL

Puede ser aterrador cuestionar tu identidad sexual o de género. Es posible que hayas escuchado a personas describirse a sí mismas como gay, bisexual, queer, trans, no binario o lesbiana, y es posible que no estés seguro si estos términos son adecuados para ti, y eso está bien. Tomar conciencia de que tal vez seas diferente a la mayoría de tus amigos o familiares es un proceso que ocurre con el tiempo. Como alguien que está reflexionando acerca de su identidad de género u orientación sexual, puede que tengas miedo de lo que pensarían tus amigos o familiares en tu país de origen. También puedes estar preocupado por lo que depara el futuro si decides tener relaciones con personas del mismo sexo o cambiar tu identidad de género. Estas preocupaciones pueden afectar tu capacidad para concentrarte en tus estudios o ser aceptado por nuevos amigos.

Muchos estudiantes internacionales aprovechan su tiempo fuera de casa como una oportunidad para la autoexploración. Esto puede ser a veces un viaje solitario. Este recurso es una guía para ayudarte en este camino e incluye enlaces a servicios y recursos adicionales. Esta guía aborda preguntas comunes que los estudiantes internacionales suelen tener sobre la vida, servicios y apoyo LGBTQ+ (lesbianas, gays, bisexuales, transgénero y queer) disponibles en Ontario, Canadá, seguido de respuestas que esperamos te sean útiles.



PARTE DE LA RAZÓN POR LA QUE VINE A ESTUDIAR A CANADA FUE MI CURIOSIDAD SOBRE LA ACEPTACIÓN LGBTQ AQUÍ.

Canadá tiene una buena reputación internacional en temas relacionados con la comunidad LGBTQ+. El matrimonio entre personas del mismo sexo está disponible en todo el país, se prohíbe la discriminación basada en la orientación sexual o identidad de género, y a diferencia de muchos países en el mundo, varios líderes políticos han participado en eventos del Orgullo LGBTQ+. Esto da la impresión a muchas personas de que Canadá es muy acogedor y está compuesto por un mosaico cultural armonioso. Sin embargo, es posible que a estas alturas te hayas dado cuenta de que nuestra cultura e historia son más complejas. Canadá tiene una larga historia de discriminación y violencia contra los pueblos indígenas. La homofobia, la transfobia y el racismo también existen aquí.

También es importante saber que la ley canadiense prohíbe la discriminación basada en la orientación sexual, identidad de género,

estado de salud (que incluye ser VIH positivo), raza, nacionalidad o etnia. Si crees que has experimentado discriminación, habla con las autoridades de tu universidad o institución educativa (si te sientes cómodo y seguro haciéndolo) y considera buscar asesoría legal, como la línea directa gratuita del Centro de Apoyo Legal de Derechos Humanos de Ontario o la Clínica Legal de VIH/SIDA de Ontario (si experimentas discriminación basada en el estado VIH positivo)^{1,2}. Además, está prohibido por ley que alguna institución u organización tome medidas en tu contra, como terminar tu empleo o negarte acceso a la educación, si tomas medidas para proteger tus derechos.

Aquí hay muchas personas de diversos trasfondos culturales que son abiertamente parte de la comunidad LGBTQ+. Pero, podrías preguntarte, ¿dónde están estas personas? ¡Quiero conocerlas! Puede ser que las personas se mantengan en pequeños grupos de amistad y no siempre reciban a nuevos miembros de inmediato, especialmente en ciudades grandes. Crear una red de amistades y una comunidad de apoyo es posible, pero lleva tiempo. Quizás sea más fácil comenzar conectando con grupos comunitarios o en el campus que están diseñados para personas LGBTQ+ de todas las procedencias.

¹ Centro de apoyo legal de derechos humanos (HRLSC). Atención 9:00 – 17:00. Lunes – Viernes. Línea directa gratuita: 1 866 – 625 – 5179. Información adicional de servicios disponible en: <https://hrlsc.on.ca/>

² Clínica Legal de Ontario para VIH/SIDA. Información adicional disponible en: <https://www.halco.org/>



ESTOY SINTIENDO TANTAS COSAS AL MISMO TIEMPO. ¿CON QUIÉN DEBERÍA HABLAR?

Primero, examinemos qué te está causando tantas emociones. Aquí hay algunas experiencias comunes de recién llegados a Canadá⁹, especialmente estudiantes internacionales LGBTQ+:

- Ser excluido de grupos de compañeros
- Sentir confusión o vergüenza acerca de tu orientación sexual
- Querer explorar tu identidad de género pero no sentirte con seguridad
- No poder hablar inglés tan bien como quisieras
- No contar con el mismo apoyo que tenías en tu país de origen
- Querer pertenecer pero sentir que no encajas en grupos heterosexuales o LGBTQ+
- Estar lejos de tu familia y amigos
- Temor al rechazo por parte de miembros de tu familia

- Que revelen involuntariamente tu orientación a personas de tu entorno a través de grupos o redes sociales
- Experimentar estrés postraumático debido a algo terrible que sucedió en el pasado
- Sufrir de maltrato de manera injusta y en entornos hostiles (por ej. discriminación) debido a tu cultura, raza, país de origen, idioma o identidad sexual/género
- No tener suficiente dinero y/o perder tu fuente de ingresos

Estos sentimientos pueden hacer que dudes en hablar sobre el estrés y otras emociones como la vergüenza, el miedo, la soledad, la confusión de identidad y la tristeza. Es posible que pienses que ver a un profesional sería embarazoso o que esos servicios están reservados para personas realmente enfermas. Sin embargo, los profesionales de la salud mental (trabajadores sociales, consejeros, psicólogos, psiquiatras, entre otros) son los expertos y fuentes de apoyo a los que puedes recurrir cuando experimentas emociones abrumadoras. ¡Y la verdad es que todos pueden beneficiarse de hablar con alguien!

⁹ Recurso comunitario de Conexiones de Toronto (2007). Navegando servicios de salud mental en Toronto: una guía para comunidades de recién llegados.



PENSÉ QUE CANADÁ ERA UN MOSAICO CULTURAL. NO ESPERABA EXPERIMENTAR RACISMO.

Aunque Canadá es hogar de personas de diversas culturas, muchas personas racializadas aún experimentan racismo, que puede manifestarse de diversas formas: alguien respondiendo de manera desagradable, ignorándote, haciéndote sentir cohibido por acento o haciendo comentarios negativos acerca de ti basados en tu origen étnico, racial o nacionalidad.

Observar y experimentar estas formas de exclusión puede ser difícil. Si vienes de un país donde eres parte del grupo étnico o religioso dominante, es probable que la experiencia de ser una minoría sea nueva y pueda resultar incómoda. No sentirse bienvenido debido a tu cultura, color de piel, acento o país de origen puede ser aislante. Es importante que sepas que esto no es aceptable.

Cuando sea seguro hacerlo, alza la voz contra el racismo. Pero lo más importante, si te sientes cómodo haciéndolo, habla con los servicios estudiantiles de tu universidad o colegio para abordar esta situación, y conecta con personas que te hagan sentir bien para empezar a construir una comunidad.

“...conéctate con personas que te hagan sentir bien contigo mismo para que puedas empezar a construir una comunidad”.



¿PUEDO ACCEDER A LOS SERVICIOS DE SALUD DEL CAMPUS PARA MIS NECESIDADES DE SALUD SEXUAL?

Sí. Si eres sexualmente activo, es importante que te realices pruebas regularmente para detectar infecciones de transmisión sexual. El desafío para la mayoría de los estudiantes es hablar con alguien sobre los servicios de salud que necesitas. Esto implica revelar con quién tienes relaciones sexuales y qué tipo de relaciones sexuales mantienes. Esto determinará el tipo de pruebas y tratamiento que debes recibir. Por ejemplo, un dolor de garganta después de sexo oral requiere un raspado con hisopo en garganta para las pruebas, mientras que el malestar genital, como el dolor al orinar, requerirá una muestra de orina. Algunas personas preferirán acudir a una clínica especializada en salud sexual, donde se les harán preguntas específicas sobre su historial sexual. Algunos estudiantes se sienten más cómodos acudiendo a una clínica anónima de salud sexual en lugar de

utilizar los servicios de salud del campus. Elige la opción con la que te sientas cómodo.

Una pregunta igualmente importante es la cobertura financiera de los servicios de salud sexual.

Si asistes a una universidad en Ontario, el Plan de salud para universidades (UHIP) cubrirá todos los servicios médicos incluidos en los beneficios³ del Plan de salud de Ontario (OHIP), que incluye las pruebas de infecciones de transmisión sexual e infecciones transmitidas por la sangre. UHIP no es gratuito, pero la mayoría de los estudiantes habrán pagado por la cobertura junto con sus tarifas escolares. UHIP no cubre el costo de los medicamentos recetados, aunque algunos planes de atención médica complementarios ofrecidos a través de sindicatos estudiantiles sí lo hacen, y los estudiantes pueden adquirir planes de medicamentos privados.

Además, las organizaciones locales de servicios de VIH/SIDA pueden ayudarte a acceder a programas de acceso compasivo a medicamentos o programas de apoyo financiero.

¹⁰ Recurso comunitario de Conexiones de Toronto (2007). Navegando servicios de salud mental en Toronto: una guía para comunidades de recién llegados.

“Si eres sexualmente activo/a, es importante que te realices pruebas regularmente para detectar infecciones de transmisión sexual. El desafío para la mayoría de los estudiantes es hablar con alguien sobre los servicios de salud que necesitas”.

Si asistes a una institución educativa en Ontario, tu institución y el sindicato estudiantil habrán contratado un plan de atención médica privado para ti que probablemente está incluido en tus tarifas académicas. Algunas instituciones académicas en Ontario no tienen un plan unificado como UHIP, por lo que la cobertura variará. Algunos planes de salud cubrirán tanto los servicios médicos y de pruebas como los medicamentos recetados, mientras que otros no incluyen medicamentos. Esto también será válido para estudiantes internacionales que asisten a escuelas secundarias y de idiomas.

Para averiguar qué cubre el plan de atención médica de tu institución, es mejor revisar los detalles en línea, que están disponibles en su sitio web. Los estudiantes de escuelas secundarias en Toronto y Ottawa pueden beneficiarse especialmente de los servicios gratuitos y confidenciales orientados a la juventud ofrecidos por Planned Parenthood.

Encuentra servicios confidenciales y gratuitos de pruebas y tratamiento sin importar en qué tipo de institución estudies. Puedes encontrar una clínica cerca de ti visitando <https://sexualhealthontario.ca/> y <https://hiv411.ca>.

Además, las pruebas anónimas de VIH son gratuitas en Ontario. No necesitas una tarjeta o número del Plan de salud de Ontario (OHIP) para realizarte una prueba anónima de VIH. Para encontrar una clínica de pruebas anónimas en Ontario, puedes contactar la línea de información sobre el SIDA y la Salud Sexual de Ontario, que es gratuita y confidencial (no es necesario dar tu nombre ni información): en inglés y varios otros idiomas: 416-392-2437 o gratuito en Ontario 1-800-668-2437; en francés: gratuito en Ontario 1-800-267-7432.

Página web: <https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/sexual-health-infoline-ontario/>

Obtén información de salud sexual AHORA:

- [Para hombres trans](#)
- [Para mujeres trans](#)
- [Para mujeres interesadas en la clínica de salud para mujeres](#)
- [PrEP en línea](#)
- [Para los hombres a los que les atraen los hombres](#)
- [HQ sexual y mental](#)





PENSÉ QUE EL SEXO Y LAS CITAS SERÍAN DIVERTIDOS Y SIN COMPLICACIONES. ¡PERO CAUSAN ESTRÉS!

Uno pensaría que en un mundo donde todos buscan conexión, conocer a alguien sería fácil. Puede que quieras explorar relaciones a través de grupos estudiantiles LGBTQ: algunas universidades los tienen asociados con áreas específicas de estudio, como derecho o medicina. Las ciudades más grandes también cuentan con una variedad de grupos y organizaciones de la comunidad LGBTQ. Para otros, las citas y los encuentros sexuales a menudo comienzan en línea, y las plataformas tienen su propia subcultura de jerga y reglas, especialmente para chicos interesados en chicos. Si eres un chico gay o bisexual, aquí hay algunas cosas que debes tener en cuenta cuando busques conexión en las aplicaciones:

- Puede que te sientas cómodo o no compartiendo una foto de tu rostro. Algunos usuarios de aplicaciones expresarán frustración si tienes un perfil en blanco y no envías una foto con tu mensaje inicial.
- Los hombres gay pueden ser muy directos al afirmar sus preferencias sexuales en línea; prepárate para clasificarte en una categoría de preferencia: activo, pasivo, versátil, versátil activo, versátil pasivo. También hay chicos interesados en el sexo oral en lugar del sexo anal. No te sientas presionado para poner algo en tu perfil o hacer algo que te haga sentir incómodo.
- Los perfiles vacíos dificultan la conexión. Si estás buscando conectar con otros, completa aspectos de tu perfil que hablen más que de información demográfica (altura, posición) y gustos/disgustos sexuales, como declarar tus intereses y actividades.
- Los perfiles en aplicaciones de citas pueden ser confusos. Por ejemplo, podrían decir que solo buscan ser amigos mientras muestran una foto de su pecho desnudo como foto de perfil. Si enumeran sus intereses como buscar amigos, chats, citas, relaciones y ahora mismo, es posible que no sepas hacia dónde irá tu conversación.

- Puede que conozcas a personas que hagan suposiciones sobre tus preferencias sexuales y el tipo de amante que eres según tu trasfondo cultural o color de piel o ser rechazado como pareja sexual o romántica por las mismas razones. Esto se conoce como racismo sexual. Puedes desafiarlo, ignorarlo y/o invertir solamente en chicos que te respeten.
- A veces, las decisiones que tomamos en relación al riesgo sexual y/o el consumo de drogas están influenciadas por nuestro deseo de reducir el aislamiento y evitar el rechazo. Piensa en esto con cuidado: podría significar intercambiar la conexión física actual por ansiedad en el futuro. Habla con alguien en quien confíes.
- Cuando conoces gente en línea y buscas relaciones, notarás rápidamente que muchos hombres gay prefieren relaciones "abiertas" (es decir, relaciones sexuales con más de un compañero durante el mismo período). Tres cosas para tener en cuenta son:
 1. Asumir que la monogamia es el modelo de relación por defecto puede llevar a riesgos sexuales y/o sentimientos heridos.
 2. El deseo de una persona de estar en una relación abierta no significa que no les importes.
 3. El hecho de que una persona quiera una relación abierta no significa que sea profesional en hacerlo adecuadamente. Aún pueden estar desarrollando tanto sus habilidades emocionales como sus habilidades de comunicación.
- Por último, es importante señalar que hay una cultura de uso sexualizado de drogas (combinar drogas con sexo) con la que es posible que no estés familiarizado antes de llegar a Canadá. Esto se conoce como chemsex o PnP, que significa "party n' play" (fiesta y juego). Al igual que el consumo de alcohol, el uso recreativo de drogas puede tener muchas funciones. Puede usarse para aumentar el placer, reducir la ansiedad, mitigar la vergüenza o sentirse más cerca de los demás. También puede resultar en sentimientos de tristeza o ansiedad en los días siguientes.
- Si tienes curiosidad acerca de combinar sexo y drogas, lee la siguiente sección para que puedas entender los riesgos y tomar decisiones informadas





AYÚDAME A COMPRENDER LA CULTURA DEL SEXO Y LAS DROGAS RECREATIVAS.

Si eres nuevo en la escena GBTQ en Canadá, pronto notarás que la gente habla sobre drogas recreativas usando letras como E (éxtasis), K (ketamina), G o GHB (Gamma-Hidroxitirato) y Tina, Cristal o 'T' (metanfetamina). También observarás que el uso de drogas (o 'fiestas') a menudo se combina con el sexo, especialmente entre algunos hombres gay. Las personas reportan muchos resultados positivos y placenteros del uso de drogas cuando están en estados alterados de conciencia. Pero como regla general: lo que sube, debe bajar.

Las consecuencias posteriores (o 'resaca') de la mayoría de las drogas incluyen un estado de ánimo bajo, ansiedad, fatiga, deshidratación y falta de concentración durante el o los siguientes días. Las sustancias que duran más suelen ser más fuertes, lo que significa que los efectos posteriores serán más pronunciados. No olvides que la posesión de todas estas drogas es ilegal en Canadá y pueden mezclarse con sustancias desconocidas para aumentar sus efectos. Presta atención a lo que compras y llevas contigo.

Hay dos desafíos clave que a menudo reportan los hombres gay que han participado en el uso sexualizado de drogas (también conocido como 'chemsex' o 'PnP'):

1. Su primera experiencia con el uso de drogas durante un encuentro sexual no estuvo acompañada de mucha información sobre los efectos deseados y los riesgos de la sustancia en particular.
2. Puede volverse difícil participar en sexo sobrio si tu mente y cuerpo comienzan a asociar el sexo con "estar drogado".
3. El riesgo de desarrollar un problema de consumo de sustancias que tenga efectos negativos en tu salud física y mental aumenta con el uso frecuente y prolongado.

Consejo: Ten especial precaución con la metanfetamina (o 'Tina'). Para muchas personas, esta droga ha sido realmente difícil de dejar y tiene efectos secundarios más intensos que otras drogas recreativas. Puede que escuches a la gente hablar sobre la "reducción de daños". Esto se trata de utilizar esfuerzos estratégicos para minimizar los resultados negativos del consumo de drogas (como tomar PrEP si estás considerando tener sexo sin condón, inyectarte drogas con un amigo o en un sitio supervisado de consumo, llevar kits de naloxona para usar en casa y otras estrategias). Infórmate sobre lo que introduces en tu cuerpo y trata de crear un espacio donde te sientas seguro si estás usando cualquier sustancia. [Puedes encontrar más información aquí.](#)





¿ESTOY EN RIESGO DE CONTRAER EL VIH?

Tu riesgo de contraer el VIH dependerá de tus prácticas sexuales y el uso de drogas. Si eres un chico interesado en otros chicos, es importante saber que esta comunidad tiene un mayor número de personas viviendo con VIH que otras comunidades en Ontario. El VIH se transmite a través del contacto con fluidos corporales específicos, como sangre, semen, fluidos vaginales y fluidos anales. La forma más probable de contraer el VIH es al tener relaciones sexuales penetrativas sin condón (vaginales o anales) con alguien que es VIH positivo pero que no está en tratamiento antirretroviral o suprimido viralmente.

Si tu pareja es VIH positiva, está en tratamiento y tiene una carga viral indetectable, no pueden transmitarte el virus. Pero tendrías que preguntar para saberlo, y a menudo esa conversación no es cómoda. En cuanto a la prevención, los condones siguen siendo la forma más económica de prevenir la transmisión del VIH. La PrEP (profilaxis preexposición) también es altamente efectiva si se toma según lo recetado.

¿SE HABLA ABIERTAMENTE DE LAS ETS Y EL VIH CUANDO LOS CHICOS SE ENCUENTRAN PARA CITAS O SEXO?

A veces, los chicos tendrán su estado de VIH (o preferencia con respecto al sexo con hombres VIH positivos o VIH negativos) como parte de su perfil de citas/encuentros casuales. Pero muchos chicos no hablan abiertamente sobre el VIH u otras ETS, y esto puede resultar en suposiciones incorrectas sobre la salud sexual y aumentar el riesgo de ETS y VIH.

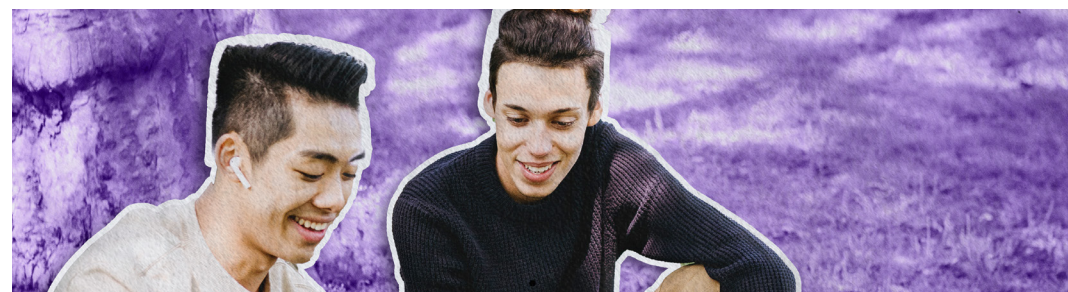
Las personas tienen diferentes perspectivas sobre cuán relevante es hablar de infecciones de transmisión sexual (ITS) al conocer a otros chicos. Existe la perspectiva colectiva y la perspectiva individual.

Colectiva: Si te haces pruebas regularmente y preguntas sobre la última prueba de rutina de tus parejas, obtendrás una sensación de seguridad de que ambos están comprometidos con su propia salud sexual y la del otro. También abre líneas de comunicación si alguno de ustedes presenta síntomas después del encuentro sexual y necesita informar a la(s) otra(s) persona(s).

Individual: Si personalmente estás al tanto de tu propia salud sexual (es decir, pruebas de rutina cada 6 meses o antes si hay síntomas; o cada 3 meses si tomas PrEP o si eres sexualmente activo con diferentes parejas), es posible que no veas el valor en preguntar a otras personas sobre sus prácticas. Además, puedes asumir que las personas no van a tener sexo contigo mientras tienen síntomas activos o has aceptado que transmitir una ETS siempre es una posibilidad en un encuentro sexual.

El VIH difiere de otras ETS porque no tiene cura, aunque ahora se puede manejar bien con medicamentos, y viene con un mayor grado de estigma.

Algunos chicos dudan en revelar su estado de VIH porque no quieren ser rechazados, especialmente si están en tratamiento y no representan un riesgo de transmisión del VIH. Independientemente del estado de VIH, algunos chicos prefieren evitar conversaciones sobre las pruebas y el estado del VIH porque temen que interfiera en el flujo y el ambiente de su encuentro sexual.



¿PUEDO OBTENER LA MEDICACIÓN DE PREVENCIÓN DEL VIH (PREP) COMO ESTUDIANTE INTERNACIONAL?

La profilaxis preexposición (PrEP) se presenta en forma de pastilla y se toma generalmente a diario como una forma de prevenir el VIH. Como estudiante internacional, puede ser más difícil de obtener. Es posible que debas utilizar el seguro escolar o la cobertura privada para cubrir el costo de tu visita a la clínica y la medicación. Si tienes una visa de estudiante válida, también puedes pedir PrEP en línea desde fuera del país a un costo mucho más bajo que en Canadá.

La PrEP es gratuita para personas con una tarjeta OHIP válida que tienen menos de 24 años y no tienen seguro privado, tienen más de 65 años o están en alguna forma de asistencia social. Aquí están los pasos que puede seguir un estudiante internacional para obtener la PrEP:

1. CALCULA TU RIESGO

Identifica si serías un buen candidato para la PrEP en función de tu actividad sexual utilizando una [calculadora de riesgos](#).

2. PROGRAMA DE INICIO DE PrEP

Este programa se creó para dar a las personas acceso a la PrEP mientras determinan qué [programa de medicamentos privados o públicos es el mejor para ellos](#).

3. REVISAR TU COBERTURA

La PrEP actualmente cuesta entre \$250 y \$280 al mes en Ontario, según tu farmacia. Esta es la cantidad que pagarás por la PrEP si no tienes cobertura de seguro.

Investiga el paquete de beneficios de salud que ofrece tu escuela y los sindicatos de estudiantes para ver cuánta cobertura puedes obtener para los medicamentos genéricos. A veces esto se puede hacer en línea, pero a menudo requiere una llamada telefónica al asegurador. El nombre del medicamento a preguntar es Tenofovir-Emtricitabine (TDF/FTC) o Emtricitabine-Tenofovir alafenamide (FTC/TAF).

4. ATENCIÓN MÉDICA CONTINUA

Si tienes cobertura total o parcial de medicamentos, entonces necesitas conversar con un médico sobre obtener una receta y rellenos. Todos los pacientes en PrEP deben someterse a pruebas cada tres meses para ETS, VIH y creatinina (para medir cómo tus riñones están realizando su función de filtrar desechos de tu sangre). Esta combinación regular de pruebas también incluirá muestras

con hisopos en garganta y rectales para ETS. Las recetas de PrEP se renuevan cada tres meses después de completar las pruebas requeridas.

Considera estas clínicas en línea y presenciales en tu búsqueda de personas informadas que puedan prescribirte PrEP:

- [HQ Sexual and Mental Health Clinic \(Clínica HQ de salud mental y sexual\)](#) (Área del Gran Toronto y Hamilton)
- [Ontario Clinic finder \(Buscador de Clínicas de Ontario\)](#)
- [The PrEP Clinic \(Clínica de PrEP\)](#)
- [Ottawa Public Health Clinic \(Clínica de salud pública de Ottawa\)](#)
- [Centros de Salud Comunitarios](#)

5. SI EL COSTO SIGUE SIENDO UN OBSTÁCULO

- a) La clínica [Blue Door Clinic](#) ayuda específicamente a estudiantes internacionales y recién llegados. ¡Conéctate con ellos para ver si pueden ayudarte!
- b) Según Health Canada y la Canada Border Services Agency, los visitantes de Canadá pueden importar medicamentos recetados directamente a su dirección en Canadá, para no interrumpir un tratamiento iniciado en su país de origen. Lee esta guía para visitantes de Canadá a través de [Davie Buyers Club](#).
- c) Para aprender cómo pedir PrEP en línea, visita [The Sex You Want o PrEP Online](#).

6. OTRAS FORMAS DE PREVENIR LA TRANSMISIÓN DEL VIH

- a) Recuerda que puedes reducir tu riesgo de VIH al:
 - i. usar condones; y
 - ii. tener conversaciones con tus parejas sobre si toman consistentemente su medicación PrEP (si son VIH-) o su medicación de tratamiento (si son VIH+).
- b) Si crees que has tenido una exposición de alto riesgo al VIH (por ejemplo, sexo anal con alguien que es VIH+ y no está en tratamiento antirretroviral efectivo o alguien de estado de VIH desconocido y no usaste condón ni tomaste PrEP; compartir agujas al inyectar drogas), es posible que puedas acceder a un curso de profilaxis post-exposición (PEP) de 28 días.

La PEP debe tomarse tan pronto como sea posible después de la exposición, preferiblemente dentro de las 24 a 48 horas, aunque puede proporcionarse hasta 72 horas después de la exposición. La PEP está disponible en los departamentos de emergencia de hospitales, donde los proveedores de atención médica primero evaluarán tu riesgo de adquirir el VIH antes de determinar si eres elegible. La PEP puede ser pagada a través de un seguro de salud privado o de tu propio bolsillo. Por lo general, solo se ofrece de forma gratuita en caso de exposición a través de una agresión sexual.





¿PUEDO OBTENER COBERTURA PARA CUIDADOS Y TRATAMIENTO DEL VIH SI DOY POSITIVO?

Pago de medicamentos para el VIH

Similar a la PrEP, investiga la cobertura de beneficios de salud a través de tu escuela, ya que la medicación de tratamiento del VIH podría estar totalmente o parcialmente cubierta. Si has completado tus estudios y planeas quedarte en Canadá, deberás adquirir un seguro de salud independiente, pagar de tu bolsillo o encontrar empleo con beneficios de medicamentos adecuados para cubrir o subsidiar los costos de tus medicamentos y análisis de sangre de rutina.

El acceso compasivo a los medicamentos contra el VIH (también llamado acceso ampliado) también puede ser una opción para algunos estudiantes. Sin embargo, cada compañía farmacéutica tiene su propio programa de acceso compasivo. Puedes obtener la información más actualizada a través de médicos o clínicas de salud sexual que brindan pruebas. La Clínica Blue Door y la Clínica HQ de Salud Sexual y Mental son dos clínicas que ofrecen apoyo a estudiantes internacionales que dan positivo en la prueba del VIH.

NO TIENES QUE HACERLO TODO SOLO

Si eres VIH positivo y has venido a Ontario como estudiante internacional (ya sea que estés inscrito o te hayas graduado recientemente), puedes conectarte con los siguientes servicios para obtener consejos y recursos adicionales

- [Una organización de servicios de VIH/SIDA más cercana a ti.](#)
- Tu médico actual o la clínica de salud sexual donde diste positivo en la prueba.
- [La Clínica Blue Door \(GTA\)](#)
- [Clínica Legal VIH/SIDA de Ontario.](#)
- Consulta esta [guía](#) para visitantes en Canadá a través de Davie Buyers Club.
- [Clínica de Salud Sexual y Mental HQ.](#)



¿Y SI SOY VIH+ Y QUIERO PERMANECER EN CANADA DESPUES DE MIS ESTUDIOS?

Muchos estudiantes internacionales LGBTQ+ consideran quedarse en Canadá después de terminar sus estudios por diversas razones, desde oportunidades laborales hasta mantener sus amistades, o necesitar distancia de sus familias de origen. El deseo de permanecer en Canadá a menudo aumenta cuando las personas dan positivo en la prueba de VIH durante su estancia.

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS que solicitan la residencia permanente en Canadá deben someterse a un examen médico de inmigración, que incluye una prueba de VIH. Sin embargo, el examen médico rara vez presenta problemas para la mayoría de los solicitantes VIH+. Si los costos anuales de atención médica del solicitante, incluido el costo de su medicación para el VIH, no superan los CAD \$24,057 (a partir de enero de 2022), la persona no se considerará médicamente admisible en Canadá por "demanda excesiva". Vale la pena señalar que la "demanda excesiva" no afecta las determinaciones de inadmisibilidad médica para solicitantes de asilo, personas protegidas y algunas personas en la categoría de miembros de la familia para patrocinios.

Las personas solicitantes de asilo que viven con VIH también pueden acceder a medicamentos sin ser evaluadas por "demanda excesiva". También podrías calificar para el estatus de refugiado en Canadá si puedes demostrar que estarías sujeto a persecución debido a tu orientación sexual, identidad de género y/o estigma extremo relacionado al VIH en tu país de origen. Información adicional sobre el proceso de solicitud está disponible en: The Law Foundation of Ontario ([La Fundación de Derecho de Ontario](#)).

También puede haber otras vías disponibles para la residencia permanente según tus circunstancias individuales. La mejor manera de determinar si eres elegible bajo una de estas vías es hablar con un abogado de inmigración. Es posible que puedas recibir asesoramiento legal en tu [clínica legal comunitaria local](#).





QUIERO EXPLORAR LA POSIBILIDAD DE UN PROCESO DE TRANSICIÓN DE GÉNERO. ¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Cuestionar o considerar cambiar tu identidad de género puede ser emocionante y a la vez aterrador. Grupos de apoyo social como Gender Journeys, junto con otros grupos juveniles (por ejemplo, [Supporting Our Youth](#)), están disponibles en diversas formas en toda la provincia.

Los cambios en la identidad de género pueden incluir tanto una transición social como una médica. La transición social puede implicar cambios en la expresión de género, como la forma en que te vistes, usar prendas para aplanar el pecho, maquillaje y cambiar tu nombre o pronombres. [Trans ID Clinic](#) (La Clínica de Identidad Trans) ofrece asistencia legal gratuita a personas trans, de dos espíritus y no binarias para solicitudes de identificación, cambios de nombre, cambios en la marca de género y otras necesidades relacionadas. La transición



terapia hormonal e intervenciones quirúrgicas. Muchos procedimientos quirúrgicos están cubiertos por OHIP y, por extensión, estarían cubiertos por UHIP y otros planes de atención médica. Es más probable que UHIP cubra la terapia hormonal (por ejemplo, recetas de testosterona, estrógeno y antiandrógenos); sin embargo, es más difícil obtener cobertura para cirugías relacionadas con la transición (TRS)

La transición médica a menudo requiere consultas con varios proveedores de atención médica que pueden incluir enfermeros practicantes, médicos, psicólogos o psiquiatras y equipos quirúrgicos. Si esto te interesa, comienza tu camino revisando algunos de estos recursos:

- [Women's College Hospital](#)
- [Rainbow Health Ontario](#)
- [OHIP en Cirugía de Reasignación de Sexo](#)
- [Sherbourne Health](#)

Si tienes más preguntas sobre TRS, consulta estos enlaces:

- [Cirugía relacionada con la transición: preguntas frecuentes para personas en Ontario que consideran la cirugía y las personas que los apoyan por CAMH](#)
- [Proceso de Evaluación y Referencia de TRS para la Aprobación del Ministerio para la Financiación de OHIP por Rainbow Health Ontario](#)
- [Cuidado Postoperatorio de TRS por Rainbow Health Ontario](#)

No todos los proveedores de atención médica en Ontario tienen conocimientos sobre la atención médica trans, a pesar de tener las credenciales para hacer referencias para cirugías y recetar hormonas. A veces, es el paciente quien proporciona información a los proveedores de atención médica, como la [Guía de Salud Trans](#).





ONTARIO
HIV TREATMENT
NETWORK

Los recursos son una iniciativa colaborativa basada en la comunidad respaldada por la OHTN.