




Dale color a tu vida


Calle Moisés Canale Rodríguez #18 esquina con Avenida Juan de Oñate,
Col. Los Arcos, C.P. 83250, Hermosillo, Sonora Tel. 662 381 7110



La OMS señala que la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Aunado a ello, los Servicios de Salud de Sonora cuenta con programas integrales de prevención, promoción y educativos:

- **PROGRAMA DE SALUD MENTAL**
- **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ADICCIONES**
- **PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA FAMILIAR, SEXUAL Y DE GÉNERO**
- **PROGRAMA DE IGUALDAD DE GÉNERO EN SALUD**

¿Cómo puedes cuidar tu salud mental?

Reconoce tus emociones y valida tu experiencia

- ◆ Sentir ansiedad, tristeza o frustración por discriminación o rechazo es válido.
- ◆ Busca formas saludables de canalizar tus emociones: hablar con alguien de confianza, escribir, hacer arte o actividad física.

Rodéate de personas que valore quién eres

- ◆ Elige relaciones (amistades, pareja, grupos) donde no tengas que ocultarte ni justificarte.
- ◆ El apoyo social reduce significativamente el riesgo de caer en adicciones.



Crea espacios de socialización libres de consumo

- ◆ No todos los espacios LGBT+ deben girar en torno al alcohol o las fiestas. Busca o crea espacios seguros donde puedas ser tú sin presión de consumir.
- ◆ No estás obligada u obligado a consumir para pertenecer.

Cuida tu salud mental

- ◆ Algunas personas LGBT+ enfrentan ansiedad o depresión debido a la discriminación. ¡Pedir ayuda no es debilidad, es amor propio!
- ◆ Busca a un profesional de la salud mental.

Evita aislarte

- ◆ El aislamiento puede llevar al consumo como forma de escape. Participa en comunidades, talleres, grupos de apoyo o actividades donde puedas conectar de forma sana.

Cuestiona los estereotipos

- ◆ No normalices frases como “todos en la comunidad consumen” o “es parte del ambiente”.
- ◆ La diversidad también incluye formas distintas y saludables de vivir el orgullo.

Busca ayuda:

El **Despacho de Salud Mental** brinda orientación las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llama al **9-1-1**.

Directorio CECOSAMA Sonora

Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones

Agua Prieta

Calle 42, Entre Av. 8 Y 9 s/n, Col. Olivos, C.P. 84200

633 121 62 65

capa.aguaprieta@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Caborca

Av. Sonora y Calle 2, Col. Industrial, C.P. 83640

637 372 57 14

capacaborca@gmail.com

Lunes a Viernes 7:00 a 15:00

Cajeme Norte

De Los Condes y Monarcas No. 1520, Col. Real Del Norte, C.P. 85050

644 413 68 81

capacajemenorte@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Cajeme Sur

Tabasco Sur No. 5850, entre Ejército Nacional y Comonfort Col. Russo Vogel, C.P. 85170

644 417 88 96

cnvcajemesur@gmail.com

Lunes a Viernes 7:30 a 15:30

Guaymas

Boulevard Diana Laura Riojas, entre Mar Mediterráneo Y Mar Azul, Col.
Luis Donald Colosio, C.P. 85420

622 221 01 08

guaymas.capa@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Hermosillo Norte

Cabo San Antonio, entre Pedro Ascencio Y Francisca Maytorena,
Fraccionamiento Floresta, C.P. 83179

662 118 83 26

capa.hillonorte@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Hermosillo Sur

Calzada Progreso y Boulevard Libertad, Col. Adolfo De La Huerta, C.P.
83295

662 254 69 17

capahillosur@gmail.com

Lunes a Viernes 7:30 a 15:30

Navojoa

Talamantes y Sor Juana Inés De La Cruz, Col. Constitución, C.P. 85820

642 421 33 20

capanavojoa@gmail.com

Lunes a Viernes 7:30 a 15:30

Nogales

Av. Tecnológico y Atenea, Col. El Greco, C.P. 84066

631 314 88 88

capanogales@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Puerto Peñasco

Simón Morua y Av. Juan De La Barrera s/n, Col. Centro, C.P. 83550

638 388 82 40

capaptopco@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

San Luis Río Colorado

Av. Vicente Guerrero esq. Calle 32, Col. Campestre, C.P. 83499

653 112 54 93

capa.sanluis@gmail.com

Lunes a Viernes 8:00 a 15:30

Redes Sociales

[Facebook: Dirección Salud Mental y Adicciones Sonora](#)

[Instagram: DGSMASON](#)





VIH y SIDA

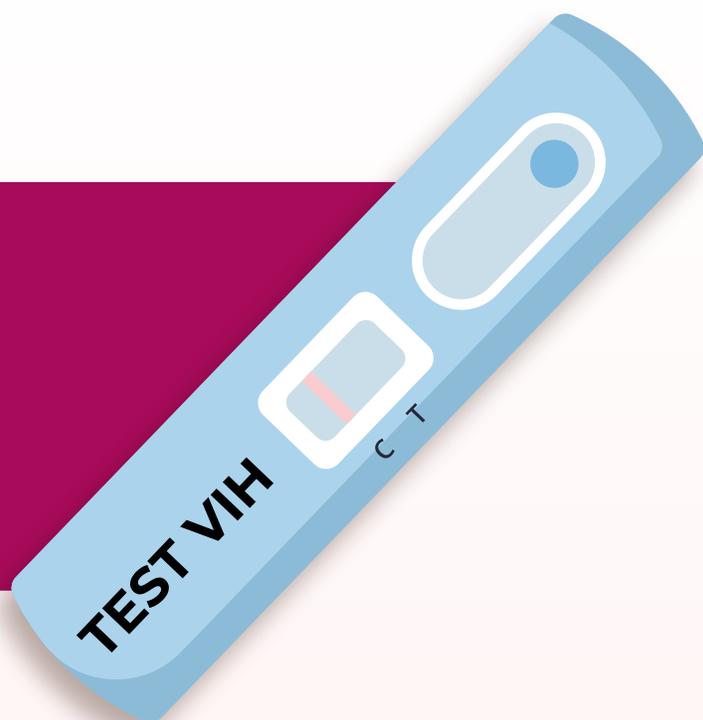
Ca^{as}its

Centro Ambulatorio para la Prevención y Atención al VIH/Sida
e Infecciones de Transmisión Sexual



VIH

Virus de
Inmunodeficiencia
Humana



SIDA

Síndrome de
Inmunodeficiencia
Adquirida

Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida. Boletín de Atención Integral de Personas con VIH [Internet]. Vol. 8, No. 2. abril - junio 2022 .

Disponible en:

<https://www.gob.mx/censida/documentos/boletin-de-atencion-integral-de-personas-con-vih>





¿Sabes qué es el VIH?

Es un virus que infecta a los linfocitos CD4 del sistema inmunitario, células que ayudan al organismo a luchar contra las infecciones. El virus se multiplica dentro de esas células y acaba dañándolas y destruyéndolas.

Sin un tratamiento eficaz, tu sistema inmunitario se debilitará hasta ser incapaz de luchar contra infecciones y enfermedades.

Preguntas y respuestas sobre el VIH/SIDA [Internet]. Who.int. [citado en octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/hiv-aids>

¿Cómo se puede transmitir el VIH y el SIDA?

Fluidos en los que sobrevive el VIH

- ▶ Leche Materna
- ▶ Semen
- ▶ Sangre
- ▶ Fluidos vaginales
- ▶ Líquido preeyaculatorio



Puertas de entrada para el VIH

- ▶ Ano
- ▶ Pene
- ▶ Vagina
- ▶ Boca
- ▶ Ojos
- ▶ Herida Profunda



Vías de transmisión

Sexual:

Sexo anal, vaginal u oral sin protección

Sanguínea:

Intercambio de jeringas de personas usuarias de sustancias psicoactivas inyectables

Vertical:

Una persona embarazada sin tratamiento puede transmitir el virus, durante el parto y durante la lactancia

Preguntas y respuestas sobre el VIH/SIDA [Internet]. Who.int. [citado en octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/hiv-aids>

¿Cómo saber si estoy en riesgo de adquirir VIH?

Si has tenido uno o varios de los siguientes antecedentes podrías estar en riesgo:

01

Tener o haber tenido múltiples parejas sexuales sin utilizar condón.

02

Si tu pareja tiene o ha tenido múltiples parejas sexuales.

03

Usar condón incorrectamente, también si se ha roto o se ha salido en una relación.

04

Compartir juguetes sexuales sin la higiene adecuada.

05

Tener tatuajes o perforaciones (sobre todo si no se realizaron en lugares certificados).

06

Compartir objetos punzocortantes o que pueda ocasionar sangrado (rastrillos, navajas, jeringas viejas o agujas.)

07

Tener o haber tenido alguna infección de transmisión sexual (ITS).

08

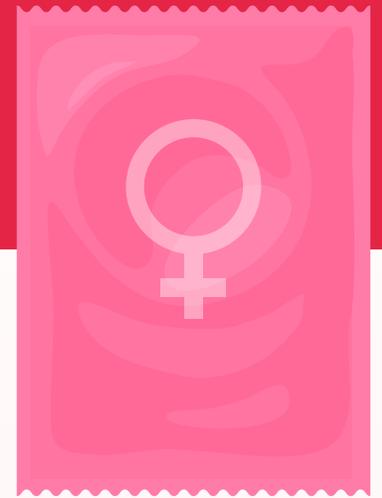
Tener o haber tenido tuberculosis.

¡Hazte la prueba!

CENSIDA (2018) Guía para la detección del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), México: CENSIDA/Secretaría de Salud.

CENSIDA (2014) Guía Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida; México: CENSIDA/Secretaría de Salud.

¿Qué puedo hacer para evitar la infección por el VIH?



Estas son medidas que pueden ayudar a prevenir la infección por el VIH.



Utilizar condón de forma correcta y constante en cada relación sexual, ya sea vaginal, anal u oral.

Lavar correctamente los juguetes sexuales.

No compartir equipo punzocortante o que puedan ocasionar sangrado (rastrillos, navajas o agujas).

Acudir un lugar certificado y seguro si planeas realizarte un tatuaje, perforación o procedimiento estético.

Acudir a atención médica en caso de tener síntomas de una infección de transmisión sexual (ITS) o si identificaste un antecedente de riesgo.

Si tienes o has tenido practicas de riesgo podrías ser candidato a la profilaxis de prevención contra el VIH.

CENSIDA (2018) Guía para la detección del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), México: CENSIDA/Secretaría de Salud.

CENSIDA (2014) Guía Nacional para la Prevención y Control del VIH y el sida; México: CENSIDA/Secretaría de Salud.



¿Qué es la profilaxis contra el VIH?



La profilaxis consiste en la toma de medicamento para prevenir la infección por el VIH.

La Profilaxis Pre-Exposición (PrEP) se utiliza en personas que tienen prácticas de riesgo con frecuencia.

Identifica si estas en riesgo.

La Profilaxis Post-Exposición (PEP) se utiliza en personas que tuvieron una posible exposición al virus.

La PEP es para situaciones de emergencia en las primeras 72 horas.

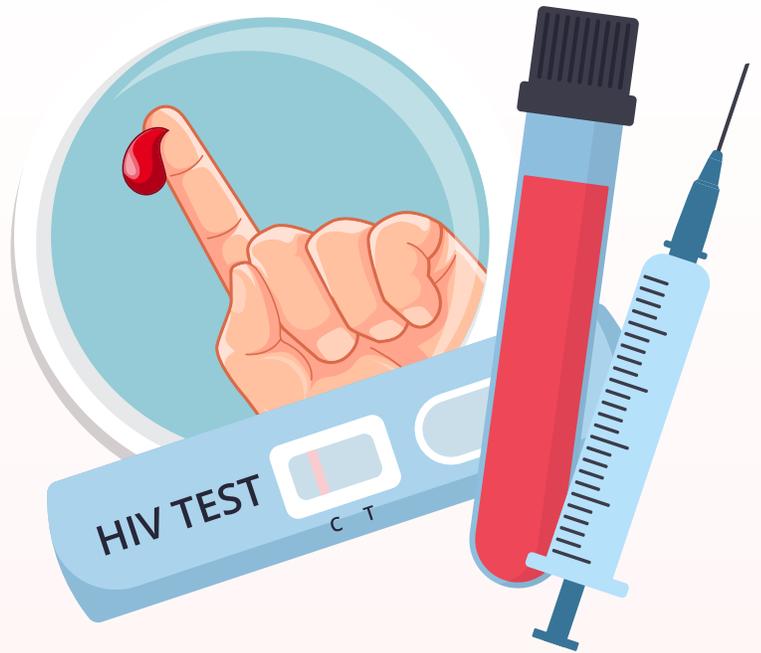
**Pregunta a tu proveedor de salud.
Recuerda, si no tienes derechohabiencia acude al CAPASITS.**

VIH y el SIDA: Conceptos básicos [Internet]. Nih.gov. [citado el 14 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/vih-y-el-sida-conceptos-basicos>



¿Cómo se realiza la detección del VIH?

Puede ser mediante una prueba rápida



Realízate la prueba anualmente.



Solicítala en tu Centro de Salud (servicio médico) o acude al CAPASITS.



Es gratuita , segura, rápida y confidencial.

Un resultado reactivo requiere de un laboratorio de confirmación

Censida (2018) Guía para la detección del Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), México: Censida/Secretaría de Salud.



CAPASITS significa

Centro Ambulatorio para
la Prevención y Atención
a VIH-SIDA e Infecciones
de Transmisión Sexual.

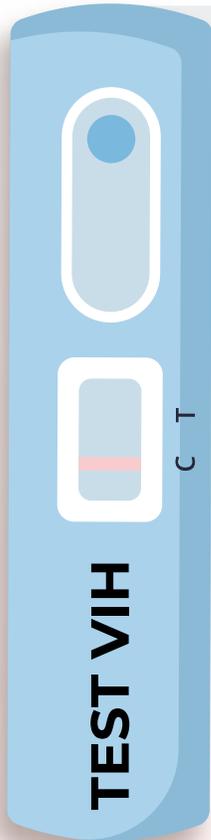


Los **CAPASITS** son unidades
de atención especializadas
en la infección por VIH,
Infecciones de Transmisión
Sexual y Hepatitis C, que
ofrecen servicios de
prevención, diagnóstico y
tratamiento integral.

Horario de atención:
Lunes a Viernes de 08:00 a 15:00 horas

Promoción a la Salud [Internet]. Secretaría de Salud. [citado el 21 de octubre de 2022].
Disponible en: <https://salud.sonora.gob.mx/component/sppagebuilder/?view=page&id=107>

La prevención está en tus manos, realízate la prueba.



*Avenida Vicente Guerrero y Calle 32,
Col. Campestre.
C.P. 83499*

653.518.7874



*Vinorama S/N
Prolongación
Vinorama,
Col. Los Álamos
C.P. 84000*

631.331.50730



*Los Monarcas entre
Emperadores y Condes
Real del Nte.
C.P. 85050*

644.413.7567



*Gándara 123-A
esq. Michoacán
Col. Olivares
C.P. 83180*

**662.638.4386 y
662.638.4290**

Promoción a la Salud [Internet]. Secretaría de Salud. [citado el 21 de octubre de 2022].
Disponible en: <https://salud.sonora.gob.mx/component/sppagebuilder/?view=page&id=107>

Mitos y Verdades

“VIH/SIDA es sinónimo de muerte”

Las personas en tratamiento adecuado pueden controlar la infección y gozar de buena salud.

"El VIH es una enfermedad exclusiva de las personas homosexuales"

Cualquier persona con vida sexual activa tiene riesgo de adquirir la infección.

“El VIH se transmite por contacto casual”

No se transmite mediante un abrazo, besos o saliva.

"Personas embarazadas que viven con VIH tienen hijos con VIH"

El tratamiento y la atención adecuada, evita que se transmita a sus bebés



Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida.
Boletín de Atención Integral de Personas con VIH [Internet]. Vol. 8, No. 2. abril - junio 2022 .
Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/documentos/boletin-de-atencion-integral-de-personas-con-vih>

Tratamiento eficaz y seguro

¿Cómo funciona el tratamiento antirretroviral (TAR)?

El VIH no tiene cura, pero **sí se puede tratar.**

Consiste en tomar medicamentos contra el virus diariamente que reducen su concentración en el cuerpo (carga viral). Esto protege el sistema inmunitario y evita que la infección evolucione a una etapa más avanzada llamada sida.

VIH y el SIDA: Conceptos básicos [Internet]. Nih.gov. [citado el 14 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/vih-y-el-sida-conceptos-basicos>

Indetectable = Intrasmisible



El tratamiento antirretroviral permite a la persona tener una vida más larga y sana, al lograr una carga viral indetectable en pruebas de laboratorio el riesgo de transmitir el virus a otras personas se reduce.

Preguntas y respuestas sobre el VIH/SIDA [Internet]. Who.int. [citado en octubre de 2022].
Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/hiv-aids>
Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida. Boletín de Atención Integral de Personas con VIH [Internet]. Vol. 8, No. 2. abril - junio 2022 . Disponible en:
<https://www.gob.mx/censida/documentos/boletin-de-atencion-integral-de-personas-con-vih>





¿Qué es la transmisión vertical?

Se da cuando la **persona embarazada** le transmite el virus a su bebé durante el embarazo o el parto. También se conoce como **transmisión perinatal del VIH**.

En caso de tener el virus es sumamente importante iniciar tratamiento y tomar las medidas de protección adecuadas (siguiendo las indicaciones médicas) para evitar la transmisión perinatal.

Si planeas un embarazo o estás embarazada:

- Recuerda acudir desde el comienzo al control del embarazo.
- En tus citas de control se realiza la prueba rápida del VIH, al menos en el primer y tercer trimestre.
- Entre mas temprano se inicia el tratamiento, el riesgo de transmisión del virus a su bebé es menor.



Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida. Boletín de Atención Integral de Personas con VIH [Internet]. Vol. 8, No. 2. abril - junio 2022 .
Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/documentos/boletin-de-atencion-integral-de-personas-con-vih>



Bibliografías y Enlaces de consulta

- 1** Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida. Boletín de Atención Integral de Personas con VIH [Internet]. Vol. 8, No. 2. abril - junio 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/documentos/boletin-de-atencion-integral-de-personas-con-vih>
- 2** Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y el sida. Boletín de Atención Integral de Personas con VIH [Internet]. Vol. 8, No. 3. julio - septiembre 2022. Disponible en: <https://www.gob.mx/censida/documentos/boletin-de-atencion-integral-de-personas-con-vih>
- 3** NORMA Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, Para la atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida [Internet]. Diario Oficial de la Federación. 2016. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5432289&fecha=07/04/2016#gsc.tab=0
- 4** NORMA Oficial Mexicana NOM-039-SSA2-2014, Para la prevención y control de las infecciones de transmisión sexual. [Internet]. Diario Oficial de la Federación. 2014. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/6588/salud11_C/salud11_C.html
- 5** Instituto Nacional de Desarrollo Social. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos [Internet]. gob.mx. [citado 2022 Oct 21]. Disponible en: <https://www.gob.mx/indesol/documentos/constitucion-politica-de-los-estados-unidos-mexicanos-97187>
- 6** Día Mundial del Sida [Internet]. Unaid.org. [citado 2022 Oct 21]. Disponible en: https://www.unaids.org/es/World_AIDS_Day
- 7** Infecciones de Transmisión Sexual [Internet]. Paho.org. [citado el 24 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual>
- 8** VIH y el SIDA: Conceptos básicos [Internet]. Nih.gov. [citado el 14 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/-fact-sheets/vih-y-el-sida-conceptos-basicos>.

