

VIH

Después del diagnóstico

Una guía completa para pacientes



DAP Health Center



Estimado/a cliente:

Sabemos que no es fácil recibir un diagnóstico de VIH. Es normal sentir una gama de emociones y preocuparse por lograr y mantener una buena salud. Al acercarte a Desert AIDS Project (DAP), ya diste el primer paso en tu tratamiento de VIH. Además, tomaste la decisión adecuada ya que desde el año 1984 nos dedicamos a ayudar a personas de todos los ámbitos de la vida a luchar contra el VIH.

A lo largo de estos casi 40 años, hemos aprendido que para tratar el VIH no alcanza solo con medicación. Es necesario mantener una buena alimentación, una rutina de sueño regular y contar con apoyo emocional. Tenemos un equipo especializado que te brindará toda su ayuda para asegurarte que todos estos elementos y otros que son importantes para tu cuidado estén controlados y, de esta manera, podrás concentrarte en vivir una vida saludable, plena y digna.

Nuestro equipo también te ayudará a vincularse con recursos de vivienda, empleo y cobertura de seguro. Además, hay disponible ayuda alimentaria y para transporte según las necesidades y los ingresos de cada persona.

Esperamos que esta guía pueda dar respuesta a tus primeras preguntas sobre cómo vivir con el VIH, pero tu médico es la persona más adecuada para transmitirte la confianza y seguridad que necesitas al ser HIV positivo. En www.desertaidsproject.org encontrarás más información y recursos.

En la actualidad, el VIH es una condición de salud manejable como la diabetes, siempre que se encuentre bajo un tratamiento competente. Todo el equipo de DAP quiere hacerte saber que estamos para acompañarte a lo largo de todo el camino.

Cordialmente,

David Brinkman, MBA
Director Ejecutivo
Desert AIDS Project



Tabla de contenidos

Hemos creado esta guía para ti basándonos en nuestras décadas de experiencia tratando a personas con VIH y también con datos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).

Si recibes el diagnóstico de VIH: Qué debes saber

- ¿Qué es el VIH?
- ¿Qué significa un diagnóstico de VIH?
- ¿Qué significa la carga viral?
- ¿Existe cura para el VIH?
- ¿Cómo encuentro atención y tratamiento para el VIH?
- ¿Dónde puedo encontrar un médico especialista en VIH?
- ¿El VIH es diferente para las personas transgénero o no binarias?

Tratamiento del VIH

- ¿Cuándo debo comenzar el tratamiento?
- ¿Por qué es tan importante el tratamiento?
- ¿Cuáles son los beneficios de tomar la medicación de VIH todos los días según la prescripción?
- ¿Qué debo hacer si no tomo una dosis de mi medicina de VIH?
- ¿Debo continuar tomando mi medicina de VIH si mi carga viral es indetectable?
- ¿Qué sucede si los medicamentos no son efectivos o me producen efectos secundarios?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos de VIH?
- ¿Qué sucede si pierdo mi seguro de salud?

Conocer el tratamiento

- ¿Quién participa en el equipo de mi tratamiento?
- Uso de MyChart
- ¿Qué es la adhesión al tratamiento y cómo puedo aprovechar al máximo la atención médica?
- ¿Qué debo esperar durante una consulta médica?
- ¿Cuáles son los distintos tests que ayudan a controlar mi estado de salud?

Contarles a los demás

- ¿Tengo obligación legal de dar a conocer mi estado de VIH a los demás?
- ¿Cómo les transmito a mis parejas que pueden exponerse al VIH?
- ¿Debo dar a conocer mi estado de VIH a mis amistades y familiares?
- Ejemplos para iniciar conversaciones que te ayuden a hablar sobre tu estado con otras personas

Proteger a los demás

- ¿Puedo transmitir VIH si tengo una carga viral indetectable?
- Personas que comparten agujas
- Madre a hijo

Prevención de la transmisión sexual del VIH

- ¿Qué es la Profilaxis previa a la exposición (PrEP) y por qué es importante para mí?
- ¿Qué es la profilaxis posterior a la exposición o PEP?
- ¿Dónde se puede recibir la PrEP o la PEP?
- ¿Cómo hablo con mi pareja que es VIH negativo sobre sexo más seguro?
- Parejas en las que ambos son VIH positivo

Salud mental viviendo con VIH

- ¿Cómo puede afectar mi salud mental el VIH?
- ¿Qué es la depresión del VIH y dónde puedo encontrar tratamiento?

Deseo: Vida saludable con VIH

- ¿Es posible que el VIH o el tratamiento de VIH afecten mi dieta y mi nutrición?
- ¿Por qué es importante realizar actividad física?
- ¿Cuál es el efecto del cigarrillo en una persona con VIH?

Investigación en DAP

Si recibes el diagnóstico de VIH: Qué debes saber

¿Qué es VIH?

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Si este virus no se trata puede conducir al síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). El VIH ataca el sistema inmune del cuerpo, específicamente las células CD4 (células T). Las células CD4 ayudan al sistema inmune a combatir las infecciones. Si el VIH no se trata, se reduce el número de células CD4 en el cuerpo aumentando las posibilidades de contraer otras infecciones o tipos de cáncer relacionados con infecciones. El diagnóstico del SIDA surge cuando una persona tiene menos de 200 CD4. A lo largo del tiempo y sin tratamiento, el VIH puede destruir una gran cantidad de estas células dejando al cuerpo imposibilitado de combatir infecciones o enfermedades. Estas infecciones o cánceres oportunistas se aprovechan del sistema inmune debilitado y reflejan que la persona tiene SIDA, que es la última etapa de la infección del VIH.

¿Qué significa un diagnóstico de VIH?

Si te han diagnosticado con VIH, significa que has tenido exposición al virus y un test determina que estás viviendo con VIH en tu cuerpo. Aun con tratamiento, nunca podrás deshacerte del VIH por completo. Una vez que tienes VIH, vas a vivir con el virus por el resto de tu vida. Sin embargo, hay mucha esperanza.

Los medicamentos que tenemos en la actualidad y la combinación de drogas llamada terapia antirretroviral (TAR) permiten a millones de personas que viven con el VIH (PVV) llevar una vida plena, como si tuviesen una condición de salud como la diabetes. Si comienzas el tratamiento TAR de manera rápida y trabajas junto a tu médico en un plan para mantener tu estado de salud general, estarás dando el paso principal en la lucha contra el VIH.

¿Qué significa carga viral?

La cantidad de virus presente en la sangre se denomina carga viral. Cuanto menos virus tengas en el cuerpo, menor será el daño que pueda hacer el VIH. Si tomas la medicación de VIH tal como lo indica la prescripción, tu carga viral puede llegar a ser muy baja. Si bien el virus se mantiene en tu cuerpo, el tratamiento puede reducir la carga viral a un nivel tan bajo que los tests no la detectan en tus fluidos corporales.

Esto se denomina carga viral indetectable, y es el objetivo que debes buscar.

¿Hay una cura para el VIH?

Actualmente no existe ninguna cura, pero si la carga viral se mantiene indetectable, es posible vivir una vida larga y saludable y no tener ningún riesgo de transmitir el VIH a una pareja con VIH negativo. Antes de que se desarrolle la terapia TAR a mediados de la década de los 90, las personas con VIH podían pasar al SIDA en pocos años. Hoy, alguien que tenga un diagnóstico de VIH y que reciba un tratamiento antes de que la enfermedad avance, tomando los medicamentos todos los días, puede potencialmente vivir tanto como quien no tenga VIH.

¿Cómo encuentro atención y tratamiento para el VIH?

Nuestros especialistas en intervención temprana se dedican a brindar ayuda para que puedas acceder a los servicios de atención médica y soporte. Tendrás la opción de recibir los servicios de atención médica de VIH en DAP o en otra organización según tus preferencias. Si eliges DAP, un especialista en intervención temprana te dará toda la información y te ayudará a traspasar todas las barreras que se interpongan en tu tratamiento, como problemas de transporte. Si ya tienes profesionales médicos con quienes quieres permanecer, DAP tendrá el placer de trabajar en conjunto con ellos para asegurarte que recibas todo lo que necesitas en tu tratamiento de VIH.

¿Dónde puedo encontrar un médico especialista en VIH?

Hace casi 40 años que DAP ayuda a personas del Valle de Coachella a vivir con el VIH. Nos encantaría que recibas la atención de nuestros médicos para que podamos ofrecerte toda nuestra experiencia en el tratamiento del VIH. También, podrás encontrar médicos especialistas en VIH confiables en toda California y a lo largo de los Estados Unidos si visitas:

- www.hiv.gov
- www.findhivcare.hrsa.gov

Al elegir un profesional médico, debes confirmar si acepta tu plan de seguro de salud.

¿El VIH es diferente para las personas transgénero o no binarias?

Si eres una persona transgénero o no binaria, es posible que ya hayas tenido dificultades con los servicios de atención médica. No es fácil encontrar un médico que tenga experiencia y conocimientos para proporcionar atención especializada en personas transgénero. Ahora que estás viviendo con VIH, es muy importante que encuentres un profesional médico que posea los conocimientos y esté dispuesto a atender a personas transgénero o no binarias que también tengan VIH. Necesitas un médico que te brinde todo el apoyo que necesitas en cualquier etapa del proceso de género que te encuentres y que te ayude a luchar contra el VIH. El VIH no tiene que alterar tus planes de cirugía o tratamiento con hormonas. Sin embargo, como ciertos tipos de cáncer y problemas cardiovasculares son más comunes con VIH, tu médico te ayudará a protegerte realizando controles de sangre periódicamente.

El aislamiento y la depresión, también son muy factores comunes, y peligrosos, si eres una persona transgénero o no binaria que tenga HIV. Es posible que tu médico incluya un componente de salud conductual dentro del plan de tratamiento para garantizar que recibas el apoyo que necesitas. La información en esta guía es de gran utilidad para cualquier persona que acaba de recibir el diagnóstico de VIH, incluyendo individuos transgénero, intersexuales y de diversos géneros.

Tratamiento del VIH

¿Cuándo debo comenzar el tratamiento?

Las directrices para el tratamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos recomiendan que una persona que vive con VIH debe comenzar la terapia antirretroviral (TAR) lo antes posible una vez recibido el diagnóstico. Al comenzar la terapia TAR se desacelera el avance del VIH y es posible mantener un buen estado de salud durante muchos años.

Si se retrasa el tratamiento, el virus continúa deteriorando el sistema inmune y la persona tiene más riesgo de desarrollar SIDA, lo que pone en peligro la vida. Muchos profesionales médicos recomiendan comenzar el tratamiento del VIH el mismo día que se recibe el diagnóstico o a los pocos días. Cuanto antes se comienza con el tratamiento, antes se puede detener el daño que produce el VIH en el sistema inmune.

Es importante seguir el plan del tratamiento exactamente como lo indica el médico. Los medicamentos se deben tomar a determinadas horas del día, con ciertos tipos de comida o evitando algunos alimentos. Si tienes preguntas sobre cuándo y cómo debes tomar tu medicación, debes consultar a tu profesional médico o farmacéutico.

¿Por qué es tan importante el tratamiento?

Si bien aún no existe una cura para el VIH, la terapia TAR puede ayudarte a mantener un buen estado de salud durante muchos años reduciendo la cantidad de virus (o carga viral) que tengas en la sangre y fluidos corporales. La terapia TAR se recomienda a todas las personas con VIH, independientemente del tiempo que hayan tenido el virus o de su estado de salud. Si el tratamiento se sigue de la manera indicada, también se reducen las posibilidades de transmitir VIH a otras personas. Se han producido muchos avances en los medicamentos de VIH, los cuales son muy efectivos, tienen menos efectos colaterales, ofrecen distintas opciones de medicación (incluso la opción de una píldora/día) y permiten lograr una mejor calidad y mayor expectativa.

¿Cuáles son los beneficios de tomar la medicación de VIH todos los días según la prescripción?

La adhesión al tratamiento de VIH proporciona muchos beneficios:

- Permite que la medicación de VIH reduzca la cantidad de VIH en tu cuerpo
- Ayuda a mantener tu sistema inmune más fortalecido y con más capacidad para combatir infecciones
- Reduce el riesgo de transmitir el VIH a otras personas
- Ayuda a prevenir la resistencia a las drogas

¿Qué debo hacer si no tomo una dosis de mi medicina de VIH?

Si tomas la medicación del VIH exactamente como te indican los médicos, tu carga viral se mantendrá baja y aumentará el número de células CD4.

Si te olvidas de tomar una dosis, deberás consultar a tu médico. En la mayoría de los casos se aconseja tomar el medicamento lo antes que puedas, luego deberás tomar la próxima dosis en el horario habitual (a menos que tu farmacéutico o médico te indique lo contrario).

Si te olvidas de tomar varias dosis, consulta a tu médico o farmacéutico para que te aconsejen sobre los distintos recursos para recordar la toma del medicamento. Incluso, puedes decidir junto a tu médico cambiar el régimen del tratamiento para que se adapte a las necesidades de tu tratamiento y tu situación personal, que pueden cambiar con el paso del tiempo

¿Necesito continuar tomando la medicación del VIH si mi carga viral es indetectable?

Sí. Si tu carga viral disminuye después de comenzar la terapia TAR, significa que el tratamiento está siendo efectivo y que debes continuar tomando la medicación tal como se ha indicado.

¿Qué sucede si los medicamentos no son efectivos o me producen efectos secundarios?

Si los medicamentos de VIH que estás tomando no están siendo efectivos, es posible que el médico cambie la prescripción. No es inusual realizar cambios en la medicación ya que el mismo tratamiento no produce .

Debes hablar con tu médico o farmacéutico sobre los efectos que notas y sobre los otros medicamentos que estás tomando. Además, si tu pareja está embarazada o desea un embarazo, debes consultar con tu médico para que te indique el tipo de TAR adecuado que permita reducir ampliamente el riesgo de transmitir VIH al bebé.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de los medicamentos de VIH?

Como la mayoría de las medicinas, la terapia antirretroviral (TAR) puede causar efectos colaterales. Sin embargo, los medicamentos actuales se toleran en promedio mucho mejor que los primeros tratamientos que surgieron. Contacta a tu médico si experimentas algunos de los siguientes síntomas:

- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Dificultad para dormir
- Boca seca
- Dolor de cabeza
- Erupción
- Mareos
- Fatiga

El médico puede recetarte medicamentos que te ayuden a controlar los efectos secundarios o puede decidir cambiar el plan del tratamiento. Es importante que conozcas algunos de los desafíos que tendrás que afrontar y que pienses cómo tendrías que actuar antes de que aparezcan.

Si tienes dificultades para seguir el tratamiento, debes comunicarte con tu médico de inmediato. De esta manera, los dos podrán identificar los problemas y determinar cómo enfrentarlos. Para realizar el tratamiento, también puede ser muy importante participar en un grupo de ayuda o solicitar el apoyo de tu familia y amistades.

¿Qué sucede si pierdo mi seguro de salud?

Como es sumamente importante que siempre tomes la medicación del VIH, también es fundamental que sepas cómo continuar recibiendo en el caso de que, por algún motivo, pierdas el acceso a tu cobertura de salud. Hay algunos programas que te ayudan a recuperar la cobertura cuando la pierdes. Es importante que conozcas los siguientes recursos:

- El Programa de Asistencia de Drogas para el VIH (ADAP, por sus siglas en inglés) es un programa federal que cubre los gastos de los medicamentos de VIH, y también proporciona ayuda con algunas primas en determinadas situaciones.
- Medi-Cal es un programa de cobertura de salud gratis o de bajo costo basado en los ingresos de los pacientes.
- Covered California es un mercado de seguros de salud que ofrece planes por costo con ayuda económica para quienes cumplan con los requisitos.
- El Programa Ryan White VIH/SIDA trabaja con organizaciones en ciudades, estados y comunidades locales para proporcionar atención médica a pacientes de bajos recursos.

Tu especialista en elegibilidad podrá proporcionarte más información sobre estos programas.

Conocer el tratamiento

¿Quién participa en el equipo de mi tratamiento?

Tu médico especialista en VIH es quien está al frente del equipo. Este profesional trabaja contigo para determinar cuáles son los medicamentos de VIH que funcionan mejor para ti y controla el avance del tratamiento. Además, un equipo de asistentes médicos, profesionales de enfermería, técnicos en laboratorio y farmacéuticos trabajan en conjunto con tu médico para garantizar que recibas un tratamiento integral. Esto también incluye controles de salud general y la atención de otros problemas de salud no necesariamente relacionados con el VIH.

Uso de MyChart

El portal del paciente MyChart es un recurso que te permite mantenerte en contacto con los miembros de tu equipo de profesionales cuando no los ves personalmente. Puedes descargar la aplicación en tu teléfono, tableta o computadora. Es un sitio web confidencial y seguro mediante el cual puedes mantener conversaciones con tu médico sobre tu estado de salud sin tener que asistir a su consultorio o permanecer por largo tiempo en el teléfono.

También puedes utilizar MyChart para acceder a los resultados de las pruebas de laboratorio, solicitar citas y recetas. Tu médico te creará la cuenta de MyChart y te enseñará a utilizar la aplicación para tu atención en DAP.

¿Que es la adhesión al tratamiento y cómo puedo aprovechar al máximo la atención médica?

El tratamiento de VIH es más efectivo cuando tomas los medicamentos siguiendo las indicaciones, asistes a todas las consultas y realizas las pruebas de laboratorio cada vez que lo solicita el médico. Es muy importante que puedas hablar honestamente con el profesional médico que te atiende ya que debe conocer con exactitud todo lo que te sucede para que puedas recibir la mejor atención.

Algunas sugerencias adicionales, basadas en nuestra experiencia:

- Asegúrate de informar a DAP sobre algún cambio en tu número de teléfono o dirección para que podamos llamarte y recordarte con algunos días de anticipación el horario de tus consultas programadas.
- Comunícale a tu Especialista en Intervención Temprana (EIS, por sus siglas en inglés) con la debida anticipación si tienes inconvenientes con el transporte que te impidan concurrir a las consultas.
- Cuéntale a tu EIS si tienes problemas con la cobertura de medicamentos o el seguro de salud. DAP no te rechazará por falta de fondos y te ayudaremos a que recibas información actualizada.
- Antes de la consulta, es importante que escribas las preguntas o inquietudes que quisieras transmitir a tu médico y también sería conveniente que escribas las respuestas.
- Utiliza MyChart para realizar un seguimiento de los resultados de tus pruebas de laboratorio, visitas médicas, horarios de citas, medicamentos, planificación de medicación, planes de tratamiento y atención médica.

Si tienes dificultades para recordar los horarios de tus citas, aquí te proponemos algunas sugerencias:

- Utiliza un calendario para marcar los días de tus citas
- Establece recordatorios en el teléfono
- Coloca tu tarjeta de cita en un lugar donde puedas verla
- Solicita a algún miembro de tu familia o amigo/a que te ayude a recordar la cita

¿Qué debo esperar durante una consulta médica?

Durante una consulta tu médico puede:

- Hacerte preguntas sobre tu historia clínica
- Realizarte exámenes médicos para ver como el VIH afecta a tu cuerpo
- Tomarte una muestra de sangre para controlar tu carga viral y el número de CD4
- Controlar si tienes otro tipo de infecciones o problemas de salud que puedan debilitar tu cuerpo, empeorar tu VIH o impedir que tu tratamiento sea efectivo
- Aplicarte vacunas, si las necesitas
- Informarte sobre los medicamentos de VIH, recetarlos y controlarlos
- Conversar sobre las maneras en las que puedes seguir tu tratamiento
- Determinar qué tipo de ayuda adicional necesitas
- Preguntarte sobre tus parejas sexuales y conversar sobre las maneras de protegerlas del VIH

¿Cuáles son los distintos tests que ayudan a controlar mi estado de salud?

Además de los test de salud general, el médico solicitará análisis de sangre para controlar la infección de VIH. Los resultados de estos tests también ayudarán a tu médico a decidir si deberá realizar cambios en tu tratamiento o atender otros problemas de salud.

Estos tests incluyen:

Recuento de células CD4

Las células CD4, también llamadas células T, son un tipo de células sanguíneas que desempeñan un rol muy importante en la capacidad que tiene tu cuerpo para combatir infecciones. El recuento de células CD4 es el número de células CD4 que tienes en tu sangre. Cuando vives con VIH, el virus ataca y reduce el número de células CD4. Esto dificulta a tu cuerpo la lucha contra las infecciones. Normalmente, el médico solicitará un recuento de células CD4 cada tres a seis meses.

Test de carga viral

La carga viral es la cantidad de VIH que hay en tu sangre. Cuando la carga viral es alta, tienes más VIH en tu cuerpo y esto produce más daño a tu sistema inmune. El médico indicará un test para determinar tu carga viral.

Antes de comenzar a tomar una nueva medicación de VIH, debes realizarte un test de carga viral cada tres a seis meses y después de comenzar o cambiar de medicación debes realizarte el test cada dos a ocho semanas. El médico te indicará con qué frecuencia deberás realizar el test de carga viral. Probablemente, esto se realice cada vez con más frecuencia a menos que tu carga viral mantenga el estado de indetectable.

Contarles a los demás

¿Tengo obligación legal de dar a conocer mi estado de VIH a los demás?

En California la ley no lo requiere. Si bien revelar tu estado de VIH puede resultar incómodo y no es un requisito legal, al hacerlo permites a los demás tomar recaudos para protegerse. En algunos estados, existen leyes que obligan a revelar el estado de VIH a las personas con las que tienes sexo o compartes agujas en el uso de drogas.

- Los profesionales médicos y otros profesionales que prestan servicios relacionados con el VIH deben conocer tu estado de VIH
- Si revelas tu estado de VIH a una nueva pareja antes de tener sexo o a las personas con las que compartes agujas en el uso de drogas, les permites tomar decisiones para proteger su salud
- No es necesario que le digas a tu empleador

Los siguientes recursos pueden proporcionar más información sobre la revelación del estado de VIH a otras personas:

- El Centro para las Leyes y Política sobre el VIH (Center for HIV Law & Policy) identifica los estados que tienen leyes penales relacionadas con el VIH y proporciona recursos sobre divulgación, confidencialidad y leyes.
- El departamento de salud de tu estado también puede proporcionar información sobre las leyes del estado y cómo se aplican a la divulgación.

¿Cómo les transmito a mis parejas que pueden exponerse al VIH?

Si te han diagnosticado con VIH u otra ITS, es muy importante que se lo comuniques a las personas con las que tienes o has tenido sexo o compartido agujas en el uso de drogas para que sepan que pueden haber estado expuestas a la enfermedad. Al informarles a estas personas que tienes VIH, les haces saber que deben realizarse los tests. Estas conversaciones son muy importantes porque tal vez te has infectado a través de una de estas personas o ellas pueden haber estado expuestas al VIH a través de otros individuos.

Algunas maneras de informarle a tus parejas o personas con quienes has compartido agujas:

- Tú se lo comunicas a tu pareja
- El departamento de salud les informa a tus parejas o a las personas con las quienes has compartido agujas. Esto a veces se llama “Servicios a parejas”.
- Tú y el personal del departamento de salud trabajan en conjunto para informar a tus parejas o a las personas con las quienes has compartido agujas

A través del “Servicio a parejas”, el personal del departamento de salud notifica a las personas con las que tienes o has tenido sexo o compartido agujas en el uso de drogas (sin revelar tu identidad) que pueden haber estado expuestas al VIH o a otras ITS y les proponen realizar los tests, recibir asesoramiento o derivación a otros servicios.

Los programas de “Servicios a parejas” están disponibles en DAP y también los ofrecen los departamentos de salud y algunos consultorios médicos o clínicas. Tu médico personal, un asistente social, el gestor de casos, el EIS o el personal del centro de análisis de VIH podrán ayudarte a contactarte con un programa de “Servicios a parejas”.

¿Debo dar a conocer mi estado de VIH a mis amistades y familiares?

Informar sobre tu estado de VIH a familiares o amigos cercanos puedes ser muy beneficioso para ti tanto en el ámbito emocional como práctico. Poder hablar con personas de confianza te ayudará a sobrellevar mejor el diagnóstico de VIH. Estas personas también podrán ayudarte con cuestiones del tratamiento a más largo plazo y a revelar tu estado a los demás. Las personas que conozcan tu situación podrán hablar en tu lugar en caso de emergencia y ayudarte a transitar por el sistema médico. No debes sobreestimar los conocimientos de las personas que te brindan ayuda. Muchas de ellas han tenido estas difíciles conversaciones y podrán ayudarte a elaborar lo que tienes que decir. Solo tú debes decidir y determinar a quién se lo dices.

Si no tienes a alguien en tu vida con quien sientas que puedes hablar tranquilamente sobre tu estado de VIH, comunícale a algún miembro de tu equipo de atención médica que te gustaría recibir ayuda. En DAP hay grupos de sobrevivientes que ayudan a que nadie tenga que enfrentar el VIH en soledad y terapeutas que te ayudarán a continuar viviendo una vida plena con el diagnóstico de VIH.

Ejemplos para iniciar conversaciones que te ayuden a hablar sobre tu estado con otras personas:

- “Quiero contarte algo. Tengo VIH. ¿Conoces a alguien que tenga VIH?”
- “Hace un año descubrí que soy VIH positivo. Desde ese momento tomo medicación y me siento muy bien”.

Proteger a los demás

¿Puedo transmitir VIH si tengo una carga viral indetectable?

La medicación del VIH reduce la cantidad de virus (carga viral) en el cuerpo y si la tomas siguiendo todas las indicaciones puede hacer que tu carga viral sea indetectable. Si tu carga viral permanece indetectable, no tienes riesgo de transmitir VIH a través del sexo a una pareja con VIH negativo.

Personas que comparten agujas

No sabemos si al tener una carga viral indetectable se evita la transmisión del VIH al compartir agujas u otros elementos para inyectar drogas. Probablemente se reduzca el riesgo, pero no sabemos a qué nivel. Por este motivo, nunca debes compartir agujas ni otro material para inyectar drogas.

Madre a hijo

Las madres que tienen una carga viral indetectable en todas las etapas del embarazo y el parto tienen muchas más posibilidades de tener un bebé sano. Lamentablemente, la lactancia materna no es segura, aún sin carga viral. Cada madre y cada niño tienen necesidades exclusivas, por eso es tan importante recibir atención permanentemente con un médico especialista en VIH.

Prevención de la transmisión sexual del VIH

El tratamiento es una herramienta muy poderosa para impedir la transmisión sexual del VIH, sin embargo, solo es efectivo si tienes una carga viral indetectable.

Es importante tomar otras medidas para prevenir el VIH, como el uso de condones o que tu pareja tome la medicación de la profilaxis previa a la exposición (PrEP) para mayor tranquilidad.

Tomar estas medidas puede resultar muy útil, especialmente si tú:

- Tienes dificultad para tomar regularmente la medicación del VIH
- Tienes un aumento en la carga viral, o una carga de 200 copias/ml de sangre o más
- No te has hecho un test de laboratorio últimamente (en los últimos 3 o 4 meses) que demuestre que la carga viral es indetectable
- No tomaste algunas dosis desde la última vez que te hiciste el test de carga viral
- Dejaste de tomar la medicación del VIH en el pasado y podrías hacerlo nuevamente en el futuro

¿Qué es la Profilaxis previa a la exposición (PrEP) y por qué es importante para mí?

La PrEP es un método de prevención del VIH aprobado por la Administración de alimentos y medicamentos de los EE.UU. (FDA, por sus siglas en inglés) en el año 2012 para prevenir infecciones de VIH.

Truvada y Discovery son medicamentos aprobados para la PrEP. Si las personas con VIH negativo los toman todos los días, pueden impedir la infección de VIH. Estos medicamentos también se utilizan para administrar la carga viral en personas que viven con VIH. DAP sigue las directrices de PrEP de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) que recomiendan que una persona que recibe la PrEP debe realizarse los tests de VIH e ITS cada 3 meses.

Si estás en una relación, o tienes una pareja que es VIH negativo, es importante que evalúen recibir la PrEP ya que de esta manera pueden evitar convertirse en VIH positivo. Lo mismo ocurre si tienes sexo o compartes agujas con alguna persona que tenga VIH o cuyo estado de VIH sea desconocido.

¿Qué es la profilaxis posterior a la exposición o PEP?

La PEP es un tratamiento de 30 días para individuos que no tienen VIH, no reciben la PrEP y que han tenido relaciones sexuales o han compartido agujas en situaciones de riesgo. Si una persona piensa que puede haber estado en contacto con el VIH, la PEP puede reducir el riesgo de contraerlo. La PEP solo es efectiva si se inicia dentro de las 72 horas del momento de riesgo.

¿Dónde se puede recibir la PrEP o la PEP?

Si conoces a alguien que pueda necesitar la PrEP o que pueda haber tenido una relación sexual de riesgo, hay distintas maneras de acceder a la PrEP o la PEP:

- La Clínica de salud sexual The DOCK en DAP tiene asesores especializados en PrEP y pueden ayudar a las personas que lo necesitan a recibir la PrEP y la PEP. Además, el asesor de PrEP también ayudará a eliminar las trabas de la cobertura del seguro de salud.
- Consultar con el médico de cabecera
- Acceder a la atención primaria en DAP.

¿Cómo hablo con mi pareja que es VIH negativo sobre sexo más seguro?

Ejemplos para iniciar conversaciones que te ayuden a hablar sobre opciones de sexo más seguras:

- “Me gustas de verdad y me agrada como marcha nuestra relación, pero antes de seguir adelante, hay algo que quiero decirte. Soy VIH-positivo. ¿Escuchaste hablar del término ‘Indetectable’ = No transmisible? Déjame explicártelo.”
- “Comencemos a hablar sobre las formas de protegernos y mantenernos saludables. ¿Cuándo te hiciste el test de VIH por última vez?”
- “¿Sabías que hay medicamentos que puedes tomar para reducir ampliamente las posibilidades de contagiarte el VIH? ¿Escuchaste hablar sobre la PrEP (profilaxis previa a la exposición)? Tal vez deberíamos consultarlo con nuestros médicos para saber si estamos en condiciones de recibirla.”
- “¿Podemos hablar sobre sexo? El sexo seguro es muy importante para mí.”
- “Aún no hemos conversado sobre esto, pero ¿podemos ponernos de acuerdo en utilizar condones cuando sea el momento para protegernos mutuamente?”
- “Es verdad que recién nos conocemos y no sabemos muchas cosas de nosotros, pero quiero que sepas que para mí es muy importante tener sexo de manera segura. ¿Cuándo te hiciste el test de VIH o de otras ITS por última vez?”

Parejas en las que ambos son VIH positivo

- “Si vamos a tener sexo, debemos hacernos las pruebas de otras ITS antes de dar ese paso”.
- “Si nos contagiamos una ITS sería arriesgado para nuestra salud. Debemos mantenernos saludables y hacernos las pruebas de ITS regularmente”.
- “Debemos hablar sobre cómo practicar sexo seguro para evitar contagiarnos de otras ITS o de una nueva cepa de VIH”.

Vivir con VIH

Gracias a los avances médicos y farmacéuticos, el VIH es considerado como una condición médica crónica que puede tratarse muy bien. Las personas que viven con VIH tienen la posibilidad de lograr una excelente calidad de vida. Debes trabajar de manera conjunta con el médico y los miembros del equipo de atención médica quienes te acompañarán a lo largo de todo el proceso y te brindarán su apoyo para ayudarte a vivir con el VIH.

Si sientes que no puedes hablar honestamente de los problemas relacionados con tu salud con tu médico o los miembros del equipo, tal vez no sean los profesionales adecuados para ti y debes cambiar por otros médicos. Es muy importante que confíes en tu médico clínico y sientas que puedas expresarte honestamente y que te escuchan.

Salud mental

¿Cómo puede afectar mi salud mental el VIH?

En algún momento, casi todas las personas enfrentan problemas psicológicos. Situaciones estresantes como la muerte de un ser querido, un divorcio, la pérdida de trabajo, problemas de salud o una mudanza, pueden afectar seriamente nuestra salud mental. De la misma manera, tener VIH puede ser una situación estresante. Es posible que sientas que vivir con VIH afecta tu bienestar o complica algunos problemas psicológicos ya existentes.

El VIH también puede afectar tu sistema nervioso y provocar cambios en tu estado de ánimo o comportamiento. Es fundamental mantener un buen estado de salud mental para mejorar tu calidad de vida y lograr excelentes resultados en el tratamiento del VIH. Para poder controlar tu salud mental, debes saber cuándo, cómo y dónde obtener ayuda.

¿Qué es la depresión del VIH y dónde puedo encontrar tratamiento?

Una de los problemas de salud mental más comunes que sufren las personas con VIH es la depresión, la cual puede variar de un estado leve a grave y producir síntomas que pueden afectar tu vida cotidiana, tales como:

- Tristeza permanente
- Ansiedad
- Sentimiento de “vacío”
- Sentimiento de desesperanza
- Negatividad
- Pérdida de apetito
- Desinterés en relacionarse con otras personas

La buena noticia es que en la mayoría de los casos la depresión es tratable. Debes consultar a tu médico, asistente social, EIS o gestor de casos para que te derive a un médico especialista en salud mental que pueda proporcionarte la atención que necesitas.

Deseo: Vida saludable con VIH

¿Es posible que el VIH o el tratamiento de VIH afecten mi dieta y mi nutrición?

Sí, las personas con VIH y las que están bajo tratamiento de VIH a veces tienen problemas que pueden afectar su nutrición, tales como:

- Cambios en el metabolismo del cuerpo
- Pérdida de absorción de nutrientes necesarios con una disminución de estos nutrientes en el organismo
- Medicamentos que causan molestias estomacales
- Infecciones oportunistas que pueden causar problemas al comer y tragar

Una alimentación saludable es muy importante para la salud general de todas las personas. Además, si tienes VIH, una dieta saludable puede ayudarte a:

- Obtener la energía y los nutrientes que tu cuerpo necesita para combatir el VIH y otras infecciones
- Mantener un peso corporal saludable
- Controlar los síntomas y las complicaciones del VIH
- Mejorar la absorción de los medicamentos y controlar los posibles efectos colaterales

Conversa con tu médico sobre la dieta que debes realizar y hazle preguntas específicas sobre los pasos que debes seguir para mantener una buena nutrición. Podría derivarte a un profesional nutricionista o dietista que te explique cuáles son tus necesidades nutricionales.

¿Por qué es importante realizar actividad física?

La actividad física es muy importante para mantener un buen estado de salud física y mental. La práctica de ejercicios también puede ayudarte a aumentar tu energía, resistencia y estado físico y mejorar el funcionamiento de tu sistema inmune para combatir las infecciones de manera más eficaz.

Las personas que viven con VIH pueden realizar los mismos tipos de ejercicios que aquellas personas que no tienen VIH. Tómate el tiempo de encontrar una rutina de ejercicios que te agrade. Es importante que esta actividad te resulte entretenida y te comprometas a realizarla regularmente.

¿Cuál es el efecto del cigarrillo en una persona con VIH?

El hábito de fumar tiene muchos efectos negativos en la salud de las personas que tienen VIH. Por ejemplo, los fumadores con VIH tienen más probabilidades que los no fumadores con VIH de:

- Desarrollar cáncer de pulmón, cáncer de cabeza y cuello y cáncer cervical y anal
- Desarrollar neumonía bacteriana, neumonía por *Pneumocystis jirovecii*, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y enfermedad cardíaca
- Desarrollar condiciones que afectan la boca, como la candidiasis oral (muguet) y la leucoplaquia pilosa oral
- Responder con mayor dificultad a la terapia antirretroviral (TAR)

Además, las personas que viven con VIH y que también fuman tienen mayores posibilidades de desarrollar una enfermedad terminal que conduzca a un diagnóstico de SIDA. Las personas que fuman y tienen VIH tienen una expectativa de vida más corta que las personas con VIH que no fuman.

Recursos de investigación

Investigación en DAP

En DAP tenemos el compromiso de mejorar la vida de todas las personas que viven con VIH. Nuestro programa de investigación forma parte de varios estudios prestigiosos que facilitan la vida con VIH al analizar una variedad de temas que afectan la vida de nuestros clientes que tienen VIH.

Los participantes del estudio se benefician de varias maneras. Por ejemplo, conocen las nuevas tendencias de salud del VIH y tienen acceso anticipado a los últimos tratamientos del VIH. Para muchos de nuestros clientes, es una gran satisfacción saber que están ayudando a la próxima generación de personas con VIH.

Con frecuencia, necesitamos voluntarios para participar en nuestros programas de investigación. Si desean obtener más información, pueden llamar al (760) 323-2118 y contactarse con nuestro coordinador de investigaciones.



DAP Health Center

Centro de Salud DAP

1695 N. Sunrise Way (at Vista Chino), Palm Springs, CA 92262

care@desertaidsproject.org

(760) 992 0492

Se Habla Español