

ESPERANZA

Viviendo Positivamente

Viviendo Positivamente

**Una Guía De Recursos Para
Las Personas Que Son VIH Positivas**

Departamento de Salud de Virginia
División de Prevención de Enfermedades
...VIH, ETS, TB, Rx
109 Governor Street
P.O. Box 2448
Richmond, VA 23218

Línea confidencial de Virginia de VIH/ETS/Hepatitis Viral
lunes a viernes
8:00 a.m. – 5:00 p.m.
1-800-533-4148
www.vdh.virginia.gov/std

Revised 2007

Introducción

Eres VIH Positivo

Aprender a lidiar con un diagnóstico de VIH positivo es el primer paso importante hacia la manutención de una buena salud. Este libro ha sido escrito, para ayudarte a ti, a tu familia y a tus amigos a:

- Lidiar con la realidad de ser VIH Positivo
- Mantenerse tan saludable como sea posible
- Entender los problemas que las personas VIH positivas deben enfrentar
- A encontrar ayuda y respuestas

La infección del VIH ya no es la sentencia de muerte rápida que una vez fue. Ahora se ha convertido en una enfermedad crónica manejable. Nuevos medicamentos ayudan a las personas a mantenerse saludable por más tiempo, y, a la vez aumentan su calidad de vida. Por lo tanto, tú debes de tomar un rol/papel activo en la determinación de las necesidades del cuidado de tu salud.

Este Libro de Salud para VIH Positivo ha sido desarrollado por el Departamento de Salud de Virginia y la Sección de VIH y ETS; con la asistencia de personas que están viviendo con el VIH. El propósito de este es de ayudarte con el manejo de asuntos relacionados con el cuidado de tu salud.

Afortunadamente, ahora se sabe mucho de la infección del VIH. Sin embargo, con tanta información disponible; es fácil, poder sentirse abrumado, sobre todo, al inicio. Para ayudarte hemos recalcado las partes principales a los costados de cada página. Tú debes de tomar todo el tiempo que necesites en la lectura de este libro y si fuese necesario debes de pedir ayuda.

Si tú necesitaras mayor información o necesitaras encontrar servicios en tu localidad, hay una lista de servicios referenciales en la parte final de este libro. También, puede llamar a la **línea telefónica confidencial de Virginia para el VIH y las ETS al número 1-800-533-4148**. Consejeros/Asesores capacitados están disponibles desde las 8:00 a.m. hasta las 5:00 p.m., de lunes a viernes. Todas tus preguntas sobre el VIH y las Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS) serán respondidas.

Tabla de Contenidos

Capítulo 1: Hechos Sobre la Enfermedad del VIH/SIDA	5
¿Qué Significa Una Prueba Positiva de Anticuerpos Del VIH?	
¿Cómo se Transforma el VIH en SIDA?	
Capítulo 2: Reacciones Emocionales; ser VIH +	7
Primera Reacción	
Pérdidas	
Depresión	
Estrés	
Amigos y Familia	
Encontrando los Aspectos Positivos Sobre ser VIH Positivo	
Capítulo 3: Comunicándoles a Otros Que eres VIH Positivo	12
A Quién le Debes Decir	
Contándoles a Amigos y Familiares	
Contándole al Jefe o Empleador	
Compartiendo Con Otros Quienes Son VIH Positivo	
Capítulo 4: Cómo Tu Cuerpo Combate El VIH	15
Mantener en Estado Adecuado el Sistema Inmunológico	
El Estar Alerta a la Sintomatología	
Capítulo 5: Tratamiento del VIH	18
Tipo de Medicamentos	
Combinación de Medicamentos	
Metas del Tratamiento	
Consideraciones Médicas	
Consideraciones Personales	
Cuándo Empezar y Cuándo Parar	
Cuándo los Medicamentos No Funcionan	
Tratamientos Alternos	
Combinando Tratamientos Alternos y Convencionales	
Capítulo 6: Escogiendo a Tu Médico	28
Administración De La Salud	
Si Tú No Tienes Seguro Médico	
Proveedores de Salud de Medicina Alterna	
Ayuda a Tu Proveedor de Salud a Ayudarte	
Encontrando Ayuda Para Necesidades No Relacionadas Con el Cuidado de la Salud	
Capítulo 7: Drogas y Alcohol	33
Tú Puedes Dejar de Usar Drogas	
Si Tú No Paras	
Peligros Derivados del Uso de Alcohol y Drogas Callejeras Comunes	
Capítulo 8: ¿Qué Acerca del Sexo?	37
Preguntas Comunes	
Cómo Usar un Condón (Forro, Paraguas, Gomas, Preservativo, Sombrero)	

Capítulo 9: Buena Nutrición – Tú Eres lo Que Comes	41
Comer Bien y Tomar Medicamentos VIH	
Pasos Básicos Para Comer Apropriadamente	
Proteínas (Carnes, Pescado, Huevos, Frijoles)	
Productos Lácteos	
Productos Granos/Miniestras	
Frutas y Vegetales/Legumbres	
Otras Preocupaciones Para Tu Dieta	
Preocupaciones Especiales Sobre la Salud	
Comer y Cocinar Preventivamente	
Capítulo 10: El VIH, Las Mujeres y El Embarazo	50
Enfermedades de Mujeres (Ginecología)	
Opciones Para el Control de la Natalidad	
Medios de Control Natal (Anticonceptivos)	
Embarazo	
Tus Decisiones, Tu Salud	
La Salud de Tu Infante	
Capítulo 11: La Hemofilia y Otros Desórdenes Sanguíneos Congénitos	56
Capítulo 12: Cuestiones Legales Para Personas VIH Positivas	57
Direcciones o Instrucciones por Adelantado	
Carta Legal de Representación	
Testamentos	
Cuestiones Laborales	
Cuestiones de Seguros	
Otras Cuestiones	
Capítulo 13: Otras Preocupaciones de Salud	67
Precauciones Con las Mascotas	
Consejos Para Viajes	
Capítulo 14: Lista de Recursos	70
Recursos Para el VIH y el SIDA	
Otros Recursos	
Organizaciones de Servicio al SIDA en Virginia	
Departamentos de Salud Locales	
El VIH y el SIDA en INTERNET	
Glosario	85

Capítulo 1

Hechos Sobre la Enfermedad del VIH/SIDA

VIH es el virus que causa el SIDA. El VIH significa VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA. El VIH puede ser transmitido a través de la sangre, del semen, de las secreciones vaginales, y de la leche materna. Se incorpora generalmente en el cuerpo por medio del contacto sexual o de la sangre. (Por ejemplo: si tú compartes agujas). Ataca y debilita el sistema inmunológico, al buscar, entrar y destruir a las células de defensa CD4+ (También llamadas: Células/Glóbulos blancos "T"). Estas son las células que te ayudan a mantenerte sano.

SIDA es la última etapa de la infección del VIH. SIDA significa SINDROME DE INMUNO DEFICIENCIA ADQUIRIDA. Al transcurrir el tiempo, el VIH daña el sistema inmune del cuerpo, destruyendo a las células CD4+ (células-T), consecuentemente, las personas contraen infecciones y algunos tipos de cáncer, que generalmente no representan una amenaza para los individuos sanos. Estas enfermedades a menudo se llaman infecciones oportunistas. Un diagnóstico de SIDA se realiza cuando la persona VIH positiva se enferma de una o varias de estas enfermedades o cuando el sistema inmunológico se debilita.

¿Qué Significa Una Prueba Positiva de Anticuerpos Del VIH?

Un resultado positivo de la prueba implica que tu cuerpo está produciendo anticuerpos del VIH. Esto significa que tú estás infectado con el VIH. **Un análisis de sangre positivo que determina la existencia de anticuerpos no significa que tú tengas SIDA.** Tú no tienes SIDA al momento de la infección del VIH. El proceso de la enfermedad toma un tiempo en su desarrollo. Una persona puede ser VIH sin síntomas o ser VIH positiva con síntomas, y después desarrollar el SIDA en su estado pleno.

De acuerdo con la experiencia previa, la mayoría de las personas VIH positivas generalmente se catalogan (hacen) entre los dos extremos de la enfermedad. Es de esperarse que estas personas tengan algunos síntomas infrecuentes por varios años antes de enfermarse con SIDA. Los síntomas no se presentan en base a ningún orden u horario fijo o calendario específico.

Los expertos ahora dicen que el promedio de tiempo entre tu infección con el virus y tu primera manifestación de una enfermedad seria relacionada con el SIDA es de un promedio de diez a quince años. Aunque nadie sabe exactamente porque un gran porcentaje de mujeres, infantes y ancianos se enferman antes.

Sin embargo, se debe tener presente que estas "predicciones" son aplicables al grupo de gente infectada con VIH en conjunto. Mientras que tú como individuo puedes tener una perspectiva diferente. Mucho puede depender del estado general de tu salud al momento de ser infectado, cuanto tiempo lo tuvistes y finalmente cuan grande es tu decisión de combatir el virus. Solo el tiempo, dirá cual es tu experiencia personal.

El resultado positivo de una prueba de anti cuerpos del VIH, también significa que tú eres capaz de infectar a otras personas con el virus, incluso si aún no tienes SIDA. El virus puede ser transmitido por medio de sexo sin protección, compartiendo durante el uso de drogas, agujas para perforaciones del cuerpo, o, para la obtención de tatuajes. No puede ser transmitido/pasado a través del sudor, la saliva, las lágrimas, o de la orina, y no

El VIH es el virus que causa el SIDA

El SIDA es la etapa final de la infección del VIH.

El resultado positivo del examen significa que la persona está infectada con el VIH.

Un resultado positivo no significa que la persona tenga SIDA.

Un resultado positivo de anticuerpos del VIH significa que la persona puede infectar a otras por medio del contacto sexual o por el uso común de jeringas y agujas.

La persona puede tener VIH y no sentirse enferma.

Incluso si la persona se siente bien, el Virus del VIH sigue reproduciéndose y se puede infectar a otras personas.

El tiempo promedio entre la infección con el VIH y la primera enfermedad seria relacionada con el SIDA es de 10 a 15 años.

La persona necesitará diferentes tratamientos para las diferentes etapas de la enfermedad.

existe evidencia de que el VIH pueda ser transmitido por el contacto casual en situaciones tales como el compartir comida o por el uso del mismo retrete/lavabo/inodoro.

Puede ser difícil para ti el aceptar que eres VIH positivo en especial si no te sientes enfermo. Muchas personas están en buen estado de salud y tienen muy pocos síntomas cuando se enteran de su estado VIH +.

Algunos hombres y mujeres no tendrán ninguna sintomatología relacionada con el VIH. Cada persona tendrá una experiencia diferente pero, aunque no tenga ninguna señal de la enfermedad, tú puedes infectar a otros y por consiguiente debes de ver a un médico. Mientras más pronto empieces el tratamiento de la enfermedad, mejor estarás.

¿Cómo se Transforma el VIH en SIDA?

Hay cuatro etapas en la enfermedad del VIH:

1. Poco después de que tú has sido infectado, puedes sentir síntomas relacionados con gripe/resfriado o catarro los cuáles pueden durar algunos días o semanas. Este período es conocido como infección primaria o como la conversión serológica.
2. En la segunda etapa del VIH, después de la conversión serológica tú podrás o no experimentar problemas de salud. Este período se llama período asintomático y significa que no tienes síntomas de la enfermedad del VIH. Esta etapa puede durar por muchos años. **Sin embargo, a pesar de que tú te sientes bien, el VIH continúa reproduciéndose y por lo tanto tú puedes transmitir el virus a otros.** Los estudios demuestran que, tú puedes infectar a otra persona 24 horas después de que hayas sido infectado.
3. Cuando el VIH empieza a debilitar el sistema inmunológico, tú puedes tener problemas de salud, tales como fatiga, sudoración nocturna, diarrea y/o pérdida de peso
4. El VIH avanzado o SIDA, es la última etapa y la más peligrosa de la enfermedad. Esto ocurre cuando tu sistema inmunológico está afectado al punto que ya no puedes pelear las infecciones. En esta etapa tú desarrollarás infecciones oportunistas. (Infección de la membrana mucosa bucal, pulmonía, citomegalovirus, etc.) Otros problemas médicos pueden ser el cáncer y la atrofia de la masa corporal y muscular. Después de que tú hayas alcanzado esta etapa, es mucho más importante recibir cuidado médico continuo. Los tratamientos están disponibles para combatir estas infecciones y hay medicamentos que pueden prevenir infecciones oportunistas. Si la cuenta de tus células CD4 cae debajo de cierto nivel, tu doctor puede recomendar que tú comiences a tomar algunos medicamentos. A pesar, de que un diagnóstico del SIDA puede ser atemorizante, con tratamiento y cuidado médico regular, puede permitir que las personas con SIDA vivan muchos años.

Estas etapas son importantes ya que la salud debe ser vigilada para poder tener la opción a diferentes tratamientos según cada una de las etapas de tu enfermedad.

Capítulo 2

Reacciones Emocionales; ser VIH +

Primera Reacción

Cuando tú descubres que estás infectado con el VIH, la experiencia puede ser sobrecogedora. Generalmente cada uno reacciona de manera diferente. Usualmente la incredulidad e impacto hacen decir: “¡Oh no, no puedo creer que esto me está sucediendo!” “el resultado de la prueba debe ser incorrecto.” Tú, también puedes estar enojado contigo mismo o con quien te hubiese infectado. Pueda que tú quieras culpar a alguien. Algunas personas también pueden tener sentimientos de culpa sobre sus comportamientos y sobre a quien pudieron haber infectado. Sentimientos de culpa pueden suceder por el temor de causar problemas a las personas que se quieren; en especial cuando se piensa sobre los cuidados que se necesitarán y sobre el cuidado de tus niños; si tú te llegaras a enfermar. Tú puedes sentir que has recibido una sentencia de muerte, y quizás, tendrás temor sobre el morir y la muerte.

Después del impacto inicial, algunas personas lidian con esta realidad por medio de un estado de negación. Tratan de olvidar o ignorar su diagnóstico. Mientras que esto puede, a veces, ayudar a la persona infectada a lidiar con estas emociones, puede ser también dañino si tú continuas participando en un comportamiento riesgoso, también es peligroso el no tomar tus medicamentos. Al ser diagnosticado con VIH tus emociones pueden cambiar de día a día o de hora a hora. Tú puedes estar enojado en un momento y aterrizado en otro. La tensión de descubrir que tienes VIH, al igual que cualquier otro cambio significativo; es decir, se podrá tener problemas físicos como dolores de cabeza, indisposición estomacal, irritabilidad y dificultad en concentrarse. Tal como todos los cambios grandes de tu vida cotidiana, el VIH puede traer problemas físicos.

Si tú eres un adolescente quien se acaba de enterar que eres VIH positivo podrás experimentar un tipo de estrés que los adultos y los niños no tienen. Tú ya no eres un niño pequeño; pero tampoco no eres un adulto todavía. Pueda que no te sientas muy cómodo con tu cuerpo, tu familia, tus amigos y con el sexo. Puede haber mucha presión de ambos lados tanto de las personas que te rodean como desde tu interior. Para ti, la noticia que tú eres VIH positivo puede ser demasiado. Es muy común para personas jóvenes (y para adultos también) el tratar de ignorar el diagnóstico con el propósito de deshacerse de él. Desafortunadamente, ignorar al VIH puede llevarte a la soledad, a la depresión y puede ser muy peligroso para tu salud. Pueda que tú no tengas un adulto a quien acudir. Si así fuese el caso, debes intentar hablar anónimamente con alguien a cargo de la línea confidencial para el VIH. El número de la línea confidencial para el VIH/ETS es 1-800-533-4148. Lo más importante es poder comunicarse con alguien, por lo menos con la intención de encontrar cuidado médico básico. Debes recordar que hay ayuda disponible.

Pérdidas

Las personas con VIH experimentan muchas pérdidas. Estas pueden incluir cambios en la imagen del cuerpo, la pérdida del empleo, la pérdida del seguro, la pérdida de la seguridad financiera y finalmente aquella pérdida ligada a los amigos/ familia y a la intimidad sexual o espontaneidad. La programación con que los medicamentos deben de ser tomados puede servir como un constante recordatorio de la realidad de ser VIH positivo; por lo tanto; tú también sentirás

Cada persona reacciona de manera diferente al enterarse que está infectada con el VIH.

Los sentimientos más comunes son la ira, culpa, sorpresa, miedo, negación, incredulidad y dolor.

Los sentimientos y emociones de la persona cambiarán mucho.

A pesar de que la persona podría no poder avisar a los amigos y familias, debe estar conciente de que existe ayuda disponible y que no hay necesidad de estar sola al enfrentar esta Nueva situación.

Las personas con VIH experimentan sensaciones de pérdida y pueden sentirse fuera de control.

Sentiré fuera de control puede llevar a la persona a abusar del alcohol y de las drogas. Puede también afectar a la salud.

La persona no debe ignorar sus propios sentimientos. La depresión puede debilitar el sistema inmunológico y enfermar aun más a la persona.

Hay tratamiento para la depresión. La persona no tiene que vivir deprimida.

que no puedes ser tan autosuficiente como eras. Pueda que tú también te preocupes acerca de la pérdida de tu independencia y el tener que depender de otros.

Hombres y mujeres podrán lamentar que el tener VIH limita sus posibilidades de tener hijos. Aquellas personas que quisieran tener familia deben enfrentar el hecho que la decisión de tener hijos puede significar que la pareja y el niño están en riesgo de contraer el VIH. Incluso aquellas personas, que hayan decidido no tener familia, deberán lidiar con la pérdida de poder optar por la maternidad o la paternidad.

Pueda que tú también tengas que lidiar con la pérdida de privacidad en tu vida. El revelar tu condición positiva a las personas queridas, pasa por hacer saber sobre tu orientación sexual, comportamiento sexual, uso de medicamentos o, finalmente, por hacer saber a otros asuntos concernientes a la salud o al comportamiento de la pareja.

Las personas con VIH también experimentan pérdida en el sentido más básico de la existencia cuando la pareja o un amigo mueren. Una muerte aparte de implicar las reacciones normales de dolor puede representar la pérdida de tu sistema de apoyo personal y provocar temor sobre tu propia muerte. Algunas personas que estuvieron en la cercanía de un amigo moribundo se preguntan si habrá alguien con ellos al momento de morir. A pesar de la introducción de nuevos medicamentos y tratamientos no previenen la muerte de alguien que solía ser saludable y por lo tanto puede traducirse en la pérdida de la esperanza para alguien que ya esté viviendo con el virus.

Las personas VIH experimentan un sentimiento de pérdida de control. Por eso, es importante que tú tomes el control de todas las áreas de tu vida, dentro de tus posibilidades. Aprende todo lo que puedas acerca de tu enfermedad, y trabaja con el médico para tomar decisiones concernientes a tu salud. Pide apoyo cuando lo necesites, pero no permitas que personas con buenas intenciones te hagan favores si te sientes saludable, y, tú mismo lo puedes hacer.

Depresión

Una respuesta muy común a los cambios de la vida o ante malas noticias es la depresión (sentirse triste o nostálgico). La mayoría de las personas con o sin VIH experimentan niveles de depresión en algún momento de sus vidas. La depresión se convierte en algo serio cuando dura más de unas semanas. Algunos síntomas comunes de la depresión son:

- Pérdida o incremento del apetito
- Dormir mucho tiempo o tener insomnio (no poder dormir)
- Alejarse de amigos, familia o de actividades que solían ser agradables
- Llanto incontrolable/llanto fácil
- Incapacidad para concentrarse
- Pérdida del apetito sexual
- Pensamientos suicidas de daño personal provocado intencionalmente
- Sensación de agitación o lentitud mental
- Sentir desahuciado o que no tiene esperanza

Tus pensamientos y emociones tienen un impacto directo sobre tu sistema inmunológico. La depresión y el estrés mental pueden debilitar tu sistema inmunológico. La depresión pueden conducir a un aumento en tu uso de: drogas y/o alcohol para lidiar con tus sentimientos de dolor y pena; aumento de tu uso de cigarrillos, el no tomarse las medicinas y a comportamientos sexual

arriesgado. Todas estas cosas pueden dañar tu sistema inmunológico e incrementar el ritmo de crecimiento de la enfermedad del VIH en tu cuerpo. Algunas veces tus sentimientos serán causados por la enfermedad y otros por los medicamentos que estes tomando. Algunos medicamentos empleados para tratar infecciones oportunistas causadas por el VIH provocan depresión. Si tú te sientes cansado, puede ser a causa del virus o de depresión. Asegúrate que tu médico sepa lo que tú sientes para que así el pueda determinar lo que se debe hacer.

El páso más importante para lidiar con la depresión es el de reconocer que estás deprimido. Usualmente, amigos o personas queridas son quienes señalan esta realidad y sugieren que busques ayuda. La depresión puede ser tratada de muchas maneras, ya que no todos responden igual, y diferentes métodos pueden ayudar a diferentes personas. Algunas cosas que ayudan son:

- Consejería individual o de grupo con un terapeuta;
- Grupos de autoayuda con otras personas VIH positivas;
- Hay medicamentos antidepresivos que tu médico puede recetar;
- Relajación o meditación;
- Ejercicio físico;
- Buena nutrición; y
- Religión y espiritualidad.

Estrés

Cada día nos ajustamos a una variedad de cambios estresantes, y a estresores. Y ante ellos las personas reaccionan de diferentes maneras. Por consiguiente, tú podrás notar cambios físicos (tensión muscular, incremento del ritmo cardiaco, diarrea, insomnio, fatiga e inquietud etc.) o cambios emocionales (irritabilidad e ira). Se debe entender que toma tiempo lidiar con el estrés. La mayoría de las personas, con el tiempo, aceptan que son VIH positivas. Sin embargo, esto es un proceso difícil que envuelve una gama de sentimientos y emociones. Aumentando tu conocimiento y el aceptar tu diagnóstico médico te ayudará a lidiar con el estrés adicional.

Señales del Estrés

Es importante que tú reconozcas las señales del estrés y estas son:

- Aumento de tension muscular
- Dolor de cabeza
- Pérdida del apetito
- Uso de la actividad sexual como escape y como alivio
- Disminución en la productividad
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Culpar a otros
- Sentimientos de vulnerabilidad
- Problemas estomacales
- Presión sanguínea alta
- Aumento del uso de medicamentos
- Anonadamiento
- Más enfermedades
- Depresión
- Alejamiento
- Arranques emocionales

Maneras de Lidiar con el Estrés/la Tensión

Aprender a lidiar con el estrés es importante. Estas son algunas maneras para hacerlo:

- Concentración
- Yoga
- Silencio, soledad
- Mascotas
- Grupos de Apoyo
- Humor
- Llanto
- Meditación
- Oración
- Disminución del ritmo
- Afirmaciones
- Ayudar a otros
- Aceptación personal
- Actitud positiva
- Relajación
- Control respiratorio
- Ejercicio físico y deportes
- Consejería
- Información
- Compartir sentimientos
- Desarrollar un pasatiempo

La persona tendrá más estrés al enterarse que es VIH positiva.

El estrés vendrá de sentir que se ha perdido mucho o del temor de enfrentar El futuro.

Al igual que la depresión el estrés debilita al sistema inmunológico y enferma aun más.

Para combatir sentimientos de pérdida, tristeza y estrés se debe intentar asumir el control de la vida. La persona debe conseguir ayuda si la necesita.

Familias y amigos tendrán sentimientos similares a los de la persona positiva al enterarse del estado de su salud. Se les debe dar tiempo para asumir esta nueva situación.

A pesar de que la persona es VIH, su vida no tiene que ser totalmente sombría Y lúgubre.

Muchas personas al enterarse que son VIH + realizan cambios positivos en sus vidas.

Habla con tus proveedores de salud acerca de cualquiera de los problemas que tú puedas estar lidiando con el estrés en tu vida. Puede ser de ayuda el hablar acerca de tus sentimientos con un consejero o con un profesional de salud e higiene mental.

Amigos y Familiar

Tus amigos y familiares pueden experimentar emociones similares a las tuyas, al enterarse que tú eres VIH positivo. Sentimientos de ira, negación, depresión pueden afectarlos de igual manera. Ellos pueden tener sentimientos de culpa por ser VIH negativos y por estar sanos. También pueden sentir pánico de no saber que hacer si tú te llegaras a enfermar. Pueda que ellos no sepan mucho acerca del VIH; y por lo tanto, pueden sentir que tú, talvez, los puedas infectar. Por eso ellos necesitan apoyo y soporte de personas con quien puedan hablar sobre sus temores y ansiedades. Hay muchas organizaciones que tienen grupos de apoyo familiar; para cónyuges y amigos de la persona VIH positivo.

Encontrando los Aspectos Positivos Sobre Ser VIH Positivo

Tu vida no tiene por que ser condenatoria y sombría. Puede ser motivo de risa para las persona VIH negativas, y las recién diagnosticados el hecho de que el ser VIH + puede ocasionar cambios positivos en sus vidas. Sin embargo las personas VIH positivas han encontrado retos personales que les permiten descubrir fortaleza personal que no sabían poseer. A otros les brinda la oportunidad de aprender a aceptar ayuda y amor de otros. También descubrir a sus amigos verdaderos y a los miembros de su familia que a pesar de todo les darán su apoyo con buen humor, y amor.

Muchas personas VIH positivas empiezan a llevar un estilo de vida más saludable que el que tuvieron antes y, por consiguiente se sienten mejor que antes del diagnóstico. Un diagnóstico de VIH puede proveer la motivación suficiente para dejar de usar drogas o alcohol. El buen humor ante las dificultades y retos puede ser la mejor arma para recapturar la alegría de vivir. Tanto la persona VIH negativa como la VIH positiva morirán algún día y ninguna de ellas sabe exactamente cuando. Las personas viviendo con el VIH tienen la oportunidad de reconocer la incertidumbre de la vida y la importancia de no perder tiempo, haciendo cosas que antes habían pospuesto.

Capítulo 3

Comunicándoles a Otros Que eres VIH Positivo

Se debe considerar a quienes les debes comunicar que eres VIH positivo. Es tu elección personal a quien decírselo. Sin embargo, hay varias personas a las que les debes decir:

A Quien le Debes Decir

Las personas que deben saber acerca de tu enfermedad son:

- 1. Cónyuges pasados y presentes.**- Si tú estás actualmente casado o has estado casado en los últimos diez años, necesitarás informarle a tu pareja y también a tu ex pareja, ya que ellas pudieron haber sido expuestas, y, estar infectadas. Si tú no quieres contactar a estas personas directamente, el Departamento de Salud de Virginia ofrece servicios referenciales y de conserjería para parejas y ex parejas. El Departamento de Salud los contactará dentro de márgenes de seguridad y confidencialidad. Tu nombre no será dado; si tú, sientes temor de la reacción que puede tener tu pareja o ex pareja, comunícate con una organización local de servicio para el SIDA y solicita los servicios de un administrador de casos. (Ver capítulo 14 para una lista de organizaciones).
- 2. Parejas sexuales pasadas y presentes o usuarios de equipo de inyección compartido (agujas/jeringuillas).**- Estos individuos necesitan ser alertados de que han podido estar expuestos al virus de VIH. Se les debe alentar/exhortar a que se sometan a pruebas clínicas del VIH y a conserjería. Si no les quieres avisar personalmente, el Departamento de Salud de Virginia, por medio de sus servicios referenciales y de conserjería, lo hará. Una vez más, dentro de márgenes de seguridad y de confidencialidad. Tu nombre nunca será dado. Además, información sobre tu status o condición médica no será dada al empleador o a la compañía de seguros. Si necesitas ayuda comunícate con el departamento local de salud o pide a tu proveedor de salud que lo haga por ti.
- 3. Futuras parejas sexuales o usuarios comunes de equipo de inyección (agujas/jeringuillas).**- Antes de tener prácticas sexuales o de compartir agujas con cualquiera, le debes de avisar que eres VIH positivo. Esto te protege de problemas legales y previene la diseminación del VIH. Si bien puedes tener temor a ser rechazado, es importante que tus parejas estén informadas al momento de hacer una **elección** sobre el cuidado de su salud.
- 4. Doctores y dentistas.**- Lo mejor es comunicar el estado de tu salud a los proveedores de salud, ya que ello implica el poder recibir el mejor cuidado médico y dental posible. Debes de hablar con tu médico acerca de lo que podría pasar si los resultados del examen del VIH son incorporados a tu registro/cuadrícula médica y dental. Esto es importante, ya que al no hacerlo podría provocar que la información se divulgue a terceras personas o a compañías de seguro. Médicos y dentistas pueden tener reacciones negativas al enterarse de que la persona es VIH positiva. Si sientes que el médico o el dentista no pueden prestar sus servicios en la forma que tú quieres o necesitas, debes de encontrar un nuevo proveedor de salud. (Ver capítulo 6 sobre ayuda al momento de escoger un médico).

La persona VIH no tiene que decírselo a todos. A quien se le dice es una decisión propia.

Usted tiene la obligación y la necesidad de informar que es VIH+ a su pareja actual/ presente, pasadas, futuras de la actividad sexual o del uso comun de agujas también necesitan ser informadas.

El Departamento de Salud de Virginia ofrece Consejera para Parejas y Servicios de Requerimientos para poder contactar a las parejas antiguas o pasadas.

La persona VIH debe informar al médico y al dentista.

Contándoles a Amigos y Familiares

Aparte de los que deberían saber, se debe pensar cuidadosamente a quien se le dice.

El compartir con otros que eres VIH positivo es muy difícil, ya que si bien no es motivo de vergüenza se debe ser cuidadoso sobre a quien se lo dices. Aparte de médicos y de parejas sexuales o de compañeros en el uso de medicamentos inyectables, se debe pensar cuidadosamente sobre quien debe saber esta condición médica. Si decides avisar a amigos y familia, les debes de solicitar que mantengan esto en reserva. Amigos y parientes pueden preguntar sobre cuestiones personales, sobre el estilo de tu vida y contactos. Ellos querrán saber como exactamente te infectaste con VIH. No tienes que responder a todas las preguntas, ya que tienes derecho a la privacidad.

El avisar a la gente que se es VIH puede ser muy difícil y algunos no reaccionar positivamente.

El decirle a alguien que eres VIH positivo puede ser una experiencia muy emotiva y, por ello, debes de recordar que no todas las reacciones serán de apoyo. Escoje el decirle a tus amigos solo cuando haya sentimientos de comodidad y seguridad para hacerlo y, ante todo, haga que tus expectativas sean realistas. Recuerda lo que sentistes al momento de enterarte de tu diagnóstico, ya que ese mismo sentimiento puede ser el que se provoque en ellos. No te sientas herido por la decisión de alguien de estar alejado o aislado. Se necesita tiempo para ajustarse a tu realidad.

El saber sobre tu status de VIH puede afectar a amigos y a personas el deseo de estar contigo. Algunas reacciones negativas pueden no ser entendidas, ya que algunos pensarán que se pueden contagiar del VIH. Explícales como es transmitido el VIH. Algunos de tus amigos y miembros de la familia pueden experimentar temor de perderte debido a esta enfermedad. Por ello, explícales que el VIH ha dejado de ser una enfermedad incontrolable. Si tu familia y amigos tienen preguntas que no puedes responder o te sientes incómodo haciéndolo, entonces debes de considerar darles un panfleto acerca del VIH/SIDA o refierelos a la línea confidencial de Virginia para el VIH/ETS, al número 1-800.533.4148.

No hay necesidad de avisarle al jefe que se es VIH a no ser que la enfermedad esté afectando al trabajo.

Contándole al Jefe o Empleador

Debes de contarle a tu jefe o empleador que eres VIH positivo? Depende, ya que los empleadores no pueden discriminar contra personas con discapacidades/lisiadas, y, esto incluye a personas infectadas por el VIH. Sin embargo, no por que tu tengas alguna protección debes pensar que contarle/notificarle que eres VIH positivo, es una buena idea; ya que el empleador al saber puede cambiar la imagen que tenga de ti y esto a su vez puede afectar cualquier otra consideración previa que el pudiese haber tenido sobre ti. A pesar de que la información en los registros médicos y personales es privada, la conversación casual con el empleador no lo es. Por consiguiente, tú no tendrás protección legal si el empleador a consecuencia de esa conversación, avisa a terceras partes de tu estado "VIH Positivo". Si tú no has tenido sintomatología relacionada con el VIH, o las enfermedades oportunistas relacionadas, que estén afectando el desempeño de tu trabajo, entonces es preferible no avisarle a nadie que no tenga que ver con el mantenimiento de tu salud en tu estado de "persona VIH positiva".

La persona VIH no puede ser despedida por causa de la enfermedad.

Sin embargo, hay razones en las cuales podrías contarle al jefe/empleador. Si a causa de la enfermedad, se te está siendo difícil desempeñar tu trabajo, o si necesitas tiempo libre adicional a causa de la enfermedad, debes de avisarle al jefe/empleador; ya que bajo esas circunstancias él no puede despedirte por tener VIH, pero, si puede despedirte por no hacer o desempeñar un buen trabajo. Si tu estado de salud afecta tu trabajo, y solo tú sabes el por qué. Entonces, tú no podrás culpar al jefe/empleador si te despide, ya que el no sabe acerca del

motivo que está influyendo en el desempeño pobre de tu trabajo. Antes de hablar con el jefe/empleador tú debes saber que tú tienes ciertos derechos legales con relación a tu trabajo en esa empresa/compañía o contratista. Tú tienes protección legal bajo la Ley de Ciudadanos Minúsválidos en Virginia (VDA siglas en inglés) y bajo el Decreto para Americanos con Incapacidades (ADA siglas en inglés). Por ejemplo: las empresas no pueden despedirte porque tengas VIH. El jefe/empleador debe hacer adaptaciones/acomodamientos razonables para ayudarte a trabajar, es decir, si es necesario permitir que tú trabajes un horario diferente o flexible, o darte un descanso adicional para tomar tus medicinas. Otra ley, llamada Acto de Ausencia Familiar y Médico (FMLA siglas en inglés) permite que obtengas hasta doce semanas libres al año por razones médicas. Durante ese periodo de tiempo tu trabajo y los beneficios que conlleva con el mismo están protegidos. Aunque, la compañía/patrón/empleador no tiene que pagarte por este tiempo si se da el caso de que tú ya hayas usado todos tus permisos médicos por motivos de tu enfermedad. (Ver capítulo 12 sobre Información sobre Cuestiones Laborales).

Si decides avisar al empleador, solicita que tu médico te escriba una carta explicando el estado actual de la enfermedad y como ella podría afectar al trabajo, y guarda una copia de esta carta. Házle saber al empleador que tú deseas continuar trabajando, también como puedas, pero que se puede dar el caso de que a causa de la enfermedad o de los medicamentos tú podrías necesitar cambios en tu horario o en el tipo de trabajo. El empleador debe hacer cambios y ajustes razonables para ayudarte.

Compartiendo Con Otros Quienes Son VIH Positivo

No hay necesidad de lidiar con el status VIH positivo por ti mismo y probablemente es un error tratar de hacerlo. Tú no eres el único enfrentando esta realidad, por lo tanto, puede ser muy útil el compartir con otros que también son VIH positivos. Las experiencias de otros pueden ayudar a tratar la enfermedad.

El tener apoyo de otras personas no solamente te puede ayudar emocionalmente, sino que puede proveer beneficios físicos. Los estudios han demostrado que el apoyo comunitario permite estar saludable más tiempo.

Grupos de apoyo son un instrumento poderoso para adaptarse a los cambios de tu vida. Hay muchos grupos de apoyo ofrecidos por organizaciones dedicadas al VIH/SIDA. (Para información de como encontrar grupos de apoyo, ver capítulo 14).

Al tomar un rol activo en el cuidado de tu salud y al tener un aspecto saludable, tú estarás trabajando en el mantenimiento de tu salud. El escoger compartir esta información es difícil y requiere de gran valor y coraje. Debes recordar que tú no eres responsable de las reacciones de otras personas. Tú necesitas cuidar de ti mismo.

Si la persona VIH esté teniendo problemas para realizar su trabajo, El jefe debe hacer acomodados razonables; es decir, el jefe debe tratar de cubrir las necesidades de la persona.

Hablar con otras personas VIH, puede ayudar a lidiar con la enfermedad.

Grupos de apoyo son un buen medio para hablar de los sentimientos que se tiene.

La persona debe recordar que no es responsable por las reacciones de otros!

Capítulo 4

Cómo Tu Cuerpo Combate El VIH

Tu sistema inmunológico defiende tu cuerpo contra las enfermedades. Por ejemplo, cuando el virus del resfriado común invade tu cuerpo, el sistema inmunológico envía células a pelear contra él (virus). Pueda que tú estornudes, te congestiones y te sientas mal por unos días, pero finalmente tu sistema inmunológico logrará controlar o matar el virus y tú te sentirás bien nuevamente.

Los virus que causan el resfriado común no pueden crecer por si mismos a diferencia de otros gérmenes tales como: bacterias, hongos y protozoarios/protozoo. Los virus del resfriado necesitan estar dentro de una célula para poder infectarla y luego reproducirse en ellas. El VIH es diferente al virus del resfriado común porque ataca directamente a las células encargadas de pelear contra las infecciones. Estas células son las CD4+, que son células en tu sistema inmunológico. El VIH infecta las células CD4+ (así como también a otras células en el cuerpo) para poder crecer, y al mismo tiempo las logra matar. Esa es la razón por la cual el VIH es sumamente destructivo para el sistema inmunológico.

Las personas que tienen VIH y por consiguiente un sistema inmunológico débil no pueden combatir las infecciones tan bien como una persona saludable; estas personas generalmente sufren de enfermedades de las cuales una persona totalmente sana no tiene porque preocuparse.

Mantener en Estado Adecuado el Sistema Inmunológico

Hay algunos elementos poderosos que tú puedes usar para hacer el seguimiento de la condición del sistema inmunológico, para luego determinar la cantidad de VIH en el cuerpo.

CD4+ y el conteo de ellas

Las células CD4+ son tus células combatientes del sistema celular inmunológico. En consecuencia, cuando el VIH debilita el sistema inmunológico, el número de células CD4+ empieza a caer o a disminuir. El nivel de las células CD4+ es uno de los medios más importantes por el cual el médico puede determinar cuan afectado está el sistema inmunológico y cuan rápido está decayendo. El control adecuado de los niveles de las células CD4+ te ayuda a ti y a tu médico a saber que enfermedades requieren medidas precautorias y cual tipo de tratamiento se debería seguir.

Las personas con la enfermedad del VIH deben realizar el conteo de sus células CD4+ cada tres meses. En una persona saludable el conteo de células CD4+ es, por lo general, superior a 500. Para el VIH, las células CD4+ son el objetivo principal del ataque, en consecuencia el conteo de ellas puede variar durante el día, o al día siguiente y finalmente de laboratorio a laboratorio. Por lo tanto, es importante realizar el examen del conteo a la misma hora y en el mismo laboratorio. Otras infecciones virales, el hábito de fumar y el estrés pueden también afectar el conteo de las células CD4+. EL registro del conteo es un instrumento valioso al momento de determinar como tu sistema inmunológico está trabajando.

Tu médico vigilará cuidadosamente tu sistema inmunológico. Por ello, debes hablar con tu médico sobre cambios en el sistema inmunológico, especialmente sobre las células CD4+ al hacer esto te ayudará a tomar importantes decisiones relacionadas con el momento de iniciar ciertos tratamientos.

El sistema inmunológico protege al cuerpo de las enfermedades.

El VIH ataca y debilita al sistema inmunológico.

La persona se enferma cuando el sistema inmunológico esta débil.

Hay dos pruebas clínicas para determinar como está el sistema inmunológico. Se llaman CONTEO DE CÉLULAS CD4+ y CARGA VIRAL.

La persona necesita hacerse una prueba de laboratorio para determinar un punto de inicio que mida El CONTEO DE CÉLULAS CD4+ Y la CARGA VIRAL.

Después de las pruebas la persona necesitará revisar El conteo de CD4+ Y la carga viral de manera regular.

El conteo CD4+ y la Carga Viral le dirán a la persona si el VIH está creciendo en su cuerpo y si los medicamentos para El VIH está funcionando.

Para mantenerse saludable el conteo de células CD4+ debería ser alto y la carga viral debería ser baja.

Carga viral

La prueba para determinar la carga viral es otra manera de averiguar como está funcionando tu sistema inmunológico. La carga viral determina la cantidad de virus del VIH en la sangre. La prueba para establecer la carga viral es un proceso simple -solo se necesita sacar un poco de sangre- pero es muy importante para el manejo de la infección del VIH. La prueba cuenta la cantidad de VIH en tu sangre, mientras más alto el número del VIH más alta es su existencia. Esta prueba es importante porque puede determinar cuan bien están funcionando los medicamentos, finalmente, también ayuda a entender que si tú te vas a enfermar pronto, y posiblemente cuanto tiempo pasará antes de que te de SIDA.

Dada a la importancia de la prueba de la carga viral; ahora que tú eres VIH +, es importante que tú aprendas en que consiste la prueba y como se utiliza. El entender las realidades de la carga viral y sus cuantificaciones no es sencillo, por lo tanto, pídele ayuda a tu médico para entender este proceso.

Diferentes pruebas para determinar la carga viral son utilizadas y esto por la sencilla razón de que todas las pruebas no dan el mismo resultado exactamente. Por esta razón, es importante que se utilice el mismo tipo de prueba cuando llega el momento de realizarla. Esto ayudará a tu médico a darle la medida apropiada para comparar cualquier otro cambio.

Tu primera prueba para determinar la carga viral de tu base o fundamento, o mejor aún, el punto de inicio para poder comparar resultados futuros. Tú deberías someterte a dos pruebas en un período de dos o tres semanas para conocer tu punto de inicio o base. Después de esta primera experiencia, tú deberías repetir la prueba cada tres o seis meses o después de empezar o cambiar la terapia médica.

Cuando tú estás inicialmente infectado, la carga viral es sumamente alta, sin embargo, usualmente cae para nivelarse; siendo este el punto de inicio. Cada persona tiene un diferente punto de inicio y la carga viral, por lo general, se mantiene en este nivel hasta que el sistema inmunológico empieza a debilitarse con el transcurso del tiempo. El punto de inicio es extremadamente importante. Mientras más bajo es éste estado más largo es el tiempo en que el VIH se convertirá en SIDA. Cuando el punto de inicio es más alto, las probabilidades de desarrollar SIDA serán más pronto.

Ciertos factores, tales como las vacunas o inmunizaciones o infecciones como las de la influenza, resfriados o brotes de herpes, incrementarán el crecimiento del VIH por un período de tiempo corto y en consecuencia aumentará también la carga viral. Esta realidad aconseja a no tomar la prueba para determinar la carga viral hasta un mes después de una infección o de una inmunización. Las pruebas para la carga viral son costosas y por lo tanto es importante tenerlas en el momento apropiado.

Si tú no estás tomando medicamentos contra el VIH, la carga viral puede ofrecer pistas del curso probable de la infección del VIH, si la infección no es tratada. Entre un grupo de personas que tienen el mismo conteo de células CD4+, cuando la carga viral es alta la enfermedad se produce más rápido que en aquellas con carga viral baja.

Si tú estás considerando tomar medicamentos contra el VIH es conveniente que te sometas a una prueba para determinar la carga viral. Este resultado junto a otras variables tales como el conteo de las células CD4+ y la sintomatología pueden ayudar a decidir si empezar o no el tratamiento. Algunos médicos

aconsejan a las personas con carga viral muy elevada iniciar un tratamiento más poderoso. (Ver el capítulo 5 para mayor información sobre los tratamientos para el VIH).

Después del inicio del tratamiento, muchas personas muestran un nivel indetectable del virus en la sangre. Un nivel indetectable significa que el VIH ha caído a niveles muy bajos en la sangre. **Sin embargo, a pesar de que el nivel de VIH es indetectable, de ninguna manera significa que tú estás curado o sano y que en consecuencia no puedas infectar a otras personas.** Pueda que tú tengas cantidades pequeñas de VIH en la sangre, pero la carga viral sólo mide el VIH en la sangre y no en otras partes del cuerpo.

Las personas con VIH deberían tener ambas pruebas realizadas, CD4+ y la de carga viral, regularmente. Estas pruebas juntas ayudan al médico a determinar el tratamiento preciso.

El Estar Alerta a la Sintomatología

El estar consciente de los cambios en tu sistema inmunológico es una manera de entender como la enfermedad del VIH está desarrollándose. Tú también puedes ayudar al médico a vigilar síntomas o cambios en tu cuerpo que no sean normales. Es importante que mantengas un escrutinio cuidadoso de tu cuerpo sin exagerar. Cuando tú estás nervioso o enojado, es muy fácil cometer errores al juzgar condiciones normales (como: acné, y picaduras de mosquitos). Nuevos síntomas o enfermedades pueden ser atemorizantes, en particular cuando tú sabes que eres VIH positivo. Si tú te das cuenta que hay algo fuera de lo común y corriente, debes tomar nota de eso. Puedes utilizar un diario o bitácora para llevar un registro. Este registro deberá ser mostrado a tu médico cada vez que pases consulta; así podrás saber si es algo de que preocuparse. No te avergüenzes si se da el caso que tus notas no significan nada médicamente hablando.

Si tú experimentas dolor, no debes de dudar, si lo que sientes es o no un problema nuevo, simplemente: llama a tu médico.

Después de iniciado el tratamiento muchas personas tienen niveles de VIH en la sangre que son indetectables; es decir, que el VIH en el cuerpo está en un nivel muy bajo.

A pesar de que el nivel de VIH es indetectable, la persona no está curada y puede aun contagiar con el virus a otros.

La persona no debe confiarse solo en los resultados de las pruebas clínicas para saber sobre su estado de salud. Todo cambio que se note en el cuerpo debe ser reportado al médico.

Capítulo 5

Tratamiento del VIH

A pesar de que todavía hay mucho por descubrir acerca del VIH-SIDA, la investigación médica ha aprendido algo sobre como tratar a las personas que sufren de estas enfermedades. Nuevos medicamentos y tratamientos están siendo desarrollados todo el tiempo. Aunque es difícil de entender la terminología médica y científica, estos medicamentos y tratamientos son tu mejor oportunidad para vivir una vida saludable a pesar de tener la enfermedad del VIH. Por consiguiente, es importante que tú:

- Trates de entender los diferentes tipos de tratamiento
- Hables con tu proveedor de salud o médico acerca de las opciones de tratamientos
- Que sigas cuidadosamente las instrucciones sobre como tomar los medicamentos cuando sean recetados

Tipos de Medicamentos

El VIH pertenece a un grupo de virus llamados retrovirus. Cualquier medicamento utilizado para combatir el VIH es llamado un anti-retroviral. Sin embargo, es más sencillo pensar en ellos como los medicamentos anti-VIH. Hay un número de medicamentos anti – VIH disponibles en los Estados Unidos y hay varios otros que aún están en la fase experimental. Nuevos medicamentos están siendo continuamente presentados a la colectividad. Tú debes de preguntarle al médico sobre nuevos medicamentos y tratamientos. Si tú quisieras saber más sobre el tratamiento del VIH, puedes conseguir información sobre nuevos tratamientos en términos fáciles de comprender. (Ver capítulo 13 para saber donde buscar por más información).

Los medicamentos anti-VIH caen en cuatro grupos/categorías:

- Inhibidores de nucleótidos análogos, transcritos y reversos (a veces llamados nucleótidos simples)
- Inhibidores no- nucleótidos reversos y transcritos
- Inhibidores de Proteácea
- Inhibidores de Fusión

Cada tipo de medicamento trabaja en las diferentes fases del proceso que el VIH tiene cuando produce nuevas copias de si mismo dentro de la célula.

Inhibidores Nucleótidos Análogos de Transcripción (ITRs siglas en inglés)

Los nucleótidos y no nucleótidos tienen ambos el mismo objetivo. Ellos disminuyen el ritmo de acción de la enzima del VIH que los científicos llaman transcritos reversos.

El transcrito reverso es importante porque cambia el VIH de manera tal que le permite convertirse en parte de la célula infectada desde el centro de mando de la célula; es decir el núcleo. Si la transcriptaza reversible no puede cumplir su propósito específico, el VIH no puede apoderarse de la célula infectada desde dentro del núcleo y, en consecuencia, no puede empezar a reproducirse creando copias de si mismo. Las enzimas de los transcritos reversos son inhibidas por estos dos medicamentos, por lo tanto son llamadas Inhibidores Nucleótidos Análogos de Transcripción (ITRs).

Nuevos tratamientos contra en VIH y el SIDA están siendo descubiertos constantemente.

La persona debe hablar con el médico acerca de su tratamiento. Se Debe preguntar sobre lo que no se está seguro.

Para cuidarse usted debe de comer bien, hacer ejercicio y evitar el uso de drogas y alcohol. Todo esto ayuda a combatir al VIH.

Los medicamentos contra el VIH combaten al VIH de diferente manera.

La diferencia entre los nucleótidos y los no nucleótidos tiene que ver con el modo en que sus moléculas se relacionan. No es importante entender la diferencia entre estos dos tipos de medicamentos. Lo importante es que ambas paran la manera en que la enzima del VIH (transcriptasa reversible) trabaja, aunque lo hagan de diferente manera.

Los Inhibidores de Proteasa y los RTI son un grupo de medicamentos que combaten al VIH. Existen muchos tipos de drogas que la persona tiene en estos dos grupos.

ITRs son los medicamentos más antiguos y los más usados en el tratamiento del VIH/SIDA. Entre estos medicamentos se encuentran otros tales como AZT, DDL, DDC, SUSTIVA, VIRAMUNE y otros.

Otro problema con los ITRs es que ellos pueden ser relativamente tóxicos para muchas de las personas que utilizan estos medicamentos y eso significa que pueden tener efectos muy dolorosos. El AZT por ejemplo, disminuye el crecimiento de la médula ósea, que el cuerpo necesita para producir nuevas células sanguíneas. Pancreatitis, que causa un dolor estomacal agudo y puede producirse como consecuencia del dII.

Todos estos medicamentos también pueden tener otros efectos secundarios y estos pueden ser desde náuseas hasta el dolor en las manos y los pies. A pesar de que mucho de estos efectos secundarios no parecen ser peligrosos, y generalmente desaparecen con el uso continuo, puede ser una experiencia muy difícil para la gente con VIH/SIDA el uso de ITRs.

El usar diferentes tipos de medicamentos ayuda a prevenir la RESISTENCIA A LOS MEDICAMENTOS. Es decir, es más difícil para el VIH que resista el funcionamiento de los medicamentos.

Otro de los problemas con los ITRs es que sus beneficios no pueden durar mucho. Así como el VIH trata de evadir o escapar de los esfuerzos naturales del cuerpo para combatirlo; con el tiempo también trata de combatir el efecto de los medicamentos, y, logra resistir al efecto de estos medicamentos de manera que ellos no podrán ayudarte. **Esta fase es llamada la resistencia a los medicamentos.** El saber cuándo y cómo usar los ITRs, para lograr su mejor efecto, es sin duda una de las preguntas más importantes sin respuesta en los tratamientos del VIH/SIDA.

Nada de esto significa que los ITRs no sean partes importantes y útiles en el tratamiento del VIH/SIDA. Estos medicamentos han demostrado, por lo menos en un estudio de considerable tamaño, que aumentan el tiempo de vida de las personas que padecen VIH/SIDA y que logran, al mismo tiempo, cuando son usadas por mujeres embarazadas, reducir las posibilidades de transmitir el VIH al niño al momento de su nacimiento.

Inhibidores de Proteínasa

El tercer grupo de medicamentos anti-VIH es llamado INHIBIDORES DE PROTEINASA. Reciben su nombre del hecho de disminuir el ritmo de la acción de otra de las enzimas del VIH; es decir la proteácea. La proteácea trabaja dentro de las células infectadas, después que proteínas producidas por el VIH salen fuera del núcleo. La proteácea trabaja como si fuese una tijera química; es decir, corta las cadenas largas de proteínas VIH y de enzimas, en piezas pequeñas. El VIH necesita de estas piezas pequeñas para poder hacer copias activas de si mismo. Los inhibidores de proteácea atorán o trancan las tijeras de proteácea. El resultado de esta acción es que nuevas copias del VIH no pueden ser producidas correctamente y en consecuencia no pueden infectar células nuevas.

La resistencia a los medicamentos es un problema serio en el tratamiento del VIH.

Los inhibidores de proteácea incluyen a los medicamentos conocidos como: Crixivan, Viracept, Norvir e Inivirase. Los estudios han demostrado que los inhibidores de proteácea son más efectivos y poderosos que los ITRs. Ciertos inhibidores de proteácea pueden reducir la cantidad de virus en una persona infectada con el VIH en un 99%. Sin embargo, un inhibidor de proteácea por si solo no es una cura para la infección del VIH o para el SIDA.

Inhibidores de Fusión

El tipo más nuevo de medicamentos contra el VIH se llama inhibidores de fusión. Los inhibidores de fusión impiden que el VIH se una al sistema inmune celular. Actualmente, hay sólo un medicamento de esta clase llamado Fuzeon (enfuvirtide). Fuzeon no está disponible en pastillas/píldoras, solamente se administra de manera inyectada. Los efectos secundarios más comunes de este medicamento son las reacciones del lugar de inyección, como inflamación, y enrojecimiento en el sitio de la inyección. Se requiere que los pacientes se inyecten ellos mismos, lo cual puede ser problemático para los pacientes que hayan usado antes drogas intravenosas o que tengan miedo a las agujas. Fuzeon se prescribe solamente cuando los demás medicamentos ya no son efectivos.

Medicamentos Que Estimulan el Sistema Inmunológico

Algunos investigadores consideran que el VIH puede ser tratado mediante el uso de medicamentos que fortalezcan al sistema inmunológico, ayudándolo a recuperarse de los efectos del VIH o a combatir infecciones oportunistas. Estos medicamentos son llamados Moduladores Inmunológicos. El medicamento llamado Interferón Alfa (Roferin), es un medicamento hecho de un químico producido por el cuerpo, es un ejemplo de este criterio. Este medicamento ha ayudado a tratar el Sarcoma de Kaposi o SK, que es un tipo de cáncer que puede ocurrir en personas infectadas con el VIH.

Estos medicamentos pueden ser muy tóxicos y se necesita más investigación antes de que se pueda saber que tan bien pueden trabajar.

Combinación de Medicamentos

En la medida en que nuevos medicamentos han sido desarrollados, un avance importante en la terapia de tratamiento se ha producido, este avance consiste en la terapia combinada, es decir, en la toma/dosis de varios medicamentos anti-VIH al mismo tiempo. La terapia combinada ahora es de uso estandarizado.

La mono terapia, es decir, tomar un solo medicamento, ya no es recomendada como tratamiento contra el VIH porque el VIH puede rápidamente encontrar formas de resistir a los efectos del medicamento. El virus muta o cambia constantemente dentro del cuerpo y se vuelve resistente a un medicamento específico. Esto significa que no podrá impedir la diseminación del VIH. La resistencia a los medicamentos es una de las preocupaciones en la lucha contra el VIH. Es mucho más difícil para el VIH desarrollar resistencia cuando se toman varios medicamentos al mismo tiempo.

Otra razón para que los medicamentos se tomen combinados es que la realidad establece que se requiere de mucho para parar al VIH. El VIH reproduce copias de si mismo desde dentro de la célula infectada a un ritmo muy acelerado. Cada día billones de copias nuevas del VIH son producidas. Cada día millones de células infectadas mueren. Un sólo medicamento, por si mismo, puede reducir la velocidad de esta infección, dos medicamentos pueden reducirla aún más. Se necesitan tres medicamentos para reducir lo suficiente para prevenir la resistencia. La combinación de tus medicamentos debe incluir 3 o más de ellas.

Otro beneficio de la terapia combinada es que diferentes medicamentos anti-VIH atacan al VIH en diferentes etapas del proceso de la infección. Los medicamentos ITRs paran al VIH en el momento justo de entrada en la célula, los inhibidores de proteácea detienen al VIH en el momento justo antes de que salgan de la célula invadida. Estos dos tipos de medicamentos trabajan mejor juntos. Otros medicamentos también atacan al virus en diferentes partes del cuerpo. Ya que es

Muchas personas con VIH toman un cantidad diferente de drogas. Esto se llama TERAPIA COMBINADA.

Los medicamentos anti-VIH afectan a cada persona de manera diferente.

Muchos medicamentos anti-VIH tienen efectos secundarios.

Para que la persona no se sienta mal por los efectos secundarios el médico ayuda a encontrar la combinación adecuada de medicamentos.

Si los medicamentos están funcionando el VIH debería parar de reproducirse en el cuerpo.

Dos pruebas clínicas, Carga Viral y Conteo de CD4+ son las que determinan si el VIH esta esparciéndose en el cuerpo.

Si las pruebas clínicas no encuentran VIH En la sangre NO significa que la persona esta Curada! Aun puede contagiar a otras.

Para combatir al VIH usted podría necesitar tomar muchas píldoras

importante perseguir al VIH donde quiera que se esconda. Por lo tanto tiene sentido utilizar diferentes tipos de medicamentos. Un ejemplo de ello es que algunos ITRs se introducen dentro de las células del cerebro y en la espina dorsal mejor que otros medicamentos

Finalmente, cuando los medicamentos anti-VIH son tomadas correctamente, sus efectos secundarios serán menos. Cuando los médicos planifican la terapia combinada ellos tratan de dar una combinación de medicamentos con diferentes efectos secundarios, para que así ninguno de estos efectos sea tanto que ocasione que el paciente tenga que dejar de tomar sus medicamentos. Tu médico te ayudará a encontrar la combinación de medicamentos más fuertes y con el menor número de efectos secundarios posible.

Metas del Tratamiento

Las metas de cualquier tratamiento o terapia de medicamentos deben de ser con el fin de controlar la diseminación del VIH en tu cuerpo, y detener o retrasar la fase del SIDA. Porque los tres tipos de medicamentos anti-VIH paran la diseminación del VIH, la mejor manera de ver cuan bien estos medicamentos están trabajando es la de medir la cantidad del virus en tu sangre y esto se hace por medio de la prueba para calcular tu carga viral.

En este trabajo ya hemos desarrollado el tema concerniente a las pruebas para medir la carga viral y el conteo de las células CD4+. Estas pruebas te dirán que tan bien están funcionando los medicamentos en tu cuerpo, así como también te permitirán saber si ellos han dejado de funcionar en la forma diseñada, si es que así lo hiciesen. La mejor manera de usar estas pruebas es cuando el médico mide la carga viral y el conteo de las células CD4+ antes de empezar o cambiar cualquier terapia, y luego después de tres o cuatro meses, de estar en tratamiento, o quizás más a menudo, depende de tu situación.

Para algunas personas, los medicamentos anti-VIH tomados en combinación harán disminuir tanto el virus en la sangre que este será indetectable. Es decir, que la prueba de laboratorio no detecta al virus en la sangre. Para otros el virus aún se podrá detectar en la sangre. El tiempo que se toma para que el virus llegue a esos niveles tan bajos es diferente para cada persona. Tiene mucho que ver cuándo tú empiezas a tomar tus medicamentos. Si tú tuvieras muchos virus en tu sangre cuando empiezas, te puede tomar más tiempo bajar los niveles del VIH. Tu carga viral también puede cambiar. Una vez que baja, puede, de tiempo en tiempo, subir. Si esto sucediera tú no debes entrar en un estado de pánico. Tú debes de hablar con tu médico sobre la mejor manera de lidiar con este cambio.

El tomar una combinación fuerte de medicamentos anti-VIH debería convertir al VIH indetectable y quedarse así de esa manera. Esta es la meta que tú y tu médico deben tratar de alcanzar. Sin embargo, esto no les será posible a algunas personas. Pero, a pesar de ello, las personas podrán estar bien incluso si no alcanzan la meta de tener niveles bien bajos de VIH en sus sistemas.

Recuerda, que si las pruebas clínicas no encuentran el VIH en tu sangre, esto no significa que tú estes curado o que ya no puedas infectar a otras personas. Tú deberías continuar tu terapia de medicamentos combinadas y evitar exponer a otros al virus.

Consideraciones Médicas

Los médicos no saben todavía cual es la mejor combinación de medicamentos anti-VIH. La combinación de medicamentos anti-VIH debe ser cuidadosamente escogida teniendo en cuenta varias consideraciones. Tú y tu médico necesitan pensar en lo siguiente:

- ¿Cuál de los tratamientos anti-VIH ya ha sido intentado?
- ¿Cuál combinación de medicamentos tiene las mejores probabilidades de reducir la cantidad de VIH en tu cuerpo y por cuánto tiempo?
- ¿Cuáles son las opciones si la combinación de medicamentos que estás tomando dejan de funcionar?
- ¿Cuáles serían los posibles efectos secundarios de la combinación de medicamentos?
- ¿Cuántas píldoras/pastillas necesitarías tomar?
- ¿Cuáles son los síntomas que tú tienes ahora?
- ¿Estás tú tomando alguna otra medicación o usando algún otro tipo de drogas que puedan interferir con los medicamentos anti-VIH? Si lo estás, debes averiguar como estos medicamentos afectarán o interferirán con los que estás tomando para combatir tu VIH.

Pueda que tu médico también quiera tomar una muestra de sangre para medir como tu VIH responde a diferentes medicamentos. Esta es llamada prueba de resistencia (también llamada prueba de genotipo o fenotipo). Esto puede ayudar a tu médico a decidir que tipos de medicamentos funcionarán mejor para ti.

Otra consideración que se debe de tener es el costo de estos medicamentos, y si tú puedes pagar estos o si tu plan médico/plan de seguro de salud los cubre. Los medicamentos anti-VIH pueden ser muy caros y si tú no puedes pagarlos debes recurrir a los programas que pueden ayudarte a pagar el costo de ellos.

Consideraciones Personales

Al considerar la decisión de iniciar la toma de medicamentos anti-VIH hay otras consideraciones aparte del conteo de células CD4+ y de la prueba de carga viral que tú debes de pensar.

A fin de que puedas obtener el mayor beneficio posible y no tener resistencia al medicamento es de suma importancia que tú tomes cada dosis de tus medicamentos tal cual tu médico te ha indicado. **Los médicos llaman a esto cumplimiento u obediencia.** La mejor manera de ver lo anterior es pensar que estás haciendo que tu tratamiento trabaje para ti. No obstante hay que reconocer que mantener el ritmo con el tratamiento no es fácil de cumplir al pie de la letra. Alguno de las medicamentos tienen efectos secundarios terribles, y es un problema mantener el ritmo de ellos - hay medicamentos que tienen que ser tomados a horas específicas y a veces con el estómago lleno o vacío, con cierto tipo específico de comidas, etcétera. Esto se complica más aún con la terapia combinada, ya que tú tendrás que tomar más píldoras/pastillas y tendrás un horario o, régimen muy estricto. A algunas personas les puede ser muy difícil el apegarse a estas reglas y exigencias, que podrían prolongarse por un período de tiempo largo.

Tú debes de pensar en todas estas consideraciones aparte de los beneficios de los medicamentos en particular. Debes de escoger una combinación de medicamentos que mejor se adapte a tu estilo de vida. Tú debes de preguntarte a ti mismo si estás mental y emocionalmente listo para asumir el compromiso de la terapia. Si tú no crees estar listo o crees no ser capaz de tomar el

La persona necesita tomar muchas de píldoras a diferentes horas y de maneras diferentes.

Puede ser difícil el mantenerse en horario determinado para tomar los medicamentos en La manera que ha sido indicada.

Si la persona no toma sus medicamentos en la manera indicada puede hacer que sea más difícil tratar al VIH en el futuro.

Se le debe avisar al médico si es muy difícil tomar los medicamentos.

A pesar de que los médicos piensan que la persona VIH debería tomar medicamentos en cuanto sepa que tiene el virus, algunas personas deciden esperar un tiempo.

La persona debe hablar con el médico acerca de lo que es más conveniente en su caso.

Una vez que se empieza a tomar las medicinas NO SE DEBE PARAR a menos que así se haya hablado con el médico.

medicamento como está indicado, quizás es mejor esperar. Tomar las medicinas incorrectamente, o sólo tomarlas por períodos de tiempo corto, causará que el virus se vuelva resistente y a consecuencia las medicinas ya no tendrán beneficio alguno.

Una vez que tú empieces a tomar medicamentos, es muy importante, es decir, extremadamente importante, que sigas las indicaciones de tu médico. Si tú tienes dificultad de entender o de recordar las instrucciones, debes de pedir ayuda.

Cuándo Empezar y Cuándo Parar

Los investigadores del SIDA no están seguros cuando es mejor empezar el tratamiento para las personas con VIH, usando la terapia anti-VIH. Este tipo de tratamiento es llamado TARAA (Terapia Anti-Retroviral Altamente Activa). Hay varias razones a considerar para ti y tu médico antes de decidir el comienzo del tratamiento.

En primer lugar los estudios han demostrado que a pesar de que la mayor parte de las personas con VIH se sienten perfectamente saludables y no muestran sintomatología, el virus VIH está activamente reproduciéndose en el cuerpo poco después de la infección.

En segundo lugar, tiene sentido el tratar de mantener en buen estado tu sistema inmunológico, en lugar de esperar que sea afectado de gravedad. El tratamiento temprano puede parar o por lo menos disminuir la pérdida de células CD4+ manteniéndolas a un nivel en el que pueden continuar combatiendo la infección.

En tercer lugar, los investigadores consideran que es mejor empezar el tratamiento temprano antes que la carga viral sea muy alta (más arriba de 50,000 –100,000 copias). Esto facilitará el combate de los medicamentos contra el VIH y por consiguiente se alcanzarán unos niveles de VIH tan bajos que no podrán ser detectados. A su vez los medicamentos podrán alcanzar esta meta en menos tiempo, haciendo más difícil el desarrollo de resistencia hacia los medicamentos.

A pesar de que hay varias razones para empezar temprano la terapia de medicamentos los investigadores aún consideran algunas preocupaciones que tú debes de tomar en cuenta.

Algunos investigadores indican que es una cuestión de tiempo antes de que las personas que toman diferentes medicamentos desarrollen una fuerza de resistencia al VIH. Ya que al no ser efectivos estos medicamentos contra el VIH, las personas que los toman pueden tener menos opciones de tratamiento para el futuro, en donde mejores medicamentos pueden estar disponibles. La amenaza del desarrollo de resistencia a los medicamentos significa que algunas personas prefieren no empezar el tratamiento y esperar hasta que haya más datos de estudios disponibles o hasta que ellos ya hayan desarrollado la sintomatología, cuando ellos sientan que es el momento. Otros prefieren empezar el tratamiento temprano con la esperanza que habrán más y mejores medicamentos disponibles si es que ellos desarrollan síntomas en el futuro.

También es posible que estos medicamentos produzcan efectos secundarios más determinantes que cualquier beneficio. Las personas que toman los medicamentos anti VIH al inicio de su enfermedad terminan tomándolos por un período de tiempo más largo.

Algunas veces puede ser necesario cambiar el tipo y/o la cantidad de medicamentos que tú estás tomando. Existen tres razones principales para considerar un cambio en la terapia anti-VIH. La primera razón es cuando la terapia no está funcionando. Tú te puedes dar cuenta de esto si:

- Tu carga viral incrementa en ciertas cantidades (0,5 registro (logaritmo)) o si la lectura está yendo hacia el resultado del punto de inicio).
- Si no hay cambio o disminución en el conteo de CD4+
- Si tu enfermedad empeora, e incluso el desarrollo de nuevas infecciones oportunistas.

La segunda razón es que los efectos secundarios que resultan al tomar los medicamentos opacan el beneficio del tratamiento, Es decir que son más importantes que lo que se obtenga de la terapia. Algunas personas piensan incluso en parar totalmente la terapia cuando no pueden aguantar cualquiera de los tipos de combinación de medicamentos anti-VIH.

Una tercera razón es el cumplimiento con el régimen en que los medicamentos deben de ser tomados - tú quizás no seas capaz de seguir las indicaciones y reglas concernientes al medicamento recetado por el médico.

No hay parámetros acerca de la decisión de parar el tratamiento. **Nunca debes de dejar de tomar los medicamentos por tu propia cuenta. Siempre, debes hablar con el médico antes de parar o cambiar cualquier uso u horario de los medicamentos recetados.**

Esta es una decisión muy importante que a su vez puede ser peligrosa. Esto podría significar que el virus rápidamente incremente en cantidad y que tu sistema inmunológico resulte dañado.

Cuando los Medicamentos No Funcionan

El VIH no es un solo virus, sino que se presenta en varios tipos diferentes. Algunos tipos responden mejor al tratamiento de medicamentos que otros. En algunos casos a pesar de los nuevos medicamentos, y de los avances en la forma en que son administrados, la terapia medicamentosa simplemente no funciona.

Los médicos difieren en opinión a que hacer cuando los medicamentos no funcionan. Algunos médicos reciclan los medicamentos de los pacientes, es decir, usan un medicamento que el paciente ya haya tomado en la fase inicial de la enfermedad. En algunos casos el reciclar los medicamentos ha demostrado ser útil por un período corto de tiempo esto de ninguna manera ha sido de mayor significado. Recuerda que el VIH ya ha experimentado la función de estos medicamentos y puede haber desarrollado resistencia a ellos.

Existen dos tipos de prueba de laboratorio llamadas pruebas de resistencia las cuales puede ayudar a las personas que son VIH positivas y para quienes la terapia de medicamentos ya no funciona. Una prueba de genotipo puede detectar patrones de los genes del VIH en la sangre de la persona y detectar a aquellos asociados con la resistencia del virus a cierto tipo de medicamentos. Al saber cuales medicamentos no funcionan o han dejado de hacerlo, y con el tipo de VIH que tú tienes en el cuerpo, tu médico podrá determinar si la efectividad del medicamento ha disminuido, y, según el caso, indicar que medicamentos podrías usar. Tú y tu médico no deberán perder tiempo y esfuerzo con medicamentos que no estén funcionando.

Los medicamentos anti-VIH funcionan para alguna gente y no para otras.

Hay pruebas clínicas que ayudan al médico a determinar cuales drogas pueden funcionar mejor para cada persona. Una de las pruebas se llama GART.

No existe una sola manera específica para combatir al VIH.

Nuevas maneras están siendo desarrolladas constantemente.

La persona debe hablar con el médico acerca del mejor tratamiento para si misma.

Las pruebas de genotipo son relativamente caras. Si tú llegaras al punto en que el medicamento ya no esté funcionando, tú debes de consultar con tu médico, para averiguar hasta que punto podrías beneficiarte con este examen.

El segundo tipo de prueba de la resistencia es llamado fenotipo. Este mide como crece tu virus en la presencia de diferentes medicamentos. Esta prueba, para tu médico es más fácil de interpretar pero es más cara que la prueba de genotipo.

Para obtener los resultados más exactos de las pruebas de resistencia, tú necesitas seguir las instrucciones de tu médico para los medicamentos de anti-VIH. El hecho que tú estes o no estes tomando tus medicamentos tiene un gran impacto en los resultados de la prueba.

El desarrollo de medicamentos anti-VIH y de pruebas y exámenes para el VIH es un proceso continuo. No podemos saber cual es el mejor método para combatir a la enfermedad y que futuro puede tener. Tú debes de discutir con tu médico cualquier preocupación que puedas tener. Información sobre nuevos tratamientos están disponibles si quieres mantenerte al tanto de opciones nuevas y últimas que hay. (Ver capítulo 13 para encontrar recursos para nuevos tratamientos).

Aparte de los tratamientos regulares, algunas personas VIH + intentan otros tratamientos conocidos como ALTERNATIVOS.

Tratamientos Alternos

Es el tratamiento de salud que por lo general no cumple con las normas de los tratamientos médicos convencionales es usualmente llamado tratamiento alternativo. Estos tratamientos incluyen diferentes tipos de cuidado incluyendo:

- Práctica curativas como la acupuntura y las curaciones indígenas americanas
- Terapias físicas como las de los quiroprácticos, masajes y yoga
- Homeopatía y tratamientos con hierbas
- Relajación, meditación y visualización
- Otras técnicas incluyen Reiki o terapia polarizada.

Terapias alternas son muy populares y muchas personas VIH positivas las usan regularmente. Sin embargo es difícil encontrar buena información acerca de que tan bien funcionan. Tú necesitas tener cuidado porque, algunos tratamientos pueden ser perjudiciales y, en algunos casos se prestan como instrumentos del fraude. Antes de empezar cualquier terapia debes de preguntar lo siguiente;

- ¿Cómo y cuándo se desarrolló la terapia?
- ¿Cómo funciona?
- ¿Se han realizado estudios sobre ella?
- ¿Son los encargados de administrarla personas entrenadas, certificadas o con licencia?
- ¿Existen algunos efectos secundarios u otros riesgos?
- ¿Cuál es el costo de esta terapia?

Algunos ejemplos de tratamientos alternativos son el yoga, los masajes, la acupuntura y la meditación.

Si tú decides usar una terapia alterna, házle saber a tu médico. Algunos médicos no aprueban la práctica de terapias alternas. Algunos otros piensan que pueden reducir el estrés, aliviar el dolor y malestares estomacales por la acción de medicamentos antivirales, finalmente, otros consideran la posibilidad de otros beneficios. Evalúa la actitud y conocimiento de tu médico sobre terapias alternas. Es aconsejable. Por lo general tu médico puede que tenga una mente abierta y te ayude a decidir que terapias podrían ayudarte más. (Ver capítulo 6 para ayuda para escoger médicos convencionales y alternos).

Combinando Tratamientos Alternos y Convencionales

Existen ventajas y desventajas al combinar tratamientos alternos y convencionales (de uso común/de uso corriente). En el aspecto positivo, el combinar tratamientos te brinda mayores opciones, y te permite obtener información desde varios puntos de vista. Esto te dará un sentido de control sobre tu condición a los tratamientos alternos que generalmente son inofensivos, y te pueden proporcionar beneficios reduciendo la toxicidad, y proveyéndote alivio de los efectos secundarios de los medicamentos convencionales.

Sin embargo, podría ser difícil juzgar el valor de varios tratamientos, particularmente cuando ellos son usados al mismo tiempo. Efectos secundarios perjudiciales pueden ocurrir cuando se combinan tratamientos alternos con las terapias médicas convencionales. Tú puedes sentirte abrumado, por la información conflictiva que te proporcionan diferentes proveedores de salud. Si tú estas tomando medicamentos anti-VIH, aumentando el número de píldoras a tu programa puede ser aún más confuso y por consiguiente difícil de lograr mantener el ritmo con que estos deben de ser tomados. Combinar tratamientos y ver a varios proveedores de salud puede consumir mucho tiempo y dinero; en especial, porque usualmente las medicinas alternas no las cubren los seguros de salud, ni programas de asistencia social. (Revisa tu póliza de seguros para ver las limitantes que tengas).

Algunos medicamentos de hierbas comunes que pueden interferir con la efectividad de tus medicamentos para VIH incluyen St. John's Word, cardo lechero y ajo. Asegúrate de informarle al médico que te receta los medicamentos anti-VIH todos los medicamentos que estas tomando incluyendo terapias herbales y vitaminas.

Algunos tratamientos alternativos podrían ayudar, otros podrían causar daño a la persona.

Si se usa tratamientos alternativos, se debe, con seguridad, avisar al médico.

Capítulo 6

Escogiendo a Tu Médico

Una de las cosas más importantes que tú puedes hacer es encontrar a un médico o a un proveedor de salud en el que puedas confiar, al que puedas entender y con el que puedas hablar de manera entendible. Un equipo de profesionales en medicina (médicos, ginecólogos, enfermeras registradas, internistas, etc.) usualmente trabajan mejor cuando llega el momento de lidiar con el VIH y el SIDA, por este motivo tú probablemente, estarás trabajando con un grupo de personas y por ello es importante que tú te sientas cómodo con todos aquellos que se relacionan con tu salud. Este nivel de comodidad, incluye, el sentirse capaz de hablar libremente acerca de los temores y preocupaciones que puedas tener. Es también importante el solicitar que se aclaren temas que no hayas entendido. Si hubiera un problema con el médico o la persona encargada de tu salud, lo aconsejable es buscar a alguien más conveniente.

Aparte del equipo primario de profesionales tú deberías también tener a un dentista y a un oftalmólogo (especialista de la vista/ojos). El cuidado de los ojos y de los dientes es importante; ya que son estos profesionales los primeros en notar la sintomatología inicial.

Cuando se escoge a un profesional de la salud debes de preparar una lista de ellos en caso de que fuese necesario contactarlos para discutir las necesidades de tu estado de salud. Tú debes de hablar con otras personas con tu condición con el fin de averiguar si ellos han encontrado profesionales de salud que tengan mucho conocimiento sobre el VIH y el SIDA.

Cuando tú entrevistas a un profesional médico con la perspectiva de contar con su ayuda, es aconsejable tener las siguientes preguntas:

- ¿Existen otros en su clínica que han tratado a personas con VIH y/o SIDA?
- ¿Cuántos pacientes con VIH ha tratado usted?
- ¿Cómo mantendrá usted mi expediente médico en forma privada?
- ¿Estará usted dispuesto a trabajar con otros que asisten en el cuidado de mi salud, y si la situación amerita, estaría usted en condiciones de referirme a un especialista?
- ¿Podré conseguir una cita de manera rápida, si es que fuese necesario?
- ¿Cómo usted se mantiene al tanto de nuevos métodos y tratamientos en cuanto al VIH se refiere?
- ¿Cuándo usted no esté disponible hay un sistema de asistencia y respaldo con otro profesional? Si este fuera el caso es importante saber quien sería.
- ¿Trabaja usted con un hospital y si es así con cuál?
- ¿Puede usted ser encontrado después de horas de oficina?

Escribe estas preguntas y híz lo mismo con las respuestas. Esto te permitirá tomar una decisión basada en la información recibida. Tú, tal vez quisieras llevar a un amigo de confianza contigo para que te de apoyo y una segunda opinión.

Los tratamientos del VIH y el SIDA están cambiando constantemente, y por consiguiente tu médico o proveedor de salud, deben de tener cuidado en lo que se refiera al uso de nuevos medicamentos, y, medicamentos que se usan con poca frecuencia. Sin embargo, si te enteras de un nuevo tipo de tratamiento, debes discutirlo con tu médico o proveedor de salud de inmediato. Por tu parte, el médico o profesional de salud debe de tomar la iniciativa de averiguar detalles sobre el tratamiento, y, si es adecuado para tu caso en particular. Si se da el caso de que tú consideras que tu médico o proveedor de salud no le ha dado la seriedad adecuada a la pregunta que tu le hicistes, hízle saber lo ocurrido. No

La mayoría de las personas con VIH son tratadas por un equipo de médicos.

Es muy importante que la persona confié, entienda y se sienta cómoda con todos sus médicos.

Si la persona tiene preferencia por unos médicos específicos, se debe asegurar que ellos saben como tratar y cuidar de gente VIH.

Los tratamientos para el VIH cambian todo el tiempo. La persona debería hablar con el médico acerca de nuevas opciones.

Muchas personas reciben cobertura de salud por medio de un PLAN DE CUIDADOS ADMINISTRADOS.

Bajo la administración de cuidados el médico de cabecera es el Proveedor de Salud Primario y el coordinara el servicio. La persona aun tiene el derecho de escoger al proveedor de salud primario (PCP).

Aparte de los médicos tradiciones algunas personas VIH usan proveedores de Salud alternativa.

La persona debe asegurarse que Los médicos y los proveedores de salud alternativos trabajan en equipo.

debes dejar de decir cualquier información a tu médico o al proveedor de salud ya que al hacerlo dificultará la tarea de ayudarte.

Administración De La Salud

Administración de la salud es un término generalmente utilizado para describir ciertos tipos de planes de salud. Organización para el Mantenimiento de la Salud (HMOs siglas en inglés), Organización Seleccionada como Proveedor (PPOs siglas en inglés) y Organizaciones para la Administración de la Salud (MCOs siglas en inglés), todas caen en la categoría de administración de la salud. A pesar de que el cuidado administrado es una forma relativamente nueva del cuidado de la salud, se está convirtiendo rápidamente en la forma más común y aceptada de un plan de salud. En el estado de Virginia si tú recibes tratamiento bajo el hospicio del programa de Medicaid (programa de ayuda médica para las personas de escasos recursos financieros), el plan de salud financiado con dinero público, para personas de bajos ingresos, tú estarás también cubierto por un programa de cuidado administrado de salud. Bajo un programa de administración de la salud, tu médico será llamado proveedor primario de salud (PCP siglas en inglés). El proveedor primario de salud se hará cargo de la mayoría de tus necesidades médicas. Tu PCP también será quien decide cuando tú necesites ver a otros o ser referido a un especialista. Tú sólo podrás escoger a un médico que participe de ese plan y de una lista previamente provista por el plan de administración de la salud . A pesar de que tendrás una selección limitada de médicos, debes utilizar el mismo criterio al escoger un PCP así como que si escogieras a cualquier otro médico de cualquier otro tipo de plan de salud.

Como las personas que tienen VIH tienen problemas de salud complicados y necesitan de muchos cuidados, a veces existe la preocupación de que no consigan todos los cuidados por el plan de administración de la salud. Para asegurarte que consigas todo el cuidado que necesitas, tú debes de entender como la administración de salud funciona, y, qué hacer en caso de que no funcione, como también como escoger a un médico. Si tú no puedes entender las reglas y guías, necesitas pedir ayuda.

Si Tú No Tienes Seguro Médico

Aunque tú no tengas seguro médico, tú necesitarás de cuidados médicos. Existen programas disponibles para ayudarte con el costo del cuidado de tu salud, y ellos son: Seguro Social, Medicare y Medicaid. (Ver capítulo 12 para mayor información acerca de tus opciones de seguro). Además, también puedes recibir servicios a través de clínicas y hospitales que tratan a pacientes sin seguro. Tu organización local OSS/Organización para Servicios del SIDA puede ayudarte a encontrar asistencia médica en la comunidad. (La lista de recursos locales esta en el capítulo 14).

Sin seguro tú tendrás menos opciones al escoger a tu médico. Sin embargo, aún así tendrás que asumir una parte activa en el cuidado de tu salud. Te debes sentir cómodo con el médico para poder preguntarle sobre las cuestiones que te inquieten. Si tú tuvieras problemas con cualquiera de tus proveedores de salud, para obtener ayuda debes hablar con el encargado de tu caso o con la "OSS" Organización para Servicios del SIDA de tu localidad

Proveedores de Salud de Medicina Alterna

Si tú escoges tener un proveedor de salud de medicina alterna (naturista, homeópata, médico de medio Oriente) como también un proveedor de salud convencional (médico, enfermera registrada, internista) es importante que tu proveedor de salud en medicina alterna tenga licencia para ejercer la práctica de este tipo de medicina, y que tenga conocimiento y experiencia con VIH y SIDA. Para mayor información tú deberás de verificar con los consejos o administraciones locales de salud.

Todos tus proveedores de salud deben de sentirse cómodos trabajando juntos como un equipo, y la comunicación entre ellos debe ser abierta y libre. Aquí hay algunas de las preguntas que se deben de hacer al ir en busca de un proveedor de salud de terapia alterna.

- ¿Está legalmente licenciado para trabajar en este estado?
- ¿Apoya las combinaciones de terapias; es decir convencionales y alternas?
- ¿Está dispuesto a trabajar con las otros profesionales envueltas en el cuidado de mi salud?
- ¿Qué tipos de tratamientos alternos recomienda? Y si hay evidencia de que funcionan.
- ¿Tiene usted servicios de referencia en la comunidad médica convencional?
- ¿Se comunica francamente con ellos?
- ¿Cree usted que hay una cura para la infección del VIH o SIDA? Debes de estar alerta sobre alguien que pretende saber de una cura, por más reconfortante que esta afirmación pueda ser.

Ayuda a Tu Proveedor de Salud a Ayudarte

Una vez que hayas escogido a tus proveedor/res de salud tú debes de poder entablar una conversación fácil y cómodamente acerca de tu tratamiento. La guía siguiente pueda que te ayude con tu relación con tu proveedor de salud.

1. Hablando con su médico

Escribe las cosas que crees que tu médico debe de saber. Puedes utilizar el diario que se encuentra al final de este libro, para anotar cualquier síntoma que se pueda tener (cualquier cosa que tú hayas estado sintiendo). No ocultes ninguna información por miedo o vergüenza, y no trates de diagnosticarte a ti mismo sobre tus síntomas. Tu proveedor(es) de salud siempre debe de estar al tanto/al corriente de cualquier medicamento que estés tomando. Esto incluye píldoras anticonceptivas, vitaminas, hierbas medicinales, antidepresivos y cualquier otra medicina recetada o comprada libremente en la farmacia sin receta. Además debes de informarle a tu médico de cualquier tipo de problema de salud que experimentas no relacionados con el VIH. Tu médico también debe saber si tú fumas, bebés alcohol o usas drogas de la calle.

2. Haciendo preguntas

Escribe las preguntas antes de hacer tu visita al médico. Usa el registro para preguntas que está en la parte final de este libro para que así puedas recordarlo todo. Mientras mejor preparado tú estés, mayor será el beneficio que obtendrás.

Si tu proveedor de salud no responde a tus preguntas o si tú no entiendes las respuestas que él te proporciona, tienes que decirle, sin duda alguna. Tú no debes pretender entender todo lo que se te dice. Tú serás el único perjudicado si lo haces.

Escriba sus preguntas y sus problemas antes de visitar al medio; de manera tal, que no olvide hablar acerca de sus preocupaciones.

Si se olvida o si no se entiende, HAGA PREGUNTAS!

Escribe y anote lo que el médico dice. Siga siempre las instrucciones del médico, en especial cuando se toma medicamentos Anti-VIH.

Si el médico no satisface las necesidades de La persona, se Debe considerar el encontrar un nuevo proveedor de salud.

Para mantenerse saludable por más tiempo se debe asumir un papel activo en el cuidado de la salud.

Se podría necesitar ayuda adicional de otras personas aparte del médico.

GRUPOS DE APOYO pueden ofrecer apoyo emocional.

La persona podría querer tener un ADMINISTRADOR DE CASOS. Administradores de casos son personas que ayudan a encontrar los servicios que se necesitan.

- 3. Trabajando con tu médico**
Nunca dejes de tomar una píldora recetada sin decirle al médico. Sigue cuidadosamente todas las instrucciones acerca de tus medicamentos. Si tienes alguna pregunta acerca de tus medicamentos, asegúrate de hablar de ello con tu médico.

Cuando llames a tus médicos deja un mensaje corto o deja un mensaje con la enfermera. Sólo ve a la sala de emergencia cuando sea necesario.

Tú debes de recordar que si tu proveedor de salud recomienda un tratamiento o cirugía sobre la cual estás inseguro, consigue una segunda o tercera opinión. Debes de educarte a ti mismo, averiguando sobre la condición médica que tienes y comparte esta información con tus proveedores de salud. Sé un escéptico sobre milagros, curas o tratamientos drásticos de los que hayas podido leer en las revistas. Aquellas personas que proponen tales cosas están, generalmente, más interesadas en el dinero que en tu salud.

Yendo a tu médico no tiene que ser un quehacer difícil o desagradable. Cuando tú estás tomando un papel activo en el cuidado de tu salud, las visitas médicas resultan ser productivas y renumerantes. Mantén la comunicación con tu proveedor de salud abierta y honesta. Recuerda que tú también eres parte del equipo. Confía en tus médicos/proveedores de salud, y confía en ti mismo.

Encontrando Ayuda Para Necesidades No Relacionadas Con el Cuidado de la Salud

Los profesionales en la salud deben ser sensibles a tus necesidades, pero él o ella no puede cubrir las todas. Pueda que tú tengas otras necesidades que tu médico no puede y no debe cubrir. Es imposible para un solo proveedor de salud dar todos los servicios que la persona necesita, en especial, si están fuera de su campo.

Si tú necesitas apoyo emocional, debes tratar de acudir a un grupo de apoyo o a un profesional en salud mental. Si tú estás teniendo problemas al lidiar con todos los aspectos de ser VIH, podrás buscar la ayuda del encargado de tu caso. La administración de casos es la ayuda dada por personas conocedoras del VIH y pueden ayudar a la persona en la obtención de servicios. Los encargados de los casos pueden ser trabajadores sociales, enfermeras, trabajadores de extensión comunitaria y otros proveedores de servicios sociales. El encargado de un caso es una fuente importante de información y apoyo. Verifica con el departamento local de salud o con una organización de apoyo para los que tienen VIH/SIDA. (La lista de recursos locales está en el capítulo 14)

Capítulo 7

Drogas y Alcohol

Enterarse que eres VIH positivo puede producir sentimientos de desesperación y vulnerabilidad. Por lo general, las personas utilizan drogas y alcohol para olvidarse de tales sentimientos. Sin embargo, el usar alcohol y drogas pueden hacer que tomes decisiones que después lamentarás. Como resultado de ello, tú te arriesgas a un nuevo contagio de infecciones de otras personas así como también transmitiéndoles el VIH a ellos. Las drogas y el alcohol pueden dar alivios momentáneos, pero, después de que su efecto haya pasado solo incrementarán la depresión y la angustia y debilitarán más al cuerpo en el combate a la infección.

Reducir o dejar el uso de alcohol y drogas puede ayudar a tu cuerpo a mantenerse saludable. Avances rápidos en el tratamiento del VIH están permitiendo que la gente viva más tiempo y que tengan una mejor calidad de vida que la que tuvieron antes. En la medida que las infecciones oportunistas se convierten en tratables y preventibles, una relativa buena salud es fácil de mantener, por ello el dejar el uso del alcohol y drogas hará más fuerte tu cuerpo.

Si tú continuas usando drogas y alcohol, debes hacerle saber a tus médicos. Es importante hablar abiertamente con los médicos sobre tus comportamientos. El mezclar drogas callejeras con los medicamentos anti-VIH puede afectar la forma en que los medicamentos actúen. Esta realidad se conoce con el nombre de interacción de drogas y puede ser peligrosa e incluso mortal. **No sabemos mucho sobre como las drogas callejeras reaccionan con los medicamentos anti-VIH, por lo tanto es mejor no usar drogas callejeras si al mismo tiempo se está usando medicamento anti-VIH.** (Para mayor información ver la tabla en la página 35).

Si tú usas algún tipo de droga, ya sea heroína, meta-anfetamina, cocaína, esteroides, insulina, eritropoetina, epinefrina o vitaminas es importante que tú **no compartas tus jeringas o utensilios.** Estas jeringas y utensilios pueden estar infectadas y diseminar aún más la infección del VIH. Usa la aguja una sola vez y deshéchala en un contenedor plástico o botella. Si tú re-utilizas jeringas, debes asegurarte de que no sean utilizadas por nadie más. Limpia tus jeringas completamente cada vez que las uses y no las compartas con nadie.

Tú Puedes Dejar de Usar Drogas

El abandonar el uso de alcohol y/o drogas es la mejor manera de permanecer saludable. Si tú no puedes hacerlo o no estás listo para hacerlo, debes, entonces, considerar el reducir la cantidad y frecuencia del uso y consumo de drogas y alcohol.

Hay varias técnicas exitosas para parar o reducir el uso y consumo de drogas y alcohol. Es importante que establezcas tus propias metas para cambiar el uso de drogas y alcohol. Si bien no hay tratamiento específico, sistema de creencias o trucos que funcionen igual para todos, hay algunas estrategias que pueden ayudar. Estas estrategias incluyen imágenes pre-establecidas, charlas motivacionales, cambios en la conducta, grupos de apoyo y programas de tratamiento. (Ver capítulo 14 para información sobre grupos que pueden ayudarte a parar o reducir el uso y consumo de drogas y alcohol).

El reducir o dejar de tomar alcohol y dejar de usar drogas ayuda a mantenerse saludable por más tiempo.

Si se usa drogas o se toma alcohol la persona debe avisar al médico.

Mezclar medicamentos anti-VIH con drogas callejeras es muy peligroso.

Si la persona quiere dejar el alcohol y las drogas, hay ayuda disponible.

Si se está tratando de dejar el alcohol y las drogas, la persona no debe desalentarse si recae. Se debe intentar nuevamente y pedir ayuda si se la necesita.

Si la persona usa algún tipo de drogas no debe compartir sus utensilios con nadie. Ya que ellos podrían infectarse con VIH!

Recuerda que el recaer pasa a muchas personas que tratan de cambiar conductas adictivas. Las personas a menudo recaen en respuesta a la presión social, ansiedades, miedo, depresión, frustración, ira o enojo, etc. Si tú recaes y no alcanzas la meta propuesta no debes de considerar esto como una falla. Sin embargo, se puede usar la experiencia para examinar pensamientos, situaciones y pistas que hayan iniciado este comportamiento. Esta experiencia debe servirte para aprender sobre ti mismo, renovar tu decisión de cambiar, y buscar más ayuda.

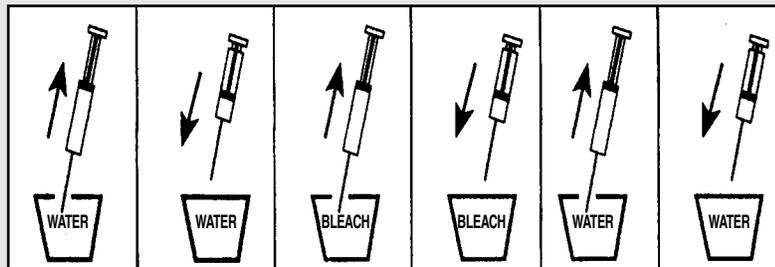
Si Tú No Paras

Si tú continuas usando drogas, limpia las agujas y jeringas con agua y cloro ya que reduce el riesgo de pasarle el VIH a alguien más. **Es importante limpiar los utensilios pero es también muy importante nunca compartir agujas.**

Si la persona está obligada a compartir sus utensilios debe limpiarlos después de hacerlo. (Vea las graficas a la derecha para saber como limpiar los utensilios).

No Compartas Tus Utensilios

Siempre usa tus propias agujas, jeringas, llamas, algodón y filtros. Si tú debes compartir el uso de utensilios límpialos con cloro antes y después de usarlos. Siempre usa cloro doméstico de alto potencial; cloro mata al VIH. Los utensilios deben permanecer en el cloro por 30 segundos, el cloro no los dañará.



Siempre limpia tus utensilios después de que los uses; es decir antes de que la sangre se seque o coagule.

1. Llena la jeringa completamente con agua.
2. Sacude y destapa la aguja para aflojar los residuos de sangre.
3. Expulsa el agua en el suelo o lavabo. Haz esto varias veces, hasta que no puedas ver sangre o líquidos de tono rosado.
4. Llena la jeringa completamente con cloro y espera 30 segundos.
5. Permite que el tiempo usado por el cloro logre destruir residuos de sangre o restos de virus en la aguja.
6. Expulsa todo el cloro en el suelo o en lavabo.
7. Llena la jeringa nuevamente con agua limpia para enjuagarla del cloro. Nunca utilices la misma agua. La misma agua podría contener virus.
8. Expulsa el agua en el suelo o en el lavabo. Este proceso necesita hacerse 2 ó 3 veces para asegurarse que todo el cloro haya salido de los utensilios.

Peligros Derivados del Uso de Alcohol y Drogas Callejeras Comunes

Droga	Efectos generales	Efectos cuando se mezclan con medicamentos VIH
Alcohol	Tiene como efectos generales el disminuir la capacidad de tomar decisiones. Daña el hígado (al ser este el órgano que se libera de sustancias tóxicas y medicamentos). Disminuye la cantidad de células blancas y atrofia el sistema inmunológico	Riesgo de pancreatitis (intenso dolor estomacal), facilita la sobredosis e incrementa los efectos secundarios.
La nicotina	Daña los pulmones	Entorpece la función de los medicamentos.
La marihuana	Es un supresor del sistema inmunológico y, por lo tanto, incrementa la posibilidad de infecciones.	Afectan la forma en que la marihuana reacciona en el cuerpo.
La heroína y la morfina	Incrementan la posibilidad de infecciones y cánceres, interfieren con el sistema hormonal y aceleran el crecimiento del VIH	Dependiendo del medicamento anti VIH que se este tomando, facilitan la sobredosis.
La cocaína (coca)	Incrementan la posibilidad de infecciones y cánceres, interfieren con el sistema hormonal y aceleran el crecimiento del VIH	No se sabe sobre las interacciones de esta droga, pero se sabe que acelera el curso de la infección de VIH.
Butonitratos y amilicos	Incrementan la posibilidad de lesiones al momento del acto sexual.	Interactúan con el hígado incrementando la rapidéz con la cual las enfermedades progresan.
Las anfetaminas	Causan pérdida de peso, insomnio, debilitan el sistema inmunológico, y paranoia.	Facilitan la sobredosis.
Los barbituricos	Dañan el hígado	Facilitan la sobredosis.
El extasis	Dañan el hígado	Puede causar la muerte al facilitar la sobredosis.
Los sedantes (Valium Halcion, Ambien y otros)	Dañan el hígado	Entorpecen la respiracion o la paran

Metodos

El fumar <ul style="list-style-type: none"> • Debilita los pulmones • Causa cáncer y neumonia 	El inhalar Debilita las fosas y los pasajes nasales	El inyectarse <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos de infecciones bacteriales, para el corazón, pulmones, coyunturas óseas y la sangre. Σ Produce también erupciones en la piel. • El compartir jeringas, agujas, anafes, algodón y agua representa la posibilidad de transmitir la hepatitis o exponerse a variaciones del VIH.
--	---	--

Capítulo 8

¿Qué Acerca del Sexo?

Cuando las personas inician su lucha para iniciar cambios de comportamiento para poder así parar la diseminación del VIH, el consejo más común que escuchan es el siguiente: "Asume que cualquier pareja sexual, puede estar infectado por el VIH, por lo tanto la práctica del sexo seguro es la norma." Este es un buen consejo si se considera que hay miles de personas que son VIH POSITIVAS y que no lo saben por la sencilla razón de no haberse sometido a una prueba clínica. Si tú has seguido este consejo no habrá mucho cambio ahora que tú has descubierto que eres positivo. Si tú no has seguido las reglas del "sexo seguro" en el pasado es necesario que empieces a hacerlo. **El sexo seguro significa no compartir o pasar semen, sangre y secreciones vaginales.**

La mayoría de las reglas concernientes a la práctica del sexo seguro fueron escritas con el propósito de parar la diseminación del VIH. Sin embargo, las personas que son VIH positivas tienen razones adicionales para practicar el sexo seguro.

Las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS*) (citomagalovirus CMV, un otro tipo de virus del herpes y la hepatitis B) presentan un riesgo aún mayor a tu salud, porque para personas quienes son VIH positiva, estas enfermedades pueden ser letales. Las ETS son transportadas en el semen y en los fluidos vaginales; en consecuencia, sexo inseguro puede exponer a las personas a estas infecciones.

Si tu pareja también es VIH positiva, es decir, ambas personas son positivas, se debe con mayor razón practicar el sexo seguro. Tu pareja puede tener otras enfermedades que podrían causar serios problemas de salud adicionales.

Tú siempre debes de comunicar tu condición de VIH a toda potencial pareja sexual. Es importante que cada pareja en la relación tenga una igualdad en la participación de la toma de decisiones acerca de la práctica sexual en la que desean involucrarse. A veces no es fácil discutir con tu pareja sobre las opciones que la práctica sexual tiene. Sin embargo, si te decides a hacerlo es importante que tú planees esto por adelantado. Cuando sea posible, debes hablar sobre el sexo seguro antes de que tú te encuentres sexualmente excitado. Mientras más pronto se hable, será mejor.

Algunas personas después de enterarse que son VIH positivas se sienten a tal grado dañado que piensan que nadie podrá tocarlas o amarlas; más aún, piensan incluso que ya no son deseables. Las personas positivas piensan que por serlo, nadie querrá tener relaciones sexuales con ellas, nunca jamás. Los medicamentos que tú tomas para combatir la enfermedad pueden tener como efecto secundario la pérdida del apetito sexual.

Si por ahora tú no sientes ganas de tener contacto sexual, quizás en el futuro si las tengas. Cuando eso sucede, tú debes estar preparado para protegerte a ti y a tu pareja.

El no tener sexo es la única manera segura de no contraer enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) o de no diseminar el VIH. Por consiguiente, la abstinencia es la elección que algunas personas VIH positivas adoptan. Si tú estás pensando en retomar una vida sexualmente activa, y tener actividad sexual, es muy importante tenerla de manera segura. Tú, probablemente necesitarás

Cuando se es VIH la persona necesita practicar el sexo seguro o no tener sexo.

Sexo seguro significa no estar en contacto con el semen o con la sangre o con las secreciones vaginales.

Si la pareja es VIH + se necesita practicar sexo seguro; ya que, la persona podría exponerse a otras enfermedades.

Siempre se debe informar a las parejas sexuales Si se es VIH.

La práctica del sexo seguro puede también proteger a la persona de las ENFERMEDADES SEXUALMENTE TRANSMISIBLES (EST).

EST son muy malas para las personas que son VIH + y hacen más fácil el infectar a otros.

TODO sexo no seguro (oral, anal o vaginal) es arriesgado.

VIH que encuentre en el semen, en la sangre o en las secreciones vaginales puede pasar por medio de cortes muy pequeños que la persona puede no haberse dado cuenta que tiene.

No tener sexo es la única manera segura de no embarazarse o de contagiarse de una enfermedad sexualmente transmisible o de no contagiar a alguien. Sin embargo, el uso de condones puede reducir el riesgo considerablemente.

cambiar tu comportamiento para así poder proteger tu salud y la de otras personas. A continuación se enumeran algunas preguntas sobre los riesgos en la práctica sexual. Si tú tienes más preguntas, debes de hablar con tu proveedor de salud o con alguien que también te pueda ayudar.

Preguntas Comunes

P. ¿Por qué no es seguro el meter o introducir mi pene en la vagina, ano o boca de alguien sin usar un condón (forro, paraguas)?

R. La uretra (apertura al final del pene por la cual pasan el semen y la orina) puede ser el lugar por el que puede entrar al cuerpo o salir del cuerpo el VIH. Por lo tanto, si el orificio de la uretra entra en contacto con la secreción vaginal, o con el semen o con la sangre o heces fecales de una persona VIH positiva, el virus puede ser transmitido. También pueden ser transmitidas otras enfermedades sexuales por la misma vía, es decir, a través de la uretra o por pequeñas llagas o laceraciones en el pene.

P. ¿Es riesgoso el sexo oral no protegido?

R. Sí. Muchas personas piensan, equivocadamente, que el sexo oral es seguro. A pesar de que el sexo oral puede ser menos riesgoso que el sexo vaginal o anal; la persona puede infectarse con el VIH por medio de secreciones vaginales, descarga menstrual o semen que lleguen a la boca infectadas. Cuando se practica el sexo oral con una mujer, una manera de reducir el riesgo es mediante el uso apropiado de una barrera tal como las que usan los dentistas, si esta protección dental no estuviese disponible, se puede usar una hoja de plástico o quizás un condón cortado. Usa un condón no lubricado y córtalo en la forma de un cuadrado. Coloca este cuadrado hecho de plástico o de un condón cortado entre la boca y el área genital. Asegúrate de cubrir toda el área. Si pones lubricante a base de agua en el lado que toca los genitales, la persona incrementará la sensación. Cuando se tenga sexo oral con un hombre, se debe usar un condón para lograr la mejor protección.

P. ¿Qué sucede si soy alérgico(a) al látex?

P. El condón femenino está hecho de polieuretano y puede ser usado por personas con alergia al látex. Condones de polieuretano para hombres han sido aprobados para su uso y pueden proteger contra la infección del VIH.

P. ¿Puedo transmitir el VIH al meter mis dedos o mi mano dentro del ano o vagina de mi pareja sexual?

R. El VIH no puede ser transmitido por medio de la piel a no ser que tú no sepas de la existencia de cortaduras o llagas. Por ello, nosotros te recomendamos que uses un guante de goma látex previamente lubricado. Un guante de látex muy bien lubricado no permitirá el arañar o rasguñar (por dentro de la vagina) al canal vaginal o al canal anal durante el proceso de la estimulación. Que el dedo o la mano no arañen y que no rasguen ayudará a no crear una ruta de entrada para el virus.

P. ¿Es la masturbación mutua riesgosa?

R. La masturbación mutua (personas mirándose al masturbarse, personas masturbándose al mismo tiempo o personas masturbándose una a la otra) es una práctica sexual que al no incluir penetración o contacto de fluidos sexuales es una manera segura de disfrutar el sexo. Cuando se masturba a una mujer es muy importante que no existan cortaduras en la mano y es también importante que guantes de goma látex sean usados. Sin que el hombre o la mujer lo sepan puede haber sangrados pequeños/minúsculos, por lo tanto, el contacto sexual posterior a la masturbación es una actividad muy riesgosa.

P. ¿Puedo recibir o pasar el VIH al compartir juguetes sexuales?

R. Si. Sangre, fluidos vaginales o heces fecales con VIH pueden estar adheridos en los juguetes sexuales. El mejor consejo que se puede dar es el de no compartirlos. Sin embargo, si la persona decidiese hacerlo, debe cubrir al juguete sexual con un condón. Después de ser usados, los juguetes sexuales deben ser lavados con jabón y agua caliente y después deben ser enjuagados con una solución de cloro o algún otro líquido desinfectante.

P. ¿Por qué el sexo vaginal o anal es riesgoso a pesar del uso de un condón?

R. A pesar de que los condones reducen grandemente el riesgo de la transmisión de la enfermedad, ellos no son 100 % efectivos. Cuando los condones fallan es usualmente porque no han sido usados correctamente. El seguir estas reglas disminuirá la posibilidad de fallas en el condón.

***Para protegerse
asimismo y otros Se
debe usar siempre un
condón de látex o de
poliuterano.***

***Asegurese de saber
usar correctamente
los condones.***

***Guarde los condones
correctamente y no
los no los utiliza más
de una vez.***

***El uso de alcohol y de
drogas hace más
difícil la practica de
sexo seguro.***

***La pareja debe ayudar
a la persona a
practicar sexo seguro.***

***Hable con su pareja
acerca del sexo
seguro antes de
empezar a practicarlo.***

Cómo Usar un Condón (Forro, Paraguas, Gomas)

1. Siempre usa condones de látex o poliuretano. Nunca uses condones de piel natural ya que ellos tienen pequeñas perforaciones poros minúsculos que permitan el paso del virus a través de ellos. Al usar los condones correctamente disminuye la posibilidad de contraer enfermedades transmitidas sexualmente, sin embargo debes de recordar que a pesar de todo lo dicho los condones pueden fallar.
2. Para poder sacar el aire del condón hay que presionar la punta del mismo. Esto deja un espacio para que el semen se deposite cuando eyacula/te vienes. Después, continúa poniendo el resto del condón sobre la cabeza del pene y termina con el final o base.
3. Sosteniendo la punta del condón desenrolla sobre el pene erecto hasta alcanzar el vello púbico.
4. Se debe de poner el condón antes de penetrar a su pareja.
5. Se puede usar lubricantes hechos a base de agua. Lubricantes como “K-Y”, “FOREPLAY” o gelatinas contraceptivas. Lubricantes hechos a base de petróleos como la vaselina, crema para manos, aceite de bebés, o manteca Crisco no deben ser usados ya que ellos debilitaran o romperán el látex.
6. Después que tú hayas “venido”/eyaculado, sostén el condón y saca/retira tu pene mientras aún este duro o erecto.
7. Para una mejor protección, usa un condón nuevo cada vez que tengas sexo. Sólo debes de usar una vez el condón y, luego que lo uses lo debes de botar en la basura.
8. Usados correctamente, los condones de látex o de poliuretano te protegen contra los embarazos no deseados y contra las enfermedades transmitidas sexualmente. Para protegerte aún más y prevenir enfermedades infecciosas úsalos también al tener sexo oral o anal.
9. Siempre debes de fijarte en la fecha de expiración del condón para determinar si aún sirve. No debes de guardar los condones cerca del calor.

Debes de estar alerta con aquellas cosas que se interponen entre tu compromiso de tener una práctica sexual segura. Estas cosas pueden ser el alcohol y otros usos de drogas, aunque también pueden variar de acuerdo a la persona. Si tú o tu pareja consumen alcohol o drogas, puede ser que la práctica del sexo seguro sea más difícil. Tú debes de tomar medidas para evitar que el alcohol o las drogas se vuelvan un problema serio.

Para ti o para tu pareja el temor a dejar de ser espontáneo o romántico en la relación puede ser otra barrera contra la práctica del sexo seguro. Por ello, tú debes de hablar con tu pareja y decidir los límites que la relación sexual tendrá. Asegúrate que tu pareja esté de acuerdo con estos límites de manera tal que cada uno se convertirá en apoyo del otro al momento de tener relaciones sexuales.

Capítulo 9

Buena Nutrición - Tú Eres lo Que Comes

El significado de una buena nutrición consiste en comer todos los días comidas que te darán, vitaminas y minerales y algunas otras cosas que logran mantener tu cuerpo fuerte y saludable. También significa comer comidas que te den la suficiente cantidad de calorías con el propósito de tener un peso corporal saludable. Una buena nutrición también significa el conseguir suficientes proteínas para tener un cuerpo fortalecido capaz de reparar cualquier daño que pueda sufrir como consecuencia del VIH.

Una buena nutrición tiene un significado diferente en cada una de las fases de tu enfermedad del VIH. Si tú estás infectado con el VIH pero no muestras síntomas de la enfermedad, será conveniente que comas una amplia variedad de comidas saludables todos los días. No existe un tipo particular de comida que tenga todo lo que nuestro cuerpo necesita. Por ello, tú debes escoger tus alimentos de los grupos alimenticios básicos; sobre los que hablaremos más adelante.

Si tu infección de VIH está causando problema de salud menores, el comer puede ser dificultoso y tu apetito será menor, aún así, es importante que sigas comiendo bien. Quizás tú tengas que evitar algún tipo específico de comidas y tengas que cambiar las horas en que las comes.

Si tu infección de VIH está causando serios problemas de salud, quizás tú necesites de la ayuda de alguien para comprar alimentos, cocinarlos o comerlos. Habla con tu médico o nutricionista (profesional encargado de proveer métodos para la alimentación saludable). Estos profesionales pueden ayudarte a configurar lo que debes comer.

Comer Bien y Tomar Medicamentos VIH

En los días iniciales del tratamiento del SIDA, el “Wasting del SIDA” era el problema dietético más grande. Las personas perdían demasiado peso. Hoy en día los medicamentos que son una parte muy importante del tratamiento del VIH están creando problemas al momento de comer ya que crean dificultades al establecer cuándo y qué comer. Las compañías farmacéuticas trabajan arduamente para combinar los medicamentos y las cantidades de estos que se necesitan diariamente. Hasta que este propósito se alcance, decidir qué y cuándo comer es un rompecabezas muy complejo. A esto se deben tomar en cuenta los efectos secundarios de los medicamentos.

El tener que tomar medicamentos y vigilar cuándo y cómo comer te recuerda varias veces al día que eres VIH POSITIVO. Nauseas, vómitos, diarrea, pérdida de peso, aumento de peso y mal sabor en tu boca proveniente del VIH o de tus medicinas son razones válidas para que te rindas. Tú debes sobreponerte y para hacerlo debes pedir ayuda. Debes de leer todo lo que se pueda sobre VIH y nutrición. Averigua que es lo que mejor funciona para ti. No permitas que la medicina cause una pérdida de peso significativa.

Debes de seguir hablando con tus proveedores de salud. Muchos equipos para el cuidado de la salud de las personas con VIH-SIDA incluyen a un nutricionista para ayudarte a ubicar tus comidas o tu alimentación en los horarios para tomar la medicina y en tu estilo de vida. Llama a la Organización Local para el Sida ya que dichas organizaciones pueden ayudarte a contestar preguntas que puedas tener sobre la nutrición. (Una lista de estas organizaciones se encuentra en el capítulo 14 de este libro). Debes preguntar al bibliotecario de tu biblioteca local, sobre como obtener la información más reciente sobre este tema en el Internet. Los (las) bibliotecarios tienen un código ético de confidencialidad.

Cuando se es VIH +, es más importante que nunca comer el tipo adecuado de comidas.

Las drogas que se toman cuando se es VIH + o las enfermedades que se puedan tener pueden hacer muy difícil el comer apropiadamente.

La persona VIH tendrá que comer diferentes alimentos en las diferentes etapas de la enfermedad.

Comer apropiadamente puede ayuda a mantenerse sano por más tiempo, por ello se debe pedir ayuda al médico cuando se la necesita.

Escoja una dieta que es saludable y que tenga comidas que a usted le gusta comer.

Se puede ser flexible. Puede comer pizza en la mañana o cereal en la noche.

Coma lo que le gusta, lo que puede comprar y lo que satisface sus necesidades médicas.

Coma comidas de cada uno de los 4 grupos básicos de alimentos.

Coma algunas comidas más que otras. Por ejemplo: coma más frutas y vegetales que carne.

Debes de hablar con tus amigos en los grupos de apoyo. También debes de preguntarle al administrador de tu caso sobre un referimiento, si así fuese necesario. Por lo general los administradores de los casos tienen información sobre recursos locales y sobre cuestiones que ayudan a disminuir los efectos secundarios. Todos los hospitales tienen un nutricionista en su planta profesional de servicio. La mayoría de los hospitales tienen una biblioteca que tiende a ayudar a los consumidores. Los departamentos de salud tienen nutricionistas contratados.

En las áreas rurales, el agente de extensión comunitaria podrá ayudarte con información general proveniente del Internet como también podrá ofrecerte consejo nutricional. Si tú conoces a alguien que ha estado sometido a tratamiento de cáncer con medicamentos y radiación, debes preguntar a este paciente que fue lo que utilizó para mantener el apetito y el peso durante esta fase médica. Los tratamientos de cáncer causan similares problemas alimenticios.

Como cualquiera de las otras partes del VIH/SIDA el mantener control de la nutrición y de las medicinas es en sí una aventura. Si te sientes muy cansado para llevar un registro de las medicinas; lo mejor es que pidas ayuda. Debes seguir preguntado y pidiendo ayuda hasta que te sientas mejor.

El tratamiento del VIH es un reto, pero el tratamiento del SIDA es peor. Al ser un consumidor VIH informado puedes lograr sentirte mejor. Para ello, tú debes ser honesto contigo mismo y con tu equipo de salud. Si te sientes mal debes decirlo. Si tú no estás tomando o no puedes tomar las medicinas debes también decirlo. Debes de dejar que sea el proveedor de salud el que juzgue los efectos secundarios, al estar informado de ellos. El permitir que otras personas sepan como la medicación te está afectando es otra manera de asumir control de tu situación.

Cada terapia de medicamentos requiere de un diferente enfoque cuando de comidas y nutrición se trata. Así como los medicamentos y los alimentos necesitan ajustarse a tus necesidades personales.

Pasos Básicos Para Comer Apropriadamente

Solo tú sabes qué y cómo te gusta comer. Para algunas personas el comer 3 veces al día es lo ideal. Otras prefieren comer pequeñas cantidades de comida con más frecuencia. Estas dos maneras son saludables. Así como no importa cuándo se come, tampoco importa qué se come; en la medida en que tú consumas las cantidades apropiadas de alimentos básicos. Por ejemplo, casi todos piensan que huevos y tocinos son el “desayuno” y que pavo y salsa son “cena”. Esto es solo verdad si tú quieres comer estos alimentos de esta manera. Hay muchas personas que comen pizza en el desayuno y leche y cereales en la cena. Tampoco hay nada malo con esto.

Cuando tú selecciones que comidas quieres comer del grupo de alimentos básicos; deberías considerar lo siguiente:

- Qué es lo que te gusta comer;
- Qué es lo que tú tienes a tu alcance;
- Si tú puedes pagar el costo del alimento;
- Cuál es el alimento que ayuda a ti y a tus necesidades médicas

Los cinco grupos básicos de alimentos

Hay cinco grupos básicos de alimentos en una dieta saludable. Tú debes consumir diariamente una variedad de alimentos de cada uno de estos grupos. Los cinco grupos son:

- Granos (cereales, pan, galletas saladas, arroz, pasta)
- Vegetales
- Frutas
- Lácteos (leche, yogurt, productos de leche, otras fuentes de calcio)
- Carnes y frijoles (carnes, frijoles y otras legumbres, nueces, semillas)

Además de comer los alimentos correctos, tú necesitas comer la cantidad correcta de los mismos. MyPyramid, del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, te da una mejor idea de lo que debes comer.

Para una valoración detallada del consumo de tus alimentos y de tu actividad física, visita la página web: mypyramid.gov del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Mientras que la pirámide de alimentos pueda ser de mucha ayuda, cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales específicas. Habla con tu médico al respecto. También pueda que tú necesites consultarlo con un nutricionista.

Granos

Los granos y cereales proporcionan una variedad de vitaminas y minerales, así como también las proteínas (para fortalecer) y carbohidratos (para energía). Trata de comer por lo menos cuatro porciones al día. Una porción puede ser cualquiera de las siguientes:

- Una rebanada de pan (integral de preferencia)
- Un tazón de cereal para el desayuno
- Media taza de espaguetis, macarrones, arroz o grits (sémola de maíz). Esto equivale al tamaño de una bola de helado. Un plato típico de espaguetis equivale a dos o más porciones.
- Un panqueque, waffle, tortilla, biscuit o una rebanada de pan de maíz
- Cinco galletas saladas

Ventajas: A parte que los granos son nutritivos, también son sabrosos y llenadores.

Desventajas: Debido al pesado procesamiento de éstos, muchos de los granos pierden su valor nutritivo. Por eso es mejor escoger arroz integral en vez del arroz blanco porque tiene más fibra, proteína y minerales. Si tú estás tratando de ganar peso, los granos no son muy ricos en calorías; pero aún necesitas comerlos.

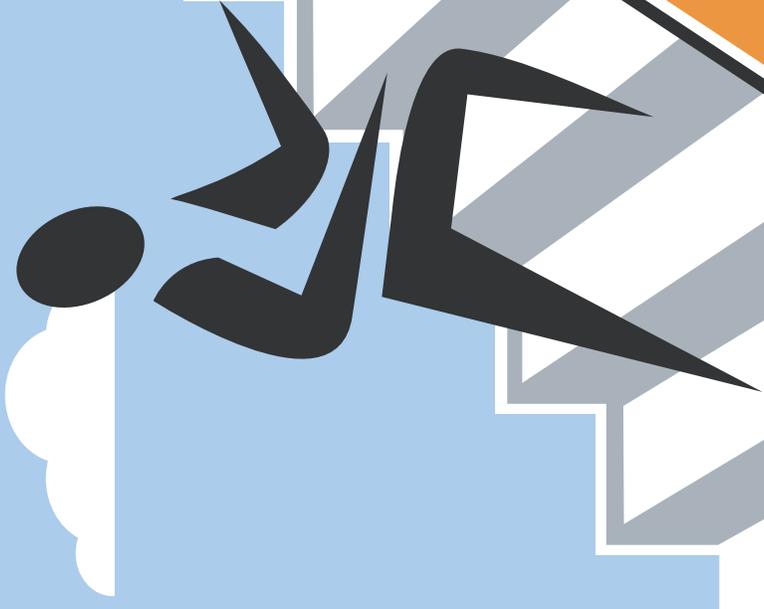
La pirámide alimenticia le ayudara a decidir cuanto comer de cada grupo alimenticio.

Los alimentos en la parte superior de la pirámide son los que se comen en pequeñas cantidades, los alimentos en la base de pirámide son los que se deberían comer más a menudo.

MiPirámide

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

MyPyramid.gov



GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

PRODUCTOS LÁCTEOS

CARNES Y FRIJOLES

GRANOS

Consuma la mitad en granos integrales

Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno ó 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

VERDURAS

Varié las verduras

Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro.

Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas.

Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.

FRUTAS

Enfoque en las frutas

Consuma una variedad de frutas.

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.

No tome mucha cantidad de jugo de frutas.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Coma alimentos ricos en calcio

Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortificados.

CARNES Y FRIJOLE

Escoja proteínas bajas en grasas

Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras. Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha.

Varié la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

En una dieta de 2.000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite MyPyramid.gov.

Coma 6 onzas cada día

Coma 2 1/2 tazas cada día

Coma 2 tazas cada día

Coma 3 tazas cada día;
para niños edades 2-8, 2 tazas

Coma 5 1/2 onzas cada día

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.
- Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.



Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

- Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y la manteca de cerdo, así como los alimentos que los contengan.
- Verifique las etiquetas de Datos Nutricionales para mantener bajo el nivel de grasas saturadas, grasas *trans* y sodio.
- Elija alimentos y bebidas con un nivel bajo de azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún nutriente.



U.S. Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion
Septiembre de 2005
CNPP-15-S



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Los granos incluyen al pan, cereales, fideos, pan queques, galletas, arroz y sémola.

La persona puede comer frutas o vegetales enteros o tomarlos como jugos.

Carne, pescado, Carne de ave, huevos, nueces y frijoles provén proteínas vital para el sistema inmunológico.

Productos lácteos incluyen leche, yogurt, queso, Helado, budines y flanes o natas. Estos alimentos provén calcio en la dieta.

Muchas personas tienen problemas con los alimentos lácteos, si ese es su caso, se debe aprender sobre formas de comer lácteos y no enfermarse.

Vegetales

Muchas personas no comen suficiente vegetales. Tú debes tratar de comer de tres a cinco porciones de vegetales al día. Puedes comértelos cocidos, en jugo, o en su estado natural-asegurándote que estén limpios. Una porción puede ser una de las siguientes:

- Una zanahoria u otro vegetal crudo
- Una media taza de vegetales cocidos
- Un vaso de jugo de vegetales (tomate, zanahoria, etc)

Ventajas: Los vegetales son ricos en vitaminas, minerales, y fibra y sirven como buenos limpiadores para tus intestinos. Ellos están llenos de agua, lo cual pueden ayudarte a satisfacer tu sed. Investigadores recomiendan que el comer vegetales frescos puede ayudar a proteger en contra de un derrame cerebral y de algunas formas de cáncer.

Desventajas: Ya que algunos vegetales tienen un alto contenido de fibra, ellos pueden causar diarrea. Si tú estás sufriendo de esto, reduce temporalmente la cantidad o tipos de vegetales que estás comiendo ya que puede ayudarte.

Frutas

Muchas personas no comen suficiente frutas. Tú debes tratar de comer de tres a cinco porciones de fruta al día. Puedes comértelos cocidos, en jugo, o en su estado natural-asegurándote que estén limpios. Una porción puede ser una de las siguientes:

- Una naranja o banana u otra fruta cruda
- Una media taza de fruta cocida
- Un vaso de jugo de fruta

Ventajas: Las frutas son ricas en vitaminas, minerales, y fibra y sirven como buenos limpiadores para tus intestinos. Ellas están llenas de agua, lo cual pueden ayudarte a satisfacer tu sed. Investigadores recomiendan que el comer frutas frescas puede ayudar a proteger en contra de un derrame cerebral y de algunas formas de cáncer.

Desventajas: Ya que algunas frutas tienen un alto contenido de fibra, ellos pueden causar diarrea. Si tú estás sufriendo de esto, reduce temporalmente la cantidad o tipos de frutas que estás comiendo ya que puede ayudarte. Por ejemplo, las bananas y manzanas peladas pueden ayudar a prevenir la diarrea. Las frutas cocidas son menos propensas a causar diarrea que las frutas crudas, sin embargo, el cocinarlas también destruye algunas de las vitaminas en las frutas

Lácteos

La leche, el queso y el yogurt están clasificados en este grupo. Ellos te dan proteína, vitaminas y calcio. Debes de comer por lo menos dos porciones al día. Una porción puede ser:

- Un vaso de 8 onzas con leche (como el tamaño de una taza de café)
- Ocho onzas de yogurt (como el tamaño de un contenedor de cocina)
- Dos rebanadas de queso, o dos cubitos de queso de una pulgada
- Un tazón de puding o flan
- Una taza y media de helado (tres bolas o tres barras de helado)

Ventajas: Los productos lácteos son una excelente fuente de calcio y proteína.

Desventajas: Algunas personas no toleran la lactosa, lo cual significa que ellas tienen dolores causados por gases, diarrea o calambres cuando ellas comen comidas lácteas. Si tú crees que los productos lácteos puedan ser la fuente de algunos problemas, varía un poco tu dieta, no comas tantos productos lácteos, y trata de comer porciones pequeñas para ver si eso ayuda. Tú también puedes comprar leche con lactosa reducida en muchos de los supermercados. Consulta con tu proveedor de salud acerca de alguna medicina que también pueda ayudar. Si tú no puedes comer para nada productos lácteos, los vegetales de hojas verdes y leche de soya fortificada puede proveer la proteína y calcio que tu cuerpo necesita.

Proteínas (carnes, pescado, huevos y frijoles)

Las proteínas son un bloque constituyente muy importante en el cuerpo. Las proteínas son especialmente importantes para la persona con VIH porque su sistema inmunológico está hecho de proteínas. Algunas personas consideran que aquellos con VIH necesitan más proteína que aquellos sin VIH, en especial si las personas con VIH están recuperándose de una enfermedad relacionada con el SIDA. Tres porciones de carne magra, pescado, pollo, queso o frijoles dan a tu cuerpo muchas proteínas como también vitaminas y minerales. Una porción es la siguiente:

- 2 onzas de carne o de pollo o de pavo. 1 onza es del tamaño de una rodaja de mortadela o de cualquier otra carne fría. Una pierna de pollo común tiene cerca de 2 onzas de carne. Una hamburguesa común tiene 3 onzas.
- 2 huevos
- Una taza de frijoles o arvejas cocidas. Esto sería del tamaño de dos porciones de helado.
- 2 porciones de nueces
- Una capa gruesa de mantequilla de maní en una rodaja de cualquier pan.

Ventajas: Carnes, frijoles y otro tipo de alimentos en este grupo proveerán a tu cuerpo con proteína (energía) que necesita para trabajar bien. Carnes rojas, pescado, y carnes de ave son excelentes fuentes de hierro, que sirve para prevenir algunas formas de anemia (una condición en la sangre que produce en la persona cansancio o debilidad en hombres y con mayor frecuencia en las mujeres.)

Desventajas: Algunas carnes tienen elevada concentración de grasa que es usualmente ligada al colesterol elevado. El colesterol elevado puede ser un problema para algunas personas. Si tú estás preocupado por esto, debes consultar al nutricionista o al proveedor de salud.

Otras Preocupaciones Para Tu Dieta

Grasa

Las grasas están más concentradas en las calorías de todos los tipos de comida y nutrientes. Una dieta con una elevada concentración de grasa incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas y de cáncer de colon. En consecuencia, debes de ser cuidadoso acerca de la cantidad de grasa que comes. Algunos medicamentos del VIH pueden aumentar los niveles de colesterol y otras grasas en tu sangre, por lo tanto es muy importante comer una dieta baja en grasas. Asegúrate de hablar con tu médico acerca de tu nivel de colesterol para determinar si es necesario hacer cambios en la dieta o en la medicación.

Aparte de los 4 grupos básicos de alimentos, hay otros asuntos en la dieta en los que se debería pensar.

Hay algunas comidas que se deberían comer en pequeñas cantidades, entre ellas las grasas.

La grasa se encuentra en dulces, comidas fritas, algunas carnes y productos lácteos.

Si no come carne, hable con el médico para que le ayude a planificar una dieta saludable.

Las vitaminas pueden ser un complemento importante en la dieta.

Ten cuidado de anuncios de comidas o de comidas que aseguran curar el VIH.

Personas VIH pueden tener problemas de salud que afectaran a los alimentos que se comen.

Incluso si la persona se siente enferma, debe comer bien. Se debe pedir ayuda si se la necesita.

Personas que son VIH pueden estar en serio riesgo de envenenarse con los alimentos.

Aprenda a manejar y cocinar las comidas de manera segura.

Siempre se deben lavar las manos antes y después de tocar la comida.

Lave todos los vegetales y las frutas.

Nutrición Vegetariana

Una dieta vegetariana puede proveer una nutrición completa, si es cuidadosamente planeada. Para mayor información sobre como crear una dieta completamente vegetariana debes consultar con tu proveedor de salud. También existen libros muy buenos que puedes encontrar en la biblioteca que podrán darte mayor información e ideas.

Vitaminas

Muchas personas escogen tomar suplementos de vitamina en píldoras. Hay muchos beneficios al tomar una vitamina multipropósito al día, en particular si no estás comiendo algún tipo de alimento específico. Suplementos vitamínicos pueden ayudar a llenar estos vacíos.

Aparte de los beneficios, los suplementos vitamínicos pueden incrementar el número de píldoras que tú necesitas tomar cada día y esto puede ser confuso. El costo de los suplementos vitamínicos puede ser caro. Tú puedes ser capaz de conseguir una buena nutrición, simplemente comiendo una dieta balanceada. Debes de hablar con tu médico y/o el nutricionista sobre si tú deberías añadir vitaminas al programa diario de medicamentos y si es necesario debes de averiguar cual es el mejor tipo de vitaminas.

Engaños en la Comida

Debes de estar prevenido de tratamientos dietéticos especiales que pretenden ser la cura para todo, usualmente este tipo de práctica no tiene los nutrientes más importantes. Si una dieta pretende mostrar resultados muy buenos para ser ciertos, se debe inferir que es un engaño.

Preocupaciones Especiales Sobre la Salud

Las personas con VIH tienen problemas especiales de salud que pueden mejorar o empeorar dependiendo lo que comas.

Diarrea. - Estómago flojo

La diarrea es usualmente un problema para gente con VIH. Para ayudar a controlar la diarrea debes de tomar muchos líquidos tales como: Gatorade, jugos de fruta mezclados con agua, té de hierbas, sopas y consomes. No tomes café o sodas o té que contenga cafeína. No comas productos lácteos o productos que contengan lactosa. Evita suplementos dietéticos tales como Ensure o Sustacal, ya que, aunque no tengan lactosa, son ricos en grasa y azúcar, que son dos cosas que incrementan la diarrea. También tú no deberías de comer grasas, comida frita, bocadillos, productos de queso o nueces (excepto mantequilla de maní). Algunas comidas ayudan a parar la diarrea y entre ellas esta el pan blanco, galletas, arroz blanco, bananas, puré de manzana, frutas cocidas, verduras con concentración de almidón como las papas peladas y zanahorias cocidas o hechas puré. Existe un gran número de medicamentos anti-diarreicos disponibles en la farmacia sin receta médica.

Vómitos y nausea

No comas alimentos que tengan un fuerte aroma, usualmente esto indica que los alimentos son grasosos. Come alimentos fríos en vez de calientes porque ellos no tienen olor. Generalmente, los sándwiches son fáciles de comer. No comas tus comidas preferidas cuando tu estómago está resentido, ya que podrás relacionarlos con la enfermedad y empezar a rechazarlos. Tú deberías comer comidas secas y saladas (galletas saladas, roscas, palomitas/rosetas de maíz salado y cereales sin azúcar). No comas cosas dulces. Debes tomar

líquidos refrescantes, pero no mezclarlos con alimentos sólidos. Debes de comer varias porciones pequeñas de comida de manera tal que el estómago nunca esté vacío. No comas mucho, come lentamente y mastica bien.

Estreñimiento (intestinos sin movimiento)

Debes comer alimentos que sean altos en su concentración de fibra; tales como: nueces, frutas frescas con cáscara y verduras frescas. Cereales de grano y arroz integral son también aconsejables. Granos procesados como la pasta, arroz blanco o pan blanco pueden empeorar el estreñimiento. Ciruelas y jugos de ciruela ayudan en este problema. Debes beber muchos líquidos tibios, particularmente en la mañana. El ejercicio físico también ayuda.

Debes recordar que a pesar de que tu dieta es importante, no es una cura. Debes de estar alerta a las reacciones de tu cuerpo al lograrse nuevos patrones en la alimentación, por ello, debes hablar con tu proveedor de salud. Si tú estás tratando de ganar o perder peso o si empiezas, de manera inexplicable, a perder más de 10 libras, debes hablar con tu médico. Como dijimos antes, no hay dos personas iguales. Debes encontrar una dieta que funcione para ti. Al hablar con tu médico debes comentar sobre los signos que tu cuerpo ofrece y hacer los cambios respectivos.

Comer y Cocinar Preventivamente

No solamente el comer las comidas apropiadas es importante, tú debes saber como comer de manera segura. Las personas con VIH son más susceptibles de enfermarse por la comida mal preparada y a contagiarse de infecciones ya que el sistema inmunológico está dañado. La mayoría de las personas pueden padecer de envenenamiento por comidas, sin embargo, personas con VIH están a más riesgos de enfermedades serias. Sobre esto, se debe considerar que podrían ser difíciles de tratar y pueden repetirse con mucha frecuencia.

Es importante que tú sepas protegerte de comidas descompuestas (salmonera, botulismo, hepatitis infecciosa) ya que ellas pueden causar serias enfermedades e incluso la muerte. Tú puedes contraer estas enfermedades de las comidas que comes. Aquí hay algunos consejos para comer con seguridad.

1. Lávate las manos antes y después de tocar la comida
2. Láva frutas y vegetales para remover los agentes químicos y pesticidas. Productos orgánicos pueden ser una buena opción. Nunca compres frutas y verduras que tengan la superficie rasgada.
3. Guarda los jugos de la carne y pescados crudos alejados de cualquier otra comida. Nunca cortes las carnes crudas o las carnes de aves sobre la misma superficie que usas para cortar verduras y frutas. Esto es muy peligroso. Evita usar tablas de madera para cortar.
4. Utiliza solo leche pasteurizada, productos de leche, y jugos. Nunca comas queso con moho encima.
5. Nunca descongeles la comida a la temperatura ambiente. Házlo en el refrigerador. Coloca las sobras en el refrigerador tan pronto como termines de comer (nunca dejes que pasen dos horas).
6. Sin importar si usas un horno microwaves o uno convencional, lee las direcciones cuidadosamente. Usa un termómetro para carne en vez de adivinar si ya está cocinada. El tratar de ahorrar tiempo puede enfermarte.

Es muy peligro cortar frutas y vegetales en la misma superficie en la que se corta las carnes crudas.

No coma carne cocida a punto medio. Cocine la comida bien y sírvala caliente, refrigere las sobras rápidamente.

Almacene las comidas en el refrigerador.

Si la comida no se ve bien, sino huele bien o tiene mal sabor, se debe usar el sentido común y no comerla.

Se debe tener el mismo cuidado cuando se come fuera de casa.

No coma comida de mar cruda o que este medianamente cocida, no coma huevos mal cocidos o carne no cocida totalmente.

7. Asegúrate que la carne, pescado y huevos estén bien cocidos. La parte del centro de la carne debe estar oscura y no roja y los jugos deben ser claros y no rojos.
8. Sirve la comida caliente. Enfría las sobras rápidamente y manténlas frías.
9. Cuando limpies utensilios de cocina, cacerolas, platos, cubiertos; usa toallas de papel, mantas, o trapos que son específicamente para eso y que sean lavados frecuentemente. Coloca las esponjas en el lava platos o en el microondas para mantenerlos frescos. No uses las mantas o esponjas que utilizas para lavar los platos para limpiar la estufa o la encimera.
10. Compra solamente, huevos Grado A refrigerados. Guárdalos al fondo del refrigerador y no en la puerta ya que esta nunca esta lo suficientemente fría.
11. Nunca compres alimentos que vengan enlatados o en envases abollados.
12. Antes de abrir una lata lava su superficie para evitar el ingreso de gérmenes en la comida.
13. Mucho más importante es el uso del sentido común. Si una pieza de comida no tiene buena apariencia o no huele bien no te arriesgues y escoge algo más.

El enfermarse por la comida puede ser especialmente riesgoso cuando tú comes fuera. Tú no tienes idea de quien prepara la comida y en que manera. No tomes riesgos al comer afuera. Las personas con VIH deben evitar las mismas comidas fuera o dentro del hogar y siempre debes ordenar comida que esté bien cocinada y cocida, si no es así no te la debes comer. Una buena manera de determinar si la comida está bien cocida es cortar el centro del bistec, la hamburguesa u otro tipo de carne. Si está un poquito rosado o con jugos rojos quiere decir que necesita más cocimiento. Los pescados no deben tener consistencia gomosa sino más bien suelta.

Cuando consumas huevos estrellados, deben estar cocidos en ambos lados en vez de uno solo. Debes evitar huevos revueltos que no estén bien cocidos. Si tú no estás seguro de los ingredientes de un platillo en particular, debes preguntar antes de ordenar.

Los mariscos crudos representan un serio riesgo de envenenamiento para personas con VIH. Los mariscos crudos, así como la carne roja cruda y la carne de ave cruda deben ser asumidos como incubadores de bacteria. Las ostras en su concha, almejas crudas, sushi y sashimi no deben ser comidos. Comer los mariscos cocidos al vapor esta bien con tal que estos esten cocinados completamente.

No te avergüences. Debes pedir al mesero(a) que se lleve la comida si esta no está preparada y cocida de una manera segura para ti.

Capítulo 10

El VIH, Las Mujeres y El Embarazo

Pueda que tú no hayas tenido los servicios de un médico antes de ser infectada por el VIH. Ahora es importante que lo hagas. Algunas mujeres tienen criterios muy personales acerca de tener a un hombre o una mujer como médico. Cualquiera que sea tu preferencia, es importante que tú tengas un proveedor de salud con el que te sientas cómoda. (Ver capítulo 6 sobre Información de Como Seleccionar a un Médico)

Tú podrías también calificar para obtener los servicios de un administrador de casos. Como ha sido mencionado en el capítulo 6, la administración de casos es proveída por personas conocedoras y entendidas en el VIH y que en consecuencia podrán ayudarte a obtener servicios. Este administrador puede también ayudarte con las necesidades de tus niños o infantes. Tú debes verificar con el departamento local de salud sobre como obtener mayor información. (El listado de departamentos locales de salud está en el capítulo 14)

Enfermedades de Mujeres (Ginecología)

Todavía hay mucho por aprender sobre como la infección del VIH afecta específicamente a las mujeres. La siguiente información está relacionada con las enfermedades de las mujeres y el VIH. Debes de tener en cuenta que muchos de los síntomas del VIH que puedas tener serán similares a los de los hombres. Sin embargo, como mujer hay más que se debe saber.

Para cualquier mujer es importante tener un examen ginecológico por año, pero para una mujer VIH positiva es aún más importante.

1. Infecciones Vaginales:

Muchas mujeres VIH positivas tienen variadas y repetidas infecciones vaginales. Una de estas infecciones pueden ser el primer síntoma relacionado con el VIH. Si el sistema inmunológico está aún fuerte, estas infecciones pueden ser tratadas exitosamente. Mujeres VIH positivas con sistemas inmunológicos debilitados pueden tener infecciones crónicas que sean menos tratables. Mujeres que son VIH negativas pueden tener infecciones vaginales frecuentes, por lo tanto, el tenerlas no debería ser una causa de alarma inmediata. Si tú tienes estas infecciones deberás tratarlas, observando el conteo de tus células CD4+. Cualquier antibiótico que tú tomes puede provocar una infección vaginal o empeorar la que ya tienes. Debes preguntar a tu proveedor de salud como evitar estos males y discutir el tratamiento antes de tomar cualquier medicamento por iniciativa propia.

2. Cáncer Cervical/ Displasia:

Secreción anormal interna, displasia cervical y cáncer cervical ocurren con frecuencia en mujeres VIH positivas. Por ello es importante hacerse la prueba del papanicolau por lo menos una vez al año. Si en el conteo de tus células CD4+ es menor de 500 se aconseja hacerse el papanicolau cada seis meses. La investigación científica ha demostrado que el cáncer cervical progresa más rápidamente en mujeres VIH positivas que en mujeres VIH negativas. Esta realidad hace crucial detectar formas iniciales o tempranas del cáncer a la brevedad posible.

El VIH afecta a los hombres y mujeres de manera diferente.

La mujer VIH+ debe tener un revision Ginecologica cada año.

La mujer VIH puede calificar para los Servicios de Administración de Casos que pueden ayudar a encontrar los servicios que se necesitan.

Mujeres VIH corren más riesgo de tener infecciones vaginales, cáncer cervical, inflamación pélvica (IP) y enfermedades sexualmente transmisibles. (EST)

La mujer tiene muchas opciones para ejercer el Control natal.

Sin importar que tipo de control natal se use, la mujer debe también usar un condón.

Los condones (gomas) son mejores para prevenir que El VIH y otras enfermedades se diseminen, incluso mejor que cualquier otro tipo de control natal.

Aun si la mujer y El hombre son VIH se debe usar un condón para evitar enfermedades sexualmente transmisibles. EST.

3. **Enfermedad Pelvica Inflamatoria Recurrente (PID siglas en inglés):**
Infecciones e inflamación de los órganos pélvicos ocurren ocasionalmente en mujeres VIH negativas. En el caso de las mujeres VIH positivas, estas infecciones son más frecuentes, más duraderas y pueden ser difíciles de tratar. Mujeres infectadas con sistemas inmunológicos severamente dañados podrán requerir tratamientos continuos.
4. **Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS):**
Mujeres infectadas con el VIH podrían tener síntomas particulares o específicos de alguna enfermedad transmitida sexualmente que en su presentación podría causar llagas. Esta enfermedad podría ser sífilis, gonorrea, chancro o herpes. Si tú notas llagas en tu área genital, es importante que obtengas tratamiento médico inmediato. Debes recordar que el uso de condones de látex o polierutano es la mejor manera de prevenir cualquier enfermedad transmitida sexualmente.

Opciones Para el Control de Natalidad

Existen muchas formas de control natal para las mujeres VIH positivas. Sin embargo, es muy importante que uses condones de látex o poliuretano, independientemente de cualquier otra forma de control natal que se esté usando. Un condón de látex o poliuretano es la única barrera de prevenir que tú y tu pareja sean factores de contagio de una enfermedad transmitida sexualmente (VIH, Gonorrea, Clamidia y Sífilis). El hacer esto es muy importante para el estado actual de tu salud, ya que, cualquiera de estas enfermedades podría dañar tu sistema inmunológico o, en el peor extremo, contagiar a tu pareja con el VIH. Incluso si tu pareja sexual es VIH positiva, se debe insistir en el uso del condón con el propósito de evitar la reinfección. Las siguientes son varias opciones de control natal.

Medios de Control Natal (Anticonceptivos)

Condomes Masculinos de Látex o Poliuretano

- Una cubierta que se acomoda al pene y a su forma
- Importante de usar cuando se tiene sexo vaginal, anal y/o sexo oral
- Ofrecen mejor protección contra cualquier ETS que cualquier otro método

Condón femenino de poliuretano

- Una funda que tiene un anillo flexible en cada punta. El anillo cerrado se inserta en la vagina, se acomoda holgadamente en el cuello uterino y se extiende hasta la entrada de la vagina. El anillo abierto cubre la parte exterior de la vagina durante el acto sexual.
- Puede insertarse antes del acto sexual y es una alternativa al condón masculino.
- Ofrece mejor protección contra las ETSs que otros métodos (excepto el condón masculino).

Pildora de Control Natal

- Contraceptivo Oral
- Puede no funcionar tan bien si es utilizado al mismo tiempo de tomar ciertos medicamentos y no está definido cómo interactúa con medicamentos para el VIH.
- No ofrece protección contra ETS y/o VIH/SIDA

Diafragma

- Método de barrera que bloquea la apertura del útero y evita el ingreso del esperma
- Deber ser usado cada vez que se tiene sexo vaginal
- Ofrece poca protección contra ETS y/o VIH/SIDA

Implantes Subcutáneos (Norplant)

- Pequeños elementos implantados por debajo del brazo que evacúan hormonas que previenen la ovulación
- El tiempo de vida útil de este instrumento es de 5 años
- No ofrece protección alguna contra ETS y/o VIH/SIDA

Instrumento Hormonal Denominado Depo-Provera

- Una inyección de hormonas cada tres meses que tiene la finalidad de prevenir la ovulación
- Puede interactuar con otros medicamentos VIH
- No protege contra ETS y/o VIH/SIDA

Ligadura de Trompas

- Una operación que ata las trompas de falopio
- Control natal permanente
- No protege contra ETS y/o VIH/SIDA

Dispositivo Intrauterino (IUD siglas en inglés)

- Una manera insegura para mujeres VIH positivas por el riesgo de infección
- No protege contra ETS y/o VIH/SIDA

El tener sexo sin protección podría infectar a la pareja Y causar el embarazo a la mujer.

Mujeres VIH Pueden tener bebés saludables, sin embargo, también pueden infectarlos.

Si la mujer es VIH y se embaraza, podría afectar su salud y debilitar el sistema inmunológico.

Si la mujer se enferma con VIH quizás no pueda cuidar a su bebe.

Necesita pensar quien cuidará de los hijos si se enferma o muere.

Solo la mujer puede tomar la decisión de continuar o terminar el embarazo.

Hay drogas como la AZT que se pueden tomar durante el embarazo que logran bajar las posibilidades de infectar al bebe con VIH.

El dar a luz por medio de la Cesárea puede bajar las posibilidades de infectar al bebe con VIH.

Embarazo

Pueda que tú ya estabas planeando tener un bebé al momento que descubristes que eras VIH positiva. Es común para las mujeres VIH positivas el experimentar diferentes sensaciones acerca de tener familia. Por ello, decisiones concernientes con el embarazo pueden ser difíciles para una mujer infectada. Si bien muchas mujeres VIH positivas pueden tener bebés saludables, hay consideraciones relacionadas con la enfermedad que deben tomarse en cuenta.

- Puedes transmitir el VIH al bebé, si tú no recibes medicamentos anti-VIH durante el embarazo.
- Si tú estás enferma con VIH quizás no puedas cuidar de tu bebé.
- Es posible que el embarazo afecte tu salud y el sistema inmunológico
- Si tú te embarazas por medio del sexo inseguro tu pareja también estará expuesta al VIH.
- ¿Quién cuidará de tus niños si tú te llegaras a enfermar o morir?

El hablar con tu médico o proveedor de salud acerca del embarazo y mujeres VIH positivas puede ayudarte a decidir en tener o no tener un bebé.

Tus Decisiones, Tu Salud

Si tú estás embarazada o pensando embarazarte esta es información importante que deberías saber:

1. **El cuidado de la salud es importante y debe ser accesible.-** Es importante que tú encuentres un obstetra y un médico que trabajen específicamente con mujeres embarazadas pero que al mismo tiempo tengan conocimiento del VIH y del embarazo. Tus proveedores de salud pueden ofrecerte exámenes médicos tempranos, consejerías sobre nutrición, referimientos para el tratamiento por uso de alcohol y drogas y, finalmente, deben ser capaces de identificar tempranamente cualquier problema concurrente al embarazo. Si tú estás tomando medicamentos anti-VIH los proveedores de salud pueden asegurarse que estos medicamentos no afecten en forma negativa a tu bebé. Si tú no estás tomando medicamentos anti-VIH, puede recetar un régimen de tres partes ZDV (zidovudine, AZT o retrocar) para prevenir la transmisión de VIH a tu bebé durante el embarazo, el parto, y para las primeras seis semanas después del nacimiento. Para un buen cuidado prenatal es esencial tener un embarazo saludable. El cuidado prenatal es accesible a todas las mujeres aún si su ingreso económico es bajo o si no tienen seguro médico o, en el peor caso, no califican para los beneficios del Medicaid. Debes verificar con el Departamento de Salud local, con el propósito de saber si eres elegible para el programa suplementario de nutrición, para mujeres, y niños (WIC siglas en inglés).
2. **El embarazo puede afectar tu salud-** Los investigadores no saben aún si el embarazo acelera el proceso del VIH. Sin embargo, el embarazo causa estrés en el organismo y baja la cantidad de células CD4+. Los estudios para determinar si la cantidad de células CD4+ vuelve al estado normal después del embarazo están todavía en marcha, ya que esta realidad puede ser diferente en las mujeres VIH negativas. Los problemas durante el embarazo no son más comunes para las mujeres VIH positivas de lo que son para las mujeres VIH negativas.

3. **Acceso a administración de casos.**-Una mujer VIH positiva que está embarazada o ha dado a luz recientemente puede recibir ayuda del Administrador de Casos en asuntos tales como vivienda y ayuda financiera.
4. **La decisión de continuar el embarazo después de saber que eres VIH positiva es personal**-La paternidad planificada ofrece información sobre las opciones existentes para continuar o interrumpir el embarazo.

No de leche del pecho al bebe. Puede pasarle el virus.

La Salud de Tu Infante

1. **Tú puedes transmitir el virus a tu bebé.**- Un bebé puede ser infectado con el VIH en cualquier punto del embarazo, y el parto; si es que no se prescriben medicamentos anti-VIH. Todos los bebés comparten la sangre de la madre y, en consecuencia, es posible que una mujer infecte a su bebé. Sin embargo, no todos los bebés después del nacimiento quedan infectados con el VIH. No se sabe por qué algunos si son infectados y otros no, pero parece ser que la carga viral de la madre y las células CD4+ juegan un papel muy importante en este estado fisiológico, ya que una carga viral elevada y una baja cantidad de células CD4+ incrementan el riesgo de infección al bebé.

Puede tomar entre uno a seis meses el saber con seguridad si el bebe tiene VIH.

Como en cualquier otro embarazo, un buen cuidado prenatal y una buena nutrición incrementan las posibilidades de tener un bebé saludable. Hay otras cosas que tú puedes hacer para disminuir la posibilidad de transmitir el VIH a tu bebé y, entre ellas estan los medicamentos anti-VIH tales como: el AZT, el cual logra reducir significativamente la posibilidad de infectar a tu bebé con el VIH. Tú necesitarás hablar con tu médico acerca de tus opciones para el uso de medicamentos anti-VIH durante el embarazo. Investigación reciente sugiere que si una mujer no puede tomar medicamentos anti-VIH durante el embarazo pero si los toma durante el parto o dentro de las 48 horas anteriores, todavía puede proteger al bebé del VIH. Asi mismo, tu bebé necesitará tomar medicamentos anti-VIH durante las primeras seis semanas de vida.

El bebe necesitará de un especialista Y de un médico de cabecera.

Muchas infecciones pueden ocurrir durante el parto y se considera que la cesárea puede ayudar a proteger a tu bebé del virus, por ello tú debes hablar con tu médico sobre esta opción.

El bebe necesitará tener todas las vacunas.

La leche materna es otro conductor del virus, por lo tanto, si tú eres VIH positiva, deberás alimentar a tu bebé con fórmulas lácteas infantiles.

2. **Tu bebé necesitará pruebas clínicas del VIH** - No todos los infantes nacidos de mujeres VIH positivas estarán infectados, en especial si la madre ha estado tomando medicamentos como el AZT y otros, en los períodos del embarazo y del parto. Sin embargo, todos los niños probarán ser positivos a la prueba del VIH al no tener completamente desarrollados sus sistemas inmunológicos, debido a estar unido a los anticuerpos del VIH provenientes de la madre. Hasta hace muy poco, para determinar si un bebé era VIH positivo se esperaba un año, ahora nuevas pruebas han reducido ese tiempo y el diagnóstico para la mayoría de los infantes se consigue al primer mes de vida, y para todos los bebés, a los seis meses de vida.
3. **Tu bebé necesitará un especialista.**- Es importante que el bebé de una mujer VIH positiva sea examinado por un especialista al nacer y con frecuencia durante el primer año de vida. Hay un bacilo de neumonia que es letal para los bebés infectados en los primeros meses de vida, pero existe tratamiento preventivo. Los exámenes médicos deben continuar hasta los dos años de edad incluso si el niño no tiene la infección del VIH.

***Incluso si el bebe
tiene VIH, el o ellas
puede tener una
buena vida por mucho
tiempo.***

4. **Tu bebé necesitará de la atención de un médico primario.**- Aparte de un especialista, se necesitará a un médico general (pediatra) u otro proveedor de salud en las tareas de cuidado del bebé. El especialista y el administrador de casos te ayudarán a encontrar a un médico general si tu bebé lo necesitara.
5. **Tu bebé necesitará inmunizaciones (vacunas).**- Es importante para el bebé nacido de una mujer VIH positiva el tener todas las vacunas de la infancia, tomando la precaución de que la vacuna del polio sea inyectable, en vez de usar la vacuna oral contra el polio. Solicita mayor información al médico.

Cuando se sabe que un bebé está infectado, se debe saber también que hay ayuda disponible. Niños infectados, cuando gozan de buen tratamiento médico tienen una alta calidad de vida. De hecho, su expectativa de vida se incrementa.

Capítulo 11

La Hemofilia y Otros Desórdenes Sanguíneos Congénitos

Antes de 1985, algunas personas con desórdenes sanguíneos congénitos, tales como la hemofilia, recibían productos derivados de la sangre que estaban infectados con el VIH. Si tú tienes hemofilia y también la infección del VIH, las siguientes consideraciones podrían ser de ayuda.

- Algunas veces los síntomas del sangrado pueden ser confundidos con los síntomas de la infección del VIH o con las infecciones oportunistas asociadas con él. Por ejemplo, un riñón sangrante o una piedra en el riñón pueden causar sangre en la orina, y este sangrado puede ser un efecto secundario de algunos antiretrovirales. Cuando el sangrado no se resuelve con la rutina impuesta con la medicación, se debe contactar a un centro de tratamiento para hemofílicos o a un especialista en enfermedades infecciosas.
- Las infecciones oportunistas pueden contribuir a problemas de sangrado. Por ejemplo, la inflamación de la membrana mucosa en la boca puede causar sangrado que requiere tratamiento con Amicar y/o con factor concentrante.
- Los inhibidores de proteasas han sido asociados con el incremento en el riesgo de sangrado en personas con hemofilia. Mantener un registro preciso del sangrado (infusión) puede ayudar a ti y a tu médico a monitorear el potencial del problema.
- Cuando el tratamiento de la infección del VIH requiere procedimientos internos tales como extracciones de líquidos de la espina dorsal, arterias obstruidas, biopsia, se debe contactar al centro de tratamiento para hemofílicos en busca de direcciones para prevenir el sangrado.
- Muchas personas con hemofilia han sido también infectadas con hepatitis B y/o hepatitis C. Estos virus afectan la capacidad del hígado para funcionar y procesar la medicación. Debes reportar cual es el efecto secundario, especialmente fatiga, erupciones, náuseas, orina oscura y el desarrollo de pigmentación amarilla en la piel. Quizás tu médico querrá monitorear las enzimas en la sangre del hígado con mayor frecuencia de la normal.

Antes de 1985 muchas personas con enfermedades en la sangre tales como la hemofilia se infectaron con VIH que se encontraba en la provisión de sangre.

Enfermedades relaciones con el VIH y medicamentos del VIH pueden causar sangrados.

Personas con VIH y Hemofilia corren el riesgo de infectarse con Hepatitis.

Se debe contactar a un centro para tratamiento de hemofílicos para obtener ayuda con el sangrado proveniente del VIH.

Capítulo 12

Cuestiones Legales Para Personas VIH Positivas

A pesar de que las personas con VIH están viviendo vidas saludables por más tiempo, es necesario que tú enfrentes la posibilidad de que en algún momento puedas estar demasiado enfermo para tomar una decisión por ti mismo. Existen modos por los cuales tú puedes mantener control sobre asuntos importantes tales como dinero y cuestiones de salud. Esto se logra al seleccionar a otros para tomar esas decisiones.

Hay tres instrumentos poderosos que pueden ayudarte. Estos son: (a) Direcciones o Instrucciones por adelantado (testamentos mientras la persona vive, poderes legales de representación para cuestiones médicas) (b) poderes legales de representación sin condicionantes de tiempo. (c) testamento. Todos estos te permiten escoger a alguien para que esté legalmente capacitado a tomar decisiones para determinar condiciones de tu cuidado médico y para decidir que quieres tú que hagan con tus pertenencias después de tu muerte. Si tú prefieres que sean amigos en vez de familiares los que tomen estas decisiones, puedes hacerlo.

Es importante que estos instrumentos legales estén preparados antes de que los necesites. Si tú no tomas estas precauciones y en consecuencia tus deseos no son conocidos, existen procedimientos legales que actuarán en tal sentido y para tal propósito. Las personas escogidas por ley podrían no ser confiables para la persona enferma.

Direcciones o Instrucciones por Adelantado

Bajo las normas de las leyes del estado de Virginia “cada ser humano adulto y en uso de sus facultades mentales tiene el derecho a determinar lo que se hará con su cuerpo”. Esto significa que tú tienes el derecho de aceptar o rechazar las recomendaciones del médico en cuanto al tratamiento médico se refiere.

Sin embargo, en algunos casos, tú no podrás estar físicamente, emocionalmente o mentalmente capaz de discutir las opciones en cuanto a tratamientos. Las direcciones o instrucciones por adelantado te permitirán escoger tus opciones para un tratamiento y a la vez dar a conocer estas opciones a tu médico, a tu familia y a otros. Hay dos tipos de direcciones por adelantado: un testamento mientras la persona vive y un poder legal de representación para el médico.

Actualmente, todos los hospitales en el país están requeridos a discutir los testamentos en vida y también las decisiones concernientes con la posibilidad de terminar o cesar la vida del paciente admitido en las instalaciones. Si tú no tienes una instrucción por adelantado, tu pariente más cercano será requerido a decidir sobre el fin de la vida, cuando tú ya no seas capaz de hacerlo.

Testamento en Vida

Un testamento en vida comunica al resto de las personas como cuidar de ti, si es que tú llegaras a tener una enfermedad letal o mortal, ya que tú no podrás hacerlo personalmente. Una enfermedad mortal o letal se define como una condición incurable en la cual la muerte es inminente. (En otras palabras, cuando tú estás tan enfermo y estás cerca de morir y no hay tratamiento médico que pueda ayudarte). Sin embargo, este testamento también se aplica cuando la persona está en un persistente estado de vida vegetal (estado de coma) y por lo tanto la muerte no es tan evidente. De cualquier manera, ya el médico ha determinado que no hay esperanza razonable de recuperación y que en

Hay instrumentos legales que sirven para mantener control sobre asuntos tales como el cuidado de la salud y la administración del dinero.

Hay 3 instrumentos legales y ellos son: Instrucciones por Adelantado, Poder Legal de Representación y finalmente el Testamento.

Se debería tener estos instrumentos listos antes de que no pueden desalojarlo del apartamento se los necesite.

Dos instrucciones por adelantado son un testamento en vida y el poder legal de representación para asuntos médicos.

Un testamento en vida les dice a los médicos que tipos De cuidado se quiere cuando la persona está cerca a morir sin posibilidad alguna de recuperarse.

Un Poder Legal de Representación medica permite que la persona elija a alguien más que diga a los médicos los cuidados que se necesitan cuando se está demasiado enfermos para hacerlo personalmente.

Se necesita pensar cuidadosamente acerca del tipo de cuidados que se quiere y sobre quien hará las decisiones por la persona enferma.

consecuencia la persona no mejorará. Un testamento en vida solo lidiará con cuestiones relacionadas con procedimientos que prolonguen la vida. Este testamento te permite comunicar al médico la decisión de retirar o de obtenerse de usar medios artificiales que puedan prolongar tu vida (por ejemplo el insertar un tubo respiratorio). Tú también puedes indicar en tu testamento en vida cuales procedimientos se podrán usar en caso de que desees prolongar la expectativa de tu vida.

Poder Legal de Representación Médica

Un poder legal de representación médica te permite nombrar a alguien para que en tu nombre tome decisiones concernientes al tratamiento médico cuanto tú ya no puedas hacerlo por ti mismo. Tú no necesitas estar mortalmente enfermo para usar un poder legal de representación médica, más aún, este poder puede cubrir cualquier decisión médica y no solo aquellas relacionadas con la posibilidad de extender la vida. En su sentido y concepción más amplia este poder permite nombrar a alguien para que en tu representación tome las decisiones que el estado de tu salud requiera.

Tú, al decidir por este poder legal debes tener claramente establecidas tus prioridades. Debes ser considerado contigo mismo; debes tomarte un tiempo y pensar detenidamente sobre tus propias realidades. Al considerar esta opción tú puedes descubrir que es útil hablar al respecto con la persona a quien amas, o con un amigo o consejero espiritual, con el administrador de tu caso o con el proveedor médico. Pese a todo ello, cualquier decisión debe reflejar claramente tus creencias o criterios personales. Una vez que hayas decidido por este poder legal, debes hacer copias y darlas a tu familia, al proveedor de salud y cualquiera, que en tu opinión, necesite saber que tratamientos médicos quieras o no quieras.

Aunque no es necesario tener un abogado para crear instrucciones o direcciones adelantadas, es una buena idea el discutir estas cuestiones con alguien que tenga el conocimiento apropiado sobre los procedimientos. El procedimiento legal requiere que dos testigos presencien la firma de este instrumento legal. El testigo o los testigos no pueden ser tus parientes consanguíneos ni tampoco pueden ser tus futuros y posibles beneficiarios de tus activos, propiedad, fortuna. También deberás tener este documento notariado, a pesar de que el estado de Virginia no lo requiere así. Si tú quieres asegurarte que estos documentos sean válidos en otros estados, el tener tu firma y las firmas de los testigos notariadas, es una buena idea.

Orden Para Prohibir el Uso de Procedimientos Para Resucitar

A pesar de que tú tengas un poder legal de representación médica y/o un testamento en vida el personal médico de emergencia (equipos de rescate, encargados de la ambulancia, personal de emergencia) no estará capacitado para seguir tus deseos cuando sean necesitados. Si tú tienes una condición seria o mortal y en circunstancias especiales tú puedes tomar decisiones por adelantado concernientes a las medidas de resucitación en caso de que el corazón o la capacidad de respirar fallen. Esto se consigue cuando tu médico completa un formulario llamado "Orden de No Resucitar Para los Encargados de los Servicios Médicos de Emergencia".

Poder Legal de Representación

Un poder legal de representación es un documento que, simplemente, permite a una segunda persona a actuar en tu representación. En el poder de representación tú escoges a una persona de confianza, para actuar de acuerdo a la instructiva que tú dictes en ese poder. La persona escogida se convierte en tu agente o tu abogado, y tú te conviertes en el objeto principal. Un poder legal de representación puede dar a tu agente la autoridad de manejar todo o parte del patrimonio. También puede dar a tu agente la autoridad de tomar decisiones médicas de tu parte. (Ver la sección previa sobre poder de representación médica). Finalmente, en el poder de representación tú puedes nombrar a la persona, que desees, que sea tu custodio legal, si es que fuese necesario designar a uno.

Esta relación legal te permite continuar con tus asuntos incluso cuando ya no puedes continuar con tu quehacer cotidiano. Permite que la persona amada, que el esposo(a), el amigo especial o miembro de la familia actúe en tu nombre. El recipiente o mandatario del poder puede comprar, vender, invertir, contratar y administrar negocios o asuntos rutinarios. Tu agente sólo recibe un mandato específico (hay limitantes establecidas por ley). Por lo tanto, hay mucho beneficio en consultar a un profesional al momento de escribir un poder.

A veces el SIDA causa que las personas se encuentren mentalmente incapacitadas. Aunque este panorama es sombrío y desalentador se necesita que tú lo consideres. El carácter indefinido en la duración de un poder legal de representación puede ser una manera para manejar tus asuntos si es que llegaras a perder el uso de tus facultades mentales. Es posible que este documento sea escrito de manera tal que tu agente actúe por ti en cualquier momento o puedes convertir a alguien en tu agente solo hasta que tú te hayas vuelto incapacitado. Un poder legal de representación solo puede ser escrito cuando tú estás legalmente capacitado.

La posibilidad, tan lejana como pueda ser, de que la persona esté mentalmente incapacitada, es una de las más atemorizantes que el VIH y el SIDA tienen. Debes aceptar que planear sobre cualquier evento no implica que lo peor pueda ocurrir. Tú simplemente estás, planeando por adelantado. Esto significa que tú sabes como funciona el sistema social para poder estar a cargo en el peor de los casos. Es importante que sepas que si tú te encuentras mentalmente incapacitado y no tienes un agente o sujeto de representación legal, la corte y el ordenamiento jurídico pueden designar a alguien que actúe en tu representación.

En resumen, un poder legal de representación indefinido cubre dos posibilidades:

(1) Tu agente está facultado para actuar ahora y permanecer facultado si tú llegaras a estar incapacitado.

(2) Tu agente está capacitado sólo si y cuando tú seas legalmente incapacitado

Tú deberías de consultar a un abogado antes de conferir un poder. Si bien tú puedes escribir un poder, es mejor que el abogado lo haga por ti; ya que implica poderes conferidos en dicho documento. Un abogado puede ayudar a asegurarte de que el poder exprese correctamente tus deseos y de que sea escrito en una manera legal correcta.

***Un Poder Legal de Representación
Continúa le da a alguien más el poder decidir sobre asuntos económicos y legales.***

Los poderes legales de representación pueden ser efectivos todo el tiempo o solo cuando se está muy enfermo para tomar decisiones.

No se necesita de un abogado para preparar estos instrumentos, sin embargo, porque estos instrumentos dan gran capacidad de acción a alguien más es quizás conveniente tener la asesora de un abogado.

Un testamento le dice a la gente lo que la persona quiere que se haga con su propiedad después de que muera.

En el testamento también se puede nombrar a alguien que cuide de los hijos después de la muerte.

El testamento solo tiene efecto cuando se muere. Se puede cambiar el testamento en cualquier momento mientras se este vivo.

Se necesita escoger a alguien que sea el ejecutante del testamento. El ejecutante se asegura que el testamento es cumplido correctamente.

Testamentos

Un testamento es un documento firmado por el cual una persona determina que es lo que se hará con su propiedad después de su muerte. También te permite que nombres al encargado de manejar tus bienes o patrimonio (ejecutor del testamento o representante personal) después que suceda tu muerte, reduciendo de esta manera los costos de administrar el patrimonio. Tú puedes, también, nombrar un guardián para los menores de edad que se nombren en este documento. Un testamento puede ser hecho por cualquier persona capacitada mayor de 18 años. Si tú no tienes un testamento, los estatutos estatales deciden quien recibirá tu patrimonio, sin considerar los que hayan sido tus deseos. Cada estado tiene leyes específicas sobre lo que establece la validez de un testamento.

Tú no necesitas de un abogado o notario para ejecutar un testamento, pero si necesitas de dos testigos que firmen el documento. Tú puedes escribir tu propio testamento o comprar uno ya redactado en las tiendas que los ofrecen. Sin embargo, debes ser cuidadoso. Tú solo deberías de considerar escribirlo si tu patrimonio es sencillo, por ejemplo, cuando la intención es la de pagar una deuda, por lo tanto nadie puede contradecir lo estipulado en el documento. Si tú optas por este medio será más sencillo cuando el testamento está hecho y firmado por los testigos que hacen válido el testamento.

Tú testamento es válido hasta que tú lo revoques, esto, usualmente, se hace al destruirlo o al firmar uno nuevo o al redactar un texto expreso de revocación. Si tú te divorcias después de firmarlo, la ley puede considerar al testamento parcialmente revocado. Si tú eres casado, la pareja podrá tener derechos sobre el patrimonio a pesar de lo que se diga en el testamento.

Tú testamento no entra en efecto hasta tu muerte; por lo tanto, puede ser modificado mientras vives, bajo la previsión de que tú estés mentalmente capacitado. A continuación se detallan cuatro pasos prácticos destinados a ahorrarte tiempo y a asegurarte un resultado apropiado al preparar el testamento.

1. **Elaborar un inventario de tu patrimonio.** Haz una lista razonablemente detallada de tu patrimonio, propiedades y bienes personales. Pólizas de seguros de vida y pensiones de retiro y el valor que tú piensas que tienen.
2. **Elaborar un inventario de tus deudas.** Haz una lista de todas las deudas y obligaciones, incluyendo cuantías, montos y plazos perentorios.
3. **Una lista de los miembros de tu familia y de cualquier otra persona o personas que tú desees que participen en la disposición de tu patrimonio.** Debes determinar quien puede ser un buen executor, síndico o custodio legal de los menores de edad.
4. **Debes decidir lo que tú pretendes lograr** determinando cuales son los objetivos y a quienes se debe distribuir tu patrimonio.

Después de haber seguido estos cuatro pasos básicos debes contactar al abogado y a otros consejeros para pulir los detalles y preparar los documentos necesarios.

Para conseguir un folleto con información sobre testamentos se debe contactar a la oficina Legal Colegiada del Estado de Virginia, o para obtener la "Guía para Preparar Testamentos y Patrimonios" se debe contactar a la Asociación Legal

Americana. (Los números telefónicos están provistos en la lista de recursos del capítulo 14).

Cuestiones Laborales

Hay leyes que te protegen en tu trabajo o cuando estés buscando uno. Una de las legislaciones más importantes que ofrece protección a las personas VIH positivas es el Acta Americana de Incapacidades (AAI). Bajo esta acta el VIH está considerado como una incapacidad y en consecuencia la persona VIH positiva que se encuentra trabajando o buscando trabajo reciben protecciones.

En Virginia, tú también estás protegido por el Acta de Incapacidades de Virginia, que extiende la protección a personas empleadas por empresas pequeñas con pocos empleados que no están cubiertas por lo estipulado por el acta nacional.

Por lo general, tú debes ser cuidadoso al revelar tu condición de VIH positivo a un empleador o a un posible empleador. A pesar de que la ley ofrece protección, no requiere o manda que el empleador o jefe sea cordial o comprensivo contigo. Al menos que la enfermedad haga difícil que desempeñes tu trabajo, es preferible el no avisar la condición de VIH positiva con tu empleador.

Aplicando para obtener un trabajo

Los empleadores no pueden preguntarte si tienes la infección del VIH cuando aplicas para obtener un trabajo. El entrevistador laboral tampoco puede preguntarte acerca del estado de salud en general o sobre una cuestión específica relacionada con tu salud, mientras se esté en el proceso de optar por un trabajo. Sin embargo los empleadores pueden preguntarte si tú tienes un problema de orden físico que podría dificultar tu desempeño en cuestiones laborales importantes.

Si te preguntaran sobre el VIH o el SIDA en una entrevista de trabajo o en una aplicación es mejor decir la verdad o simplemente no responderla apesar de que preguntar es ilegal. Si tú no consigues el trabajo, será más fácil el probar la tentativa de discriminación. Tú estarás mejor protegido si consigues el trabajo.

Tú no puedes ser obligado a someterte a una prueba clínica del VIH con la finalidad de conseguir (o mantener) un trabajo. Sin embargo, un empleador puede solicitar que se tome una prueba para determinar el uso de drogas y puede en consecuencia rehusar la contratación, o despedirte, dependiendo del resultado. Si bien el Acta Americana de Incapacidades te protege de la discriminación a causa de la condición del VIH, no te protege de discriminación a causa del uso de drogas.

Hay dos lugares en los que se requiere hacerse la prueba del VIH. Cualquier persona que esté intentando unirse al ejército de los Estados Unidos o centros de formación laboral, será sometida a una prueba para determinar su estado de VIH.

Una vez que el trabajo es ofrecido

Una vez que te han ofrecido un trabajo, el empleador puede preguntarte si tú tienes VIH o SIDA. Sin embargo, los empleadores deben preguntar a todos los candidatos que postulan a obtener un trabajo la misma pregunta y no solo a aquellos que consideren enfermos. Incluso si lo empleadores averiguaran que tú eres VIH positivo, el hecho de que los seas no debe de ninguna manera ser la razón de retirar una oferta de trabajo

La persona puede escribir su propio testamento, pero es mejor tener la asesoría de un abogado.

Hay leyes que protegen a la persona si tiene un trabajo o esta buscando uno.

A pesar de que hay leyes que protegen a las personas se debe ser muy cuidadoso acerca de decir a las otras personas que se es VIH.

No le pueden pedir que se haga la prueba para detectar el VIH con el propósito de darle un trabajo. Si le pueden pedir que se haga la prueba para detectar el uso de drogas.

No le pueden, preguntar durante una entrevista de trabajo, si es VIH.

Se le puede pedir a usted y a otros en el empleo que se sometan a un examen médico.

No le pueden despedir por ser VIH y le deben tratar como a cualquier otro trabajador.

La persona tiene el derecho de pedirle al jefe que haga cambios para poder continuar trabajando. Por ejemplo: el jefe debe darle tiempo para ver al médico o para tomar los medicamentos.

Su archivos médicos son privados.

Los empleadores pueden también pedir que te realices un examen médico después de que se te haya ofrecido trabajo; siempre y cuando el examen médico se relacione con el trabajo y todos los empleados en posiciones similares sean requeridos de lo mismo. El empleador debe mantener los resultados de los exámenes médicos privados y confidenciales.

Cuando el trabajo se obtiene

Si tú ya tienes un trabajo, gozas también de protecciones similares. El preguntar a los empleados si ellos tienen la infección del VIH o SIDA es casi nunca permitido por el Acta Americana de Incapacidades. Tu jefe o superior no puede rehusarte una promoción o ascenso o una democión o la obligación de trabajar aislado de tus compañeros de trabajo debido a tu condición de VIH. Tú tienes el derecho de ser tratado como cualquier otro empleado.

Ayudándote a mantener tu empleo

Bajo el AAI tu empleador debe hacer cambios para que tú continúes trabajando. A esta realidad se la conoce con el nombre de "Acomodación Razonable". Los ejemplos son:

- El permitir que tú cambies tu horario, de manera tal que puedas ir al médico, tomar medicamentos o ir a sesiones de asesoramiento/terapia.
- Darte tiempo adicional
- Proveer servicios de apoyo o equipo tales como libros con caracteres de imprenta de mayor tamaño para alguien enfermo de SIDA que ha desarrollado problemas en su visión.

El AAI también protege tu privacidad. Cualquier información médica relacionada con tu estatus de VIH debe ser conservada en gabinetes o archivos médicos separados y son considerados confidenciales (privados). Esta información no puede ser conservada en tu archivo personal. Sólo hay cinco situaciones en las cuales tu información médica puede ser compartida con otros. Estas son: supervisores sobre condiciones que limiten tus obligaciones laborales; seguridad personal en caso de que tú necesitarás tratamientos de emergencia, oficiales de gobierno que supervisen a una compañía que sigue las directrices del AAI, también, empleados del fondo estatal de indemnizaciones y compañías de seguro.

Cuestiones de Seguro

Si tú trabajas para una compañía que tiene más de 15 empleados, el AAI te da el derecho a tener la misma cobertura y plan de beneficios que todos los otros empleados tienen. (En Virginia, estos derechos son extendidos a compañías con menos de 15 empleados y esto se estipula en el Acta de Virginia de Incapacidades). Esto incluye salud, vida y seguro de incapacidad. Tú no puedes ser despedido o no contratado porque el empleador tiene miedo de que la enfermedad conduzca a mayores costos en las pólizas de seguro para la compañía.

Un problema significativo para personas con VIH que necesitan seguro es que muchas compañías de seguro no asegurarán a personas que tengan condiciones preexistentes o las someterán a largos períodos de espera antes de que puedan usar el seguro. Una condición PRE-existente es un problema de salud que tú tuvistes antes de ser cubierto por un plan de seguros. A pesar de que personas VIH positivas aún enfrentan problemas encontrando buenos planes de seguro, acciones, recientemente, tomadas por el Congreso ha ayudado a lograr limitaciones en las actitudes de las compañías de seguros y conseguir una mayor cobertura.

De acuerdo a la nueva ley (El Acta Kennedy-Kassebaun para la cobertura de Salud) tú tienes las siguientes protecciones.

- Las compañías de seguro no pueden rehusarse a asegurarte y deben en consecuencia ofrecer las mismas opciones de seguro que son ofrecidas a aquellas personas que no son VIH positivas.
- Si tú has estado asegurado por 12 meses continuos, no se te puede rechazar al optar por un nuevo seguro a pesar de que hayas padecido de una condición previa o existente.
- Una compañía de seguros no puede hacerte esperar más de 12 meses para empezar a utilizar la cobertura del seguro, incluso si tú tienes una condición pre-existente y no tuvistes antes seguro médico.
- Si tú dejas el trabajo, pero mantienes tu seguro al menos por 18 meses, una compañía de seguros no puede negarte cobertura a raíz de tu estado de salud.
- Una condición pre-existente significa que tú debes tener un diagnóstico médico o el tratamiento médico de un problema de salud por el tiempo de seis meses anteriores al ingreso a la cobertura de salud de un seguro. En otras palabras, si tú no sabías de tu condición de VIH positivo antes de optar por un seguro, no se te puede negar cobertura al enterarse de tu status VIH positivo.
- Si tú estás embarazada o tienes a un recién nacido, tú estás completamente protegida de cualquier reglamento ligado a una condición pre-existente.

Si tú tienes preguntas acerca de la cobertura de los seguros, la Asociación Nacional de Personas con SIDA (NAPWA siglas en inglés) ofrece una guía para el consumidor que se encuentre viviendo con VIH/SIDA. Esta guía contiene las directrices legales relacionadas con los seguros de salud. Un número limitado de estas directrices son ofrecidas gratuitamente a personas VIH positivas, cuando ellas llaman al servicio de requerimiento de NAPWA, al número 202-898-0414.

Desafortunadamente, la ley no lidia con aspectos relacionados a los beneficios de un posible plan de salud y con el costo que dicho plan podría tener. Por lo tanto, no hay garantía de que la cobertura del seguro médico proveerá el suficiente cuidado o de que si tú podrás cubrir el costo de la cobertura.

Si tú dejas tu trabajo

Bajo la ley federal denominada COBRA, tú puedes mantener tu seguro médico y la cobertura hasta por:

- 18 meses si tú dejas tu trabajo;
- 29 meses si la Administración del Seguro Social ha determinado que tú estabas incapacitado cuando dejastes de trabajar;
- 36 meses si tú perdistes tu seguro médico porque te divorciastes o porque un miembro de la familia murió.

Tú debes dejar saber a tu empleador las consideraciones anteriormente descritas y en consecuencia estar preparado para pagar por el seguro médico por ti mismo. Sin embargo, estas regulaciones solo se aplican a planes grupales. Si tu empleador es asegurado por si mismo, quizás podrá por si mismo limitar los alcances de la cobertura.

Si tú no tienes seguro

Si tú no estás cubierto por el plan de seguro médico ofrecido por el empleador, tú podrías conseguir ayuda para pagar los costos médicos por medio de programas federales tales como el Seguro Social, Medicare y Medicaid. Si tú calificas para beneficiarte bajo la ley COBRA, pero no puedes pagar las primas del seguro, el Programa de Asistencia al Seguro Médico para el VIH en Virginia

La persona tiene el derecho a tener el mismo tipo de seguro que los otros empleados en el trabajo.

Las personas con VIH tienen dificultades en encontrar seguros por su cuenta. Sin embargo, tienen alguna protección legal.

Si se deja el trabajo, quizás pueda mantener su seguro de salud por un tiempo.

Las cuestiones de seguros son complejas. Verifique con una organización del VIH/SIDA para saber donde se puede encontrar ayuda.

Hay programas que pueden ayudarlo a pagar las cuentas médicas.

El Seguro Social, Medicare, Medicaid y el Programa de Asistencia de Virginia para el Seguro Médico pueden ayudar también.

puede ayudarte. Este programa paga las primas del seguro médico para personas que han sido diagnosticadas VIH positivas y que estén incapacitadas para trabajar por un año después de la fecha del diagnóstico. Para que tú califiques para los beneficios de este programa, se te tuvo que haber negado la ayuda de Asistencia Médica (medicaid) o de cualquier otro programa de asistencia. Aún más, si tú estás en un plan que provee cobertura familiar, el Departamento de Asistencia Médica pagará por las primas de todos los miembros de la familia.

Si tú calificas para MEDICAID y eres VIH positivo, las primas del seguro podrían ser pagadas por el Programa de Pagos de Primas de Seguros Médicos del Estado de Virginia. (HIPP siglas en inglés). Para obtener información sobre cualquiera de estos programas debes llamar al número 1-800-432-5924.

Si tú no puedes pagar por la medicación, podrías conseguir ayuda por medio del Programa de Asistencia para Medicamentos del Sida del Estado de Virginia. (ADAP siglas en inglés). Para mayor información sobre este programa, se debe llamar a la Línea Confidencial para el VIH/STD del Estado de Virginia 1-800-533-4148.

La persona puede recibir ayuda para pagar por las medicinas para el VIH por medio del Programa ADAP de Virginia.

Una vez que tú descubres que eres VIH positivo, necesitarás de un buen cuidado médico. Algo de este cuidado médico puede ser caro. Pese a ello, tú no debes estar sin tratamiento médico o medicinas simplemente porque no puedes pagar el costo del tratamiento o el costo de las medicinas; si tú tienes preguntas sobre el seguro médico o necesitas ayuda para pagar las facturas médicas, debes pedir ayuda. Debes contactar al encargado del caso, en el departamento local de servicios sociales o en el departamento local de salud o, finalmente, a la Organización Local de Servicio para el SIDA, el propósito de estos contactos es el de lograr asistencia. (Ver capítulo 14 sobre como encontrar ayuda en la comunidad).

No descuide su cuidado médico por el costo. Pida por ayuda!

Seguros de vida

Si tú tienes una póliza de seguro de vida, podrás considerar la posibilidad de una transacción monetaria sobre dicho seguro. Esto significa que tú vendes tu póliza de seguro de vida por dinero en efectivo. Empresas encargadas de realizar estas transacciones compran pólizas de seguros de vida de personas que tienen enfermedades potencialmente mortíferas o letales. La cantidad del dinero que tú obtengas depende de dos cosas: La cantidad o cuantía de la póliza y el tiempo que la compañía considera que tú vivirás. En los días iniciales de la epidemia del SIDA, las transacciones monetarias eran más comunes. Después de que los nuevos medicamentos fueron puestos a disposición del mercado y de que, en consecuencia, las personas con VIH y SIDA podían vivir más tiempo, el uso y valor de estas transacciones declinó. Ahora, esta actividad empresarial está cobrando nueva vigencia y los valores y cuantías se han incrementado, por lo tanto, deben ser consideradas por personas con VIH o SIDA como una manera de conseguir dinero efectivo, si es que así fuera necesario.

Si tiene seguro de vida, quizás podrá usarlo para pagar algunas de sus cuentas.

Debes de ser cuidadoso al considerar vender tu póliza de seguro de vida. El dinero que ella podría obtener puede implicar la pérdida de otros beneficios y es posible de que existan otras maneras de mejorar las finanzas personales. Tú necesitarás verificar con la Comisión Corporativa del Estado de Virginia, o con la Oficina de Seguros (800-552-7945) para estar satisfecho con la empresa con la que intentas tratar en relación a tu legitimidad y a tu licencia operacional. Finalmente, el obtener varias propuestas para asegurarte de que se estás obteniendo el mayor beneficio por la póliza que pretendes vender, es siempre aconsejable.

Otras Cuestiones

Quiebra financiera o bancarrota

Muchas veces, la enfermedad del VIH conduce a las pérdidas del empleo y por lo tanto a una pérdida súbita del ingreso económico, esto necesariamente implica que la posibilidad de la bancarrota aumente. En la mayoría de los casos, la bancarrota es innecesaria. Para obtener ayuda con el propósito de liquidar deudas, debes contactar al Servicio de Consejería para el Crédito del Consumidor del Estado de Virginia (804-780-9042). Este servicio programará planes de pago con los acreedores.

Vivienda

Tú no puedes ser desalojado del apartamento que ocupas por ser VIH positivo. Esta eventualidad está absolutamente prohibida por la ley. La ley federal (Las Enmiendas del Acta para la Equidad de la Vivienda de 1988) protege a las personas que son incapacitadas, esta estipulación incluye a cualquiera de las fases concurrentes a la infección del VIH. Nadie puede desalojarte, nadie puede rehusar el alquilarle de un apartamento, nadie puede negarse a renovar un contrato de alquiler y nadie puede dañarte por la condición médica ligada al VIH. Si esto sucediese, tú tienes el derecho a presentar una demanda basada en el acto discriminatorio ante la entidad correspondiente, ya sea a nivel estatal o local, la lógica de esta demanda es la misma de aquella ligada a la discriminación laboral, tú también puedes acudir a una corte federal amparada por el Acta de Equidad para la Vivienda.

Las leyes federales también prohíben la discriminación en “lugares de acomodo público”; es decir, que si un servicio es ofrecido al público en general, debe también ser ofrecido a las personas que padezcan de la infección del VIH. El acomodo público o las facilidades para el público incluyen hoteles, restaurantes, tiendas, teatros y la mayoría de lugares similares en su intención de servicio.

Si usted cae en deudas el Servicio de Conserjería para el Crédito del Consumidor puede ayudarlo.

No pueden desalojarlo del apartamento porque sea VIH.

No le pueden negar ningún tipo de servicio porque sea VIH.

Capítulo 13

Otras Preocupaciones de Salud

Precauciones con las mascotas*

A pesar de que tener una mascota puede conllevar riesgos para las personas con el VIH, muchos de los riesgos pueden evitarse. Las mascotas proporcionan beneficios afectivos, por lo tanto, no te precipites a deshacerte de tu mascota. Aquí hay una lista de pasos para mantenerte a ti y a tu mascota más saludable:

- Si a tu mascota le da diarrea llévala al veterinario enseguida. Tu veterinario querrá examinarla para saber si la diarrea que la mascota tiene es por causa de un germen que podría hacerte daño a ti. Si es posible, haz que un amigo cuide de tu mascota mientras ésta tiene diarrea.
- Lávate las manos siempre después de tocar a tu mascota; especialmente antes de comer. Evita el contacto con la materia fecal de tu mascota. Si tu niño tiene el VIH asegúrate de que él o ella se lave las manos después de jugar con la mascota.

Si tú quieres un gato o un perro nuevo, para disminuir tu riesgo de criptosporidiosis, comúnmente conocido como “cripto”, el animal tiene que tener por lo menos seis meses de edad y no debe tener diarrea. El parásito criptosporidiosis, se puede encontrar en la tierra, aguas de recreo (piscina, jacuzzi, fuentes, lagos, ríos, manantiales, estanques, o arroyos) que podrían ser contaminadas con aguas negras o excremento humano o de animal. Evita ingerir agua de estas fuentes.

- Fíjate bien dónde consigues tu mascota. Algunas instalaciones de criaderos de mascotas, refugios para animales o tiendas de mascotas tienen mejor higiene que otras.
- Evita los animales callejeros. Si decides adoptar un perrito o un gatito, tu veterinario debe hacerle un examen a la mascota para asegurarse de que no porta un germen que te podría transmitir a ti.
- Si tienes un gato, la caja donde éste defeca debe limpiarse todos los días, preferiblemente por alguien que no tenga el VIH/SIDA y quien tampoco esté embarazada. Si tú no tienes otra opción y tienes que limpiar la caja, es recomendable que uses guantes y algo para cubrir tu nariz y boca por si hay polvo. Mantén tu gato adentro y no lo dejes cazar. No le des de comer carne cruda o no muy bien cocida. Siempre lava tus manos después de limpiar la caja.
- Evita la clase de juego que podría resultar en arañños (araños) o mordiscos. Si te arañan o muerden lávate el área de inmediato donde esto ocurrió. Nunca dejes que tu gato te lama un arañño o una herida en tu cuerpo que aún no ha sanado. El control de las pulgas también es una manera efectiva de mantener a tu mascota y a ti sanos.
- Limita el contacto con reptiles como serpientes, lagartos, iguanas o tortugas para disminuir tu riesgo de infección por salmonela. Si tienes que limpiar un acuario pónete guantes de caucho. Evita el contacto con mascotas exóticas tales como monos y aves.

Las mascotas son una compañía maravillosa, pero tenga cuidado, especialmente con las cajas con arena.

Consejos para viajes.*

Los viajes pueden ser más peligrosos para las personas que están infectadas con el VIH/SIDA, especialmente si su inmunosupresión es severa. Los viajes a países en vías de desarrollo te pueden poner en un estado de riesgo mayor para contraer enfermedades por causa de los alimentos y del agua en comparación con los viajes dentro de los EE. UU. Habla con tu médico antes de viajar.

- Recuerda que debes tener mucho cuidado con la comida y las bebidas. Evita el hielo, los vegetales y frutas crudos, el agua del grifo, la carne o los mariscos crudos o no muy bien cocidos, la leche y los productos lácteos y la comida que se vende en puestos de la calle.
- Las cosas que por lo general son seguras son comer alimentos que están tan calientes que despiden vapor, frutas que tú mismo pelás, refrescos embotellados (especialmente los carbonatados), té o café caliente, cerveza y agua que ha sido hervida durante un minuto.
- Tratar el agua con yodo o con cloro puede no ser tan efectivo como hervirla, pero puede ayudar, probablemente con filtración, cuando no es práctico hervir el agua.

A pesar de que algunos estudios han demostrado que el medicamento para prevenir la diarrea del viajero puede disminuir el riesgo, ninguno de los estudios ha incluido específicamente a personas VIH positivas.

Por lo general, no se recomienda que tú tomes medicamento para prevenir malestar estomacal o diarrea antes de viajar, pero tal vez te gustaría hablar de esto con tu médico. Tú debes llevar contigo un antibiótico para tomar en caso de que te dé diarrea.

Si tu diarrea es intensa y no mejora con el medicamento, si tienes sangre en la materia fecal, si te deshidratas o si tienes fiebre con o sin escalofrío tienes que ir al médico enseguida.

Evita el contacto directo con la arena o la tierra, especialmente si la tierra puede estar contaminada con excrementos de animales. Usa zapatos y prendas de protección. Si vas a la playa siéntate sobre toallas.

Habla con tu médico acerca de las vacunas que necesitas. Muchas vacunas se pueden poner en personas con el VIH, pero algunas vacunas comunes no. Si tú no puedes ponerte ciertas vacunas, es probable que tu médico tenga que darte instrucciones especiales. Probablemente tu médico también quiera hablar contigo acerca de cómo evitar la exposición a infecciones por hongos y protozoos dependiendo del lugar adónde tú quieras viajar.

No existen restricciones para el turismo vacacional a la mayoría de los países; sin embargo, muchos países requieren la prueba del VIH para los permisos de trabajo, visas, etc. Visite <http://www.travel.state.gov/> (en inglés) para más información sobre el turismo fuera de los Estados Unidos para personas con VIH.

**La información de esta sección fue obtenida de familydoctor.org. La información es una introducción sobre como evitar la infección si tú tienes VIH y es posible que no se aplique a todas las personas. Para obtener más información visita la página web <http://familydoctor.org>*

Capítulo 14

Recursos

Recursos Para el VIH/SIDA

Departamento de Servicios de Salud de Virginia

Línea confidencial de Virginia de VIH/EST/Hepatitis viral (800) 533-4148
Programa de Asistencia de Medicamentos para el SIDA de Virginia (800) 533-4148
(ADAP siglas en inglés)

Fondos Ryan White

Región Central de Virginia

Título I: No disponible para esta región

Título II: Consorcio CARE VIH del Centro de Virginia (804) 828-6133
Universidad Virginia Commonwealth, centro de poliza pública
Laboratorio de sondeo y evaluación
P.O. Box 843065
921 West Franklin Street
Richmond, VA 23284-3065

Título III: Centro de VIH/SIDA de la Universidad Virginia Commonwealth (804) 828-5901
Ryan White Programa Título III TIPS
P.O. Box 980147
1001 East Broad Street
Richmond, VA 23298-0147

Título IV: Sistemas de Salud de la Universidad Virginia Commonwealth, (804) 828-0577
Clínica para enfermedades infecciosas, Cuidado de mujeres y niños
P.O. Box 980049
West Hospital 1101 East Marshall, Rm. 7079
Richmond, VA 23298

Región Este de Virginia

Título I: Oficina de apoyo del consejo de planeación (757) 441-1403
500 East Plume Street, Suite 205
Norfolk, VA 23510

Título II: Consorcio CARE VIH de la región Este de Virginia (804) 828-6133
Centro de recursos de SIDA y consulta de la región Este
Escuela de medicina del Este de Virginia
P.O. Box 1980
Norfolk, VA 23501-1980

Título III: No disponible para esta región.

Título IV: No disponible para esta región.

Región Norte de Virginia

Título I: Consorcio VIH del Norte de Virginia (703) 642-4643
(Incluye partes del Noroeste de Virginia)
Comisión regional del norte de Virginia
7535 Little River Turnpike Suite 100
Annandale, VA 22003

Programa INOVA Juniper (703) 321-2600
8001 Forbes Place, Suite 200
Springfield, VA 22151

Título II: Consorcio VIH del Norte de Virginia (703) 642-4643
Comisión regional del Norte de Virginia
7535 Little River Turnpike Suite 100
Annandale, VA 22003

Programa INOVA Juniper (703) 321-2600
8001 Forbes Place, Suite 200
Springfield, VA 22151

Título III: Programa INOVA Juniper (703) 321-2600
8001 Forbes Place, Suite 200
Springfield, VA 22151

Ryan White Programa Título III (540) 374-3274
1101 Sam Perry Blvd.
Fredericksburg, VA 23298-0568

Título IV: Programa INOVA Juniper (703) 321-2600
8001 Forbes Place, Suite 200
Springfield, VA 22151

Región Noroeste de Virginia

Título I: No disponible para esta región.

Título II: Instituto para innovaciones en salud y servicios humanos (540) 568-3178
Universidad James Madison
MSC 401
Harrisonburg, VA 22807

Título III: Hospital Mary Washington, Inc. (540) 374-3274
Ryan White Programa Título III
1101 Sam Perry Blvd.
Fredericksburg, VA 23298-0568

Título IV: No disponible para esta región.

Región suroeste de Virginia

Título I: No disponible para esta región.

Título II: Consorcio CARE VIH del suroeste/pie de la montaña (540) 985-0131 ext. 401
Consejo de servicios comunitarios
502 Campbell Ave., SW
P.O. Box 598
Roanoke, VA 24004

Título III: Salud central (Central Health, Inc.) (434) 947-3945
1920 Atherholt Rd.
Lynchburg, VA 24501

Hospital comunitario Carilion de Roanoke (540) 981-7715
2001 Crystal Spring Ave., Suite 301
Roanoke, VA 24014

Título IV: No disponible para esta región.

Organizaciones de Servicio al SIDA en Virginia

Esfuerzo de Respuesta al SIDA (ARE)

333 West Cork Street
Winchester, VA 22601 (540) 536-5290

Grupo de Servicios Incorporados para el SIDA/VIH (ASG)

963 2nd Street, S.E.
Charlottesville, VA 22902 (800) 752-6862

Coalición Apalache De la Ayuda

540 S. Main Street
Marion, VA 24354 (276) 781-0500

Servicios de Apoyo al

SIDA Blue Ridge
331 King George Avenue, SW Tuite B
Roanoke, VA23002 (540) 344-6705

Cadena Diseñada Para Involucrar La Fé para Niños con SIDA (CANDII)

3309 Granby St.
Norfolk, VA 23504 (757) 640-0929

Concejo de Servicios para la Comunidad (CCS)

502 Campell Ave.SW
Roanoke, VA 24016 (540) 985-0131
800) 354-3388

Clínica Fan Free, Incorporada.

1010 North Thompson St.
Richmond, VA 23230 804) 358-2437

Servicios de Apoyo al SIDA en Fredericksburg Inc. (FAHASS)

415 Elm Street
Fredericksburg VA 22041 (540) 371-7532

Servicios de Apoyo al SIDA Círculo Completo

253W. Freemason St.
Norfolk, VA 23510 (757) 622-2989

Servicios K.I, incorporada

817-A King St. Suite 200
Alexandria, VA 22314 (703) 838-0205

Consortio Para La Salud de las Minorias (MHC en inglés)

212 East Clay Street
Richmond, VA 23219 (804) 225-0820

Centro de Servicios Comunitarios Newcomers

6131 Willston Dr., Room 8
Falls Church, VA 22044 (703) 241-0300

Ministerio del SIDA

del Norte de Virginia
2445 Army Navy Drive, Third Floor
Arlington, VA 22206 (703) 746-0440

Operación Amén

Comisión para el SIDA de la Diócesis Episcopal
600 Talbot Hall Rd.
Norfolk, VA 23505 (757) 423-8287

Servicios y Educación de VIH/SIDA Piedmont

111 South St., 1st Floor
Farmville, VA 23901 (434) 392-3984

<p>Voluntarios de Cuidados Interfaith en Prince William 8315 Plantation Lane Manassas, VA 20110</p>	(703) 369-3840
<p>Proyecto SIDA en Roanoke 311 King George Avenue, SW.Tuite B Roanoke, VA 24016</p>	(540) 345-4840
<p>SERAS-Sistema para Educar la Realidad Acerca del SIDA 929 W. Broad St. Suite 203 Falls Church, VA 22046</p>	(703) 533-9881
<p>Grupo de Trabajo para el SIDA en Tidewater (TACT) 9229 Granby Street, Second Floor Norfolk, VA 23510</p>	(757) 583-1317
<p>Liga Urbana de Hampton Roads 840 Church Street, Suite I Norfolk, VA 23510</p>	(757) 627-0864
<p>Cadena para el SIDA Valley 57 South Main St. # 506 Harrisonburg, VA 22801</p>	(540) 564-0448
<p>Clínica Whitman Walker Norte de Virginia 5232 Lee Highway Arlington, VA 22207</p>	(703) 237-4900
<p>Cadena para el SIDA Williamsburg 479 McLaws Circle, Tuite 2 Williamsburg, VA 23185</p>	(757) 220-4606

Departamentos de Salud Locales

Departamento de Salud del Condado de Accomack	757-787-5880
Departamento de Salud en Albemarle/Charlottesville	434-972-6219
Departamento de Salud de Alexandria	703-838-4400
Departamento de Salud en Alleghany/Covington	540-962-2173
Departamento de Salud del Condado de Amelia	804-561-2711
Departamento de Salud del Condado de Amherst	434-946-9409
Departamento de Salud del Condado de Appomattox	434-352-2313
Departamento de Salud del Condado de Arlington	703-228-4992
Departamento de Salud de Augusta/Staunton	540-332-7830
Departamento de Salud del Condado de Bath	540-839-7246
Departamento de Salud del Condado de Bedford	540-586-7952
Departamento de Salud del Condado de Bland	276-688-3642
Departamento de Salud del Condado de Botetourt	540-473-8240
Departamento de Salud de la Ciudad de Bristol	276-642-7345 ó 276-642-7335
Departamento de Salud del Condado de Brunswick	434-848-2525 ó 434-848-2917
Departamento de Salud del Condado de Buchanan	276-935-4591 ó 276-935-4592
Departamento de Salud del Condado de Buckingham	434-969-4244
Departamento de Salud de la Ciudad de Buena Vista	540-261-2149
Departamento de Salud del Condado de Campbell	434-332-9550
Departamento de Salud del Condado de Caroline	804-633-5465
Departamento de Salud del Condado de Carroll	276-728-2166 ó 276-728-4132
Departamento de Salud del Condado de Charles City	804-829-2490
Departamento de Salud del Condado de Charlotte	434-542-5251
Departamento de Salud de Chesapeake	757-382-8600
Departamento de Salud de Chesterfield	804-748-1743
Departamento de Salud del Condado de Clark	540-955-1033
Departamento de Salud de la Ciudad Clifton Forge	540-862-4131
Departamento de Salud de la Ciudad Colonial Heights	804-520-9380
Departamento de Salud del Condado de Craig	540-864-5136
Departamento de Salud de Culpeper	540-829-7350
Departamento de Salud del Condado de Cumberland	804-492-4661
Departamento de Salud de la Ciudad de Danville	434-799-5190
Departamento de Salud del Condado de Dickenson	276-926-4979 ó 276-926-6661
Departamento de Salud del Condado de Dinwiddie	804-469-3771
Departamento del Condado de Essex	804-443-3396
Departamento de Salud del Condado de Fairfax	703-246-2411
Departamento de Salud del Condado de Fauquier	540-347-6400
Departamento de Salud de la Ciudad Fredericksburg	540-899-4142
Departamento de Salud de Frederick/Winchester	540-722-3480
Departamento de Salud del Condado de Floyd	540-745-2141
Departamento de Salud del Condado de Fluvanna	434-591-1960
Departamento de Salud de la Ciudad de Franklin	757-562-6109
Departamento de Salud del Condado de Franklin	540-484-0292
Departamento de Salud del Condado de Gloucester	804-693-2445 ó 804-693-6130
Departamento de Salud de la Ciudad Galax	276-236-6127
Departamento de Salud del Condado de Giles	540-921-2891
Departamento de Salud del Condado de Grayson	276-773-2961
Departamento de Salud del Condado de Greene	434-985-2262
Departamento de Salud de Greenville/Emporia	434-348-4210
Departamento de Salud del Condado de Goochland	804-556-5343
Departamento de Salud del Condado de Halifax	434-476-4863
Departamento de Salud de la Ciudad Hampton	757-727-1172
Departamento de Salud del Condado de Hanover	804-365-4313
Departamento de Salud del Condado de Henrico-Servicios Clínicos	804-652-3190
Departamento de Salud de Henry/Martinsville	276-638-2311
Departamento de Salud del Condado de Highland	540-468-2270
Departamento de Salud de la Ciudad Hopewell	804-458-1297 ó 804-458-6523
Departamento de Salud del Condado de Isle of Wight	757-594-7300
Departamento de Salud del Condado de James City	757-259-3258

Departamento de Salud del Condado King George	540-775-3111
Departamento de Salud del Condado King & Queen	804-785-6154
Departamento de Salud del Condado King William	804-769-3079
Departamento de Salud del Condado Louisa	540-967-3703
Departamento de Salud de Lancaster	804-462-5197
Departamento de Salud del Condado de Lee	276-346-2011 ó 276-346-2014
Departamento de Salud del Condado de Loudoun	703-777-0234
Departamento de Salud del Condado de Lunenburg	434-696-2346
Departamento de Salud de la ciudad Lynchburg	434-947-6777
Departamento de Salud del Condado de Madison	540-948-5481
Departamento de Salud del Condado de Mathews	804-725-7131
Departamento de Salud del Condado de Mecklinburg	434-738-6333
Departamento de Salud del Condado de Middlesex	804-758-2381
Distrito de Salud de Mount Rogers	276-781-7450
Departamento de Salud del Condado de Montgomery	540-381-7100
Departamento de Salud del Condado de Nelson	434-263-8315
Departamento de Salud de Newport News City	757-594-7300
Departamento de Salud del Condado de New Kent	804-966-9640
Departamento de Salud de la Ciudad Norfolk	757-683-2796
Departamento de Salud del Condado Northhampton	757-442-6228
Departamento de Salud del Condado de Northumberland	804-580-3731
Departamento de Salud del Condado Nottoway	434-645-7595
Departamento de Salud del Condado Orange	540-672-1291
Departamento de Salud del Condado Page	540-743-6528
Departamento de Salud del Condado Patrick	276-694-3188
Departamento de Salud de la Ciudad Petersburg	804-863-1652
Distrito de Salud de Piedmont	434-392-3984 ó 434-392-3580
Departamento de Salud del Condado de Pittsylvania	434-432-7232
Departamento de Salud de la Ciudad Portsmouth	757-393-8585
Departamento de Salud del Condado Powhatan	804-598-5680
Departamento de Salud del Condado Prince Edward	434-392-8187
Departamento de Salud del Condado Prince George	804-733-2630
Departamento de Salud del Condado Prince William	703-792-6300
Departamento de Salud del Condado Pulaski	540-994-5030
Departamento de Salud de la Ciudad Radford	540-831-5774
Departamento de Salud del Condado Rappahannock	540-675-3516
Departamento de Salud de la Ciudad de Richmond	804-646-3153
Departamento de Salud del Condado de Richmond	804-333-4043
Departamento de Salud de la Ciudad Roanoke	540-857-7600
Departamento de Salud en Salem en el Condado Roanoke	540-387-5530
Departamento de Salud en Vinton en el Condado de Roanoke	540-857-7800
Departamento de Salud en Lexington /Rockbridge	540-463-3185
Departamento de Salud en Harrisonburg/Rockingham	540-574-5100
Departamento de Salud del Condado Russell	276-889-7621 ó 276-889-7623
Departamento de Salud del Condado Scott	276-386-1312
Departamento de Salud del Condado Shenandoah	540-459-3733
Departamento de Salud del Condado Smyth	540-781-7460
Departamento de Salud del Condado Southampton	757-653-3040
Departamento de Salud del Condado Spotsylvania	540-582-7155 ó 540-582-7114
Departamento de Salud del Condado Stafford	540-659-3101
Departamento de Salud del Condado Suffolk	757-686-4900
Departamento de Salud del Condado Surry	757-294-3185
Departamento de Salud del Condado Sussex	804-246-8611
Departamento de Salud del Condado Tazewell	276-988-5585 ó 276-988-5586
Departamento de Salud de la Ciudad de Virginia Beach	757-518-2700
Departamento de Salud del Condado de Warren	540-635-3159
Departamento de Salud de la Ciudad Waynesboro	540-949-0137
Departamento de Salud del Condado Washington	540-676-5604
Departamento de Salud del Condado Westmoreland	804-493-1124
Departamento de Salud de la Ciudad de Williamsburg	757-253-4813
Departamento de Salud en Wise/Norton	540-328-8000
Departamento de Salud del Condado Wythe	540-228-5507

Servicios y Organizaciones Nacionales del SIDA

Línea confidencial
Inglés (800) 342-AIDS (2437)

(24 horas/diarias)
Nacional del SIDA CDC
Español (800) 344-SIDA (7432)

(24 horas/diarias)
TTY (sordos y con incapacidades para oír)
(888) 232-6348

(24 horas/diarias)

Dirección de Internet para la División de VIH/SIDA CDC
www.cdc.gov/nchstp/hiv_aids/dhap.htm

Línea confidencial nacional de homosexuales y lesbianas
(888) 843-4564

Clearinghouse Nacional de SIDA

Asociación Nacional de Personas con SIDA (NAPWA siglas en inglés)

Concejo Nacional del SIDA para Minorías

Centro Nacional de Prevención del SIDA para Nativoamericanos

Materiales gratis

Red de Información para la Prevención Nacional CDC

Operadores para el Clearinghouse Nacional de SIDA

Niños y Adolescentes

Centro Nacional de Recursos VIH Pediátrico/Familiar

Clínica de pruebas de seguimiento para drogas

Servicio de Información para clínicas de prueba del SIDA
(ACTIS siglas en inglés)

Ayuda con Hemofilia

Red para la Diseminación e Información para Hemofilia SIDA/VIH
Capítulo de Virginia Unida de la Fundación Nacional de Hemofilia

Información para tratamiento

Servicio de Información para el tratamiento de SIDA (ATIS siglas en inglés)
Proyecto para Informar la Línea de Tratamiento Nacional para VIH

Otros Recursos

Finanzas

Servicios de asesoría de crédito para el consumidor de Virginia
(Consumer Credit Counseling Services of Virginia Inc.)
(804) 780-9042

Seguro

Oficina de Seguro de la Comisión Estatal Corporativa
(State Corporation Commission Bureau of Insurance)
Programa de Asistencia de Primas (pagos de seguro)
(800) 552-7945

Programa de Asistencia con Primas de Seguro de Salud para Personas con
VIH de Virginia
(VA HIV Health Insurance Premium Assistance Program)

Información sobre empleo

Línea de información sobre empleo
(Career Information Hotline)
(800) 542-5870

Servicios de rehabilitación
(800) 552-5019

Igualdad de oportunidades de empleo
(800) 533-1414

Servicios legales

Asociación de la Barra Americana
(American Bar Association)
(312) 988-5721

Línea de Asistencia de Información sobre la Ley de Americanos con
Discapacidades
(Americans with Disabilities ACT Information Assistance Hotline)
(800) 949-4232

Departamento para los Derechos de Virginianos con Discapacidades
(800) 552-3962

Servicio de Referencia de Abogados de Virginia
(Virginia Lawyer Referral Service)(800) 552-7977

Barra de Abogados del Estado de Virginia
(Virginia State Bar)
(804) 775-0500

Seguridad Social

Administración de Seguridad Social (Social Security Administration)
(800) 772-1213

Servicios Sociales

Información sobre Estampillas de Comida, Discapacidad y Asistencia de Gasolina
(800) 552-3431

Servicio e Información al Consumidor para Todo el Estado
(800) 468-8894

Servicios de Abuso de Sustancias

Línea de Ayuda Nacional para el Abuso de Drogas
(National Drug Abuse Hotline)
(800)662-HELP

Línea de Ayuda de Virginia para Servicios Informativos sobre el
(800) 451-5544

Abuso de Sustancias Servicio de Referencia para Tratamientos contra el Alcohol
(Alcohol Treatment Referral)
(800) 252- 6465

** La información de esta sección, especialmente los números telefónicos y las direcciones, cambian con frecuencia. Si tienes problemas para contactar alguna de las agencias de la lista, llama a la línea confidencial de Virginia de VIH/ETS/Hepatitis Viral al (800) 533-4148 para obtener la información actualizada.*

VIH/SIDA en Internet

Internet o la red (World Wide Web siglas en inglés) es una fuente excelente de información para las personas con VIH. En la red tú puedes encontrar información actualizada fácilmente y con privacidad. Sin embargo, el simple volumen de datos disponibles en Internet puede ser abrumante. La mejor manera de empezar es encontrar algunos sitios que te den una información buena y organizada. Generalmente, estos sitios tendrán enlaces a otros sitios. La siguiente es una lista de sitios de Internet sobre VIH donde puedes iniciar tú búsqueda.

Acción SIDA (AIDS Action)
<http://www.aidsaction.org>

Sistema Global de Información Educativa sobre el SIDA
(AIDS Education Global Information System) <http://www.aegis.com>

Proyecto SIDA en Prisión de la Asociación Osborne (AIDS in Prison Project – The Osborne Association)
http://www.osborneny.org/health_services.html

InfoSIDA (AIDS Info)
<http://www.niaid.nih.gov/daids>

MapaSIDA (AIDSmap)
<http://www.AIDSmap.org>

SIDA.org (AIDS.org)
<http://www.aids.org>

Proyecto SIDA de Los Ángeles (AIDS Project LA)
<http://www.apla.org>

Centro de Investigación e Información sobre el SIDA (AIDS Research Information Center)
(AIDS Research Information Center)
<http://www.critpath.org>

Noticias en Línea sobre Tratamientos para el SIDA (AIDS Treatment News Online)
<http://www.aidsnews.org>

Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association)
<http://www.eatright.org>

Fundación Americana para la Investigación sobre el SIDA (AmFAR - American Foundation for AIDS Research)
<http://www.amfar.org>

Estar Vivo (Being Alive)
<http://www.beingalive.org>

El Cuerpo (The Body)
<http://www.thebody.com>

Intercambio de Información sobre Tratamientos para el SIDA en Canadá (Canadian AIDS Treatment Information Exchange – CATIE)
<http://www.catie.ca>

Página del SIDA del Centro de Control de Enfermedades (CDC AIDS Page)
<http://www.cdc.gov/hiv/dhap.htm>

Proyecto para Niños con SIDA (Children With AIDS Project)
<http://www.aidskids.org>

Crisis de Salud de Hombres Homosexuales (Gay Men's Health Crisis)
<http://www.gmhc.org>

VIH positivo (HIV Positive)
<http://www.hivpositive.com>

Fundación Kaiser para la Familia (Kaiser Family Foundation)
<http://www.kaiserfamilyfoundation.org/hivaids/index.cfm>

Conoce el VIH/SIDA (Know HIV AIDS)
<http://www.knowhivaids.org>

Asociación Nacional de Personas con SIDA (National Association of People with AIDS)
<http://www.napwa.com>

Asociación Nacional de VIH Después de los 50 años (National Association on HIV Over Fifty)
<http://www.hivoverfifty.org>

Concejo Nacional Contra el Fraude en Servicios de Salud (National Council Against Health Fraud)
<http://www.ncahf.org>

Fundación Nacional de Hemofilia (National Hemophilia Foundation)
<http://www.infonhf.org>
Centro Nacional de Recursos acerca de la Prueba del VIH (National HIV Testing Resources)
<http://www.hivtest.org>

Concejo Nacional del SIDA para Minorías (National Minority AIDS Council)
<http://www.nmac.org>

Centro Nacional de Prevención del SIDA para Nativoamericanos (National Native American AIDS Prevention Center Online)
<http://www.nnaapc.org>

Centro Nacional de Información de Salud para Mujeres (National Women's Health Information Center)
<http://www.4women.org>

Red de Mujeres Positivas (Positive Women's Network)
<http://www.pwnetwork.org>

Proyecto Inform (Project Inform)
<http://www.projinf.org>

Amor de Hermana (SisterLove)
<http://www.sisterlove.org>

Adolescentes con SIDA (TEENAIDS)
<http://www.teenaid-peercorps.com>

Departamento de Salud, División de VIH, ETS y servicios farmacéuticos (Virginia Department of Health, Division of HIV, STD, and Pharmacy Services)
<http://www.vdh.virginia.gov/std>

Glosario

Acido Dexocirribonucleico (ADN): Molécula de doble trenza que conforma los cromosomas en el centro de una célula y que contiene información genética en la forma de genes. El código genético existe en secuencias variables.

Acido Ribonucleico (ARN): Una molécula de trazo simple compuesta de secuencias de nucleósidos, es también, similar a una cadena doble de ADN. El ARN envía códigos que le dicen a la maquinaria química de la célula que debe producir proteínas estructurales y enzimas. Los segmentos del ARN en las células representan copias de secuencias de algunas porciones del ADN en el núcleo (centro de la célula). En el ARN del VIH hay códigos genéticos del virus que le permiten reproducirse.

ACTG 175: Una prueba auspiciada por el gobierno que compara dos medicamentos tomadas al mismo tiempo en vez de la monoterapia del AZT. La monoterapia era la norma aceptada al tiempo del estudio. Se ha demostrado que medicamentos que se toman juntos trabajan mejor para disminuir la presencia del VIH en el cuerpo. En inglés ACTG significa Grupo de Pruebas Clínicas para el SIDA.

Administración de Alimentos y Drogas FDA (siglas en inglés): Una agencia del Departamento Federal de Salud y Servicios Humanos que regula las pruebas a drogas/medicamentos experimentales y que luego aprueba nuevos productos médicos para ser comercializados, esta decisión, se basa en la evidencia que tengan sobre seguridad y desempeño.

Administrador de Casos: Un trabajador social que ayuda a acceder a recursos comunitarios, beneficios públicos y otros servicios.

ADN Ramificado (bDNA siglas en inglés): La técnica del ADN ramificado amplifica a la señal proveniente del detector de moléculas. Cada copia del VIH ARN es capaz de multiplicar copias de una molécula grande del ADN sintético. En pruebas de reacción química, la presencia de luz representa la cantidad real de VIH ARN.

Análogo: Compuesto químico con una estructura similar a la de otro compuesto; pero que, al mismo tiempo son diferentes en cuanto a la presencia de un componente específico.

Análogo Timidino: Un compuesto químico específico que describe a un tipo de inhibidor de transcrito reverso. El d4T y el AZT son relacionados con el análogo timidino.

Anemia: Condición médica causada por la falta de células rojas o hemoglobina en la sangre. La anemia se caracteriza por la debilidad o la fatiga.

ARN del VIH: El código químico en el corazón del VIH que cuando es incorporado al código químico de las células CD4+, llamado también ADN, causa que la célula empiece a producir más partículas del VIH. Nuevas pruebas miden la cantidad del virus en el plasma de la persona, que es un componente de la sangre, y buscan, específicamente, medir el ARN del VIH como indicativo del desarrollo progresivo de la enfermedad.

Asintomático: Sin los síntomas de la enfermedad

Cantidad: Otra palabra para conteo

Carga viral: La cantidad de VIH ARN en el plasma sanguíneo.

Células CD4+: Un tipo de célula blanca en la sangre que lleva el distintivo de CD4+ y que ayuda a combatir las infecciones en el cuerpo. También son conocidas como Células T o células de ayuda T. Cuando estas células se infectan con VIH incorporan VIH ARN en tu ADN; y en consecuencia pueden producir nuevas partículas del VIH; se utilizan por medio del conteo para determinar el desarrollo de la enfermedad del VIH.

Centro de Prevención y Control de Enfermedades (CDC siglas en inglés): Agencia del Gobierno de Estados Unidos responsable de rastrear enfermedades epidémicas y de enfrentar riesgos a la salud pública.

Ciclo de Vida: El proceso por el cual el VIH hace copias de si mismo y transmite su material genético.

Citomegalovirus (CMV): Una enfermedad definida por el SIDA que ha sido provocada por un virus que puede afectar a los ojos, el hígado y otros órganos vitales.

Complejo Microbacteriano-avium (MAC siglas en inglés): Una infección oportunista muy seria cuando se tiene VIH, causa sudor nocturno, fiebres altas, tos, pérdida de peso, cansancio, desnutrición y diarrea. Es una enfermedad que define el diagnóstico del SIDA.

Condiciones que definen al SIDA: Las infecciones oportunistas que hacen presa del cuerpo cuando el sistema inmunológico ha sido seriamente comprometido. Hay 25 infecciones que permiten a la persona acceder a beneficios de la ciudad, del estado y del gobierno federal para las personas con SIDA.

Conteo de Células CD4+: El número de células blancas en la sangre que combaten la presencia del VIH en la sangre. Los conteos son tomados aproximadamente cada 3 ó 4 meses y son usados para determinar cuan bien el sistema inmunológico se mantiene durante el desarrollo de la enfermedad del VIH.

Demencia Compleja del SIDA (ADC siglas en inglés): Condicion médica que causa la pérdida de coordinación, estados de ánimo depresivos, lapsos de memoria, cambios en la personalidad.

Desarrollo: El desarrollo de la enfermedad del VIH, desde la infección inicial a un estado de enfermedad diagnosticada, que es al mismo tiempo asociada con un estado de salud desfalleciente y con infecciones oportunistas.

Desarrollo Progresivo del VIH: El desarrollo natural de la enfermedad del VIH desde la etapa de la infección inicial a una enfermedad de la salud a una infección oportunista a, posiblemente, la muerte.

Ensayo: Otra palabra igual para prueba.

Enzima: Una proteína en el cuerpo que causa cambios químicos dentro de las células,

Estrógeno: Una hormona que se encuentra en mayores cantidades en las mujeres que en los hombres.

Estudio Combinado para el SIDA en Multicentros (MACS siglas en inglés):

El mayor intento de estudio de la historia natural del VIH, tuvo como propósito el observar el curso de la infección en diferentes grupos de poblaciones de hombres infectados. El estudio se llevó a cabo en varias universidades en los Estados Unidos.

ETS: Enfermedades Transmitidas Sexualmente

Examen para la carga viral: Una prueba clínica que cuenta la cantidad de VIH ARN, material genético, en la sangre. Se utiliza también para medir la resistencia, ya que una subida en la carga viral después de haberse producido una caída al empezar una nueva combinación de medicamentos, significa que se ha producido resistencia.

Falla del tratamiento: Es cuando los medicamentos dejan de trabajar como deben para reducir el desarrollo del virus. Esta etapa es usualmente marcada por una elevación en la carga viral. Puede ser causada por la resistencia.

Falla en los medicamentos: El medicamento ya no ayuda a combatir a la enfermedad del VIH. La pérdida del efecto anti-viral es usualmente causada por la resistencia emergente a uno o más componentes de la terapia combinada. No hay formas exactas de saber cual medicamento está causando la resistencia; por lo tanto, dos o más medicamentos combinados tienen que ser cambiados cuando la falla ocurre.

Feriado en los medicamentos: El no tomar las dosis recetadas o dejar de uno o todos los medicamentos por un tiempo breve. Esto permite que bajen los niveles de la sangre en relación al medicamento que estaba siendo usado. Esto causa que el VIH se vuelva resistente al medicamento y que en consecuencia no sea tan efectivo.

Fluido Cerebroespinal (CSF siglas en inglés): Fluido que baña al cerebro y las extensiones de la espina dorsal (llamadas meninges).

Granulocitopenia: Reducción de las células blancas en la sangre que causa problemas tales como fatiga y malestar general.

Inhibidor de la fusión: nueva clase de medicamento que impide que el VIH se una al sistema inmune celular. Disponible en inyección; se usa solamente cuando todos los demás medicamentos ya no son efectivos.

Inhibidores Nucleósidos Transcritos Reversos (NRTIs siglas en inglés): El nombre de una clase de medicamentos utilizados para combatir la enfermedad del VIH. Los medicamentos nucleósidos actuales incluyen: AZT, ddI, ddC, d4T, y 3TC. El nombre se inspira en las partes del VIH que sirven como bloques estructurados por su material genético. Ejemplo: ARN, ADN.

Inhibidores de Proteasa IP: Una clase de medicamentos usado para tratar la enfermedad del VIH uniendo y bloqueando la proteasa del VIH para evitar que se reproduzca así mismo. Los medicamentos actuales de este tipo son: Saquinavir (invirase), Ritonavir (norvir), Indinavir (crixivan), y Nelfinavir (viracept).

Inhibidor Transcrito Reverso No Nucleósido (NNRTIs siglas en inglés): El nombre de una clase de compuestos que incluye a los medicamentos delavirdine y nevirapine. Estos medicamentos bloquean al VIH de su capacidad de copiarse así mismo al unirse a una parte del VIH llamada "transcrito reverso."

Infección Oportunista: Una infección o condición que ocurre cuando el sistema inmunológico se debilita debido al SIDA, cáncer, VIH, o algunos medicamentos. Ejemplos de infección: PCP, MAC, citomegalovirus, infección vaginal y atrofia.

Infección Primaria: Síntomas propios de la influenza pueden ocurrir inmediatamente una persona contrae VIH. Esta infección inicial precede a la seroconversión (ir de VIH-negativo a VIH + positivo), esta infección se caracteriza por fiebre, dolor de garganta, dolor de cabeza, irritación en la piel, glándulas inflamadas. Este estado se conoce también con el nombre de infección aguda.

Infección vaginal: Llamada también candidiasis, es muy común en las mujeres VIH+.

Ingenio al tratamiento: La descripción de alguien que nunca ha tenido terapia antiretroviral.

Interacciones: La reacción negativa que algunos medicamentos tienen cuando son tomados al mismo tiempo. Por ejemplo, algunos antidepresivos pueden interactuar con medicamentos que son inhibidores de proteasa.

Interacción de los medicamentos: La reacción que algunos medicamentos tienen cuando son tomados con otros. Por ejemplo, algunos medicamentos permiten mayores cantidades de inhibidores de proteasa en el torrente sanguíneo.

Interleukin-2 (IL-2): Sustancia moduladora e inmunológica.

In vitro: Palabra en latín para experimentos en tubos de ensayo.

Linfocitos CD4+: Otro nombre para las células CD4+

Linfocitos T: Células blancas de la sangre que ayudan al sistema inmunológico a combatir al VIH. Se llaman también células CD4+ o células linfocitos CD4+.

Logaritmos: Es una medida usada para reportar los resultados de la carga viral. Son también medidas matemáticas que simplifican números grandes en múltiplos de 10. La medida usada para reportar los resultados de la carga viral en el laboratorio clínico. En otras palabras, el número multiplicado por 10 debe ser multiplicado por sí mismo para igualar a un número (ejemplo: 100,000 son 5 logaritmos).

Malestar: Una sensación de molestia corporal.

Medida Inicial de la Carga Viral: La primera medida que se toma del VIH en la sangre y que luego sirve para comparar medidas posteriores.

Monoterapia: Tomar solo un medicamento anti-VIH por sí mismo. Esta monoterapia ya no es utilizada como tratamiento para el VIH. El tomar un solo tipo de medicamentos causa resistencia en el virus. La terapia combinada es ahora la norma.

Mutación: Un error en el material genético del VIH que permite que nuevas variantes de VIH se multipliquen cuando la persona está tomando medicamentos anti-VIH.

Neumonía Bacterial: Infección en los pulmones que es común en mujeres con la enfermedad del VIH.

Neumonía Carinii Neumocistítica (NCN): Una infección del pulmón que es prevenible en personas que tienen el sistema inmunológico debilitado. Cuando una persona desarrolla NCN, puede ser curada aunque la infección más tarde pueda ser recurrente. El organismo que causa este tipo de neumonía es encontrado en casi 80% de los pacientes con SIDA durante el desarrollo de la enfermedad y puede ser una causa de muerte predominante o significativa.

Neuropatía Periférica: Dolor o adormecimiento en las terminales nerviosas de los brazos, piernas, manos y pies. Es también un efecto secundario de algunos medicamentos NRTI.

Neutropenia: Reducción de las células blancas de la sangre que combaten infecciones.

Nodulos Linfáticos: Llamados también glándulas linfáticas, son órganos del tamaño de un frijol constituidos en su mayoría por linfocitos, linfos líquidos y tejidos conectivos. Están ampliamente distribuidos en el cuerpo, grupos de nodulos linfáticos son esenciales para la función inmunológica.

Nontimidino Análogo: Un compuesto químico específico que describe a un tipo de Inhibidor nucleósido transcrito reverso. Los: Ddl, ddC y 3TC son agentes comprometidos con este compuesto químico.

Nucleósido/Nucleótido Análogo: Compuesto sintético usado por medicamentos anti-VIH (ddl, ddC, d4T) que imita a los bloques del ADN. Estos compuestos bloquean la capacidad de reproducción de los retrovirus al interferir con la enzima del transcrito reverso y que causan que el virus pare de reproducirse. También se les conoce como inhibidores nucleósidos reversos transcritos o NRTI.

Pancreatitis: Inflamación del páncreas

Plasma: La parte de la sangre en la que las células rojas y blancas están suspendidas.

Profilaxis: Tratamiento para prevenir el despertar de una enfermedad en particular (profilaxis primaria); es también, la recurrencia de síntomas de una infección existente que ha sido controlada. (profilaxis secundaria o terapia de mantenimiento).

Proteasa: Una pieza del VIH involucrada en la producción de más virus durante las etapas posteriores que el virus tiene para reproducirse.

Punto de Inicio: Punto inicial de medición y/o de balance entre el virus y el sistema inmunológico del cuerpo. Se establece, usualmente, cuando se diagnostica por primera vez el VIH o una infección relacionada al VIH, es también, una medida de la carga viral.

Punto viral de inicio: El punto de balance entre el virus y el sistema inmunológico del cuerpo. Es también, el punto saludable de la infección del VIH, en el que es posible combatir la presencia del virus.

Reacción en Cadena de los Polímeros (RCP): Un proceso enzimático que permite la amplificación e identificación de un ADN específico o de una secuencia de ARN, en este caso específico VIH-I ARN. Esta reacción en cadena es repetida por muchos ciclos con el propósito de crear millones de copias de la secuencia seleccionada. El paso final es el cálculo de VIG ARN, por medio del uso de escalas predeterminadas.

Replicación o reproducción viral: El proceso por el cual el VIH es capaz de invadir a una célula CD4+ o algún otro tipo de célula con el propósito de usar su núcleo para hacer más copias de si mismo.

Reproducción Viral del VIH: Es el proceso por el cual el VIH hace copias de si mismo.

Resistencia: La habilidad del VIH de multiplicarse aún cuando la persona está tomando medicamentos anti-VIH. El resultado de la resistencia es que la enfermedad del VIH ya no es posible de ser parada por el tratamiento de medicamentos.

Resistencia Cruzada: Ocurre cuando el VIH se vuelve resistente (ya no reacciona) a un medicamento que está siendo tomada o se vuelve resistente a varios otros medicamentos del mismo tipo. La resistencia a un medicamento causa resistencia a otros. Este es un ejemplo: Una persona tomando AZT+3TC+Indinavir se vuelve resistente al inhibidor de proteasa Indinavir, y puede que al mismo tiempo se vuelva resistente a inhibidores de proteasa tales como: Ritonavir, Saquinavir, and Nelfinavir, a pesar de que la persona enferma no ha tomado jamás estos medicamentos.

Resistencia a los medicamentos: La reducción de la capacidad de un medicamento para combatir a una bacteria o virus específico. La resistencia, se cree, ocurre cuando el objetivo del medicamento cambia o muta en su estructura de manera tal que el medicamento ya no pueda afectarlo como al inicio del tratamiento.

Señales Clínicas de Desarrollo: Síntomas y señales que muestran que la enfermedad del VIH está destruyendo las defensas del cuerpo y su habilidad para mantenerse saludable. Estas señales vienen de formas diferentes y estas son: bajo conteo en la química sanguínea, anemia atrofiante y el desarrollo de infecciones oportunistas.

Seroconversión: Describe el proceso por el cual una persona va de VIH negativo a VIH positivo.

SIDA: La sigla del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida y es también la última etapa de la enfermedad del VIH. Se caracteriza por numerosas infecciones oportunistas, cánceres y/o un conteo de células CD4+ por debajo de 200/mm³, que ante la evidencia del VIH, constituye un diagnóstico de SIDA.

Sistema Inmunológico: El conjunto de células y otros compuestos químicos que permiten al cuerpo encontrar y combatir materias perjudiciales que puedan ingresar al cuerpo. Estas materias son: germenos, virusos, hongos, bacterias. Estas células y compuestos químicos combaten al inicio y en el futuro a los elementos intrusos.

Sistema Nervioso Central (CNS siglas en inglés): El cerebro y sus funciones a través del cuerpo.

Terapia Antiretroviral: Tratamiento diseñado para disminuir o parar la actividad del VIH en el cuerpo.

Terapia Combinada: Tratamiento actual y común contra el VIH. Este tratamiento es aceptado para parar la resistencia al medicamento ya que ataca al VIH en diferentes lugares mientras el proceso de reproducción de VIH ARN se está desarrollando; es decir, nuevos virus se están creando. Diferentes clases de medicamentos anti-VIH se toman al mismo tiempo y de manera combinada para disminuir la multiplicación del VIH y la destrucción de las células CD4+.

Toxicidad Hematológica: Desórdenes en la médula ósea que afectan la producción de células rojas y blancas y de plaquetas en la sangre.

Tracto Reproductivo: Los genitales (órganos sexuales) más los órganos internos del cuerpo femenino que intervienen en la gestación. Se incluye en esta clasificación al útero, matriz, trompas de falopio y a los ovarios. El tracto reproductivo es susceptible a infecciones y condiciones médicas relacionadas con el VIH.

Transcrito Reverso: Enzimas que ayudan a volver el ARN viral en célula ADN durante las etapas iniciales de la capacidad de replica (reproducir copias de sí mismo).

Tratamiento Experimentado: Como se describe a alguien que ya ha incurrido en la terapia antiretroviral.

Úlceras Bucales: Una condición médica en la boca, dolorosa que involucra cortaduras y llagas.

Viriones: Partículas virales completas

Virus: Un agente foráneo que puede ingresar al cuerpo y causar enfermedades. Ejemplo de ellos son: el resfriado común, el VIH y el herpes.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH): El virus que debilita el sistema inmunológico humano y que permite que otras infecciones dañen al cuerpo y causen enfermedades.

Wasting (Agotamiento): La pérdida de más del 10% del peso normal de una persona; es también, una enfermedad que define la presencia del SIDA.

Notas

