

EL
ABC

DEL
VVIH™



**Respuestas directas
a las preguntas
más frecuentes**

®

HABLANDO SERIAMENTE...

No hay dudas de que debes sentirte preocupado si te han diagnosticado con VIH, conoces a alguien que lo tiene o si llevas un estilo de vida que implica un alto riesgo de contraer la enfermedad. Este libro presenta, en lenguaje directo, las respuestas a las preguntas más frecuentes con relación a esta enfermedad.

Durante los últimos 30 años, se han dado grandes pasos en el mundo en la lucha contra el VIH y el SIDA.

Recuerda: Saber es poder. Mientras más informado estés, mejor armado estarás para luchar contra este virus destructivo o para protegerte de adquirirlo.

Sé inteligente. Sé fuerte.

AVISO LEGAL.

Este libro proporciona información general acerca del VIH y temas relacionados. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus necesidades de salud específicas y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas.

© 2012 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

MCARE14-00018S

Tabla de contenido



- 2** DEFINICIONES BÁSICAS
- 4** UN JUEGO MORTAL
- 6** ESTADÍSTICAS DEL VIH
- 7** MITOS E IDEAS ERRÓNEAS
- 9** PREVENCIÓN E INFORMACIÓN
- 11** HACERSE LA PRUEBA DEL VIH
- 13** HABLAR SOBRE EL VIH O EL SIDA CON TUS HIJOS
- 15** DECIR LA VERDAD
- 17** EL TRATAMIENTO
- 20** PEDIR AYUDA

DEFINICIONES BÁSICAS DEL VIH



Hablar Sobre el Tema

Antes de entrar profundamente en el tema, es importante estar familiarizados con todas las siglas y sus significados. A continuación, algunos términos básicos que deben conocerse.

**VIH =
Virus de
Inmunodeficiencia
Humana**

Es el virus que produce el SIDA. Este virus debilita la capacidad de luchar contra las infecciones y las enfermedades. Si se tiene el VIH no significa que automáticamente se tiene el SIDA, pero si no se trata, puede dar lugar al SIDA.

**SIDA =
Síndrome de
Inmunodeficiencia
Adquirida**

El SIDA es el estado más avanzado de la infección por el VIH. Cuando el conteo de células CD4+ de una persona baja a niveles inferiores a los normales, pierde la habilidad de defenderse contra ciertos tipos de cáncer. Las enfermedades provocadas por el SIDA se definen como las que provocan fallas en el sistema inmune. La detección y el tratamiento tempranos del VIH con frecuencia pueden prevenir el avance del SIDA.

ETS= Enfermedades de Transmisión Sexual

También llamadas enfermedades venéreas. Este tipo de enfermedad es transmitida directamente de una persona a otra a través de la actividad sexual.

CÉLULAS T

Estas células blancas llamadas “linfocitos T” maduran en el timo, y son parte importante del sistema inmunológico que lucha contra agentes patógenos e infecciones.

CÉLULAS CD4+

Son un tipo de células T que llevan el antígeno CD4+. La mayor parte son células auxiliares que atacan las infecciones. Cuando un paciente de VIH tiene un conteo de células CD4+ por debajo de 200, se considera que esa persona tiene SIDA, y los riesgos de infección son extremadamente altos. Esto puede determinarse con un análisis de sangre donde se haga un conteo de CD4+.

UN JUEGO MORTAL



El mayor riesgo tiene lugar durante algunas actividades como:

- SEXO SIN PROTECCIÓN

El sexo vaginal o anal sin el uso de condones, o el sexo oral sin una barrera de látex, con una persona infectada, aumenta el riesgo de infección.

- COMPARTIR AGUJAS

El uso de agujas hipodérmicas para inyectarse drogas en vena aumenta el riesgo de infección. El VIH también puede contraerse a través de agujas sucias para tatuajes o para “piercing” (perforaciones en el cuerpo).

- TRANSFUSIONES DE SANGRE DE UNA PERSONA INFECTADA

A pesar de que la sangre es debidamente analizada en los Estados Unidos y en Europa, en algunos países no desarrollados existe el riesgo de recibir una transfusión contaminada.

- NACIMIENTO DE MADRE CON VIH

La madre puede pasarle el virus a su bebé durante el embarazo, en el momento del nacimiento o durante la lactancia.

P: ¿Cómo se contrae el VIH?

R: Cualquier persona puede ser infectada con el VIH, si los fluidos corporales de otra persona infectada entran en su torrente sanguíneo.

Estos incluyen:

- Sangre
- Semen
- Fluidos vaginales
- Leche materna

P: ¿Quiénes pueden contagiarse con VIH?

R: Todo el mundo: jóvenes, viejos, hombres, mujeres, ricos, pobres y de cualquier nacionalidad sin tener en cuenta preferencias sexuales. Y una vez infectada, esa persona puede pasárselo a otras.

P. ¿Cómo puede entrar el virus al torrente sanguíneo?

R. El VIH puede entrar en la sangre a través de:

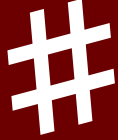
- la boca
- los órganos sexuales
- el ano
- heridas en la piel, incluyendo pinchazos de agujas e inyecciones

CONSEJO

Los trabajadores de la salud deben tomar precauciones adicionales. Algunos se han infectado al manejar agujas y sangre contaminadas con el virus.

iCHÉCALO! 
[webmd.com/hiv-aids/guide/
sexual-health-aids](http://webmd.com/hiv-aids/guide/sexual-health-aids)

ESTADÍSTICAS DEL VIH



P: ¿Cuántas personas viven con VIH en todo el mundo?

R: Más de **33 millones**.

P: ¿Cuántas personas han muerto de SIDA en los Estados Unidos?

R: Según el Centro para el Control de Enfermedades (Centers for Disease Control) se estima que **583,298** personas han muerto de SIDA desde que fue diagnosticada la enfermedad en 1981.

P: ¿Qué porcentaje de las personas que tienen el VIH son hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres?

R: **48%**.

P: ¿Qué porcentaje de las personas infectadas con el VIH son mujeres?

R: **25%**.

P: ¿Cuántos tipos de cura para el VIH se conocen?

R: **0**. A pesar de todos los esfuerzos de la medicina para encontrar una cura para el VIH y el SIDA, ésta aún no se ha descubierto. Nuevos medicamentos han resultado en tratamientos efectivos para contener la infección y retrasar la aparición del SIDA, pero una cura definitiva no es más que una esperanza para el futuro.

P: ¿Cuántos medicamentos hay disponibles para el VIH y el SIDA?

R: Existen más de **20** fármacos antirretrovirales aprobados, pero no todos tienen licencia médica o no están disponibles en todos los países.

MITOS E IDEAS ERRÓNEAS MÁS COMUNES SOBRE EL VIH

P: ¿Se puede contraer SIDA de sólo tocar o abrazar a una persona infectada, o de tocar sus pertenencias?

R: No. No se puede contraer el SIDA a través de:

- uso de baños públicos
- piscinas
- contacto diario en el trabajo o la escuela
- dar la mano
- beber de un vaso usado
- estar expuesto a la tos o al estornudo de una persona infectada



El Centro para el Control de Enfermedades (CDC, siglas en inglés) ha registrado solamente un caso de posible transmisión del VIH a través de un beso. Se trata de un hombre infectado con VIH que tenía una enfermedad en las encías y una pareja también con enfermedad en las encías. Un beso con la boca cerrada no representa riesgo.

P: ¿Puede transmitirse el VIH a través del sexo oral?

R: A pesar de que el riesgo no es tan elevado como a través del sexo vaginal o anal, el VIH puede transmitirse a través del sexo oral en ambas personas que lo practiquen. Cuando los fluidos corporales entran en el torrente sanguíneo, a través de heridas o tejido lastimado en las encías, el riesgo es alto.

P: ¿El VIH afecta solamente a hombres homosexuales y a drogadictos?

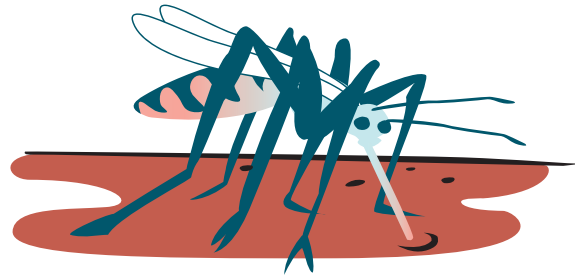
R: No. El VIH puede infectar a cualquier persona. En los Estados Unidos, la forma más común de contraer el virus es a través de sexo homosexual en el caso de los hombres y a través de sexo heterosexual en el caso de las mujeres. El uso apropiado de condones reduce el riesgo.

P: ¿Si la prueba del VIH resulta positiva quiere decir que me voy a morir pronto?

R: La tasa de mortalidad por SIDA al principio de la epidemia fue definitivamente alta, pero lo que parecía una sentencia de muerte hace 25 años, no lo es hoy. Hay nuevos fármacos que hacen posible que una persona infectada con el VIH viva mucho tiempo, y lo mismo sucede con las personas con SIDA.

P: ¿Los mosquitos transmiten el VIH?

R: No. Los mosquitos no inyectan la sangre de una persona infectada en las personas a las que pican. Los mosquitos inoculan saliva, que puede transmitir enfermedades como la malaria, el dengue, el virus del Nilo Occidental y la fiebre amarilla. Esas son las enfermedades que pueden transmitir los mosquitos a sus víctimas, pero el VIH no se transmite de esa forma.



CONSEJOS

Existen muchos mitos alrededor del VIH y del SIDA. La mejor defensa es educarse y conocer los hechos. Pregúntale a tu doctor o especialista si tienes alguna duda o preocupación. Lee material médico de fuentes confiables.

¡CHÉCALO! ✓

en.wikipedia.org/wiki/Misconceptions_about_HIV_and_AIDS

RECUERDA

Lo que se escucha en la calle es, generalmente, información falsa. Infórmate y no creas en rumores.

LA MEJOR DEFENSA

PREVENCIÓN E INFORMACIÓN

Es importante saber cómo no contraer el VIH. Mientras más sepas sobre cómo prevenir la enfermedad, mejor preparado estarás para reducir el riesgo de contraerla.

P: ¿Son realmente efectivos los condones de látex para prevenir el contagio con VIH?

R: Cuando se usan regularmente y correctamente los condones de látex previenen el contagio del VIH de una persona a otra. No siempre el uso de condones puede prevenir el contagio. La mejor forma de evitar el contagio es no tener sexo, o tener una relación de mucho tiempo, donde ninguna de las personas de la pareja tenga sexo con otras personas. Asegúrate de que tu pareja se haya hecho la prueba del VIH y que no esté infectada!

P: ¿Cómo puedo evitar contraer VIH?

R: Evita toda actividad sexual que pueda representar un riesgo. Utiliza protección. Puedes protegerte a través de:

- El uso de condones de látex cada vez que tengas sexo vaginal, anal u oral.
- No usar condones hechos de productos animales.
- El uso de lubricantes de agua en lugar de lubricantes de aceite, que pueden debilitar el efecto de los condones.
- Nunca compartir agujas hipodérmicas para el consumo de drogas.
- Asegurarte de usar protección de látex (*dental dam*) si practicas el sexo oral con una mujer para evitar el contagio de la enfermedad.

P: ¿Se puede saber si una persona tiene el VIH con sólo mirarla?

R: No. Toma ocho años como promedio para que los síntomas del SIDA aparezcan en una persona infectada con VIH. Una persona que no parezca enferma o no se sienta enferma puede pasarte el virus.

P: ¿Si tengo el VIH, cómo puedo evitar que se convierta en SIDA?

R: Debes cuidarte y seguir al pie de la letra el tratamiento del médico o especialista. Tómate los medicamentos con regularidad y hazte pruebas de laboratorio periódicamente para detectar cualquier problema en su fase inicial.

CONSEJO

¿Son gratis los condones? Tener relaciones sexuales seguras no tiene que ser caro. Existen lugares donde ofrecen condones gratis, sólo tienes que averiguar dónde. Estos lugares pueden ser:

- El Departamento de Salud del condado
- Clínicas especializadas en ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual)
- Locales de planificación familiar (Planned Parenthood)
- Centros de Salud de la escuela (Campus Health Center)
- En Internet (hacer la búsqueda por “free condoms”)

P: Yo me inyecto drogas. ¿Cómo puedo prevenir el contagio con VIH?

R: **PARA DE USAR DROGAS INTRAVENOSAS.** Comienza un tratamiento contra el abuso de drogas y mantenlo hasta el final. Pero si continúas, **NUNCA** compartas agujas con nadie.

¡CHÉCALO! 
cdc.gov/hiv/

¿CÓMO ENTERARSE? HACERSE LA PRUEBA DEL VIH

La detección temprana del VIH es de vital importancia para encontrar posibles problemas y comenzar un tratamiento para combatirlo.

P: ¿Quiénes deben hacerse la prueba?

R: De acuerdo con el Centro para el Control de Enfermedades (CDC), todos los adultos deben hacerse la prueba por lo menos una vez. Los individuos con alto riesgo, como drogadictos que usan jeringuillas y personas que practican el sexo con diferentes parejas, deben hacerse la prueba frecuentemente. Todas las mujeres embarazadas deben hacerse la prueba también. Y, por supuesto, cualquier persona que haya estado en contacto con la sangre de una persona infectada con VIH.

P: ¿Por qué debo hacerme la prueba del VIH?

R: Es importante que sepas todo lo relacionado con tu salud. Si la prueba es negativa, debes tomar toda precaución posible para que se mantenga así. Si la prueba da positiva, puedes comenzar un tratamiento que mejore tu estado de salud y te alargue la vida. También contribuye a que cambies tu conducta y así se reduzcan las posibilidades de que infectes a los demás.

RECUERDA...

Puedes tener el VIH y no presentar síntomas durante años. La única forma de que tu pareja pueda saber si tienes el virus o no, es haciéndote la prueba.

P: ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba?

R: Depende de las circunstancias. Hazte la prueba por lo menos una vez, si nunca te la has hecho antes. El Centro para el Control de Enfermedades (CDC) recomienda hacerse la prueba por lo menos una vez al año si tus actividades pueden poner a otras personas en riesgo de infectarse con el VIH, como:

- inyectarte drogas o esteroides
- practicar sexo por dinero o drogas
- practicar sexo con varias personas después de tu última prueba
- tener relaciones con una persona que haya practicado sexo con varias personas después de su última prueba

Sé honesto y dile la verdad a tu doctor y pregúntale con qué frecuencia debes hacerte la prueba, dependiendo del tipo de vida que lleves, especialmente si padeces de hepatitis, tuberculosis o alguna enfermedad venérea como la sífilis. Es tu vida la que está en juego. Y la vida de las personas que te rodean.

P: ¿En qué consiste la prueba?

R: Es una prueba sencilla de sangre donde se extrae sangre del brazo o se toma una muestra de saliva para luego enviarlas al laboratorio. Dependiendo del área donde vivas, puede tomar de menos de una hora a varios días para obtener los resultados. Si piensas que has corrido el riesgo de contraer VIH, llama a tu doctor o al departamento de salud lo antes posible.

CONSEJO

¿Estás listo para hacerte la prueba?

Contacta al Departamento de Salud, a tu doctor o llama a la Línea Nacional contra el SIDA (CDC National AIDS Hotline) al 1-800-342-AIDS para averiguar dónde se encuentra el centro de prueba más cercano a tu casa. Las pruebas se hacen en estricta confidencialidad y solamente tú y tu doctor conocerán el resultado.

¡CHÉCALO! 

CDC: Hágase la prueba
<https://gettested.cdc.gov/es>

HAY QUE HABLAR DEL TEMA

HABLAR A TUS HIJOS SOBRE EL VIH Y EL SIDA

P: Tengo hijos. ¿Qué puedo hacer para educarlos sobre la realidad del VIH y del SIDA?

R: Las investigaciones al respecto indican que la mayoría de los niños ya han oído hablar del VIH/SIDA cuando entran en tercer grado. Es importante que los niños conozcan la verdad.

A continuación, algunas formas de establecer un diálogo con los más pequeños sobre el tema.

Entabla una conversación

Busca una buena oportunidad para hablar del VIH/SIDA con tu hijo. Quizá después de ver un programa en la televisión donde un personaje tiene la enfermedad o después de un comercial sobre un medicamento. Pregunta: ¿Has oído hablar sobre el SIDA? ¿Qué es lo que sabes? Déjalo hablar para saber lo que él sabe sobre el tema.

Dale hechos concretos

Usa un lenguaje directo pero apropiado para su edad y preséntale los hechos. Para niños menores de nueve años, puedes decir:

Para niños un poco mayores, puedes agregar más detalles:

“El cuerpo humano está compuesto por miles de millones de células. Algunas de ellas son las células T, que ayudan al cuerpo a luchar contra las enfermedades y a mantenerse sano. Si en el cuerpo humano entra el VIH, ese virus mata a las células T y entonces el cuerpo no puede defenderse más de las enfermedades. En ese caso la persona tiene el SIDA”.

“El SIDA es una enfermedad muy mala. La causa un virus, un microbio muy pequeñito, que se llama VIH”.

Si ya has hablado con tu hijo sobre la actividad sexual, es importante para los preadolescentes que sepan que el uso de condones ayuda a protegerlos del SIDA. También deben saber que se transmite cuando se comparten jeringuillas durante el uso de drogas. Si aún no has hablado de sexo con tu hijo, no toques el tema en la conversación inicial sobre el SIDA. No es aconsejable que la primera información que el niño tenga sobre el sexo esté asociada con esa terrible enfermedad.

Pon las cosas en su lugar

Si tu hija llega a casa disgustada porque otros niños le dijeron que iba a contraer SIDA por haberse raspado la rodilla en el parque, háblale claro:

“No puedes enfermarte de SIDA por haberte raspado la rodilla. No te pasará nada. Las personas se enferman de SIDA cuando los fluidos del cuerpo de una persona con SIDA se mezclan con los de otra. ¿Comprendes?”.

Es importante recordar que va a tomar varias conversaciones con tu hijo o hija para que comprenda lo que es la enfermedad. Habla con él o ella las veces que sean necesarias, calmadamente y sin asustarlo.

La realidad de la muerte

Es posible que el tema de la muerte surja en la conversación sobre el SIDA. Lo mejor es estar preparado, por lo que se recomienda leer sobre el tema. Recuerda:

- Explica la muerte en términos simples y fáciles de entender. Dile que cuando una persona se muere, no respira, no come, no siente el frío o el calor y no habla más. Dile que no la va a ver nunca más y que la muerte es parte de la vida.
- No le digas que morir es como dormir o que la persona que ha muerto está durmiendo. Esto puede provocarle miedo a dormir, pensando que puede morir mientras duerme.

Desarrollar la autoestima

Cuando los niños se sienten bien con ellos mismos y con lo que son, son menos vulnerables a la presión de grupo para participar en actividades sexuales o usar drogas. Elógielos con frecuencia y mantente al tanto de sus intereses, atendiéndolos y dándoles ánimo para que los lleve a cabo. Ayúdalo a ponerse metas alcanzables. Esto hará que sean menos propensos a conductas que puedan ponerlo en riesgo de contraer el virus o estar expuestos al SIDA.

¡CHÉCALO! 

thebody.com/content/art2412.html

DI LA VERDAD

Bueno, esto no va a ser fácil, pero si la prueba del VIH te da positiva, es extremadamente importante que seas honesto contigo mismo, con las personas que te cuidan, con tu familia y con las personas con que tienes contacto físico. Es posible que sea lo más duro que te haya tocado hacer en la vida, pero ser honesto y valiente y llevar a cabo el tratamiento indicado, puede salvar tu vida y la vida de los demás.

P: ¿A quién debo decirle que la prueba del VIH me dio positiva?

R: Esto es algo en lo que debes sentarte a pensar. No debe tomarse a la ligera. Ten mucho cuidado a quién se lo dices. Antes de decirlo, piensa:

DECÍRSELO A TU PAREJA

Todas las relaciones son diferentes. Busca el momento apropiado para confiar en tu pareja y darle los detalles de tu diagnóstico. Evita decirlo durante una discusión o de forma repentina. Recuerda que es un tema con una gran carga emocional. Si no encuentras el valor para decírselo a tu pareja, tu doctor o el departamento de salud pueden ayudarte a notificárselo. Es extremadamente importante que tu pareja lo sepa para evitar que se exponga al riesgo. En muchos estados, la ley requiere que todas las parejas sean notificadas en caso de resultados positivos.

¿En realidad necesitan saberlo?

Si hablas con las personas adecuadas, las relaciones personales pueden fortalecerse y puedes encontrar todo el apoyo que necesitas en un momento como ese.

DECÍRSELO A TU PAREJA ANTERIOR

Cada vez la situación se hace más difícil. Sin embargo, es importante que informes a tus parejas anteriores o a aquellos con los que compartiste agujas hipodérmicas.

Puedes hablar con tu doctor sobre diferentes opciones para comunicárselo a tus parejas anteriores. Puedes hacerlo tú o pedirle ayuda a tu doctor o al departamento de salud.

En ocasiones, el departamento de salud puede notificar a tus parejas anteriores sin mencionar tu nombre.

No resuelve nada comenzar a acusarse unos a otros sobre quién contagió a quién. Es importante hacer todo lo posible por apoyarse unos a otros y ayudarse en todo momento.

HABLARLO CON TUS AMIGOS

Hablar el problema con aquellas personas más íntimas y en las que confías, te preparará para decírselo a otras personas en tu vida. Prepárate para las reacciones de la gente; shock, lástima, incredulidad, desesperanza y para que te hagan una cantidad infinita de preguntas. Es posible que pierdas algunos amigos, pero los verdaderos amigos estarán a tu lado y te respetarán por quien tú eres, te apoyarán y te guiarán durante los problemas.

HABLARLO CON LA FAMILIA

Todo depende de qué tipo de familia tengas. Tú la conoces mejor que nadie. Si es una familia donde reina el amor y todos se apoyan, las noticias puede que fortalezcan la relación existente o creen dolor y ansiedad. Algunos miembros de la familia pueden ser muy comprensivos. Este puede ser el momento de decirles cosas sobre tu persona que antes no tuviste el valor de decirles por miedo a su reacción. Como tú conoces a tu familia mejor que nadie, la decisión sobre qué decirles es enteramente tuya.

RECUERDA

Tener VIH no significa que has dejado de ser la persona que eras antes de saber los resultados de la prueba.

¡CHÉCALO! 
avert.org/positive.htm

EL TRATAMIENTO

Un diagnóstico positivo de VIH es un momento muy duro en la vida de cualquier persona e implica cambios radicales en tu vida y, sin duda, nuevos retos, pero no quiere decir que es el fin de la vida.

P: ¿Cómo se trata el VIH? **R:** La medicina ha avanzado muchísimo respecto a cómo tratar a quienes se les ha diagnosticado el VIH. Hoy en día hay muchos tipos de tratamientos. Estos tratamientos pueden retrasar el proceso de infección y en algunos casos detenerlo completamente. Algo increíble.

P: ¿Cuál es el primer paso?

R: Una vez confirmada la infección con el VIH, el médico puede comenzar un tratamiento con un medicamento que consiste en combinar varios fármacos anti VIH. Se les suele llamar HAART (terapia antirretroviral de gran actividad, por sus siglas en inglés). Estos medicamentos deben tomarse todos los días a la misma hora del día.

MISIÓN/DEFINICIÓN:

Retrovirus: El retrovirus es un virus compuesto por ARN (ácido ribonucleico). Los retrovirus se distinguen por tener una enzima que les confiere la propiedad de transformar su información genética, que está en forma de ARN, en ADN. El ADN del retrovirus puede integrarse al ADN del cromosoma de la célula que infecta y expresarse en la célula infectada. El VIH, que causa el SIDA, es un retrovirus.

P: ¿Qué es exactamente lo que hacen los medicamentos contra el VIH?

R: Los medicamentos contra el VIH te ayudan a controlar la infección de dos maneras:

**DISMINUYENDO LA CARGA VIRAL
AUMENTANDO EL CONTEO DE
CÉLULAS T, LO QUE MEJORA
TU SISTEMA INMUNOLÓGICO**

P: ¿Producen efectos secundarios?

R: Desafortunadamente, todos los medicamentos contra el VIH producen efectos secundarios, que pueden ser:

- diarrea
- náusea
- distribución irregular de la grasa corporal

Si los medicamentos no son tomados correctamente, el virus puede mutar en una cepa que no responde al tratamiento.

Aunque sufras de algunos efectos secundarios, **NO PARES DE TOMAR EL MEDICAMENTO** sin consultar al médico. Informa a tu médico de cualquier otra medicina que tomes, por ejemplo, medicamentos sin recetas, vitaminas o suplementos herbales.

P: ¿Las medicinas curan el VIH?

R: No.

P: ¿Las medicinas evitan que otras personas se infecten?

R: No, pero pueden reducir el riesgo.

P: ¿En que consiste el tratamiento con antirretrovirales?

R: Aunque no es una cura, los fármacos antirretrovirales pueden evitar que la persona se enferme por muchos años. El tratamiento consiste en medicamentos que la persona tomará por el resto de su vida. El tratamiento con antirretrovirales mantiene bajo el nivel de VIH y detiene el debilitamiento del sistema inmunológico, haciéndolo recuperarse de cualquier daño que el virus del VIH le pueda haber causado.

Estos medicamentos son conocidos como:

- antirretrovirales
- RV
- anti VIH o anti SIDA

MISIÓN/DEFINICIÓN:

Antirretroviral: Los fármacos antirretrovirales son medicamentos para el tratamiento de la infección provocada por el retrovirus VIH.

MISIÓN/DEFINICIÓN:

Disciplina: Tomar medicamentos exactamente como están prescritos. Los medicamentos para el VIH funcionan más efectivamente si cumples los horarios el 95% de las veces.

P: ¿Por qué tengo que tomar los medicamentos a la misma hora todos los días?

R: El virus puede hacerse resistente a los medicamentos si no se toman exactamente como se indican. Los medicamentos pueden perder efectividad y entonces el doctor tiene que prescribir una combinación diferente de medicamentos para el VIH.

¡CHÉCALO! 

CDC National AIDS Hotline:
1 (800) CDC-INFO (232-4636)

P: ¿Qué es la carga viral?

R: La carga viral es la cantidad de virus en la sangre. Mientras menor sea la carga viral, menos VIH hay en tu cuerpo. Esa es la meta del tratamiento: disminuir la carga viral.

P: ¿De qué forma ayudan las células CD4+?

R: Las células CD4+ (células T) son glóbulos blancos que ayudan a tu cuerpo a luchar contra la infección. Mientras más alto sea tu conteo de células CD4+, mayores son las probabilidades de luchar contra la infección.

CONSEJO

P: ¿Hay algún consejo sobre cómo tomar los medicamentos? R: Aquí van 10:

1. Trata de tomarte el medicamento durante el curso de una actividad diaria, como ver la televisión, lavarte los dientes o antes de acostarte. Intégralo a tu rutina diaria. Pronto será parte de tu día y sentirás que te falta algo si no lo haces.
2. Puedes poner una alarma a la hora de tomarte el medicamento.
3. El uso de una caja para píldoras puede ayudarte a organizar los medicamentos si tomas varios.
4. Lleva un diario de las veces que te tomas el medicamento y así puedes saber si te has saltado alguno.
5. Coloca los medicamentos en un lugar visible: al lado del teléfono o de tus llaves, al lado de la cafetera o en la mesa de noche.
6. Siempre lleva contigo una dosis extra en caso de que no vayas a casa y sea la hora de tomarte el medicamento.
7. Si vas de vacaciones, no olvides llevar tus medicamentos. Lleva suficiente para todo el tiempo y un poco más, en caso de cualquier eventualidad.
8. Si vuelas, lleva los medicamentos contigo, no en la maleta, porque ésta puede extraviarse o tu vuelo puede retrasarse.
9. No esperes hasta que se acaben los medicamentos para comprar más. Siempre cómpralos una semana antes de que se acaben.
10. No lo hagas todo solo. No hay nada malo en pedir ayuda.

LA AYUDA DE GRUPOS DE APOYO

No creas que estás solo ante este nuevo reto. Los amigos, la familia o un grupo de apoyo pueden ayudarte a llevar el tratamiento, darte ánimo y servirte de guía. Tener a alguien a tu lado cuando lo necesites es de un valor incalculable.

P: ¿Y si no me siento cómodo para hablar con mis amigos o mi familia sobre la enfermedad?

R: Acércate a la Organización de Servicios sobre el SIDA (AIDS Service Organization) de tu localidad. Muchos de ellos tienen programas diseñados para ayudarte a programar tus medicamentos.

P: ¿Dónde puedo encontrar el grupo de apoyo que se ajuste a mis necesidades?

R: A continuación, te damos algunas sugerencias:

- Busca en Internet. Existen muchos programas locales, regionales y a nivel nacional.
- Pregúntale a tu doctor por material relacionado o grupos de apoyo.
- Llama a la línea de ayuda del SIDA (National AIDS Hotline) 1-800-342-AIDS (en inglés) y 1-800-344-7432 (en español).

P: Mucha gente lo hace y tiene resultados. Si ellos pueden hacerlo, yo también puedo, ¿verdad?

R: ¡CLARO QUE SÍ!

¡CHÉCALO! 

[healthtalkonline.org/
chronichealthissues/HIV/
Topic/1719/](http://healthtalkonline.org/chronichealthissues/HIV/Topic/1719/)

INFORMACIÓN ADICIONAL

Healthcare.gov

HIV.gov

Centros para el Control de Enfermedades:
VIH/SIDA (Centers for Disease Control: HIV/AIDS)
cdc.gov/hiv

National CDC AIDS Hotline:
1-800-CDC-INFO (232-4636)

AVERT: Información y consejos generales
sobre el VIH y el SIDA (AVERT: Global
Information and Advice on HIV & AIDS)
avert.org

amfAR: Fundación Americana para la
investigación sobre el SIDA (amfAR:
American Foundation for AIDS Research)
amfar.org

Cuidados de Salud Asequibles y VIH/SIDA
(The Affordable Care Act and HIV/AIDS)
aids.gov/federal-resources/policies/health-care-reform/

Cuidados continuos para el SIDA
(HIV Care Continuum)

aids.gov/federal-resources/policies/care-continuum/

HRSA: Recursos para la Salud y
Administración de Servicios
(HRSA: Health Resources and Services
Administration HIV/AIDS)
hab.hrsa.gov

Fundación Pediátrica para el SIDA Elizabeth
Glaser
(Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation)
pedaids.org

EL ABC

DEL VIH

En este libro encontrarás respuestas directas a tus preguntas sobre:

- QUÉ ES EL VIH
- TRATAMIENTOS EFECTIVOS
- CÓMO HABLAR A TUS HIJOS SOBRE EL VIH
- DÓNDE ENCONTRAR RECURSOS IMPORTANTES
- CÓMO DECIRLES A TUS FAMILIARES Y AMIGOS QUE HAS DADO POSITIVO.



ISBN: 978-0-9846841-0-6

Este libro fue impreso en papel reciclado, porque *Where's It @ Media* apoya la protección del medio ambiente.



¡HECHO CON ORGULLO EN LOS ESTADOS UNIDOS!

CENTENE[®]
Corporation

CREADO POR: MICHELLE BAIN
DISEÑADO POR: SAM WASHBURN

