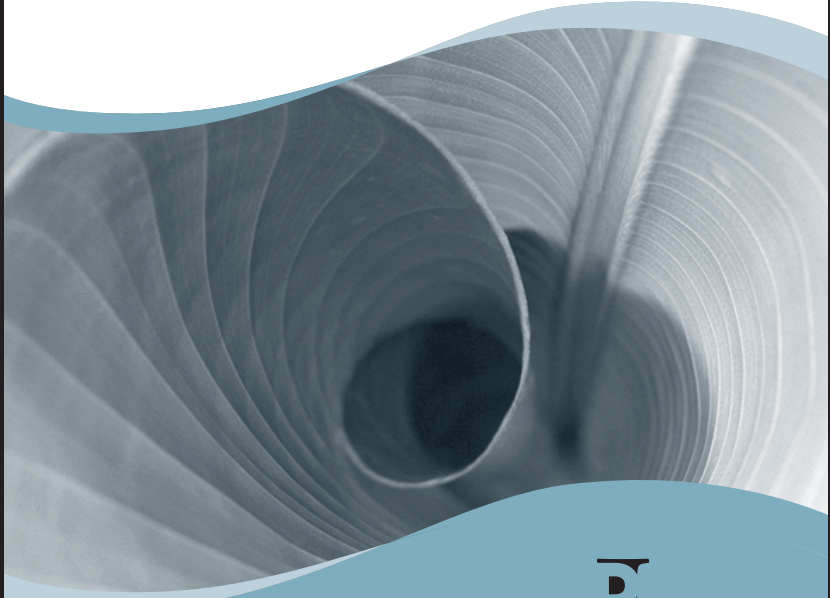


SALUD Y BIENESTAR CON EL VIH:

Consideraciones sobre el tratamiento y tu salud

- infórmate
- haz preguntas
- vive bien




PROJECT
INFORM

JULIO DE 2011

SALUD Y BIENESTAR CON EL VIH

Project Inform creó esta serie de tres publicaciones para responder a las preguntas e inquietudes más frecuentes con las que se enfrentan las personas que reciben un diagnóstico de VIH o SIDA y comienzan a hacerse cargo de sus necesidades de salud, incluyendo la toma de decisiones acerca de cuándo iniciar los medicamentos contra el VIH.

Después de recibir una prueba positiva

Folleto 1° ayuda a guiar a los individuos sobre las medidas básicas que pueden tomar después de un diagnóstico del VIH, con un énfasis en la comprensión de la infección del VIH, la necesidad de un mejor cuidado de la salud y la creación de una red de apoyo.

Consideraciones sobre el tratamiento y tu salud

Folleto 2° explora la toma de decisiones, desde la consideración de tomar un tratamiento y expresar lo que se siente en una red de apoyo y de médicos, hasta la adopción de una forma de pensamiento amplia para satisfacer las necesidades particulares de salud.

Cuándo iniciar el tratamiento y con qué

Folleto 3° se enfoca en los asuntos relacionados con la toma de medicamentos, incluyendo desde cuándo iniciar el tratamiento y qué utilizar, y hasta la consecución de un médico experimentado en el manejo del VIH.



*Project Inform reconoce Liz Highleyman
por su revisión y edición de estos materiales.*

Índice

Cómo usar este folleto	3
¿Qué es distinto hoy en día?	4

CONOCIMIENTO: Aprende cómo tratar la enfermedad del VIH

¿Por qué tomar medicamentos?	6–7
Iniciar versus no iniciar el tratamiento	8–9
Cómo entender los resultados de laboratorio	10–11
Las pruebas de resistencia antes de iniciar el tratamiento	12
¡Mantente bien informado!	13

SALUD: Considera cómo el tratamiento del VIH se acomoda a tu vida

¿Estás listo?	16
Las mujeres y la infección del VIH	17
La importancia de ciertas vacunas	18–19
Manejo de co-infecciones y otras enfermedades	20–22
Productos herbales, drogas recreativas y medicamentos para el VIH	23
Considera otros asuntos en tu vida	24

AUTO-DEFENSORÍA: Habla de tus cosas

Obtén cobertura para el cuidado de tu salud	26–27
Trata de ser flexible al tomar tus decisiones	28
Pide opiniones a otras personas	29
Preguntas importantes	30

RECURSOS:

Lista de verificación para iniciar el tratamiento	33
Cuadros de seguimiento personal	34–35



"MI SALUD MEJORO
CUANDO EMPECÉ A
HABLAR DE MI VIH."

LLÁMANOS. TENEMOS TIEMPO PARA HABLAR.

HIV HEALTH INFOLINE

De lunes a viernes, de 10am a 4pm (hora del Pacífico), en inglés & español

1.866.HIV.INFO (448.4636) GRATUITA

Nuestros operadores viven con el VIH o están afectados por él, lo que los capacita para brindar una valiosa comprensión y apoyo a quienes nos llaman, contestando sus preguntas acerca del cuidado del VIH y remitiéndolos a los servicios locales.

www.projectinform.org/HIVhealth/

PROJECT
INFORM

25 AÑOS APOYANDO A
LAS PERSONAS CON EL VIH

Cómo usar este folleto

El principal enfoque de este folleto es hacer que pienses en tu salud con el VIH. Para muchas personas, tomar decisiones en conjunto con sus médicos es una nueva experiencia. Algunas veces simplemente hacemos lo que nos dicen en cuanto a tomar pastillas o hacernos pruebas de laboratorio. Pero las personas con VIH han influenciado grandemente la relación médico-paciente. Puesto que el tratamiento del VIH puede ser complejo, tus opiniones sobre lo que estás dispuesto y preparado para hacer son una parte muy importante en cualquier decisión relacionada con la salud.

Tomar decisiones, no solo significa sopesar las ventajas y desventajas de utilizar ciertos medicamentos, sino también determinar cuándo empezar a tomarlos, y considerar otras cosas tales como el ejercicio y la nutrición. Cada que te enfrentes a una nueva decisión, es conveniente que averigües con anterioridad — hasta donde sea posible — cuáles son tus opciones, ya que esto te va a dar un mayor control sobre tu salud.

En estas páginas, encontrarás diferentes temas que te ayudarán a tomar las mejores decisiones para ti. Hemos destacado tres áreas: *conocimiento* (lo que te puede ayudar), *salud* (lo que puede ser conveniente que hagas) y *auto-defensoría* (cómo conseguir lo que necesitas). Cuando funcionas bien en estas áreas, obtienes los mejores resultados. Obtener información acerca del VIH, estar involucrado activamente en tu salud, y hablar de tus cosas con tu médico o tu red de apoyo puede resultarte en una vida más larga y más sana. Ofrecemos esta información para apoyar, y no para reemplazar, tu relación con tus proveedores de atención médica.

RECURSOS ÚTILES

HIV Health InfoLine 1-800-822-7422, 10a–4pm, de lunes a viernes, PST
Salud y Bienestar con el VIH www.projectinform.org/HIVhealth/index_sp.shtml
“Just Diagnosed Resource Center” www.thebody.com/content/art49985.html
Mente, Cuerpo, HAART www.mentecuerpohaart.com

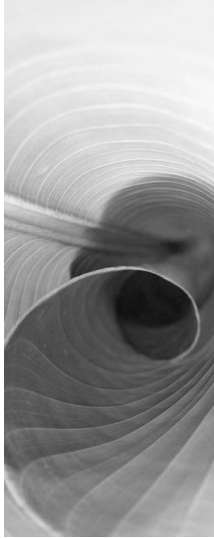
¿Qué es distinto hoy en día?

En los comienzos de la epidemia del VIH, las personas VIH positivas se enfrentaban a más problemas después de recibir su diagnóstico que lo que sucede hoy en día. Las personas con frecuencia tenían que reaccionar rápidamente más bien que planificar para una buena salud continuada. Esto no quiere decir que no surjan algunos problemas para ti, pero hoy en día es menos frecuente verse forzado a lidiar con un problema tan pronto ocurre. Muchos tienen ahora el tiempo para analizar un tratamiento antes de empezar, así como para planificar las estrategias de tratamiento en los próximos 10 ó 20 años.

Con el paso de los años, se han desarrollado muchos más medicamentos y los programas de salud pública, así como las compañías de seguros de salud, han mejorado considerablemente su cobertura de los cuidados para el VIH, lo que le ha permitido a muchas personas encontrar y poder pagar una atención médica estable. Además, los médicos, las enfermeras y otros profesionales de la atención médica han adquirido una buena experiencia en el tratamiento del VIH. Existen muchos más recursos tanto para los pacientes como para los médicos.

Otra importante diferencia es que las infecciones oportunistas se presentan con menos frecuencia hoy en día. Los casos de neumonía (PCP) y otras infecciones oportunistas se ven con mayor frecuencia ahora en quienes no se han enterado aún de su estado del VIH y terminan en una sala de emergencias para recibir la atención necesaria. Pero una vez que sepas que tienes el VIH, tú y tu médico pueden monitorear tu salud mucho antes de que estas infecciones se presenten.

Por último, existe un mayor número de opciones de tratamiento en la actualidad — aproximadamente dos docenas de medicamentos para el VIH. Es posible que aún tengas que superar obstáculos con la cobertura médica, pero también es posible que tengas más tiempo permitirte acostumbrarte a tu diagnóstico, explorar tus opciones y tener el tiempo para tomar decisiones mejor informadas. Los tratamientos actuales permiten que tú y tu médico diseñen individualmente un nuevo régimen que sea más adecuado.



CONOCIMIENTO:

Aprende cómo
tratar la enfermedad
del VIH

¿Por qué tomar medicamentos?

HOW los niveles del VIH RELATE TO el riesgo de avance de la enfermedad es complicada y varía de una persona a otra. Aunque algunas personas pueden mantener una buena salud durante muchos años sin estar en tratamiento, es probable que con el tiempo, el sistema inmunitario no sea capaz de eliminar por completo al VIH por sí solo, y mientras más tiempo tengas sin tratar al VIH mayor es el daño que éste puede hacerle a tu sistema inmunitario. Diariamente se libra una agresiva batalla entre el VIH y el sistema inmunitario, haciéndote más propenso a las infecciones oportunistas y otros problemas.

PROLONGACIÓN DE LA VIDA

Estar en tratamiento puede extender considerablemente la vida de una persona pero, debe interferir lo menos posible con su calidad de vida. El régimen debe ser lo suficientemente fácil de usar para tomar todas las dosis como sean recetadas. Para la mayoría de las



personas, es posible encontrar un régimen que funcione bien con efectos secundarios mínimos. Si no puedes tolerar un medicamento o si un régimen no te está funcionando, es posible que haya otras opciones para cambiarte.

RESTAURACIÓN Y PRESERVACIÓN DE LA FUNCIÓN INMUNITARIA

El tratamiento para el VIH puede retrasar e impedir la reproducción del VIH. Uno de los resultados es un recuento de células CD4 más alto, debido a que cuando se producen menos virus, menos células CD4 son infectadas y mueren. Algunas personas pueden experimentar un rápido aumento en los niveles de CD4 después de iniciar el tratamiento, mientras que para otras, dicho aumento tardará más tiempo.

REDUCCIÓN DE LA CARGA VIRAL

Reducir la carga viral le facilita al sistema inmunitario controlar al VIH lo que por lo general lleva a una mejor salud. El objetivo es mantenerla lo más baja posible durante el mayor tiempo posible, preferiblemente *indetectable* (menos de 50 copias). Las personas con cargas virales altas antes de iniciar sus medicamentos contra el VIH, pueden descubrir que éstas van disminuyendo más lentamente (quizás en seis meses o más), mientras que quienes tienen una menor cantidad del virus pueden ver respuestas más rápidas. El cambio *mínimo* que muestra que el tratamiento está funcionando es un descenso del 90% en la carga viral, o la disminución de 1 log (por ejemplo, de 10,000 hasta 1,000).

REDUCCIÓN DE LA RESISTENCIA

La resistencia al medicamento ocurre cuando el virus cambia lo suficiente como para que el medicamento ya no funcione. Cuando los niveles del VIH se han reducido al máximo, es menos probable que se vuelva resistente. Por consiguiente, utilizar un régimen potente que reduzca al máximo al VIH es el principal objetivo del tratamiento. Tomar las dosis tal como fueron recetadas y mantener una carga viral indetectable pueden ayudar a prevenir que se desarrolle la resistencia.

AYUDAR A PREVENIR LA TRANSMISIÓN

Los individuos en un régimen potente contra el VIH, que mantienen una carga viral indetectable, tienen menores probabilidades de transmitir el VIH, aunque las infecciones sexuales activas aumentan este riesgo. Aun con una buena adherencia al régimen del VIH, todavía existe un riesgo de transmitir el virus, de manera que es importante seguir practicando el sexo seguro.

PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

El tratamiento del VIH:

- prolonga la vida y mejora la calidad de vida,
- ayuda a mantener la carga viral tan baja como sea posible durante el mayor tiempo posible,
- ayuda a prevenir que se desarrolle la resistencia,
- puede restaurar la función inmunitaria, y
- ayuda a prevenir que se transmita el virus a otras personas.

Iniciar versus no iniciar el tratamiento

El problema más difícil acerca del tratamiento con el que seguramente te vas a enfrentar es decidir cuándo iniciar los medicamentos contra el VIH. Si tomarlos fuera tan fácil como tomar un vitamínico diariamente — sin efectos secundarios o riesgos con el uso a largo plazo — entonces la decisión sobre cuándo empezar sería más fácil.

Dados ciertos aspectos en tu vida, podrías pensar que no puedes iniciar el tratamiento para el VIH. Quizás no tengas un lugar fijo de vivienda, estés luchando con el abuso del alcohol y las drogas, o tengas que lidiar con otras inquietudes de salud. Aunque dichos problemas pueden presentar serios retos, las personas en estas situaciones pueden manejar bien el tratamiento, y hay disponibles servicios para ayudarles.

Esta decisión implica tener muchas cosas en cuenta, de manera que es natural sentirse ansioso y abrumado. Sin embargo, cientos de miles de personas han podido descubrir cómo balancear sus necesidades médicas con sus otras inquietudes y calidad de vida, y todavía llegar a decisiones razonables sobre el tratamiento. Tú también puedes hacerlo.

No existe un momento que sea el “correcto” para iniciar los medicamentos, y aunque las US Guidelines (pautas estado-unidenses) ofrecen recomendaciones basadas en las últimas evidencias. Los expertos difieren en sus opiniones acerca de si se debe iniciar el tratamiento temprano o más tarde.

En promedio, puede tardar 10 años desde la infección inicial hasta que aparezcan algunos de los síntomas serios. Pero el VIH continúa deteriorando al sistema inmunitario a lo largo de todo este tiempo — demostrado por un descenso en el recuento de células CD4 — y el virus puede causar una inflamación que afecta a todas las partes del organismo. El tratamiento temprano puede preservar la función inmunitaria y contribuir a un mejor estado general de salud.

Pero iniciar el tratamiento demasiado temprano puede implicar efectos secundarios a largo plazo y que se presente la resistencia. Todavía no se sabe cuáles pueden ser estos efectos

secundarios. Si se podrán corregir fácilmente si se llegaran a presentar en algunas personas. Otros posibles inconvenientes incluyen la interacción con otros medicamentos, los problemas de adherencia al tratamiento, la cobertura de los costos (ver páginas 26 y 27), y el estigma (ver página 16).

Aunque hay circunstancias en las que iniciar el tratamiento representa claros beneficios, el momento de hacerlo sigue siendo una

decisión muy personal. Para algunas personas es una decisión clara y fácil. Para otras, puede ser útil obtener más información, y aún para otras, pueden requerir más tiempo para acostumbrarse a la idea. Es importante que te sientas cómodo con tu plan de tratamiento y que lo inicies sin sentirte presionado, sino con la seguridad de que vas a tener éxito.

Aunque te sientas sano y no desees comenzar a tomar los medicamentos inmediatamente, sigue siendo una buena idea obtener atención médica, enterarte de tus opciones y comenzar a hablar con tu médico acerca de qué es lo que vas a hacer y cuándo. Tomar las decisiones de antemano puede ayudar a disminuir algunos de los temores que podrían surgir de iniciar cualquier tipo de tratamiento por primera vez.



PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Es muy probable que tengas tiempo para reunir información y sentirte cómodo acerca del tratamiento antes de que empieces realmente a tomarlo.
- Las decisiones de tratamiento deben tener en cuenta tu salud personal y otras necesidades.
- Leer anticipadamente acerca del tratamiento puede ayudarte a estar mejor preparado.
- Muchas personas toman decisiones bien informadas. ¡Tú también puedes hacerlo!

Los resultados de laboratorio

PRUEBA DE CARGA VIRAL

Las pruebas de carga viral se utilizan para verificar qué tan bien está controlando el tratamiento al virus. Las pruebas miden el número de copias del VIH en una pequeña cantidad de sangre. Las personas que empiezan un tratamiento por primera vez, por lo general, ven que sus carga viral desciende a niveles indetectables dentro de las 12 a 24 semanas siguientes. Varias cosas pueden influir esto, incluyendo tomar los medicamentos como son recetados y la potencia del régimen. Las personas con recuentos de CD4 más bajos o cargas virales más altas pueden tardar más tiempo en responder.

RECUEENTOS DE CÉLULAS CD4

El tratamiento del VIH ayuda a preservar y aumentar el recuento de células CD4, lo que quiere decir que el sistema inmunitario está controlando mejor al VIH y otras infecciones. Es razonable esperar un aumento en los CD4 después de iniciar el tratamiento, quizás unos 100 CD4 dentro de los primeros 12 a 18 meses. Sin embargo, el aumento real variará de persona a persona. Si empiezas el tratamiento con un recuento bajo (menos de 200), entonces tardará más tiempo en alcanzar recuentos más altos. Con el tratamiento continuo, muchas personas seguirán experimentando pequeños aumentos mientras que otras no.

RANGO	LO QUE PUEDE SIGNIFICAR
< 200	Se debe estar en tx. Indica un diagnóstico de SIDA.
de 200 a 350	Se debe estar en tx. Algunos síntomas son posibles.
de 350 a 500	Se recomienda tx.* Síntomas menos probables, pero posibles.
> 500	Rango "normal". Se podría estar en tx.* Síntomas aún menos probables.

*De las US Guidelines (pautas estadounidenses) para el tratamiento del VIH.

PORCENTAJE DE CD4

Aunque los recuentos de CD4 son muy importantes — y uno de los principales resultados de laboratorio que tú y tu médico van a utilizar — el porcentaje de CD4 es también útil. Éste muestra

la proporción de todos los glóbulos blancos que son células CD4 el cual, en las personas que viven con el VIH es en promedio del 25%. Este indicador tiende a cambiar con menos frecuencia entre los distintos resultados que los recuentos de CD4 y puede ser más confiable. Un descenso en el porcentaje con el tiempo muestra un sistema inmunitario en deterioro, y cuando cae por debajo del 14% constituye un diagnóstico de SIDA.

RECuentos de células CD8

Los recuentos de células CD8 por lo general no se tienen en cuenta para tomar decisiones de tratamiento, pero pueden suministrar una información útil. Las células CD8 buscan y destruyen a otras células inmunitarias que están infectadas con el VIH. Un recuento de CD8 de entre 150 y 1,000 es el promedio para una persona sana VIH negativa, pero para una persona VIH positiva probablemente es más alto debido a que se requiere un mayor número para eliminar las células infectadas con el VIH.

Relación CD4/CD8

Además de los números de células CD4 y CD8, otra prueba importante es la relación entre los CD4 y los CD8. Una relación normal para una persona VIH positiva varía entre 0.9 y 6.0. Una relación en aumento con el paso del tiempo indica una recuperación inmunológica y que el tratamiento está funcionando bien.

Otras pruebas

También te deberás hacer otros análisis de sangre regulares para preservar tu salud incluyendo *un recuento sanguíneo completo* y *un panel químico*. Unas pruebas anormales pueden indicar ciertos trastornos como la anemia o enfermedades como una infección bacteriana. Los niveles de las diferentes sustancias químicas en tu sangre pudieran indicar un daño debido a efectos secundarios de los medicamentos o pueden sugerir problemas hepáticos o renales. Revisar y entender lo que estos resultados significan puesto que puede ayudar a predecir el riesgo de tener otras afecciones.

RECURSOS ÚTILES

Los análisis de sangre www.projectinform.org/info/bloodwork/index_sp.shtml

Understanding Your Lab Results www.thebody.com/content/art14477.html

Las pruebas de resistencia antes de iniciar el tratamiento

La resistencia a los medicamentos se presenta cuando el VIH cambia, o *muta*, lo suficiente para que el medicamento o el régimen ya no controlen por completo al virus. La *resistencia cruzada* se presenta cuando las mutaciones que causan la resistencia a un medicamento también reducen los efectos de los otros medicamentos de la misma clase. (Hay cerca de dos docenas de medicamentos en 5 clases.) La resistencia por lo general se presenta cuando los medicamentos no se toman como fueron recetados.

Las US Guidelines recomiendan que las personas se hagan una prueba de *resistencia genotípica* antes de iniciar o cambiarse el tratamiento. Los estudios muestran que las personas que eligen un tratamiento basadas en las pruebas de resistencia tienen respuestas más duraderas. Para poder hacerte una prueba de resistencia, debes tener una carga viral superior a 1,000 copias. Esta prueba no puede hacerse con exactitud si la carga viral está menos de 50 copias.

Algunos estudios muestran que hasta 1 de cada 6 personas recientemente infectadas en los EEUU tienen cepas del VIH resistentes. Es importante saber esto antes de iniciar el tratamiento: para poder elegir los medicamentos que mejor te funcionen. Por lo tanto, hacerte una prueba de resistencia te brindarán a ti y tu médico más información para tomar mejores decisiones de tratamiento.

PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Saber los resultados de una prueba de resistencia les ayudará a ti y a tu médico a tomar mejores decisiones acerca del tratamiento.
- Hazte una prueba de resistencia antes de iniciar un tratamiento, cuando la carga viral esté por encima de 1,000.
- Algunas personas contraen un VIH que ya de alguna manera es resistente. Una prueba de resistencia puede ayudarte a detectar esto antes de iniciar el tratamiento.

RECURSOS ÚTILES

La resistencia del VIH www.projectinform.org/info/resistance/index_sp.shtml
HIV Drug Resistance Mutations www.iasusa.org/resistance_mutations (en inglés)
HIV Drug Resistance Database <http://hivdb.stanford.edu> (en inglés)

¡Mantente bien informado!

Aprender acerca del VIH y tus diferentes opciones puede parecer algo abrumador al comienzo. Hay mucha información para ver y algunas veces parece que estuviera escrita en otro idioma. Pero es algo que puedes aprender a leer. Mantenerse al día con la última información y los resultados de los estudios puede ayudarte a tomar mejores decisiones de tratamiento, y muchas personas sienten un gran poder personal haciéndolo. Otros prefieren confiar en médicos experimentados, y solo aprender la información general. Ambas modalidades te pueden funcionar en tanto que obtengas la suficiente información como para participar en tus decisiones de salud.

A medida que aprendas acerca del tratamiento del VIH, ten cuidado del origen de la información que obtengas. Está alerta sobre cualquier declaración falsa o engañosa que hagan. En Project Inform creemos que la mejor información proviene de las conclusiones imparciales de los estudios clínicos.

Cada año se llevan a cabo cientos de estudios sobre distintos aspectos de la enfermedad del VIH. Algunos resultados pueden llevar a los científicos a nuevos descubrimientos sobre el VIH; por ejemplo, cómo combinar los medicamentos en regímenes más eficaces o cómo utilizar un análisis de sangre más sensible. A continuación presentamos una lista de buenos recursos que resumen los hallazgos de los estudios o interpretan lo que significan para las personas que viven con el VIH.

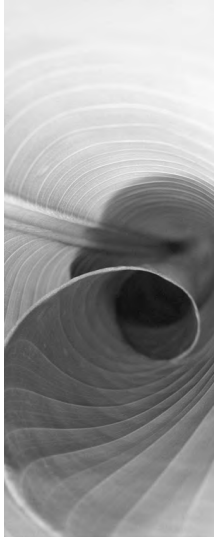
RECURSOS ÚTILES

RECURSOS DE LA COMUNIDAD Y LA GOBIERNO

- NATAP** www.natap.org (en inglés)
AIDS Meds www.aidsmeds.com/articles/Introduccion_6989.shtml
The Body www.thebody.com/espanol.html
AIDS Map www.aidsmap.com (en inglés)
HIV and Hepatitis www.hivandhepatitis.com (en inglés)
Clinical Trials Network www.clinicaltrials.gov (en inglés)
AIDS.gov www.aids.gov (en inglés)

CONFERENCIAS RELACIONADA CON EL VIH

- CROI** www.retroconference.org (en inglés)
ICAAC www.icaac.org (en inglés)



SALUD:

Considera cómo
el tratamiento del VIH
se acomoda a tu vida

¿Estás listo?

A veces, resulta difícil tomar medicamentos y mantener tu régimen cuando te estás sintiendo bien. Es más fácil recordar tomarlos cuando estás enfermo. Los estudios muestran que aun a los médicos se les dificulta mantenerse en un curso de medicamentos, tales como un curso de antibióticos. Pero los medicamentos para el VIH hay que tomarlos todos los días — así sea que te sientas bien o mal.

Cómo te sientes de tener que tomar pastillas todos los días, quizás por el resto de tu vida? Es difícil comprender totalmente el significado de un tratamiento “de por vida”, pero una vez que inicies los medicamentos para el VIH debes permanecer con ellos. ¿Has tomado algún otro medicamento o vitaminas de por vida? ¿Lo ha hecho algún familiar o amigo? ¿Cuáles son sus experiencias?

¿Te sientes confiado de que puedes empezar ahora mismo? ¿Qué te hace sentir de esta manera? o, ¿Estás ansioso o preocupado? ¿Has hablado con tu médico acerca de tus inquietudes? ¿Has sopesado seriamente los riesgos y los beneficios?

Sería conveniente que evitaras empezar los medicamentos antes de un evento importante de tu vida como unas vacaciones, una mudanza o un cambio de empleo, ya que adaptarse a todos los cambios a la vez puede ser difícil. ¿Qué tipo de apoyo y flexibilidad tienes para asumir responsabilidades como cuidar niños o hacer trabajo voluntario? ¿Cómo vas a llevar tus medicamentos?

Al fin de cuentas, en general, no conviene empezar hasta que estés seguro, en lugar de empezar y luego suspender el tratamiento. Tú eres el experto en cuanto al momento en que puedes empezar de una manera que ayude a asegurar tu calidad de vida.

EL ESTIGMA

Para muchos, la privacidad es una consideración que es importante tener en cuenta cuando se toman los medicamentos para el VIH. Tomar los medicamentos puntualmente todos los días o acudir regularmente a tus citas médicas puede despertar sospechas en algunas de las personas en tu vida. El rechazo o la discriminación por parte de otros puede ser un desafío en el cuidado de ti mismo. Cuando sea posible, decirles discretamente a las personas que te apoyan puede ayudarte a mantenerte más sano.

Las mujeres y la infección del VIH

Los medicamentos para el VIH no han sido tan estudiados en las mujeres como en los hombres. Todavía quedan interrogantes acerca de las dosis adecuadas para las mujeres. Las hormonas femeninas también pueden afectar los medicamentos para el VIH. Sin embargo, las recomendaciones sobre cuándo iniciar el tratamiento por lo general son las mismas para ambos sexos. Las mujeres que no están embarazadas, planificando quedar embarazadas, amamantando, o tomando píldoras anticonceptivas orales pueden seguir las mismas pautas que los hombres.

Las mujeres por lo general suelen tener tanto una tasa más alta como tipos diferentes de efectos secundarios de los medicamentos para el VIH que los hombres, probablemente debido a la diferencia de peso y tamaño corporal. Estos efectos secundarios pueden persistir durante más tiempo que en los hombres, pero también pueden disminuir con el tiempo.

Los anticonceptivos orales pueden interactuar con algunos medicamentos para el VIH. No está claro si esto de hecho aumenta el riesgo de un embarazo involuntario, pero algunos expertos recomiendan que se cambien las dosis o que se utilicen otras formas de control de la natalidad.

Con una planificación cuidadosa y una atención continua, las mujeres embarazadas pueden esperar tener un embarazo seguro y dar a luz un bebé VIH negativo. Las US Guidelines recomiendan que todas las mujeres embarazadas estén en tratamiento para proteger al bebé que está por nacer, aunque los medicamentos para el VIH no han sido bien estudiados en las mujeres embarazadas. Algunos medicamentos parecen ser más seguros, otros pueden resultar más problemáticos, y unos pocos no se deben utilizar en absoluto. Cuando se tomen decisiones sobre el embarazo, el parto y la lactancia es prudente consultar médicos experimentados en el VIH, tales como los gineco-obstetras.



PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Cuándo iniciar y qué medicamentos utilizar suelen ser los mismos interrogantes tanto para los hombres como para las mujeres.
- Las mujeres por lo general experimentan mayores tasas de efectos secundarios que los hombres.
- Consulta a un médico experimentado acerca de asuntos como las píldoras para el control de la natalidad, embarazo, parto y lactancia.

La importancia de ciertas vacunas

Al iniciar la atención de tu salud, tu médico deberá hablarte acerca de qué vacunas son apropiadas. Esta es una medida importante ya que algunas infecciones pueden llevar a enfermedades, tales como la hepatitis A o B. Es mejor prevenir estas enfermedades que tener que tratarlas junto con el VIH.

Tu médico debe investigar a fondo tu historia clínica y ordenarte análisis de sangre para verificar si ya has estado expuesto a ciertas infecciones. Para algunas vacunas basta con una sola aplicación, mientras que otras podrían requerir un refuerzo y las vacunas contra la gripe se repiten cada año.

En general, las personas VIH positivas no deben recibir las llamadas *vacunas vivas atenuadas*. Éstas son elaboradas con microorganismos vivos debilitados y podrían causar serios problemas. Un ejemplo es la vacuna nasal para la gripe estacional llamada FluMist. Las personas VIH positivas no deben recibir esta vacuna y a cambio deben usar una vacuna inyectada con virus inertes.

El tipo más seguro de vacunas para las personas con VIH son las *subunitarias o conjugadas*. Éstas son elaboradas con solo piezas del virus o la bacteria y por consiguiente no pueden provocar la enfermedad. Para estar seguro, puedes preguntar antes de vacunarte: ¿Es esta vacuna segura para una persona VIH positiva?

Las vacunas funcionan mejor con recuentos de CD4 más altos (por encima de 200), de manera que puede ser mejor esperar hasta que tu sistema inmunitario se haya recuperado lo suficiente para que las vacunas puedan protegerte mejor. Si te haces un análisis de sangre al poco tiempo de la vacuna, tu carga viral o el recuento de CD4 pueden fluctuar. Éstas deben regresar a sus niveles normales para tu próximo análisis de sangre.

PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Habla con tu médico acerca de cuáles vacunas son mejores para ti y por qué.
- Las vacunas por lo general ofrecen más protección cuando los recuentos de células CD4 están por encima de 200. Algunas veces se requerirá un refuerzo.
- Las personas VIH positivas deben evitar utilizar el FluMist y otras vacunas con virus vivos atenuados.

Vacunas recomendadas para las personas VIH positivas

De las *US Recommended Immunizations for HIV-Positive Adults* (recomendaciones de inmunizaciones para adultos VIH positivos en los EEUU), actualizadas en enero de 2009.

RECOMENDADAS PARA TODOS LOS ADULTOS VIH POSITIVOS

Virus de la hepatitis B (VHB), 3 inyecciones en un período de 6 meses

Se recomienda a no ser que haya evidencia de inmunidad o una hepatitis activa. Después de haberse completado la serie de inyecciones, debe revisarse el nivel de anticuerpos del VHB mediante un análisis de sangre. Podrían requerirse más inyecciones si los niveles de anticuerpos son demasiado bajos.

Twinrix combo HAV/HBV (ver abajo)

Influenza (Flu shot), todos los años

Solo la vacuna contra la gripe inyectable debe administrarse a las personas con VIH. La vacuna de spray nasal (FluMist) no debe ser utilizada.

Neumonía (polisacáridos neumocócicos, PPSV) 1 ó 2 inyecciones

Debe ponerse a los pocos días del diagnóstico del VIH, a no ser que haya sido puesta durante los últimos 5 años. Si al ponerse la vacuna los recuentos de CD4 son inferiores a 200, debe aplicarse otra inyección cuando dichos recuentos estén por encima de 200. Repetir una vez después de 5 años.

Tétanos, difteria toxoide (Td), 1 inyección

Se administra cada 10 años

Tétanos, difteria y tosferina, 1 inyección

Se recomienda para adultos de 64 años de edad o menos y debe ponerse en lugar del siguiente refuerzo de la Td. Los trabajadores de la salud y las personas en contacto estrecho con bebés menores de 12 meses, pueden aplicársela hasta 2 años después de la última vacuna Td.

RECOMENDADAS PARA ALGUNOS ADULTOS VIH POSITIVOS

Hepatitis A (VHA), 2 inyecciones en un período de 1 ó 1.5 años

Se recomienda para los trabajadores de la salud, los hombres que tienen sexo con otros hombres, los usuarios de

drogas inyectadas, las personas con deficiencia hepática crónica, los hemofílicos y las personas que viajan a ciertas partes del mundo.

HAV/HBV (Twinrix), 3 ó 4 inyecciones en el curso de 1 año

Puede utilizarse en quienes necesitan inmunizarse tanto contra la hepatitis A como la hepatitis B.

Neumonía bacteriana (influenza hemofílica tipo B), 1 inyección

Los adultos con VIH y sus proveedores de atención médica deben discutir si se necesita esta vacuna.

Virus del papiloma humano (VPH), 3 inyecciones en el curso de 6 meses

Se recomienda para mujeres entre las edades de 9 y 26 años, pero no durante el embarazo. Opcional para muchachos y hombres hasta los 26 años.

Sarampión, paperas y rubéola (MMR), 1 ó 2 inyecciones

Las personas nacidas antes de 1957 no necesitan ponerse esta vacuna. Los adultos VIH positivos con recuentos de CD4 inferiores a 200, antecedentes de enfermedades que determinan el SIDA o síntomas clínicos del VIH no deben ponerse la vacuna MMR. Si es necesario, cada parte debe darse por separado.

Meningitis bacteriana, 1 inyección

Se recomienda para estudiantes universitarios, reclutas militares, personas que no tienen bazo y quienes viajan a ciertas partes del mundo.

Varicela, 2 inyecciones en el curso de 4 a 8 semanas

Las personas nacidas antes de 1980 no necesitan esta vacuna. Se recomienda a no ser que haya evidencia de inmunidad o el recuento de CD4 sea de 200 o menos. No se recomienda durante el embarazo.

NO SE RECOMIENDAN PARA ADULTOS VIH POSITIVOS

Ántrax, viruela, culebrilla (Zoster), excepto en adultos mayores de 60 años.

Manejo de co-infecciones y otras enfermedades

Todas las personas VIH positivas deben hacerse un chequeo médico completo y una historia clínica después de su diagnóstico, incluyendo pruebas de detección para co-infecciones actuales o enfermedades tales como la hepatitis C o la hipertensión. Tratar tanto al VIH como a estas otras enfermedades requiere una mayor consideración, así que es mejor enterarse sobre ellas lo más pronto posible.

IRIS (sigla en inglés de síndrome inflamatorio de reconstitución inmunitaria)

El IRIS es una afección seria que puede presentarse al poco tiempo de haberse iniciado el tratamiento para el VIH, especialmente con recuentos bajos de células CD4. A medida que el sistema inmunitario comienza a recuperarse, puede responder agresivamente a otras infecciones, las cuales pueden o no haber estado presentes antes de iniciar el tratamiento. Los síntomas pueden incluir fiebre, ganglios linfáticos inflamados, llagas, salpullidos, cambios en la respiración, neumonía y hepatitis. Es importante reportar estos síntomas al médico tan pronto. En la mayoría de los casos, el IRIS puede manejarse sin suspender el tratamiento contra el VIH.

HEPATITIS C (VHC)

No existe una vacuna para prevenir la hepatitis C, y 1 de cada 4 personas con VIH tienen esta co-infección. Muchos no saben que están infectados y por lo tanto es importante hacerse la prueba de detección. El virus suele transmitirse por medio de la sangre, por lo general al compartir agujas. Sin embargo, puede transmitirse por vía sexual, sobre todo cuando hay sangre presente en los fluidos corporales. La infección del VIH puede empeorar la hepatitis C, y ciertas cepas del virus de la hepatitis C (VHC) son más difíciles de tratar. No está claro si la hepatitis C puede empeorar el VIH. El tratamiento actual puede ser muy difícil de tolerar y tiene éxito solo en 1 de cada 3 personas. Sin embargo, hay nuevos tratamientos se están desarrollando que seguramente serán más eficaces. Busca médicos experimentados si estás tomando la decisión de tratar la hepatitis C y el VIH a la vez.

Manejo de co-infecciones y otras enfermedades, *continua*

HEPATITIS B (VHB)

Cerca de 1 de cada 4 personas pueden desarrollar una enfermedad crónica, y unas pocas desarrollarán problemas hepáticos graves como la cirrosis. Las *US Guidelines* recomiendan tratar la hepatitis B en conjunto con el VIH. Tres de los medicamentos para el VIH también son activos contra la hepatitis B: el Viread (incluido también en el Truvada y el Atripla), el Epivir (incluido también en el Combivir y el Trizivir). Por lo menos uno de estos debe ser utilizado como parte del régimen contra el VIH.

DIABETES

La diabetes es una enfermedad común en el público en general, y muchas personas no saben el riesgo de no conocer su diagnóstico. El tipo 2 que suele observarse en las personas de mayor edad, y las mujeres pueden desarrollar diabetes durante el embarazo. Existe una tasa más alta de diabetes tipo 2 en las personas VIH positivas. Es importante hacerse las pruebas de detección antes de iniciar el tratamiento del VIH. Algunos medicamentos para el VIH, tales como los inhibidores de la proteasa, pueden contribuir hasta cierto punto a desarrollar esta afección. Es posible manejar tanto la diabetes como la enfermedad del VIH, dados los diferentes medicamentos utilizados para tratarlas.

ENFERMEDADES DE LOS ÓRGANOS

La infección del VIH puede contribuir a enfermedades en el hígado, los riñones, el corazón y otros órganos. El riesgo de la enfermedad depende de varios factores, tales como la genética, el estado general de salud, otras co-infecciones y asuntos relacionados con el estilo de vida como fumar. Los medicamentos para el VIH también pueden contribuir a enfermedades en los órganos, de manera que es importante que conozcas tus riesgos antes de iniciar un régimen. Por ejemplo, si tienes una enfermedad en los riñones, puede ser apropiado evitar el Viread, el Truvada y el Atripla. Si tienes una enfermedad del corazón, es conveniente evitar el Ziagen. Otras cosas que pueden ayudar incluyen una alimentación saludable, hacer ejercicio y dejar de fumar.

Manejo de co-infecciones y otras enfermedades, *continua*

PÉRDIDA DE HUESO

Muchas personas VIH positivas tienen una masa ósea menor de lo normal y son más propensas a experimentar pérdida de hueso, quizás debido al VIH mismo o a la inflamación existente. Sin embargo, esto no parece resultar en una tasa más alta de fracturas o rompimiento de huesos. Ciertos medicamentos para el VIH, especialmente los inhibidores de la proteasa y los NRTI como el Viread, también pueden contribuir a la pérdida de hueso. Algunos estudios han encontrado que estos niveles de pérdida se nivelan en uno o dos años, pero otros muestran una pérdida continua durante el tratamiento a largo plazo. Las pruebas de detección de pérdida ósea, pueden mostrar cómo está ocurriendo. Los suplementos de vitamina D y calcio pueden ayudar a prevenir los problemas de pérdida de hueso, y también pueden usarse medicamentos recetados.



PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Al tratar el VIH, es una buena idea saber acerca de otras infecciones o enfermedades que puedas tener. De esta manera, tendrás más tiempo de hacer planes de tratamiento que se ajusten a tus necesidades. Las enfermedades enumeradas en las tres páginas anteriores son comunes en las personas VIH positivas. También son posibles otras enfermedades.

RECURSOS ÚTILES

El IRIS www.projectinform.org/info/iris/index_sp.shtml

Un hígado sano www.projectinform.org/info/liver/index_sp.shtml

La hepatitis C y lo que los hombres gay

www.projectinform.org/info/hepc/gaymen_sp.shtml

Los riesgos para el hígado

www.aidsmeds.com/articles/Hepatotoxicidad_7633.shtml

HIV and Liver Health www.poz.com/factsheets/fs_2009_07_liver.pdf (en inglés)

Riesgos para el corazón www.aidsmeds.com/articles/Lipids_7630.shtml

HIV and Heart Health www.poz.com/factsheets/fs_2009_07_heart.pdf (en inglés)

Riesgos para tus riñones www.aidsmeds.com/articles/rinones_renal_12703.shtml

La buena salud de los riñones www.poz.com/factsheets/fs_2009_07_kidneySP.pdf

Tips for Healthy Lungs www.aidsmeds.com/articles/lungs_16905.shtml (en inglés)

La salud de los huesos www.projectinform.org/info/bone/index_sp.shtml

Riesgos para los huesos www.aidsmeds.com/articles/Osteoporosis_7634.shtml

Productos herbales, drogas recreativas y medicamentos para el VIH

El uso de medicamentos para el VIH con productos herbales, suplementos y drogas recreativas puede algunas veces causar interacciones serias. Es conveniente que entiendas este problema para que puedas manejar mejor tu salud. Estas interacciones no se estudian rutinariamente. Mucho de lo que sabemos proviene de reportes de personas a sus médicos o en las salas de emergencia.



Se sabe que algunos suplementos herbales afectan los niveles en sangre de los medicamentos para el VIH. Por ejemplo el consumo de la hierba de San Juan (*St. John's wort*), los suplementos de ajo y el cardo lechoso (*milk thistle*) pueden hacer que tu régimen contra el VIH no funcione tan bien como debiera. Sería conveniente que hablaras con tu médico, farmacéutico o nutricionista, quienes te pueden suministrar información sobre las maneras de evitar interacciones indeseables.

El uso de drogas recreativas tales como el éxtasis, la ketamina y otras, con medicamentos para el VIH pueden causar reacciones graves como una hepatitis inducida por la droga, ataques al corazón, paranoia y muerte. (Por ejemplo, el uso de medicamentos para la disfunción eréctil [tales como Viagra, Cialis y Levitra] con inhibidores de la proteasa puede provocar graves descensos en la presión arterial y hasta la muerte.) Para más información, consulta los recursos a continuación.

PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Algunos productos herbales, incluyendo la hierba de San Juan (*St. John's Wort*), los suplementos de ajo y el cardo lechoso (*milk thistle*), pueden hacer que los medicamentos para el VIH no funcionen tan bien como deberían.
- Algunas drogas callejeras y para promover la erección, como el Viagra, pueden causar interacciones graves y alguna veces hasta poner la vida en peligro.

RECURSOS ÚTILES

Hierbas, drogas recreacionales y medicamentos para el VIH

www.projectinform.org/info/herbs/index_sp.shtml

Recreational Drugs and HIV Antiretrovirals

www.projectinform.org/info/streetdrugs/streetdrugs.pdf (en inglés)

Consumer Lab www.consumerlab.com (en inglés)

Considera otros asuntos en tu vida

Independientemente de que decidas con tu médico iniciar o demorar el tratamiento del VIH, hay otras medidas que puedes tomar para mejorar tu salud y calidad de vida. Muchas personas han encontrado que al adaptarse a vivir con el VIH, el diagnóstico se convierte en el catalizador para buscar ayuda y hacerse cargo de muchos aspectos de su propia vida.

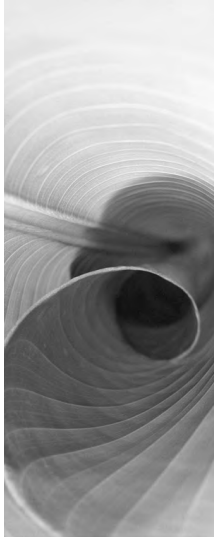
También es cierto que los retos de la vida y los problemas de salud tales como el abuso de “drogas callejeras”, la violencia doméstica, los problemas de salud mental y la falta de vivienda pueden ser muy difíciles de afrontar solo. Construir un sistema de apoyo con personas en quienes confías puede ser el primer paso esencial. Los servicios sociales, los grupos de apoyo, y los amigos y familiares que te respaldan, pueden ser útiles en tu esfuerzo por obtener una mejor salud en tu vida.

Los grupos de apoyo para todo tipo de problemas (incluido el VIH) pueden mejorar la salud del individuo. Tener la posibilidad de contar tu historia a personas que te entienden puede ser muy sanador, y en tales grupos es posible obtener una variedad de consejos sobre cómo lidiar con los problemas que afrontas. Aunque las organizaciones de servicios para el SIDA se encuentran en mayor número en zonas urbanas, es posible que sin importar dónde vivas puedas encontrar directores de casos, trabajadores sociales o pares (personas en iguales circunstancias) que te pueden ayudar a conectarte con los servicios locales que te ayuden con los problemas que afrontas.

PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Lidiar con el VIH puede darte la oportunidad de cambiar otros aspectos de tu vida.
- Hay disponibles muchos servicios sociales que pueden apoyarte para llevar a cabo dichos cambios.
- Encontrar y hablar con personas que comprendan tu situación puede ayudar a promover tu sanación y tu poder personal.





**AUTO-
DEFENSORÍA:**

Habla de tus cosas

Obtén cobertura para el cuidado de tu salud

SI HAS SOLICITADO LA INCAPACIDAD (DISABILITY) ...

SEGURO DE GRUPO A TRAVÉS DE TU EMPLEADOR

Si tu empleador ofrece seguro de salud de grupo (*group health insurance*), las compañías de seguros deben cubrirte aunque tengas una afección preexistente como el VIH. Existen 3 tipos generales de planes: de tarifa por servicios, organizaciones de proveedores preferidos (PPO) y organizaciones de mantenimiento de la salud (HMO). Los planes varían de acuerdo a los servicios que ofrecen, sus tarifas, y las opciones de elegir un proveedor de atención médica. Revisa tu plan para ver si incluye médicos experimentados en el VIH.

SEGURO PRIVADO INDIVIDUAL

Los planes individuales de seguro de salud son también una opción, pero un número más reducido de personas con VIH pueden comprarlos debido a su alto costo y las restricciones sobre afecciones preexistentes. Si tenías cobertura antes de tu diagnóstico del VIH, es muy probable que obtengas cobertura para la mayoría, si no es para todas tus necesidades. Sin embargo, los gastos de tu bolsillo podrían ser altos.

FONDOS DE SEGUROS DE ALTO RIESGO

La mayoría de los estados participan de este programa para aquellos que de otra manera no pueden obtener seguro debido a afecciones preexistentes. Como parte a la reforma de la salud del 2010, el gobierno federal ha establecido un nuevo programa de fondos de seguros de alto riesgo el cual funcionará en todos los estados y el DC hasta 2014, cuando otros aspectos de la reforma a la salud entrarán en vigor, tales como la prohibición a las aseguradoras de negar la cobertura debido a afecciones preexistentes.

PROGRAMA RYAN WHITE

El programa federal Ryan White es una variedad de servicios para el VIH en estados y localidades, los cuales satisfacen necesidades específicas. Su objetivo es ayudar a las personas sin seguro o subaseguradas. Si tienes seguro, es posible que te ayuden a pagar las primas u otros gastos de tu propio bolsillo. Si no tienes seguro, un programa del estado puede ayudarte a adquirirlo. Es posible también que obtengas atención gratuita — o a muy bajo costo — a través de las Clínicas del VIH y el AIDS Drug Assistance Program (programa de asistencia para los medicamentos para el SIDA, o ADAP). El programa Ryan White también puede ayudar a subvencionar servicios dentales y para la visión. Averigua si el programa Ryan White puede ayudarte a en un recurso local o estatal.

COBRA

Si dejas tu trabajo y estabas asegurado, te ofrecerán una póliza de continuación de cobertura llamada COBRA. Esta cobertura tiene el objetivo de mantenerte asegurado hasta que califiques para Medicare, un plan de seguros a través de un nuevo empleo u otro tipo de recurso. Esta cobertura suele ser costosa, puesto que tienes que pagar el costo total de la póliza.

MEDICAID

La mayoría de las personas con VIH entran a Medicaid a través de la categoría de “incapacitados”, aunque algunas mujeres con hijos pequeños pueden calificar para otros programas. Casi todos los estados requieren un reclamo de incapacidad, e ingresos y activos por debajo de cierto nivel para calificar. Seis ofrecen Medicaid a todos los adultos sin niños (AZ, DE, HI, MA, NY y VT), mientras que otros 18 ofrecen algunos beneficios. Lo que cada estado ofrece y quiénes califican para ello varía enormemente.

MEDICARE (www.medicare.gov)

Si has mantenido un trabajo, es muy probable que califiques para Medicare, el programa federal que ampara a las personas de edad. Sin embargo, debes esperar 29 meses después de tu reclamo de incapacidad, durante los cuales podrías obtener cobertura del cuidado de tu salud a través de COBRA, Ryan White o Medicaid.

OTRAS POSIBLES FUENTES DE AYUDA ...

PROGRAMAS DE ASISTENCIA A LOS PACIENTES (PAP)

Los PAP son administrados por compañías de medicamentos para el VIH con el fin de suministrar medicamentos a personas que no tienen otras opciones. Éstas difieren ampliamente en cuanto a sus requisitos y por lo general requieren documentación mostrando que no calificas para otros recursos. Estos programas no son ideales para la cobertura a largo plazo, pero han ayudado a muchos en el corto plazo y como recurso de emergencia.

ADMINISTRACIÓN DE VETERANOS (www.hiv.va.gov)

Si eres un veterano del ejército (o un familiar), calificas para obtener el cuidado de tu salud a través del sistema VA. Los centros de VA se encuentran en ciertas zonas y varían en su capacidad de ofrecer cuidados para el VIH. Como veterano, puedes tener acceso a los programas de Ryan White, pero si tienes acceso a un centro de VA y éste ofrece atención de calidad para el VIH, podría ser una mejor opción.

Trata de ser flexible al tomar tus decisiones

Cuando empieces a tomar decisiones acerca de tu salud y de cómo tratar el VIH, entiende que dichas decisiones podrían tener que cambiar con el tiempo. Lo que decidiste hace 2 años puede no ser la mejor opción hoy en día. La información sobre los tratamientos cambia con el tiempo, tu estado de salud puede ser diferente, y tus sentimientos y opiniones sobre el cuidado y el tratamiento pueden haber cambiado también.



Darte permiso de cambiar de opinión puede ayudarte a responder mejor a los nuevos desarrollos. Por ejemplo, podrías desarrollar una infección oportunista que haga que reevalúes decisiones anteriores. O, quizás empieces a pensar que quieres quedar embarazada. Ser flexible con tus decisiones podría aligerar tus inquietudes, en lugar de sentir que ya has hecho una elección definitiva. Las decisiones que tomes hoy en día, aunque parezcan contrarias a las que tomaste anteriormente, pueden ser más apropiadas para este momento en particular.

PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Tus decisiones acerca del tratamiento pueden cambiar debido a nuevos acontecimientos en tu vida, tales como un embarazo, un nuevo plan de seguros o un nuevo médico.
- Tus sentimientos también pueden cambiar con el tiempo, así como cambia la información sobre tratamientos, de manera que con el tiempo, estos cambios también pueden afectar tus decisiones.

Pide opiniones a otras personas

La mayoría de las personas tienen inquietudes y temores acerca de iniciar un nuevo tratamiento, bien sea de medicamentos para el VIH o de terapias complementarias. Enterarte sobre las experiencias de otras personas pueden ayudarte a informar tus propias decisiones. Habla con amigos, o con las personas en un grupo de apoyo, así como con otras personas que tengan VIH. Pregúntales qué tipo de tratamiento toman ellas, por qué los escogieron, cómo se benefician, y qué tipo de inquietudes tienen.

Sin embargo, tener cuidado al utilizar estas experiencias como única fuente de información. Lo que funciona para una persona puede no funcionar para ti, ya que el tratamiento es una decisión muy individual. El pronóstico más confiable sobre cómo te puede ir a ti proviene de estudios clínicos bien diseñados, puesto que éstos observan a muchas personas que toman el mismo régimen.

Las pautas para el tratamiento del VIH no cumplen la misma función que un libro de cocina, el cual se aplica de igual forma para todo el mundo. Pregúntale a tu proveedor de atención médica cuáles son sus experiencias y opiniones sobre regímenes de tratamiento o estrategias que estés considerando. ¿Le ha hecho seguimiento a alguna persona que utiliza el mismo medicamento? Sé franco con tu médico acerca de las opiniones y los datos que hayas leído en fuentes tales como boletines informativos y sitios web.



PRINCIPALES PUNTOS PARA RECORDAR:

- Hablar con otros sobre sus experiencias con el tratamiento te puede ayudar a pensar acerca de las cosas que aún no has considerado.
- Utilizar más de una fuente de información puede ayudarte a tomar decisiones más apropiadas sobre el tratamiento.
- Habla con tu médico acerca de sus experiencias con los medicamentos que estás considerando.

Preguntas importantes

PARA TU MÉDICO:

- ¿Le indica usted a todos los pacientes que inicien el tratamiento al mismo tiempo y con el mismo régimen?
- ¿Me debe preocupar que los medicamentos para el VIH interactúen con otros medicamentos o remedios herbrales que esté tomando?
- Me debe preocupar la resistencia a los medicamentos, y qué debo hacer para evitarla?
- ¿Cuáles medicamentos o pruebas están cubiertas por mi seguro (público o privado)?
- ¿Cómo deben influir mis análisis de sangre la decisión sobre cuándo iniciar el tratamiento?
- ¿Cuáles vacunas me recomienda y por qué?
- ¿Qué sucede si no estoy listo para iniciar el tratamiento del VIH?
- ¿Hay otras pruebas que deba hacerme antes de iniciar el régimen?

PARA OTROS:

- ¿Comenzaste ya a tomar los medicamentos para el VIH?
- ¿Qué fue importante para ti entender antes de tomar la decisión de iniciar el tratamiento?
- ¿Cómo supiste que era el momento adecuado?
- ¿Qué otras cosas haces para mantenerte sano?
- Sabes de grupos de apoyo o agencias que ayuden a las personas a tomar esta decisión?
- ¿Cómo te aseguras de tomar tus medicamentos todos los días?
- ¿Cómo influyeron tus análisis de sangre en tu decisión de iniciar el tratamiento?
- ¿En qué información sobre el VIH confías?
¿Por qué?

Lista de verificación para iniciar el tratamiento

- Estoy listo para iniciar mis medicamentos del VIH, y entiendo las razones por las cuales quiero iniciarlo.
- No estoy listo para iniciar los medicamentos, y entiendo las razones por las cuales no lo estoy.
- Mi recuento de CD4 es _____. La tendencia es estable, aumentando, disminuyendo.
- Mi carga viral es _____. La tendencia es estable, aumentando, disminuyendo.
- Entiendo mis objetivos para tomar el tratamiento para el VIH.
- Entiendo cuáles señales indican que mi sistema inmunitario se está debilitando.
- Tengo un buen entendimiento acerca de los riesgos y beneficios de iniciar el tratamiento de acuerdo a mis necesidades individuales.
- He pensado en cómo va afectar mi vida el tratamiento para el VIH.
- He pensado en los asuntos relacionados con los medicamentos para el VIH y los anticonceptivos orales y el embarazo.
- He pensado en los asuntos relacionados con los medicamentos para el VIH y otras enfermedades como la hepatitis C o la pérdida de hueso.
- He pensado en cómo el tratamiento para el VIH va a tener un impacto en mi vida.
- Tengo un seguro de salud público o privado que cubrirá los costos de mi atención médica, mis medicamentos y mis pruebas de laboratorio.
- Se donde obtener otros tipos de apoyo, como servicios de salud mental o de vivienda que me ayuden a permanecer sano.
- Si tengo preguntas y mi médico no está disponible, puedo llamar a _____.

seguimiento sobre los medicamentos que tomo y he tomado

Nombre del medicamento o suplemento	Fecha de inicio	Fecha de suspensión	Efectos secundarios que tuvo/razones para suspenderlo/otra información

MEDICAMENTOS RELACIONADOS CON EL VIH (bactrim, zithromax, dflucan, etc.)

ANTICONCEPTIVOS RECETADOS (ethinyl estradiol, etc.)



1375 Mission Street
San Francisco, CA 94103

www.projectinform.org/HIVhealth/

Para solicitar copias de este folleto o la serie de los folletos,
envía un email a questions@projectinform.org
o llamar al 1-866-448-4636 (gratuita).

Para dar su opinión sobre este folleto,
ir a www.projectinform.org/surveyspanish.