

¿ES USTED POSITIVA?

¿Cómo se siente?



Una publicación para mujeres seropositivas al VIH

*Utilice este espacio para anotar
citas importantes, grupos de apoyo,
números de teléfono, etc.*

Una publicación de

PROJECT

inform

Información,
Inspiración y
Defensa de la Gente
con HIV/AIDS

**© Project Inform
205 13th Street, Suite 2001
San Francisco, CA 94103-2461**

415-558-8669 **FAX** 415-558-0684 **EMAIL** wise@projectinform.org

www.projectinform.org

Índice

Unas palabras de WISE

página 2

Tenga en cuenta sus emociones

páginas 3–5

Tenga en cuenta a su cuerpo

páginas 6–11

Tablas de seguimiento desprendibles

doble página central

Problemas ginecológicos

páginas 12–14

Drogas, alcohol y violencia: cómo obtener ayuda

página 15

Trabaje en equipo con su médico

páginas 16–17

Información básica sobre el VIH

páginas 18–19

Viva bien y permanezca sana

página 20

Para suscribirse a *WISE Words*,
el boletín informativo de *Project
Inform* para mujeres seropositivas,
llame al 1-800-822-7422.



UNAS PALABRAS DEL PROYECTO WISE

¿Cómo se está sintiendo?

Aunque vivimos con nuestro cuerpo todos los días, es muy fácil perder el contacto con él, y no sentir o escuchar lo que nos está tratando de decir. La vida puede volverse tan agitada, que es fácil olvidar cómo nos estamos sintiendo. Estamos pendientes de tantas otras cosas que ignoramos los mensajes que nos está enviando nuestro organismo.

Sin embargo, estos sentimientos y señales corporales nos dan importantes claves sobre el estado general de nuestra salud. Algunas veces son muy obvias, como cuando nos da un catarro. Otras veces pueden ser sutiles, como cuando con frecuencia nos sentimos un poco cansadas. Las señales sutiles son tan importantes como las obvias.

Reconocer y responder a las señales corporales se vuelve aún más importante cuando se tiene el VIH, pues pueden ser señales de alerta de que algo más serio puede estar a punto de ocurrir. Además, se pueden volver muy molestas.

El propósito de esta publicación especial de *WISE Words* es ayudarle a reconocer aquellas sensaciones y señales que pudieran estar relacionadas con el VIH. Aquí se ofrecen algunas ideas sobre cómo responder a ellas para sentirse mejor. Esto puede implicar que hay que descansar más o alimentarse mejor. Podría significar ir al médico o tomar medicamentos contra el VIH. Así es que antes de planear lo que va a hacer, debe pensar detenidamente en esta pregunta: *¿Cómo se está sintiendo?*

tenga en cuenta

sus emociones

A menudo, cuando nos preguntan cómo nos sentimos, inmediatamente consultamos a nuestro cuerpo. ¿Me estoy sintiendo enferma? ¿Me siento cansada? ¿Siento algún dolor físico?

Aunque estas constituyen importantes medidas sobre cómo nos estamos sintiendo, son sólo parte del panorama general.

Lo que estamos sintiendo emocionalmente es tan importante como lo que sentimos físicamente. De hecho, nuestras emociones afectan nuestro bienestar general.

muchas mujeres consideran
que el VIH es el menor
de sus problemas

Un diagnóstico de VIH acarrea muchas emociones, algunas de las cuales no son fáciles de manejar. Después de un resultado positivo, muchas mujeres se sienten temerosas de enfermarse o preocupadas por la manera en que sus parejas, familiares o amistades van a reaccionar. Muchas se sienten enfadadas, deprimidas o simplemente bloqueadas emocionalmente.

Para la mayoría de las mujeres, estas reacciones disminuyen con el tiempo. Sin embargo es importante reconocerlas y expresarlas. Algunas veces esto puede ser un reto, especialmente si nadie más sabe que usted tiene el VIH.

En algunas etapas, muchas mujeres consideran que el VIH es el menor de sus problemas. Sin importar cuál sea la causa, estas emociones pueden afectar su salud física y mental. Esto es particularmente cierto cuando usted bloquea o ignora sus sentimientos, o cuando se siente paralizada por ellos.

DEPRESIÓN

No es inusual que las personas digan casualmente que se encuentran tristes o deprimidas. La depresión es algo que la mayoría de la gente experimenta. Puede ser una respuesta natural a una situación o puede ser una enfermedad en sí misma.



Cuando la depresión se vuelve severa, es como si la vida se parara de repente. Usted puede olvidar cuidarse a sí misma como lo haría normalmente. Algunas veces levantarse en la mañana se vuelve difícil y hasta se le olvida comer. Si tiene dificultad para cuidarse a sí misma, su salud puede sufrir las consecuencias.

SEÑALES DE depresión

- Pérdida de interés en la amistades o en las actividades normales
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Pérdida no intencionada de peso o aumento anormal de peso
- Descuido en los hábitos de arreglo e higiene personal
- Pérdida de energía
- Pensamientos frecuentes sobre al muerte
- Perdida del interés en ser tocada o tener relaciones sexuales
- Infelicidad prolongada

Para hacerse cargo de la depresión adecuadamente, se debe comenzar por comunicarse con los demás, como por ejemplo hablar con una amiga, unirse a un grupo de apoyo o hablar con un médico o consejero. Incluso puede comenzar escribiendo en un diario sus pensamientos y sentimientos.

La mejor manera de responder a otras emociones, como la tristeza o el enfado, pueden ser similar. Lo más importante es estar consciente de las emociones y hacer que la salud emocional sea tan importante como la salud física.

Cuando las mujeres están estresadas desarrollan más infecciones, catarros comunes, erupciones de herpes y problemas ginecológicos. Algunas veces, cuando nos estresamos, también tendemos a deprimirnos, no comemos con regularidad, no dormimos bien y se nos hace difícil cuidar adecuadamente de nosotras mismas. Todo esto puede afectar a nuestros cuerpos, debilitar nuestros sistemas inmunitarios (las defensas que tiene el organismo para defenderse contra las infecciones y las enfermedades) y hacer que nos sintamos enfermas.

Encontrar maneras de reducir el estrés, como las que se indican en la sección siguiente titulada “Al rescate emocional”, pueden fortalecer el sistema inmunitario y hacer que se sienta mejor.

Al rescate emocional ...

... cómo manejar las emociones difíciles

- Esté con sus amistades y haga actividades con ellas.
- Hable con otras personas con VIH; es muy probable que algunas de ellas hayan sentido lo mismo. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo.
- Haga cosas que la hagan feliz, como tomar un baño, leer un libro o escuchar música.
- Tenga actividades diarias. Levántese, báñese, vístase y salga.
- Salga a caminar. El aire fresco y el ejercicio son buenos para el cuerpo, la mente y el espíritu.
- Lleve un registro de sus pensamientos y sentimientos en un diario.
- Suspenda o reduzca el consumo de alcohol y las drogas. Estos pueden causar depresión y ser un obstáculo para estar en contacto con sus emociones.
- Aprenda sobre el VIH y los recursos que tiene a su disposición en el lugar donde vive. Esto le ayudará a darse cuenta de que no está sola y la hace sentir más fuerte.
- Hable con su médico o consejero para obtener más ayuda.

tenga en cuenta

a su cuerpo

Por lo general, su cuerpo trata de comunicarle cuando algo anda mal. Poner atención a lo que le está diciendo (o a sus síntomas) es el primer paso para entender la causa de lo que está experimentando. Luego, usted puede identificar la forma de manejar sus síntomas y sus causas, y tratar de prevenir que vuelvan a presentarse.

Algunos de los síntomas más comunes y problemas de la enfermedad del VIH están interrelacionados. Por ejemplo, sentirse cansada y perder peso pueden promoverse entre sí. ¿Está usted perdiendo peso porque se siente demasiado cansada o está usted cansada porque está perdiendo peso? Muchos síntomas pueden tener la misma causa, así es que cuando la encuentra, los síntomas pueden desaparecer todos al tiempo.

Las próximas páginas explican los efectos más comunes del VIH:

fatiga

pérdida de peso

diarrea

tos

anemia

náusea

dolor de cabeza

No es inusual sentirse fatigada o tener poca energía, especialmente cuando la vida es agitada. Pero algunas veces, la fatiga es un síntoma de la pérdida de peso, la depresión, la desnutrición, el desequilibrio hormonal, la falta de ejercicio, el VIH mismo o la anemia.

Si se está sintiendo más cansada que de costumbre, es importante que descubra por qué. La fatiga puede crear un círculo vicioso: mientras más tiempo permanezca en la cama, más difícil le será levantarse. Algunas veces, combatir la fatiga puede implicar tomar algunas medidas para permanecer menos tiempo en la cama y estar más activa. Otras veces, la causa de la fatiga puede ser más importante y requerir una mayor atención, como en el caso de la anemia.

Problemas de todos los días or algo serio?

- Pérdida de peso, diarrea, náuseas, dolores de cabeza, tos y la lista continúa. Algunas personas las consideran solo como molestias o problemas de todos los días, incluyendo a algunos médicos. Así es que aunque interfieren con la vida diaria, pueden volverse una rutina en la que usted sonríe y simplemente las soporta.

Es importante seguirle la pista a estas molestias. Si persisten o empeoran, podrían ser señales de que algo más serio está a punto de ocurrir. También podrían ser efectos secundarios de los medicamentos que toma. Póngale atención a todas estas condiciones. **Esté atenta a si empeoran o su ceden más a menudo.** Usted no tiene que sentirse mal todo el tiempo. Explore las diferentes maneras de lidiar con estos problemas. Puede ser que lo primero que trate no funcione, así es que no se desanime y por ningún motivo se dé por vencida.

ANEMIA

La anemia es un nivel bajo de glóbulos rojos. Estas son las células sanguíneas que se encargan de suministrar oxígeno a las distintas partes del cuerpo. Cuando a su cuerpo le falta oxígeno, usted se siente fatigada. La anemia prolongada o severa puede causar daños a su organismo.

La mayoría de las personas con VIH tienen anemia en algún momento de la enfermedad. El VIH puede causarla, así como varios de los medicamentos que se utilizan para tratar al VIH, como el AZT. La falta de hierro, de vitamina B-12 o de ácido fólico, también puede causar anemia. Los problemas con los períodos menstruales también pueden causar anemia, o dichos problemas pueden ser un síntoma de la anemia.

La anemia severa puede poner en peligro la vida, particularmente durante el embarazo. Sin embargo, incluso la anemia mucho menos

severa puede causar igual malestar, de tal forma que levantarse de la cama requiera un gran esfuerzo.

LA NUTRICIÓN Y ALGUNOS consejos sobre la alimentación

- El pescado, la carne y las aves son ricos en hierro y en vitamina B-12, los cuales reducen el riesgo de desarrollar anemia.
- Las espinacas, los espárragos, las verduras de hoja oscura y las habas, son ricas en ácido fólico, el cual también reduce el riesgo de anemia.
- La dieta BRAT (por sus siglas en inglés) que incluye bananas, arroz, salsa de manzana y tostadas de pan, ayuda a reducir las náuseas y la diarrea.
- Mantenga a mano alimentos fáciles de preparar para cuando esté demasiado cansada para cocinar.

Es importante reconocer los síntomas de la anemia. Los análisis de sangre le pueden informar si la fatiga es debida a una anemia; si es así, existen medicamentos para tratarla. Para vigilar cosas como la anemia, vea a un médico y hágase análisis de sangre por lo menos cada tres meses, aun si está utilizando medicamentos contra el VIH. Algunos cambios en la dieta diaria y abundante descanso pueden aliviar los síntomas de la anemia y ayudarle a sentirse mejor.

PÉRDIDA DE PESO

La pérdida de peso puede ser un problema serio en la enfermedad del VIH. Desafortunadamente, aunque los síntomas pueden ser obvios, no siempre se ve como un problema. De hecho muchas mujeres seropositivas que pierden peso debido a un problemas causados por el VIH son admiradas y se les dice que se ven bien.

Perder peso puede ser algo malo. Si usted está perdiendo peso y no es debido a que haya alterado su dieta o aumentado el ejercicio que hace para este propósito, nunca se trata de algo bueno. Si usted está experimentando este problema, definitivamente es conveniente que hable con su médico.

perder peso
puede ser algo malo



NÁUSEAS

Las náuseas, o la sensación de tener arcadas, es algo común. Al igual que la diarrea, puede deberse a un efecto secundario de un medicamento o indicar la presencia de algo más, como puede ser el estrés. Cualquiera que se la causa, no es fácil de soportar. Si tiene náuseas con frecuencia, o duran más de dos días, dígaselo a su médico.

A pesar de que el vómito suele acompañar a las náuseas (y viceversa), se trata de síntomas distintos. Si usted está teniendo uno de ellos, o ambos, con regularidad, hable con su médico. Los medicamentos contra las náuseas pueden ayudarle si usted no logra encontrar otras maneras de controlarlas. Para más información acerca de las náuseas, lea el artículo de Project Inform titulado “Náuseas” y disponible mediante la línea de ayuda sobre el VIH/SIDA en el teléfono 1-800-822-7422.

DIARREA

La diarrea es un problema común, sobre todo en el caso de personas con VIH, en quienes puede ser causada por infecciones intestinales de carácter parasitario o bacteriano. También puede ser debida al VIH mismo o a los efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH.



Además de las molestias que ocasiona, la consecuencia más grave de la diarrea es que puede producir deshidratación y pérdida de peso. Si esto ocurre con frecuencia (durante más de una semana) o si viene acompañado de dolores severos de estómago o excrementos negros o manchados de sangre (o bien muy pálidos y claros), es importante informar inmediatamente al médico, ya que podría ser síntoma de algo más serio.

la consecuencia más grave de la diarrea es que puede producir deshidratación y pérdida de peso

Beber líquidos en abundancia, como caldo, agua o refrescos de jengibre (ginger ale) cuando se tiene diarrea, ayuda a prevenir la deshidratación. El Gatorade y Jell-O también pueden ser útiles. Evite la leche y las comidas

grasas. Pruebe la dieta “BRAT” descrita anteriormente en la sección de consejos de nutrición. Todo tipo de comida que contenga fibra soluble (alimentos que absorben líquido, como el arroz y la avena) también pueden ayudar.

El tratamiento de la diarrea sin haber determinado previamente cuál es su causa puede ser más perjudicial que beneficioso. Por ejemplo, la diarrea puede estar ayudando a eliminar una infección del intestino. En ese caso, tomar los medicamentos para controlar la diarrea puede hacer que las infecciones permanezcan más tiempo en el cuerpo. Los medicamentos como el Lomotil, Leopectate, Immodium o Pepto-Bismol, pueden aliviar la diarrea, al igual que otros productos como el Metamucil. Para más información acerca de la diarrea, lea el artículo de Project Inform titulado “Diarrea”.

DOLOR DE CABEZA

La causa más común del dolor de cabeza es la tensión nerviosa, algo que la mayoría de las mujeres tienen en algún momento. Algunos medicamentos, entre ellos los que se usan para combatir el VIH, también pueden causar dolores de cabeza.

En la mayoría de los casos, el dolor de cabeza puede tratarse con medicamentos sin receta, como la aspirina y ibuprofeno. También puede aliviarse y prevenirse reduciendo el estrés. (Si usted tiene hepatitis o signos de trastornos hepáticos, evite el uso de ibuprofeno y acetaminofeno, como el Tylenol, ya que pueden ser nocivos para el hígado.)

Cuando los dolores de cabeza no se alivian o se hacen severos, pueden ser señal de un problema más serio. Los dolores de cabeza que vienen acompañados de rigidez de cuello y fiebre pueden ser síntoma de una infección peligrosa. Aquéllos que causan debilidad o dificultades para hablar pueden indicar un ataque o derrame cerebral y deben comunicarse al médico inmediatamente.

TOS

La tos es un reflejo, normalmente involuntario, que sirve para expulsar cuerpos o materias extrañas de los pulmones, o bien objetos que estén bloqueando el flujo de aire. Para los catarros normales, es bueno beber agua en abundancia. Ciertos medicamentos sin receta también pueden ayudar, así como la obtención de suficiente humedad en el aire mediante una ducha caliente o un vaporizador.

Las personas con VIH son también vulnerables a ciertos trastornos pulmonares, como la neumonía por pneumocystis carinii (PCP por sus siglas en inglés). Los síntomas de la PCP incluyen la tos seca sin expulsión de moco y acompañada de dificultad para respirar y fiebre. Otras infecciones pulmonares graves que comportan tos son la tuberculosis y la neumonía bacteriana.

Si tiene tos ... vea al médico si tiene alguno de estos síntomas:

- Tos persistente
- Tos y dificultad para respirar
- Tos seca y fiebre
- Fiebre y dolor en el pecho
- Expulsión de moco verdoso o rojizo

problemas

ginecológicos

Los problemas ginecológicos son frecuentes en la mayoría de las mujeres. Al mismo tiempo, estos problemas son también una de las complicaciones más comunes de las mujeres con VIH. Los problemas ginecológicos pueden ser más graves y difíciles de tratar en mujeres con sistemas inmunitarios debilitados.

Los problemas ginecológicos pueden abarcar desde irregularidades menstruales hasta infecciones vaginales que no desaparecen. Entre las complicaciones más serias se encuentran el cáncer, y los granos o verrugas dolorosas en la vagina y los labios vaginales, así como en área del ano.

Muchos de los problemas ginecológicos carecen de síntomas obvios y pueden permanecer inadvertidos. Si se dejan sin tratamiento, pueden debilitar aún más el sistema inmunitario.

Por lo tanto, los exámenes rutinarios para detectar problemas son esenciales, aún cuando usted se sienta bien y no tenga síntomas. La detección y el tratamiento son aspectos esenciales en la prevención de las complicaciones de un problema ginecológico.

los exámenes rutinarios
son esenciales,
aún cuando usted
se sienta bien y
no tenga síntomas

EXAMEN GINECOLÓGICO

para mujeres con VIH

EXAMEN	RESULTADO	VISITA DE CONTROL
Papanicolau	Normal	Papanicolau cada 6 meses
Papanicolau	Inflamación	Papanicolau cada 3 meses
Papanicolau	Células anormales (displasia)	Colposcopia, biopsia Papanicolau cada 3 meses

Papanicolau

Una prueba en la que se inserta en la vagina un instrumento parecido a un largo hisopo de algodón para obtener muestras del cuello uterino o cérvix a fin de examinarlas para ver si presentan anomalías. La prueba de Papanicolau puede ser un poco molesta, pero en general no duele, a menos que tenga una inflamación o una infección.

Colposcopia

Prueba en la que se examina la vagina, la vulva y el cuello del útero (la cérvix) mediante un tubo flexible llamado colposcopia que se inserta en la vagina para detectar excrecencias anormales. Esta prueba no suele producir dolor (a menos que se trate de una biopsia) pero puede ser algo molesta.

Biopsia

Prueba en la que se toma una pequeña muestra de piel o de tejido para examinarlos con el fin de averiguar si contienen excrecencias cancerosas. Esta prueba, que puede ser dolorosa, se realiza a veces simultáneamente con la colposcopia.

¡RECUERDE EXAMINARSE LOS SENOS!

Una de cada ocho mujeres desarrolla cáncer de mama durante su vida. Se recomienda que todas las mujeres se examinen sus propios senos al menos una vez al mes. Pídale al médico que le muestre cómo hacerlo. Se recomienda una mamografía anual para mujeres de más de 50 años.

¡HAZ CASO A TU CUERPO!

Lleve cuenta de las fechas de sus períodos menstruales, nivel de hemoglobina (glóbulos rojos), peso, carga viral y recuento de células CD4+.

PARA MÁS INFORMACIÓN ...

... sobre las condiciones ginecológicas, lea la publicación de Project Inform titulada "Problemas ginecológicos de las mujeres con VIH".

PROBLEMAS CON EL PERÍODO MENSTRUAL

Los cambios en el período menstrual son frecuentes en todas las mujeres, pero pueden serlo especialmente en mujeres que tienen VIH y un bajo recuento de células DC4+. Entre estos cambios se encuentran las irregularidades en el ciclo menstrual, la mayor abundancia o escasez de las menstruaciones y el cese completo del sangrado menstrual.

Es buena idea llevar cuenta del comienzo de cada período menstrual de un mes para otro. Utilice la tabla adjunta para anotar las fechas de sus períodos menstruales. Informe a su médico si ha tenido algún cambio en sus períodos, ya que es muy importante determinar la causa del cambio.

Síntomas comunes de problemas ginecológicos:

- **Secreción vaginal de aspecto extraño o maloliente**
- **Cólicos**
- **Irregularidades en el ciclo menstrual**
- **Verrugas o granos en el área genital**
- **Dolor y picazón en el área de la vagina**
- **Dolor durante las relaciones sexuales**
- **Escozor o dolor al orinar**

CÓMO OBTENER AYUDA

Drogas, alcohol y violencia

Para decirlo simplemente, el consumo de drogas ilícitas, el abuso del alcohol y cualquier tipo de violencia (incluso las amenazas de violencia) son malos para la salud.

Beber mucho alcohol puede debilitar el sistema inmunitario y aumentar el riesgo de ciertos efectos secundarios a los medicamentos contra el VIH. Las drogas pueden interactuar de manera adversa con los medicamentos contra el VIH. Fumar puede irritar los pulmones y aumentar la propensión a las infecciones de las vías respiratorias.

A menudo, aunque no siempre, el uso de drogas y alcohol se ve acompañado de violencia, la cual puede producir daños físicos y psicológicos. Si este es su caso, es importante que consiga ayuda para su propia seguridad y salud.

Dejar de consumir drogas y alcohol, y terminar las relaciones violentas o abusivas son buenas maneras de mejorar su salud. Pero no siempre es fácil lograrlo. Existen grupos de apoyo disponibles para ayudarle a decidir cuál es la mejor manera de terminar las adicciones o liberarse de una relación abusiva. Tal vez el paso inicial más importante sea hablar de ello con su médico.

trabaje

con su médico

La mejor manera de obtener asistencia médica de buena calidad es trabajar en colaboración con su proveedor de atención médica y asegurarse de comunicarle claramente sus problemas e inquietudes.



Esto puede resultar difícil en un sistema en que los médicos ven a un gran número de pacientes todos los días y están muy ocupados. Aun así, independientemente del tipo de seguro médico que usted tenga (o no tenga) y del poco tiempo de que disponga para ver a un médico, usted tiene derecho a recibir atención médica de calidad.

Muchas mujeres tienen varios proveedores de atención médica, entre ellos un médico de atención primaria, especialistas en cuidado prenatal, ginecólogos, terapeutas, dentistas, etc. Cada uno de ellos requiere información y rutinas diferentes. En general, la responsabilidad de establecer relación con estos diferentes especialistas es suya, pero le resultará más fácil a medida que se integran en su rutina de atención médica.

- La falta de dinero nunca debe ser un impedimento para obtener la atención médica que necesita y merece. Si no puede encontrar lo que busca, pida ayuda, ya que puede haber otros recursos y alternativas que usted no conozca todavía.

Su médico debe ...

- Estar bien informado sobre el VIH
- Respetarla y escucharla
- Hablar de manera que usted pueda entenderlo
- Contestar sus preguntas respetuosamente
- Explicarle cuáles son sus opciones
- Explicarle cuáles son las ventajas y riesgos de las pruebas y medicamentos
- Recomendarla a otros especialistas si fuera necesario

Usted debe ...

- Ser tratada con respeto
- Tener la intención de informarse acerca del VIH y de los recursos disponibles
- Escuchar atentamente a su médico y hacer preguntas
- Prepararse para las citas escribiendo las preguntas de antemano, en orden de importancia
- Escribir las respuestas
- Conocer sus propios límites
- Conservar toda la documentación (es posible que la necesite más adelante)
- Mantener una lista de las terapias que está siguiendo y revisarlas con el médico en cada visita.
- Mantener en sus archivos un registro de las terapias que ha seguido anteriormente y el motivo por el que dejó de seguirlas. Resalte o subraye los nombres de los medicamentos que ha dejado de tomar debido a reacciones alérgicas.
- Llevar a su cita los registros con los datos esenciales (recuento de células CD4+, carga viral, peso e historial de su ciclo menstrual) y actualizarlos con la nueva información

• **¡No darse nunca por vencida!**

Información básica

sobre el VIH

Toda mujer seropositiva al VIH debe tener conocimientos básicos acerca de esta enfermedad. Hay mucho que aprender y mucho tiempo para aprenderlo. Comencemos por lo más básico.

El VIH afecta a ciertas células del sistema inmunitario que desempeñan un papel crucial a la hora de combatir las infecciones. Cuando estas células desaparecen, su sistema inmunitario se debilita y pierde su capacidad de combatir las infecciones y enfermedades.

Uno de los objetivos de las terapias contra el VIH es evitar o retardar la destrucción de las células del sistema inmunitario. Para vigilar el VIH y el estado de su sistema inmunitario se realizan dos sencillos análisis de sangre. Una prueba de carga viral indica la cantidad de VIH presente en la sangre y la rapidez con que se está reproduciendo. El recuento de células CD4+ (comúnmente llamadas células T) da una medida aproximada de la fortaleza del sistema inmunitario y hasta qué punto ha sido dañado.

Se recomienda que estas pruebas se hagan con regularidad (cada tres meses). Si observa cambios significativos en estos números o si cambia de terapia contra el VIH, tal vez le convenga hacérselos más a menudo.

Pruebas de carga viral: interpretación de los resultados

Una carga viral baja (generalmente por debajo de las 10,000 copias por mililitro) indica que el VIH se está reproduciendo lentamente y que el riesgo de progresión del VIH es bajo.

Una carga viral alta (más de 100,000 copias por mililitro) indica un nivel más alto de actividad vírica y, por lo tanto, un mayor riesgo de progresión del VIH.

Un nivel bajo, estable o descendente de la carga viral se considera buena señal. Un nivel alto o ascendente requiere atención y suele ser uno de los factores clave a la hora de decidir cuándo empezar el tratamiento o cambiarlo.

Recuerde tener en cuenta el recuento de células CD4+.

Los resultados de esta prueba en combinación con los de la carga viral permiten determinar el riesgo de progresión de la enfermedad con mayor precisión que la prueba de carga viral por sí sola.

RECUENTO DE CÉLULAS CD4+

Un recuento de células CD4+ inferior a 300 indica que existe un riesgo significativo de contraer infecciones oportunistas. Este tipo de infecciones se llaman así porque aprovechan la “oportunidad” presentada por el debilitamiento del sistema inmunitario. Cuando el recuento de células CD4+ cae por debajo de 50, existe mayor riesgo de contraer infecciones oportunistas serias. En esta fase, los recuentos de células CD4+ predicen mejor la progresión del VIH que las pruebas de carga viral.

Es normal que los resultados de las pruebas varíen de una a otra, por lo tanto debe evitar asustarse si aparece un número anormalmente alto o bajo. Siempre que obtenga un resultado que parece alarmante, repita la prueba para asegurarse de que la medición era correcta. La mayoría de los médicos recomienda que no se cambie de terapia basándose en los resultados de una sola prueba. Es más bien el cambio paulatino con el tiempo el que debe guiar las decisiones de tratamiento.

¡RECUERDE!

- Preste atención a las tendencias, no solamente a los resultados de una prueba o a los números por sí mismos.
- Nunca haga una decisión de tratamiento basándose en los resultados de una sola prueba. Repita las pruebas y confirme los resultados antes de comenzar, cambiar o abandonar una terapia.

Rangos de recuento de células CD4+

MÁS DE 500

RANGO “NORMAL” OR ALTA

MENOS 500

RANGO “PREDICTIVE” OR MEDIO

- ▶ Los cambios en los recuentos de células CD4+ son significativos y deben guiar las decisiones acerca del tratamiento a seguir.

MENOS 200

RANGO BAJO

- ▶ Mayor riesgo de infecciones oportunistas
- ▶ Considere comenzar tratamientos para la prevención de infecciones oportunistas

Vivir bien,

antenerse sana

El control del VIH no se limita al tratamiento con medicamentos contra el VIH, pruebas de carga viral y recuentos de células CD4+, sino que es algo mucho más amplio que incluye muchos otros aspectos de la vida cotidiana.



Este folleto explica bien la importancia de la salud emocional, física y sexual, así como la salud de nuestras familias y comunidades.

A la hora de tomar decisiones de tratamiento, Project Inform dispone de la información necesaria acerca de las nuevas terapias y estrategias de tratamiento del VIH y de sus síntomas. Esto es cierto independientemente del recuento de células CD4+, de la carga viral y de la salud en general. Estamos aquí para ayudarle cuando nos necesite.

Recuerde que usted puede influenciar su propia salud. Lo que haga hoy repercutirá en su salud mañana. Lo más importante es que desarrolle una estrategia para manejar el VIH con la que se sienta cómoda y que se ajuste a su estilo de vida y preferencias. Hay una sola manera correcta de manejar su infección por VIH: su propia manera.

RECURSOS

National HIV/AIDS Treatment Hotline
1-800-822-7422

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-7233

INFORMACIÓN GRATUITA

(publicaciones selectas de Project Inform)

WISE Words

un boletín informativo sobre el tratamiento
del VIH para mujeres seropositivas

Estrategias de terapia contra el VIH

El médico, el paciente y el VIH

Candidiasis

El primer día

Cómo lidiar con efectos secundarios
de los medicamentos

Diarrea

Programa de dosis estándar
para los medicamentos contra el VIH

Problemas ginecológicas
de las mujeres con VIH/SIDA

Náusea

Prevención de la transmisión
vertical del HIV

Las mujeres y el SIDA

PARA RECIBIR INFORMACIÓN

Todo nuestro material se suministra gratuitamente.
Para recibir cualquiera de estas publicaciones u otros
materiales disponibles, llame a la línea gratuita de
ayuda "Hotline" al 1-800-822-7422.

O, también, vea nuestra página en el internet
www.projectinform.org.

Una publicación de

PROJECT
inform

Información,
Inspiración y
Defensa de la Gente
con HIV/AIDS

© Project Inform
205 13th Street, Suite 2001
San Francisco, CA 94103-2461

415-558-8669 FAX 415-558-0684 EMAIL support@projectinform.org

www.projectinform.org

Project Inform ha estado en la primera línea de batalla contra el VIH desde el año 1985, cuando aún era imposible obtener información confiable sobre la enfermedad y su tratamiento. *Project Inform* es una organización comunitaria, a nivel nacional y sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es alterar el curso de la epidemia.

Su apoyo hace posible mantener nuestros programas y satisfacer la necesidad cada vez mayor de expandir la información sobre tratamientos, para que pueda llegar a todos los individuos afectados por el VIH y el SIDA. Usted puede hacer una donación o cualquier otro tipo de obsequio llamando al 415-558-8669, enviando un mensaje a support@projectinform.org, o visitando el sitio www.projectinform.org.



Project Inform quiere expresar su reconocimiento al apoyo continuo que recibe de *Wells Fargo Foundation* y de *Broadway Cares/Equity Fights AIDS* para llevar a cabo todo tipo de proyectos, como es el caso de este folleto.

