



# GLOBAL AIDS PARTNERSHIP

## VIH/SIDA

Cómo administrar las medicinas  
para el VIH y las antirretrovirales

## Cómo administrar las medicinas para el VIH y las antirretrovirales

Autor: Kayla Reish, R.N.

Diseño por: Neil Ruda

© 2012 Global AIDS Partnership

**Reproducción:** Este manual puede ser reproducido en cualquier forma sin permiso de Global AIDS Partnership. Se apreciaría que se diera crédito a Global AIDS Partnership.

**Traducción:** Para traducir esta información por favor póngase en contacto con Global AIDS Partnership para obtener permiso. Esto es para evitar la duplicación de esfuerzo, ya que GAP ha establecido una lista de los idiomas en que esta información está disponible. GAP pide que si se hace una traducción, ésta se ponga a la disposición de otras organizaciones dentro del mismo idioma.

Una publicación de Global AIDS Partnership  
1445 North Boonville Avenue  
Springfield, Missouri, 65802 USA  
Teléfono: 417-862-2781, ext. 2079  
Email: [info@globalaidspartnership.org](mailto:info@globalaidspartnership.org)  
Web Site: [www.globalaidspartnership.org](http://www.globalaidspartnership.org)

# CONTENIDO

<b>Capítulo 1: Introducción y ayuda para enseñar</b> .....	<b>5</b>
1. Prefacio: Cómo usar este manual .....	5
2. El VIH/SIDA, la terapia antirretroviral (TAR) y la iglesia .....	5
3. Estudiantes adultos .....	7
4. Estrategias para enseñar .....	7
<b>Capítulo 2: Información sobre el VIH/SIDA</b> .....	<b>9</b>
1. Información sobre los comienzos del VIH/SIDA .....	9
2. Transmisión del VIH .....	10
3. El VIH y el sistema inmune .....	12
<b>Capítulo 3: Contexto médico</b> .....	<b>14</b>
1. Análisis comunes relacionados con el VIH/SIDA .....	16
2. Derechos y responsabilidades de los pacientes .....	16
3. Preguntas para hacer a los profesionales médicos .....	16
4. Quién participa en el cuidado de la persona que tiene VIH/SIDA .....	17
<b>Capítulo 4: Medicinas antirretrovirales</b> .....	<b>18</b>
1. Tratamiento de primera línea, de segunda línea y de tercera línea .....	19
2. Cuándo comenzar TAR .....	20
3. Adherencia y resistencia a la droga .....	21
4. Suplementos de vitaminas .....	22
<b>Capítulo 5: Infecciones oportunistas</b> .....	<b>23</b>
1. Tuberculosis .....	23
2. Pulmonía y otras infecciones bacteriales .....	24
3. Infecciones de hongos .....	24
4. Hepatitis B y C .....	25
5. Parásitos .....	25
<b>Capítulo 6: El VIH/SIDA y las relaciones</b> .....	<b>26</b>
1. Cómo puede decirle a alguien que usted es VIH positivo .....	26
2. Transmisión de madre a hijo .....	27
3. Actividad sexual de la persona VIH positiva .....	28
<b>Capítulo 7: Efectos secundarios comunes de TAR</b> .....	<b>30</b>
1. Intolerancia a la lactosa .....	31
2. Náusea y diarrea .....	31
3. Pérdida de apetito y de peso .....	32
4. Fatiga .....	32

5. Anemia .....	33
6. Pérdida de hueso .....	33
7. Neuropatía (dolor en las piernas) .....	33
8. Dificultad para dormir/Agitación, pesadillas .....	34
9. Daño al hígado.....	34
10. Enfermedad del corazón.....	34
<b>Bibliografía y recursos que se sugieren.....</b>	<b>37</b>

# CAPÍTULO 1

## Introducción y ayuda para enseñar



### **Puntos clave**

- Esta unidad la pueden usar individuos o grupos para aprender a vivir satisfactoriamente con VIH y a administrar las medicinas para el VIH.
- Los cristianos tienen la responsabilidad bíblica de demostrar compasión a los afectados por el VIH.
- Los adultos aprenden de manera diferente que los niños, por lo que se debe dar un énfasis especial a las actividades interactivas y a las discusiones en grupo.

### **Prefacio: Cómo usar este manual**

Este manual fue diseñado como una guía para los que tienen VIH o que trabajan con los VIH positivos. Este manual contiene sugerencias basadas en la investigación y recomendaciones de grupos como la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization—WHO), el Consejo de las Naciones Unidas Contra el SIDA (UNAIDS) y el Centro para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control—CDC). Éstas son sólo pautas y tendrán que ser ajustadas según las situaciones o regiones individuales.

No todos los alimentos, medicinas y análisis que se mencionan aquí están disponibles en todas las regiones del mundo. Podría ser necesario hacer investigación para identificar cuáles son los recursos locales que están disponibles.

### **EL VIH/SIDA, la terapia antirretroviral y la iglesia**

#### **Preguntas para discusión**



- ¿Cómo es que la iglesia puede responder al VIH?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que la iglesia, o la comunidad, puede hacer para ayudar a que los que tienen VIH/SIDA obtengan tratamiento?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas que su iglesia, o comunidad, podría hacer para ayudar a los que tienen VIH con la tarea diaria de vivir con VIH?

#### **Actividad**



El grupo lee Mateo 25:34–40. Preguntas:

- Según este pasaje, ¿Cuál es la respuesta correcta cuando un cristiano ve a alguien que tiene hambre o sed?

- ¿Qué nos dice esto respecto a cómo Dios ve las necesidades en la vida de la gente?

Jesús contó a sus discípulos una historia de los que sirven a Dios y los que se sirven a sí mismos. En Mateo 25:34–40 (NVI), Jesús dice a sus seguidores:

*Entonces dirá el rey a los que estén a su derecha: “Vengan ustedes, a quienes mi Padre ha bendecido; reciban su herencia, el reino preparado para ustedes desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; fui forastero, y me dieron alojamiento; necesité ropa, y me vistieron; estuve enfermo, y me atendieron; estuve en la cárcel, y me visitaron.”*

*Y le contestarán los justos: “Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te alimentamos, o sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos como forastero y te dimos alojamiento, o necesitado de ropa y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y te visitamos?” El rey les responderá: “Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí.”*

***Jesús enfatiza la importancia de servir a los demás en maneras espirituales y también físicas.***

Jesús enfatiza la importancia de servir a los demás en maneras espirituales y también físicas. Jesús no dijo: “Tuve hambre o sed, y ustedes me predicaron”. En la historia, la necesidad era física, y como representantes de Jesús, Él esperaba que los que lo seguían respondieran a estas necesidades físicas dando ayuda física. Al final, el hecho de que las personas están perdidas siempre estará al frente de los que siguen a Cristo, y en algún momento del proceso, se les debe dar las buenas nuevas de Jesús.

Hoy, al igual que los discípulos a quienes Jesús hablaba, los cristianos por todo el mundo tienen la misma oportunidad para responder a las necesidades físicas y espirituales de los que los rodean. Cada iglesia es diferente, y sus recursos y las necesidades que la rodean son diferentes.

Hay muchas maneras en las que la iglesia puede extender una mano a los que viven con VIH y ayudarles a vivir con su enfermedad:

- **Transportación a las clínicas y de regreso a la casa.** Aunque en muchas partes del mundo la TAR está disponible, eso no quiere decir que la persona la puede obtener fácilmente. La persona que tiene VIH podría necesitar transportación para ir a sus citas en la clínica y/o a la farmacia y para regresar a su casa.
- **Cuidar a los niños.** Las personas quizás puedan ir a la clínica y regresar a su casa, pero podrían necesitar que alguien les cuide a los niños mientras están fuera de casa.

- **Compañero de responsabilidad.** Para ayudar al individuo a mantenerse dentro de su régimen con las medicinas, a veces es de mucha ayuda que un amigo o familiar pase por la casa regularmente (una vez a la semana, o algo así) para ver que se esté tomando las medicinas, que esté asistiendo a sus citas, etc.
- **Ayuda con los quehaceres de la casa.** Los que están debilitados por la infección de VIH quizás no puedan hacer las actividades diarias, como preparar la comida o la limpieza. Los miembros de la iglesia podrían ir a las casas para ayudar con estos quehaceres.
- **Dar clases sobre la TAR, las infecciones oportunistas o los efectos secundarios.** Dar clases cortas por las noches o los fines de semana es una excelente manera de dar información sobre la TAR y otros temas relacionados. Estas clases también pueden ser una manera de presentar la iglesia y sus miembros a la gente (que normalmente no iría a una iglesia).

### ***La gente aprende de maneras diferentes.***



#### ***Preguntas para discusión***

- ¿Cómo es que los adultos aprenden nueva información?
- ¿Cómo es que los adultos son diferentes de los niños?
- ¿Cómo es que los adultos aprenden de manera diferente que los niños?

#### ***Estudiantes adultos***

Hay un dicho chino que dice: “Dímelo, y lo olvidaré. Muéstramelo y quizás lo recuerde. Hazme participar, y lo aprenderé”. Esto quiere decir que con la mayoría, el simplemente hablarles de la información no quiere decir que la recordarán ni que harán algo con ella.

La gente aprende de maneras diferentes. Muchas veces, participar en una actividad o proyecto, o ver una demostración, le ayuda a la gente a recordar mejor en vez de sólo oír a alguien hablar sobre el tema. Esto es especialmente cierto con los adultos.

Para enseñar a los adultos se necesita de creatividad. Es necesario incluir a los adultos en el proceso de enseñar cuando se les hacen preguntas para discusión y cuando hay actividades e improvisaciones. Los adultos ya podrían tener conocimiento del tema por su experiencia en la vida. Este conocimiento se debe respetar.

## **Estrategias para enseñar**

### **Improvisaciones**

A lo largo de la unidad hay improvisaciones para ayudar a demostrar los conceptos y animar la discusión entre los participantes. Si usa esta unidad para enseñar a un grupo, pida a los miembros del grupo que pasen al frente y que presenten las improvisaciones. Después de la improvisación tome tiempo para hacerles preguntas y así ayudarles a entender el tema.

### **Preguntas para discusión**

Estas preguntas sirven para fomentar el pensamiento crítico sobre el tema. Tome tiempo para hablar de estas preguntas con el grupo, Si está trabajando en esta unidad usted solo, deténgase y piense en las preguntas y en cuál sería su respuesta. No hay respuestas correctas ni incorrectas; están aquí para ayudarle a comenzar a pensar.

### **Actividades**

Las actividades son ejercicios sencillos que se pueden hacer en un grupo pequeño para ayudar a aclarar más los conceptos que se presentan en el libro. Se necesitan pocas cosas. Hacer, en vez de sólo leer sobre algo, hace mucho más fácil entender y recordar los conceptos.

### **El objetivo de este libro es hacer que el lector:**

- se relacione con sus profesionales médicos y que se informe y participe en la toma de las decisiones que tienen que ver con su salud.
- entienda bien lo que es TAR y cuál es el criterio para comenzar TAR.
- entienda bien qué son las medicinas ARV, sus diferentes tipos, cómo actúan y sus posibles efectos secundarios.
- sepa cuáles son las infecciones oportunistas más comunes, sus síntomas y cuándo debe buscar atención médica.

# CAPÍTULO 2

## Información sobre el VIH/SIDA



### **Puntos clave**

- El VIH es un virus que causa la enfermedad del SIDA. No hay cura para el SIDA, pero los que tienen VIH pueden hacer algo para vivir más y más saludables.
- El VIH se pasa por la sangre, los fluidos sexuales y la leche de pecho. No se puede pasar por contacto casual, como abrazar o dar la mano.
- El VIH ataca la parte del cuerpo responsable de luchar contra las enfermedades—el sistema inmune.
- Hay muchas cosas que determinan lo saludable o débil que es el sistema inmune de la persona.



### **Preguntas para discusión**

- ¿Qué le llega a la mente cuando usted piensa en el SIDA?
- ¿Qué le llega a la mente cuando usted piensa en alguien que tiene SIDA?

### **Información sobre los comienzos del VIH/SIDA**

La epidemia del VIH/SIDA se identificó por primera vez en Estados Unidos a principios de los 1980. Desde entonces, ha afectado a todas las regiones del mundo. Millones de personas han muerto de la enfermedad, y hoy millones más viven con VIH/SIDA. África es la región más afectada, donde algunas naciones africanas tienen tasas de infección de más de 25 por ciento, lo que significa que en esos países 1 de cada 4 adultos está infectado (UNAIDS 2011).

En lugares como África, el SIDA afecta de una manera u otra a la población entera. Generalmente se pasa por contacto sexual entre hombres y mujeres, o de una madre infectada a su bebé. En otras partes del mundo, la epidemia se ha contenido mayormente dentro de ciertos grupos, como los homosexuales y los que consumen drogas intravenosas.

Los gobiernos y grupos civiles han hecho grandes esfuerzos por detener la propagación del VIH/SIDA. En muchas partes del mundo estos esfuerzos, combinados con las decisiones personales de abstenerse de tener sexo antes del matrimonio y de ser fiel en el matrimonio, han reducido los números de casos nuevos de VIH. No obstante, en otras partes del mundo, los números de casos nuevos todavía van en aumento.



## Preguntas para discusión

- ¿Cuál es la manera más común en que a la gente en su país o comunidad se le pasa el VIH?
- ¿Qué factores en su comunidad local, o en la cultura de su país, tienen impacto en la propagación del VIH?
- ¿Hay prácticas que evitan la propagación del VIH donde usted vive? (Por ejemplo, se fomenta la fidelidad en el matrimonio tanto en los hombres como en las mujeres. Se motiva a los jóvenes a que esperen hasta ser mayores para comenzar su actividad sexual, etc.)
- ¿Hay prácticas que facilitan la propagación del VIH en su comunidad? (Por ejemplo, la gente tiene fácil acceso a las drogas ilegales, o es aceptable que los hombres tengan múltiples compañeras sexuales.)

**Las buenas nuevas son que el VIH no se pasa fácilmente. Solamente hay tres modos en que puede entrar al cuerpo de la persona: por la leche de pecho, por la sangre y por los fluidos sexuales.**

## Transmisión del VIH

Las buenas nuevas son que el VIH no se pasa fácilmente. Solamente hay tres modos en que puede entrar al cuerpo de la persona: por la leche de pecho, por la sangre y por los fluidos sexuales.

El primer modo de transmisión es por la leche de pecho de la madre a su bebé. Si la madre es VIH positiva y amamanta a su bebé, es posible que al bebé se le pase el VIH por la leche. Si la mujer que es VIH positiva queda embarazada, hay varias cosas entre las que puede escoger para evitar que se le pase el VIH a su bebé. Puede darle al bebé un sustituto de leche, como fórmula preparada con agua limpia (potable), aunque esto puede ser muy caro. La Organización Mundial de la Salud (World Health Organization—WHO) recomienda que la madre amamante exclusivamente al bebé durante los primeros seis meses. Luego debe destetarlo gradualmente, de modo que el bebé ya no esté tomando leche de pecho al cumplir su primer año. La madre también puede pasarle el VIH a su bebé durante el embarazo y el parto. (Vea el Capítulo 6 para más información sobre la transmisión de madre a hijo.)

El segundo modo de transmisión es por la sangre. Si la sangre de una persona que tiene VIH entra en el cuerpo de otra persona, la segunda persona se ha expuesto al virus y puede infectarse. Esto puede suceder de muchas maneras. La manera más común en que esto sucede es volver a usar o compartir agujas, especialmente entre los que se inyectan drogas ilegales. La aguja que la persona usa para inyectarse drogas ilegales puede atrapar la sangre adentro, de modo

que la próxima persona que la usa se expone a la sangre de la primera persona. La sangre también puede pasarle el VIH a otra persona si una clínica médica vuelve a usar las agujas u otro equipo médico sin limpiarlos correctamente, o si la persona usa algún objeto afilado (como una navaja para afeitar) que tiene la sangre de otra persona.

Para evitar que el VIH se pase por la sangre, la gente no debe compartir agujas. En la mayoría del mundo, la persona puede comprar su propia jeringa y agujas y pedirle al doctor que las use, si es que no cree que sigan la manera correcta de desechar las agujas. La persona debe cubrirse las manos con algo como guantes o bolsas plásticas antes de tocar la sangre de otra persona.

***En la mayoría del mundo, los que tienen sexo con los del sexo opuesto (hombres con mujeres y mujeres con hombres) son los que propagan más el VIH.***

El tercer modo, y el más común, de transmitir el VIH es tener sexo sin protección con alguien que está infectado de VIH. Cualquier clase de actividad sexual fuera de una relación monógama (un hombre con una mujer para toda la vida) puede propagar el VIH, pero algunas clases de prácticas sexuales como tener sexo anal, sexo violento o sexo seco pueden propagar el VIH más fácilmente. Entre más compañeros sexuales tenga la persona, y entre más veces tenga sexo, mayor es la probabilidad de que se infecte con VIH. La persona se puede infectar después de solamente un encuentro sexual sin protección.

En la mayoría del mundo, los que tienen sexo con los del sexo opuesto (hombres con mujeres y mujeres con hombres) son los que propagan más el VIH. Sin embargo, en algunas partes del mundo los que tienen sexo con los del mismo sexo (hombres con hombres, por ejemplo) representan un alto porcentaje de infecciones de VIH.

Usar un condón de látex cuando se tiene coito puede reducir la probabilidad de que se le pase el VIH a la persona, pero eso no puede eliminar completamente el riesgo. La única manera de eliminar el riesgo de contraer VIH es abstenerse de tener sexo antes del matrimonio, y después de casados, ambos cónyuges deben ser completamente fieles al matrimonio. En muchos países, el análisis de VIH es de requisito antes de poder casarse.

Hay muchas maneras en que el VIH no se pasa. El VIH no se pasa de piel a piel, de modo que la persona no se puede contagiar por abrazar, besar o estrechar la mano de alguien que tiene VIH. A la persona no se le pasa el VIH por usar utensilios para comer, inodoros, camas ni sábanas de alguien que tiene VIH. Los que tienen VIH pueden vivir y trabajar junto a otra gente sin peligro de infectarla.

## El VIH y el sistema inmune



### Preguntas para discusión

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que hacen a la gente susceptible a las enfermedades?
- ¿Hay algo que la gente puede hacer para reducir las probabilidades de enfermarse?



### Improvisación

Marque un espacio en el suelo y escriba “el cuerpo”. Pida que cinco voluntarios sostengan un rótulo cada uno dos son “células T”, dos son “microbios” y uno es “VIH”. Los dos voluntarios que son las células T se paran dentro del círculo marcado “cuerpo” y mantienen fuera a los dos que son los “microbios”. Luego el voluntario que hace el papel de VIH entra al círculo y vence a las células T. Los microbios siguen al VIH y entran al cuerpo.

Preguntas sobre la improvisación:

- ¿Qué es lo que protegía al cuerpo?
- ¿Cómo fue que los microbios por fin se metieron al cuerpo?

**VIH son las siglas para Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este es un microbio pequeñito que invade el cuerpo de la persona y ataca las partes del cuerpo (llamadas células) que luchan contra las enfermedades y ayudan a que el cuerpo sane de los daños que recibe.**

VIH son las siglas para Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este es un microbio pequeñito que invade el cuerpo de la persona y ataca las partes del cuerpo (llamadas células) que luchan contra las enfermedades y ayudan a que el cuerpo sane de los daños que recibe.

Normalmente, cuando la persona se enferma, el sistema inmune “defiende” el cuerpo de la persona contra la enfermedad y la persona se mejora. Una de las partes más importantes del sistema está compuesta de las células T (también llamadas células CD4), que son las que ayudan a proteger el cuerpo contra la enfermedad. El sistema inmune sirve como un ejército que está a la defensa de un país. Mientras el ejército sea más fuerte que los que lo atacan, el país estará seguro. En los humanos, mientras el sistema inmune sea fuerte podrá combatir los microbios de la enfermedad que tratan de enfermar a la persona.

El VIH es un microbio que ataca estas células T que son tan importantes para el sistema inmune. Cuando el sistema inmune de la persona está débil porque el VIH lo está atacando, otras enfermedades como tuberculosis (TB) y pulmonía,

pueden entrar al cuerpo y enfermar a la persona. Cuando el sistema inmune de la persona está tan débil que no puede luchar contra estas otras infecciones, se dice que la persona tiene SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido). Se puede tomar muchos años después que el VIH entra al cuerpo para que el SIDA se desarrolle en la persona.

Por ahora, no hay cura para el VIH. Una vez la persona resulta positiva del virus, lo tendrá durante toda su vida. Sin ciertas medicinas llamadas antirretrovirales (ARV o TAR), el VIH debilitará el sistema inmune de la persona y se desarrollará el SIDA y la persona morirá. Este proceso se puede tomar muchos años, pero normalmente se toma de dos a diez años.

El sistema inmune protege a la persona contra las enfermedades. La salud general de la persona afecta la manera en que el sistema inmune protege el cuerpo. El sistema inmune es complejo, con muchos elementos diferentes que lo hacen o más fuerte o más débil. Por ejemplo, los alimentos tienen un lugar importante en la fortaleza del sistema inmune. Algunas personas nacen con un sistema inmune más fuerte que otras. Otros factores que afectan la salud del sistema inmune de la persona son la presencia de otras infecciones, lo saludable que era la persona en sus años de crecimiento, el ejercicio y la disponibilidad de agua limpia (potable).

Es esencial que la persona que tiene VIH adopte medidas para ayudarlo a mantener saludable su sistema inmune. El VIH está atacando constantemente el sistema inmune, destruyéndolo lentamente. Cuando la persona que tiene VIH mantiene fuerte su sistema inmune, esto le ayuda a permanecer saludable por más tiempo.

Algunas de las cosas que la persona puede hacer para mantener su sistema inmune saludable incluyen:

- llevar una dieta saludable y balanceada.
- identificar y tratar prontamente las infecciones.
- usar solamente agua limpia (potable) para beber, cocinar y lavar los platos (trastes).
- hacer suficiente ejercicio, sin agotarse.
- dormir lo suficiente.
- protegerse contra los peligros del medio ambiente, como inhalar humo.
- ponerse ropa apropiada para el clima (ropa abrigada en capas para los climas más fríos y ropa liviana para los climas más calientes).

Nota: La nutrición es de vital importancia para formar un sistema inmune fuerte y para poder controlar el VIH. Debido a esto, GAP tiene una unidad entera dedicada al *VIH y la nutrición*. Para más información sobre la conexión entre la nutrición y el VIH consulte esa unidad. Está disponible sin costo en la sección de Recursos de nuestro sitio Web: [www.globalaidspartnership.org](http://www.globalaidspartnership.org).

# CAPÍTULO 3

## Contexto médico



### **Puntos clave**

- A la persona que tiene VIH se le debe informar sobre su salud, opciones disponibles para su cuidado y medicinas.
- Hay muchos análisis diferentes que la persona con VIH podría experimentar.
- Saber qué preguntas hacer preparará mejor a la persona para cuando se reúne con los profesionales médicos.



### **Preguntas para discusión**

- En su comunidad, ¿adónde va la gente para hacerse el análisis para ver si tiene VIH?
- ¿Dónde recibe la gente tratamiento de VIH? ¿Hay más de un lugar adonde podría ir la persona que tiene VIH?
- ¿Hay fuerte estigma—o sentimientos negativos—hacia las personas que buscan tratamiento para de VIH? ¿Qué hace que la gente reaccione negativamente ante las personas que tienen VIH?

## **Análisis comunes relacionados con el VIH/SIDA**

### **Análisis de VIH/SIDA**

Es indicado hacerse el análisis de VIH si es que hay posibilidad de que la persona haya sido expuesta al virus. Esto puede suceder por comportamientos de más riesgo, como tener sexo sin protección, compartir aparatos para inyectarse drogas ilegales y otros modos de transmisión, como ser expuesto durante un procedimiento médico o haber tenido contacto con fluidos del cuerpo infectados. Para algunos, hacerse el análisis podría ser algo muy aterrador debido a la posibilidad de recibir un resultado positivo. Pero hacerse el análisis puede aliviar la preocupación innecesaria y el estrés que causa la incertidumbre. Al detectar el VIH a tiempo, existe la posibilidad de mejorar la calidad de la vida de la persona y la de los que también son afectados por el resultado, pues permite hacer uso de las estrategias proactivas para el cuidado holístico. Ya sea que los resultados sean positivos o negativos, en casi todos los casos es mejor saberlo.

El VIH se diagnostica más comúnmente con un análisis de sangre, saliva u orina para ver si hay anticuerpos contra el virus. Se toma tiempo para que el cuerpo desarrolle estos anticuerpos, por eso estos análisis no son exactos inmediatamente después de haberse infectado. Se podría tomar de doce semanas a seis meses (en casos raros) desde el momento en que la persona se infectó para que

el análisis para ver si hay anticuerpos resulte positivo. Por lo tanto, uno o más de estos análisis podría dar un negativo falso, si el análisis se hace durante el período de ventana—el tiempo entre contraer el virus y cuando los anticuerpos se pueden detectar. Durante este período de ventana, la persona infectada puede transmitir el virus a otras personas. Por eso es necesario hacerse el análisis dos veces, por lo menos tres meses aparte, para obtener un diagnóstico más exacto.

### **Análisis RCP**

Otro análisis más nuevo busca el antígeno del VIH, una proteína que el virus produce inmediatamente después de haberse infectado la persona. Este análisis es exacto después de pocos días de haberse infectado, pero quizás no esté disponible en todas partes. Con frecuencia se usa en los bebés que nacen a madres VIH positivas.

Después de recibir un diagnóstico positivo de que ha contraído VIH, hay otros tipos de análisis que pueden ayudarle a su doctor a determinar cuál es la presente etapa de la enfermedad.

### **Recuento de CD4**

Las CD4 son las células, o glóbulos blancos, que el VIH específicamente ataca y destruye. Estas son células “ayudantes” que comienzan la reacción del cuerpo a la infección. El recuento de las células CD4 de una persona saludable puede variar de 500 a más de 1.000 células/mm<sup>3</sup>. Aunque la persona no tenga síntomas, la infección de VIH progresa al SIDA cuando el recuento de CD4 baja a menos de 200 o 350 en algunos países.

### **Carga viral**

Este análisis mide la cantidad del virus que hay en los fluidos del cuerpo. Determina la severidad de la infección. Si la carga viral es alta, es una indicación de que el virus se está reproduciendo y de que es probable que la enfermedad progrese con más rapidez que si la carga viral fuera baja. Este análisis se usa para observar la eficacia del tratamiento en los pacientes que toman ARV.

### **Resistencia a la medicina**

Este tipo de análisis determina si la cepa del VIH es resistente a cualquiera de las medicinas contra el VIH. No está disponible en la mayoría del mundo.



### ***Preguntas para discusión***

- En su comunidad, ¿quiénes típicamente toman las decisiones que tienen que ver con la atención médica que reciben las personas? ¿Ellas mismas? ¿Sus doctores? ¿Los líderes de la comunidad?
- ¿Hay alguna barrera que hace difícil que la gente hable con su doctor o profesional médico acerca de sus preguntas o motivos de preocupación?

- ¿Quién se encarga de la atención médica en su comunidad—un doctor, una clínica, una partera u otro profesional local?

## **Derechos y responsabilidades del paciente**

Los adultos tienen el derecho de tomar sus propias decisiones. Para su bienestar general, es necesario que la persona tome las decisiones que tienen que ver con su salud, y esto se relaciona con la calidad de atención médica que recibe. Entre más se sabe acerca del VIH, mejor se puede controlar el impacto negativo de vivir con el virus.

El primer paso para tomar esas decisiones es recopilar información. Los que se enteran tanto como puedan de las opciones que tienen disponibles, tienden a sentirse mejor sobre las decisiones que toman.

No siempre es fácil hablar con un profesional médico, pero si tiene alguna preocupación sobre un problema relacionado con su salud o tratamiento, haga el esfuerzo de hablar con su doctor. Por lo general, los que toman sus decisiones junto con su doctor se sienten más contentos con su atención médica. Solamente el individuo sabe cómo es que sus decisiones encajan mejor con sus necesidades, valores, creencias, temores, experiencias y modo de vivir.



### **Actividad**

Todos en un solo grupo, o divididos en grupos pequeños, deben hacer una lista de las preguntas que una persona con VIH podría hacerle al profesional médico. Deben incluir preguntas sobre el diagnóstico, las medicinas, las opciones de tratamiento y cualquier otra cosa que un paciente necesitaría saber.

Al consultar con el doctor o el profesional médico, es importante que usted le haga preguntas para clarificar cualquier instrucción o información nueva. Si le es posible, antes de ir a la clínica haga una lista de lo que le debe preguntar al doctor. Si se le olvida alguna pregunta o si se le ocurre una después de haber hablado con el doctor, escríbala para la próxima vez que vaya a la clínica.

## **Preguntas para hacer a los profesionales médicos**

### **¿Cuáles son sus opciones?**

Pídale al doctor que le explique claramente las decisiones que es necesario tomar (y cuándo) y que le explique brevemente las opciones y los efectos relacionados.

### **Comunique sus temores**

Considere sus propias necesidades y valores y el mejor resultado posible que espera. Sea franco y sincero con su doctor. Pídale que le clarifique cualquier cosa que usted no entienda. Evalúe lo bueno y lo malo de cada opción. Pregúntele al doctor si sus expectativas son razonables.

## ¿Cuáles son los efectos secundarios y las consecuencias en el futuro?

¿Cuál opción será satisfactoria?

### Haga un plan de acción

Después de haber tomado la decisión, averigüe lo que puede hacer para lograr el mejor resultado posible. Sea franco sobre lo que puede y lo que está dispuesto a hacer. Persevere con el plan. Tómese las medicinas como se le indique, cumpla con su próxima cita, coma y beba las cosas que lo harán saludable, etc. Piense positivamente en la decisión que se tomó. Las personas se componen de algo más que sólo lo físico. Usted debe cuidarse física, espiritual, emocional, mental y socialmente. Cuando un aspecto está fuera de balance, esto afecta a todo el cuerpo.

### Evalúe el progreso

Si el plan está dando resultado, ¡eso es estupendo! Si no, es el momento de hablar con el profesional médico. ¿Todavía tiene inquietudes? Recopile más información. Vuelva a evaluar sus opciones.

## ¿Quién participa en el cuidado de la persona que tiene VIH/SIDA?



### Actividad

Todos en un grupo, hagan una lista de todas las personas que podrían participar de alguna manera u otra en el cuidado de la persona que tiene VIH. Piensen en las personas aparte de los profesionales médicos, como la familia y los amigos. Junto al nombre de cada persona, escriban cómo ésta podría participar en el cuidado.

Por lo regular, el círculo más íntimo de la persona incluye a la familia, los buenos amigos y los vecinos. Ellos podrían ser los que ayuden a la persona con su cuidado y son los que serán afectados por las decisiones que se tomen. La persona debe considerar decirles a estas personas cuál es su estado de VIH y hablarles de las decisiones que tienen que ver con la atención médica. Pídales su opinión de las opciones y ponga atención a lo que le digan.

Uno de los mejores lugares para el cuidado de las personas que tienen VIH/SIDA es su casa. Estar en su casa es menos caro, más cómodo y ofrece más control de las preferencias personales. Cada persona que tiene problemas relacionados con el VIH/SIDA es única, y el virus la afecta de manera diferente. Muchas veces, lo que la persona necesita no es atención médica, sino ayuda con las actividades de la vida diaria. La enfermedad es estresante para la persona y para quien la cuida. Cuidar a una persona que tiene VIH/SIDA es una responsabilidad emocional. Los que cuidan deben recordar cuidarse a sí mismos.

# CAPÍTULO 4

## Medicinas antirretrovirales



### Puntos clave

- Las medicinas llamadas antirretrovirales (ARV) tratan pero no curan el VIH.
- Hay muchos tipos diferentes de ARV que se usan en combinación para tratar el VIH.
- Los tipos más comunes son las ARV clasificadas como medicinas de primera línea; las ARV menos comunes se llaman TAR de segunda o tercera línea.
- Se dice que la persona tiene adherencia a la droga cuando sigue fielmente las recomendaciones del profesional médico. Los que tienen buena adherencia a la droga logran más éxito con su TAR.



### Preguntas para Discusión

- ¿Quién provee las medicinas antirretrovirales en su comunidad?
- ¿Cuáles son algunos de los gastos asociados con TAR? Si las medicinas TAR se ofrecen gratis, ¿cuáles son otros gastos (transportación a la clínica, faltar al trabajo, pago de otras medicinas, etc.)?

Las medicinas para tratar el VIH se llaman medicinas antirretrovirales (ARV). El régimen de la medicina se llama terapia antirretroviral (TAR, o en algunos lugares, TARAR—terapia antirretroviral altamente reactiva). La terapia antirretroviral (TAR) no cura el VIH, pero sí evita que, en la mayoría de la gente, los síntomas del SIDA (infecciones oportunistas, pérdida de peso, etc.) se desarrollen. La mayoría de la gente que tiene VIH puede vivir saludable por muchos años gracias a la TAR.

Más de 30 tipos de medicinas son medicinas TAR. Cada una es un poco diferente de la otra, pero se dividen en seis tipos principales según la manera en que el virus se copia a sí mismo.

Recuerde, el VIH es un virus que se reproduce en el cuerpo y que destruye las células inmunes (células T) a medida que hace copias de sí mismo. Cada medicina TAR trata de bloquear la habilidad del virus para copiarse a sí mismo. Cada uno de los seis tipos de TAR bloquea esta reproducción en diferentes maneras.

Los seis tipos principales de TAR son:

- *Inhibidores de nonucleósido transcriptase de reverso* (INNTR): Los inhibidores INNTR se unen a y alteran la transcriptase de reverso, una enzima que el VIH necesita para hacer copias de sí mismo.

- *Inhibidores de nucleósido transcriptase de reverso (INTR)*: Los inhibidores (INTR) también bloquean la transcriptase de reverso, una enzima que el VIH necesita para hacer copias de sí mismo, pero de una manera diferente de la de los INNTR.
- *Inhibidores de proteasa (IP)*: Los IP bloquean la proteasa del VIH, y otra enzima que el VIH necesita para hacer copias de sí mismo.
- *Inhibidores de fusión*: Los inhibidores de fusión bloquean el VIH para que no entre a las células CD4 del sistema inmune.
- *Antagonistas CCR5*: Los inhibidores de entrada CCR5 bloquean la CCR5, una proteína en las células CD4 que el VIH necesita para entrar a las células.
- *Inhibidores de integrase*: Los inhibidores de integrase bloquean la integrase del VIH, una enzima que el VIH necesita para hacer copias de sí mismo.

La mayoría de los que reciben TAR, toman medicinas de por lo menos tres de estas categorías al mismo tiempo, de modo que es menos probable que el virus se vuelva resistente. Combinar medicinas de estos grupos es la manera más eficaz de evitar que el VIH se multiplique en el cuerpo.

Cada medicina TAR es un poco diferente de las otras, por eso cada una tiene instrucciones especiales para cuándo y cómo tomarla. Algunas de las medicinas no se pueden tomar muy pronto después de comer, y otras se tienen que tomar a la hora de comer. Algunas de las medicinas TAR siempre se toman por la mañana y algunas por la noche. Debido a esto, pregúntele al doctor (o pregunte en la clínica) si necesita instrucciones específicas para cada medicina que se le recete.

A veces, más de un tipo de medicina se combina en la misma pastilla. De esta manera, los que toman estas medicinas no tienen que tomar tantas pastillas para obtener la medicina que necesitan.

No todas las medicinas están disponibles en todas las regiones del mundo, y diferentes medicinas tienen nombres diferentes en varios lugares.

### ***Tratamiento de primera línea, de segunda línea y de tercera línea***

Las medicinas para el VIH están divididas en tratamientos de drogas de primera, segunda y tercera línea. Los tratamientos de primera línea son las ARV más comunes y más eficaces para la mayoría, y son las menos caras. En la mayoría de las personas, las medicinas de primera línea controlan la mayoría de los síntomas de VIH con el menor número de efectos secundarios. Cuando la persona comienza su TAR, casi siempre comienza con las medicinas de primera línea.

La persona con VIH avanzará a las medicinas de segunda línea solamente si las combinaciones de medicinas de primera línea no dan buen resultado.

Las medicinas TAR de segunda línea están disponibles en muchas partes del mundo, pero son mucho más caras y con frecuencia tienen más efectos secundarios que las de primera línea. Solamente se usan si el VIH no se puede controlar con las medicinas de primera línea.

De todas las medicinas TAR, las de tercera línea son las que están menos disponibles y con frecuencia son extremadamente caras. Estas medicinas son nuevas y no siempre han sido tan probadas como las de primera y segunda línea. Pueden tener muchos más efectos secundarios que las otras medicinas TAR.

### ***Cuándo comenzar TAR***

No todo el que ha recibido un diagnóstico positivo de VIH necesita comenzar TAR inmediatamente. Muchos factores personales, y la disponibilidad de las medicinas en diferentes partes del mundo, determinan la necesidad de comenzar TAR. La persona que tiene VIH pero cuyo sistema inmune está fuerte y que de otra manera está saludable, con frecuencia no necesita tomar medicinas inmediatamente. El profesional médico seguirá observando a la persona por medio de análisis de sangre y chequeos y determinará el momento debido en que la persona debe comenzar a tomar las medicinas.

Siempre es mejor evitar comenzar TAR si no se necesita. Las medicinas TAR tienen muchos efectos secundarios que pueden afectar la vida de la persona. Además, entre más pronto la persona comience TAR, más probable es que el virus que tiene adentro se vuelva resistente.

Cada persona que tiene VIH es diferente, y el profesional médico evaluará individualmente la necesidad que cada persona para recibir TAR. No obstante, por lo general la persona necesita comenzar TAR si:

- su recuento de CD4 baja a menos de 350 (o 200 en algunos países).
- comienza a dar señales de síntomas de SIDA, como infecciones oportunistas o significativa pérdida de peso.
- está embarazada o tratando de quedar embarazada.
- está amamantando.
- es un niño pequeño.
- también está infectada con hepatitis C o tuberculosis.



### ***Preguntas para discusión***

- ¿Cuáles son algunas razones por las que la gente no se toma sus medicinas TAR como se le indica?
- ¿Cuáles son algunas maneras prácticas en las que la gente puede mejorar su adherencia al TAR?

## **Adherencia y resistencia a la droga**

La *adherencia a la droga* es la manera en que la persona sigue fielmente las instrucciones para tomarse la medicina que le dé su profesional médico después de comenzar TAR. La persona tiene buena adherencia cuando sigue un horario regular para tomarse las medicinas TAR, cumple con sus citas en la clínica y sigue las instrucciones de su doctor. La persona tiene mala adherencia cuando pasa por alto dosis de la medicina o no va a sus citas.

Hay muchas razones por las que la gente no se adhiere a su régimen con las medicinas. A veces los pacientes no entienden la importancia de las medicinas TAR, les es muy difícil o muy caro ir a la clínica o farmacia o hay largas esperas en la clínica (Kip, Ehlers, van der Wal, 2008). Los que tienen VIH y que también consumen drogas ilegales o alcohol, muchas veces tienen una adherencia muy deficiente.

La adherencia a la droga (tomarse las medicinas regularmente y de la manera en que se indica) es muy significativa por varias razones. Sin adherencia:

- la medicina no es muy eficaz; quizás no evite que el VIH se desarrolle en SIDA.
- es más difícil evaluar si el régimen TAR de la persona está dando resultado.
- los efectos secundarios son más severos porque el cuerpo de la persona no se ajusta a las medicinas.
- el VIH se puede volver resistente a las medicinas.

La resistencia a la droga está relacionada con la adherencia a las medicinas. El VIH es un virus que muta (se adapta a los cambios) fácilmente. La adherencia deficiente da más control al VIH para mutar. Si el VIH muta, TAR podría ser ineficaz, los efectos secundarios podrían ser más severos y se podrían desarrollar infecciones oportunistas, todo lo cual lleva al SIDA y hasta a morir.

Maneras de reducir el riesgo de resistencia a la droga:

- Cumpla con las citas con los profesionales médicos.
- Tómese las medicinas como se le indique.
- Busque a alguien (familia, amigo, cónyuge) en quien pueda confiar para que lo apoye y le exija responsabilidad para tomarse las medicinas como se le indique.
- Observe los efectos secundarios y síntomas, y comuníquelos a su profesional médico.

## **Suplementos de vitaminas**

Si la persona puede llevar una dieta variada, normalmente puede obtener las vitaminas y minerales que necesita de los alimentos que come. Sin embargo, si la persona no puede llevar una dieta variada porque no hay alimentos disponibles, porque cuestan mucho o porque está demasiada enferma como para poder comer, podría considerar tomar un suplemento de vitaminas.

Los suplementos de micronutrientes son pastillas o polvos que contienen muchos de los nutrientes que la persona necesita en un día. Normalmente se toman diariamente y se pueden tomar junto con algunas de las medicinas para VIH. Aunque no es algo muy común, algunos doctores y clínicas pueden dárselas a los pacientes junto con su TAR. La mayoría tiene que pagarlas como cualquier otra medicina.

Si la persona decide tomar suplementos, es importante que no tome demasiados. Los suplementos se deben tomar exactamente como el doctor o el envase lo indiquen. Normalmente, sólo se deben tomar una vez al día inmediatamente después de comer.

# CAPÍTULO 5



## Infecciones oportunistas

### *Puntos clave*



- Las infecciones oportunistas son enfermedades que se aprovechan del sistema inmune debilitado y que causan enfermedad en las personas que tienen VIH.
- Las infecciones oportunistas comunes incluyen tuberculosis, infecciones bacteriales como pulmonía e infecciones de hongos.
- La hepatitis C y B son enfermedades del hígado que la sangre acarrea y que afectan a muchas personas que contrajeron VIH por la sangre.

### *Preguntas para discusión*

- ¿Cuáles son las enfermedades o infecciones comunes que afectan a los que tienen VIH en su comunidad?
- ¿Es común que algunas de estas enfermedades causen la muerte?
- ¿Estas enfermedades también afectan a los que no tienen VIH?

Las infecciones oportunistas son enfermedades que se aprovechan del sistema inmune debilitado de la persona que tiene VIH. Hay muchos tipos de infecciones oportunistas y todas requieren un tratamiento específico.

Según las medicinas que estén disponibles y la necesidad de la persona, alguien que toma las medicinas TAR también podría comenzar otros regímenes, como medicinas para la TB o suplementos. Estas medicinas no reemplazan a las medicinas TAR, pero sí tratan los síntomas o efectos secundarios de las medicinas para el VIH o las ARV.

### *Tuberculosis*

En todo el mundo, la tuberculosis (TB) es la causa principal de muerte en los que tienen VIH. Los que no tienen VIH se pueden infectar y morir de TB. Se deben examinar a los que tienen VIH para ver si tienen TB, y los que tienen TB deben hacerse el análisis de VIH, de serles posible.

Los síntomas de TB son tos (a veces produce sangre), debilidad, sudores nocturnos y fiebre. Se diagnostica cuando un profesional médico toma una muestra del esputo (fluido que se produce al toser) y lo examina bajo un microscopio. También se puede diagnosticar con rayos X de los pulmones.

Las medicinas para la TB están disponibles en muchas partes del mundo donde se ofrece TAR, y se pueden obtener en las mismas clínicas. La mayoría de los que

toman medicinas para la TB las toman a lo largo de un tiempo (por lo regular seis meses) para tratar las infecciones activas de TB. Los síntomas de la persona típicamente disminuirán antes de terminar el tratamiento, pero se debe completar todo el tratamiento. Sin embargo, una vez que la persona haya tenido TB, siempre resultará positiva.

### ***Pulmonía y otras infecciones bacteriales***

Los tipos de microbios llamados *bacterias* causan muchas de las infecciones oportunistas. Las bacterias causan enfermedades tanto en los que tienen como en los que no tienen VIH, pero los que tienen VIH son los más susceptibles a infectarse. Las bacterias pueden causar pulmonía, infecciones intestinales, infecciones de la piel, congestiones nasales y de los oídos, etc.

La mayoría de las infecciones bacteriales como la pulmonía y las infecciones intestinales se pueden tratar con antibióticos que se toman en forma de píldoras, líquidos o intravenosamente. Estas medicinas normalmente se toman durante un tiempo fijo, por lo regular de diez días a dos semanas. Esto se puede repetir si la primera ronda de la medicina no fue eficaz. Con frecuencia, el profesional médico es quien decide si la persona necesita antibióticos para eliminar la infección.

### ***Infecciones de hongos***

Los hongos son otra causa de infecciones oportunistas que causan llagas en la boca, infecciones de levadura de la vagina y sarpullidos (erupciones). En algunos casos, las infecciones de hongos pueden causar infecciones más serias como pulmonía o infecciones del cerebro.

***La infección de hongos en la boca—a veces llamada afta—es el tipo más común de infección de hongos en los que tienen VIH.***

La infección de hongos en la boca—a veces llamada afta—es el tipo más común de infección de hongos en los que tienen VIH. Los hongos que causan llagas (úlceras) en la boca se propagan más rápidamente cuando hay azúcares en la boca, por eso la persona que tiene llagas en la boca debe evitar comer cosas dulces, como refrescos (gaseosas) y miel. Mantener la boca limpia ayuda a evitar las llagas en la boca y ayuda a que sanen más pronto. Si las llagas son demasiado dolorosas cuando la persona se cepilla los dientes, entonces se debe enjuagar la boca con agua de soda varias veces al día. También le puede ayudar si se enjuaga la boca con agua limpia (potable) antes de cada comida.

Las medicinas contra hongos no están disponibles en todas partes del mundo. El tratamiento depende del tipo de la infección. Los sarpullidos y las infecciones de la vagina muchas veces se tratan con una crema contra hongos; para la pul-

monía u otras infecciones internas podría ser necesario tomar medicina contra hongos, ya sea oral o intravenosa. Con frecuencia, las medicinas contra hongos, orales o intravenosas, producen efectos secundarios y no se pueden tomar por largo tiempo.

### **Hepatitis B y C**

Los que contraen VIH por inyectarse drogas ilegales también corren un alto riesgo de contraer hepatitis B y C, dos enfermedades del hígado que se pueden pasar a través de agujas contaminadas. Si hay posibilidad de que la persona haya contraído VIH por sangre contaminada u objetos afilados, podría ser algo sabio que se haga un análisis para ver si tiene hepatitis B y/o C.

En algunas regiones del mundo está disponible una vacuna para evitar infectarse con la hepatitis B, pero no hay ninguna vacuna para la hepatitis C. Algunas personas que tienen hepatitis C tienen una condición crónica—el virus vive en el cuerpo pero produce pocos síntomas y a veces ninguno. Otros tipos de hepatitis C son agudos y causan enfermedad y muerte si no se tratan. El tratamiento para la hepatitis C es una serie de medicinas que se dan a lo largo de seis meses o hasta un año, según la situación.

### **Parásitos**

Los parásitos y/o lombrices son organismos pequeños que infectan los intestinos de los que ingieren alimentos o agua contaminados con esos organismos. Muchos se propagan por el contacto con el excremento de animales o de humanos, por comer alimentos que no han sido lavados correctamente, por las manos sucias y el agua contaminada. Beber de arroyos donde los animales o humanos han evacuado, comer alimentos que no han sido enjuagados o permitir que los animales anden cerca de los lugares donde se cocina y se vive. son algunos de los medios principales en que se propagan los parásitos.

Es mucho más fácil prevenir las lombrices que tratarlas. Para prevenir la infección de parásitos, es importante comer sólo alimentos limpios y beber agua limpia (potable), lavarse las manos después de usar el inodoro (o letrina) y antes de preparar la comida o antes de comer mantener a los animales alejados de los alimentos y de los lugares donde se preparan.

Los profesionales médicos pueden recetar medicinas para las infecciones de parásitos. Éstas se deben tomar exactamente como lo indique el que las receta. En algunos países, estas medicinas se pueden comprar sin receta en las farmacias. Estas medicinas matarán las lombrices, pero la persona puede volver a infectarse si sigue exponiéndose a lo que causó la infección.

# CAPÍTULO 6

## EL VIH/SIDA y las relaciones



### **Puntos clave**

- Los humanos son seres relacionales que viven en comunidad.
- Hablar del estado de VIH de la persona puede ser algo difícil, pero hay pasos que pueden hacer más fácil el proceso.
- La transmisión de madre a hijo se puede prevenir casi completamente si se le da TAR y se amamanta exclusivamente al bebé.
- Los VIH positivos pueden tener intimidad sexual con su cónyuge, pero tienen que protegerse a sí mismos y a su cónyuge.

### **Cómo puede decirle a alguien que usted es HIV positivo**

Fuimos creados como seres relacionales. Podría ser algo beneficioso que el individuo VIH positivo comparta su estado, especialmente con la familia y los amigos cercanos. Se recomienda que se les diga a los que tienen un sincero interés en el bienestar del individuo y a los que podrían ser afectados por las decisiones que se tomen. Le toca a cada persona decidir cuándo y a quién decírselo. En muchas situaciones, los amigos y la familia serán el sistema de apoyo más fuerte y de más ayuda cuando la persona esté luchando. Podrían darle consejo sabio respecto a las decisiones que tienen que ver con su salud. También estarán presentes para apoyar y celebrar los éxitos. Sólo llevar la carga de guardar el secreto de su estado podría ser más duro que compartirlo con alguien.



Aquí hay algunos pensamientos que podrían ayudarle a procesar si es que debe compartir con alguien su estado VIH positivo:

### **¿A quién es probable que se lo diga?**

- ¿Quién será el más afectado por mi estado y mis decisiones respecto a mi atención médica?
- ¿Quién me apoyará más física, espiritual y emocionalmente?
- ¿En quién confiaré con esta información?
- ¿Quién me dará consejo sabio?

### **Debe saber por qué se lo dice a la persona. ¿Qué espera de esa persona?**

- ¿Espero que esa persona sea quien me cuide?
- ¿Espero apoyo emocional o espiritual de esa persona?
- ¿Esa persona puede apoyarme a lo largo del proceso diario? (¿Puede prescindir de su tiempo, dinero, recursos, etc.?)

- ¿Sólo quiero que otros sepan porque serán afectados por mis decisiones?

### **¿Cuál podría ser su reacción? ¿Cómo voy a arreglármelas con esa reacción?**

- desilusión
- ira (¿cómo se puede demostrar—palabras hirientes, romper cosas, comportarse abusivamente/hacer daño físico?)
- sentimientos de traición
- confusión
- temor
- preocupación/ansiedad
- inquietud
- empatía
- esperanza y ayuda

### **Cómo compartir el estado de VIH**

- Prepárese informándose usted mismo, luego tenga lista la información que le puede comunicar a la persona a quien se lo va a decir.
- Trate de controlar el ambiente del encuentro. Un lugar seguro y neutral no va a añadir tensión a la conversación. Si la situación se vuelve insegura, asegúrese de que puede ir a un lugar seguro. Sería bueno tener alguien con usted a quien ya se lo haya dicho y en quien podría confiar cuando se lo vaya a decir a alguien que usted espera que no reaccione bien.
- Informarle a su cónyuge o compañero sexual que usted es VIH positivo podría ser una de las cosas más difíciles que tenga que hacer, y esto quizás no le sea posible si usted teme que su compañero podría reaccionar con violencia. Su compañero quizás no esté en posición de ofrecerle apoyo. Aunque su compañero no sea VIH positivo, de todos modos se debe hacer el análisis inmediatamente.
- Acepte la reacción. Usted no puede controlar la manera en que la otra persona reaccionará a la noticia. Dele a esa persona tiempo para procesar.
- Saque ánimo y fortaleza de los que le demuestren apoyo. Agradezca a los que estén a su lado durante este momento difícil.

### **Transmisión de madre a hijo**

La transmisión de madre a hijo es el modo más común en que a los niños se les pasa el VIH. No todas las mujeres VIH positivas le pasarán el virus a su bebé. La transmisión de madre a hijo puede ser durante el embarazo, durante el parto o por la leche de la madre.

A las mujeres embarazadas se les recomienda seguir un régimen antirretroviral para su salud maternal y para reducir el riesgo de que le pasen el virus a su bebé.

Usted debe consultar con su doctor si es que está embarazada o piensa quedar embarazada. La manera en que se tratará el VIH durante el embarazo se determina a base individual. Las medicinas contra el VIH pasan por la placenta y ayudarán a proteger al bebé contra el virus, especialmente durante el parto.

Amamantar es, con mucho, la mejor manera de alimentar a la mayoría de los bebés. Ofrece los nutrientes que el bebé necesita durante los primeros meses de vida. También contiene elementos que lo protegen contra las enfermedades de la niñez como la diarrea y las infecciones respiratorias. Desafortunadamente, la leche de la madre lleva el VIH y se le puede pasar al bebé. En los países donde hay acceso limitado al agua potable, a la sanitación y a los servicios de salud, es necesario seguir amamantando al bebé para poder reducir los riesgos de otras enfermedades relacionadas. De modo que, si usted no puede alimentar a su bebé con fórmula, amamantarlo es la mejor opción que tiene disponible.

Sin embargo, se aconseja que durante el período de amamantar la madre y el bebé sigan el régimen de tomar las medicinas antirretrovirales para poder reducir el riesgo de que se le pase el VIH al bebé. También se aconseja que la madre siga amamantando exclusivamente al bebé hasta los seis meses. Después de esa edad, debe darle otros alimentos mientras sigue amamantándolo hasta que el bebé cumpla un año. Si la madre y el bebé se adhieren estrictamente al régimen de tomar las medicinas antirretrovirales, el riesgo de pasarle el VIH al bebé reducirá considerablemente (WHO Infant Feeding Guidelines 2012—OMS Pautas para alimentar a los bebés 2012).

Si el bebé nace a una madre VIH positiva, se le debe hacer el análisis para ver si tiene VIH. Podría comenzar TAR antes de que se sepa si es positivo o negativo. Los niños pequeños VIH positivos tienen resultados mucho mejores si comienzan pronto su TAR (Fetzer, et al. diciembre 2007).

### ***Actividad sexual de los VIH positivos***

Los VIH positivos podrían sentirse culpables o avergonzados de hablar de las relaciones sexuales. No obstante, el tema de la actividad sexual es importante para sus compañeros. La mayoría de las infecciones de VIH se transmiten por las relaciones sexuales sin protección. La indiferencia hacia las prácticas sexuales seguras contribuye muchísimo al aumento del riesgo.

No tener sexo (abstinencia) antes del matrimonio es la manera más eficaz de evitar la transmisión del VIH y también es la norma bíblica que los cristianos deben seguir. Si usted tiene actividad sexual, tome precauciones y no practique comportamientos arriesgados (como sexo vaginal o anal sin protección). Esto es importante para las parejas casadas si es que uno de ellos o los dos son VIH positivos.

Para las parejas casadas, los condones de látex son muy eficaces, si se usan correcta y consistentemente. Use un condón cada vez que tenga sexo anal o vaginal.

Considere usar un condón para el sexo oral. Nunca use un condón con una fecha caduca. Nunca vuelva a usar un condón (no lo use más de una vez). No se ponga dos condones a la vez. Evite las roturas por objetos afilados y evite el derramar semen cuando el hombre haya eyaculado. Cerciórese de que el condón no le quede muy apretado en la punta para así permitir espacio para el fluido de la eyaculación al final. No use espermicidas ni lubricantes a base de aceite pues éstos harán que el condón se rompa.

La circuncisión en el hombre reduce significativamente el riesgo de transmitir el VIH durante el coito. No obstante, la circuncisión es mucho menos eficaz que el uso correcto de condones. Con el tiempo la circuncisión del hombre ofrece el beneficio de una prevalencia de VIH más baja en la población masculina.

Si usted o su cónyuge se sienten incómodos al tener sexo después de haberse enterado de que tienen VIH, recuerde que todavía pueden gozar al besarse, abrazarse y tocarse. Estos actos no conllevan ningún riesgo de infección.

Si a usted o a su cónyuge le gustaría tener un hijo, y uno o los dos son VIH positivos, hay estrategias que podrían estar a su disposición y que conllevan un riesgo limitado de pasarle la infección a su cónyuge o a su bebé. Hable de esto con su profesional médico.

Cuando los dos cónyuges son VIH positivos, no deben tener sexo frecuente sin protección, porque existe el riesgo de que se vuelvan a infectar mutuamente con una cepa diferente de VIH.

Las estrategias proactivas para reducir los comportamientos de riesgo incluyen:

- abstinencia
- circuncisión del hombre
- uso regular y correcto de condones al tener contacto sexual dentro del matrimonio
- limitar el alcohol (el alcohol aumenta el riesgo en el comportamiento sexual y perjudica el juicio.)
- evitar consumir drogas ilegales, específicamente las que se inyectan
- no compartir agujas
- buscar doctores/profesionales médicos reputados para los procedimientos invasivos
- ponerse equipo protector personal y usar precauciones cuando se sabe que es probable que se tenga contacto con los fluidos del cuerpo

# CAPÍTULO 7

## Efectos secundarios comunes del tratamiento antirretroviral



### *Puntos clave*

- Efectos secundarios son los efectos negativos indeseados que producen las medicinas. Las ARV pueden tener muchos efectos secundarios.
- Las medicinas TAR nunca se deben dejar de tomar sin primero consultar con un profesional médico, pero se le deben informar todos los efectos secundarios.
- Hay muchas cosas que se pueden hacer en casa para ayudar a controlar los efectos secundarios.

Cada una de las medicinas TAR es diferente, pero todas conllevan la posibilidad de efectos secundarios. Los efectos secundarios son reacciones negativas a ciertas medicinas. Cada persona reacciona a la medicina de manera diferente. Algunas personas pueden tomar medicinas TAR con pocos o sólo menores efectos secundarios. Otras personas tienen muchos y severos efectos secundarios.

La mayoría de los efectos secundarios de las medicinas TAR se pueden controlar. Muchos son peores cuando la persona comienza a tomar las medicinas y luego se disminuyen después de varias semanas o meses a medida que el cuerpo se ajusta a las medicinas. Algunos efectos secundarios pueden ser muy serios o poner la vida en peligro. Otros efectos secundarios no se notan inmediatamente, pero a medida que la persona con VIH se hace mayor, TAR puede causar problemas médicos (como enfermedad del corazón o problemas del hígado).

Sin TAR, los que tienen VIH morirán más pronto de SIDA. Una persona VIH positiva que tiene TAR a su disposición debe tomarse sus medicinas sin importar los efectos secundarios. No obstante, a veces es posible cambiar a una medicina diferente o hacer otros cambios para disminuir los efectos secundarios. Se le debe informar al profesional médico de cualquier efecto secundario, para que él y el paciente puedan tomar una decisión sobre lo que sería mejor. La persona nunca debe dejar de tomarse las medicinas sin primero hablar con su profesional médico.

Algunos efectos secundarios son tan severos que interfieren con la habilidad de la persona para llevar una vida normal. En los casos extremos, los efectos secundarios son tan serios que pueden llevar a enfermedades que causan la muerte. Por eso se debe informar al profesional médico de todos los efectos secundarios.

## ***Intolerancia a la lactosa***

Un problema común para los que tienen VIH es sensibilidad a la leche y a los productos a base de leche, como el yogur y el queso. Esto se llama intolerancia a la lactosa. Algunas personas son severamente intolerantes a la lactosa y no pueden tolerar nada derivado de la leche ni los alimentos que contienen leche. Otras personas son un tanto intolerantes y pueden comer cosas como queso o pequeñas cantidades de yogur, pero no pueden beber leche.

La intolerancia a la lactosa con frecuencia se diagnostica por los síntomas. Si la persona siente náusea regularmente o si tiene dolor abdominal después de comer productos lácteos, entonces debe tratar de evitar los productos lácteos y ver si se le quita el malestar. Si no se le quita, entonces debe consultar con su profesional médico sobre otras posibles causas del malestar.

## ***Náusea y diarrea***

Se dice que la persona tiene diarrea cuando tiene eliminaciones fecales aguachentas más de tres veces al día. Las eliminaciones fecales aguachentas que continúan por más de unas pocas horas podrían llegar a ser una seria amenaza para la salud, especialmente si la persona tiene VIH. La persona pierde agua y nutrientes y se puede deshidratar. En algunos casos, esta deshidratación puede llegar a ser tan seria que la persona puede morir.

La persona con diarrea debe seguir comiendo y bebiendo mientras no comience a vomitar. Siendo que la diarrea hace que la persona pierda agua y nutrientes, es importante que los que tienen diarrea coman y beban tanto como puedan tolerar. El beber líquidos de rehidratación oral, jugos (zumos) de fruta y caldos puede ayudar a reemplazar rápidamente los nutrientes y el agua que se pierdan.

***La persona con diarrea debe seguir comiendo y bebiendo mientras no comience a vomitar.***

Alimentos para comer cuando se tiene náusea o diarrea:

- Comer alimentos suaves: Los alimentos suaves como el puré de papas (patatas) y de papas dulces (batatas), avena cocida y frutas suaves como bananas, mangos, calabazas y zanahorias) son más fáciles de comer y digerir.
- Pelar y cocinar todos los alimentos: Esto hace más fácil digerirlos y reduce el aire en los intestinos.
- Evitar altas cantidades de grasas, café, té con cafeína y refrescos (gaseosas)
- Evitar los alimentos muy condimentados, muy picantes, muy calientes o muy fríos
- Beber jugos, caldos, té de hierbas y líquidos de rehidratación para reemplazar los fluidos

- Comer con frecuencia pequeñas cantidades de alimentos
- Comer alimentos secos y salados como galletas de soda
- Evitar los olores que empeoren la náusea

### ***Pérdida de apetito y de peso***

El tratamiento antirretroviral puede hacer que la persona no sienta hambre aunque no haya comido por un tiempo. Este y otros efectos secundarios como la náusea, pueden causar pérdida de peso. La pérdida de más de 6–7 kg en los adultos es una condición seria llamada *síndrome de desgaste*.

Normalmente, lo mejor para la persona que no tiene apetito es comer. Hay maneras de estimular el apetito de la persona. Es importante tratar con la causa de la falta de apetito (depresión o diarrea por ejemplo). También es importante que la persona con VIH decida comer, aunque no sienta deseos de comer. La mejor manera de estimular el apetito es comer.

Cómo estimular el apetito:

- Coma porciones más pequeñas con más frecuencia y en cualquier momento que tenga hambre.
- Añada sabores a los alimentos como regar jugo de limón fresco o añadir especias a la comida.
- Pruebe muchos alimentos diferentes para encontrar algo que le sepa bien a usted.
- Coma con la familia o con amigos en vez de comer solo.
- No consuma alimentos que sean difíciles de digerir como brócoli, frijoles (habichuelas) y lechuga.
- No beba refrescos (gaseosas).
- Mastique fruta seca como mangos o naranjas para estimular el apetito.

### ***Fatiga***

Fatiga es cuando la persona siempre se siente cansada y débil. Podría cansarse después de actividades sencillas que no cansan a la mayoría de la gente, como caminar. La persona podría tener mucho sueño o no tener ganas de emprender ninguna actividad. La persona se puede sentir demasiado cansada hasta para comer.

La mayoría de la gente se siente mejor con las medicinas para VIH/SIDA, pero al principio, TAR podría hacer a otros sentirse peor. Se toman varias semanas para que el cuerpo se ajuste a las nuevas medicinas. Durante este tiempo, es normal experimentar más debilidad, pero la persona debe comenzar a sentirse mejor con el tiempo.

La persona que está cansada debe tratar de dormir lo suficiente por la noche. Si la persona está muy cansada, las siestas durante el día también son buenas. La persona debe estar activa cuando se siente bien, pero si está cansada, necesita descansar.

## **Anemia**

La anemia es una causa común de fatiga. Los glóbulos rojos llevan el oxígeno de los pulmones a todo el cuerpo. *Anemia* es cuando la persona no tiene suficientes glóbulos rojos. Los síntomas de niveles bajos de glóbulos rojos incluyen fatiga, debilidad, falta de aliento y palidez. Las medicinas TAR pueden causar anemia, especialmente cuando se comienzan.

La persona puede tratar la anemia al aumentar la cantidad de hierro (un mineral) que consume. Hay píldoras de hierro, pero con frecuencia la manera más fácil de tratar la anemia es comer más alimentos con un alto contenido de hierro y vitamina C como los siguientes:

- carne roja (venado, res, etc.)
- huevos
- verduras de hojas verde oscuras (espinaca, acerga)
- fruta seca (ciruelas, pasas)
- moluscos (ostras, almejas, mejillones)
- mollejas de pavo o de pollo
- frijoles (habichuelas), lentejas, garbanzos y soya
- hígado de animales
- alcachofas

## **Pérdida de hueso**

Los huesos son el sistema principal que sostiene al cuerpo humano. Los huesos son porosos—tienen muchos hoyos pequeñitos. Entre más hoyos hay en los huesos de la persona, más fácil es que se rompan. La pérdida de hueso sucede naturalmente a medida que la gente se hace mayor, y es más común en las mujeres que en los hombres. La pérdida de hueso severa se llama *osteoporosis*. La terapia antirretroviral hace que los huesos pierdan masa con más rapidez, y puede causar osteoporosis en las personas más jóvenes.

Lo mejor para evitar la pérdida de hueso es el ejercicio consistente y una dieta que contenga alimentos ricos en vitamina D y calcio. Los alimentos ricos en calcio y vitamina D incluyen la leche y los productos lácteos como el queso y el yogur, las almendras y otras nueces, los huevos, el brócoli y algunos mariscos como las sardinas y el salmón.

## **Neuropatía (dolor en las piernas)**

Los nervios son la manera en que el cuerpo se comunica con él mismo. Si la persona quiere mover la mano, los nervios llevan este mensaje de ser un pensamiento en el cerebro hasta la mano y así la mano se mueve. Con frecuencia esta comunicación es casi instantánea.

Neuropatía es daño en el nervio que resulta en hormigueo, entumecimiento, ardor, picazón y dolor, casi siempre en las manos y en los pies, pero este daño puede

ser en todo el cuerpo. Muchas cosas diferentes pueden causar neuropatía, incluso ciertas medicinas TAR. Una vez los nervios están dañados, el daño es permanente, pero los síntomas se pueden reducir. Si la neuropatía es generalizada puede afectar los nervios en los órganos importantes y causar fallo del órgano y muerte.

La neuropatía leve se puede controlar con ejercicio y medicinas como ibuprofeno y paracetamol. Si la neuropatía es muy severa, el profesional médico podría cambiar las medicinas TAR para evitar más daño.

### ***Dificultad para dormir/Agitación y pesadillas***

Las personas que tienen VIH con frecuencia tienen dificultad para dormir debido al estrés, la depresión, el dolor o los síntomas de las infecciones oportunistas. La terapia antirretroviral puede causar más problemas al dormir, lo que resulta en inquietud y pesadillas. La mayoría de las veces, estos síntomas no duran mucho tiempo y disminuyen a medida que la persona se ajusta a sus medicinas.

### ***Daño en el hígado***

El hígado filtra las sustancias dañinas del cuerpo y almacena los nutrientes importantes de los alimentos. Todas las medicinas pasan por el hígado. Las medicinas TAR pueden dañar el hígado, especialmente si la persona que toma TAR también está infectada con hepatitis B o C, o si la persona abusa del alcohol o consume drogas ilegales.

En la mayoría de los casos, el daño en el hígado no se puede revertir. No obstante, hay cosas que se pueden hacer para evitar daño en el hígado como:

- Comer vegetales anaranjados y verde oscuros.
- Beber suficiente agua limpia (potable).
- Evitar los alimentos con grasa.
- Comer grasas “buenas” y saludables como aguacates, pescado, semilla de lino, nueces, semillas y frijoles (habichuelas).
- Comer bastante proteína como carne, huevos, productos lácteos, semillas y frijoles (habichuelas).
- Evitar las bebidas alcohólicas, las drogas ilegales y fumar.

### ***Enfermedad del corazón***

El corazón es uno de los órganos más importantes. Bombea sangre por todo el cuerpo y así le provee nutrientes y oxígeno. Las enfermedades del corazón, como los ataques del corazón y los derrames cerebrales, son la causa principal de muerte tanto en los hombres como en las mujeres en todo el mundo. A medida que la gente se hace mayor el corazón se hace más débil, lo que lleva a estos problemas. La manera en que la persona decide vivir, como llevar una dieta no saludable, fumar y consumir grandes cantidades de alcohol, y también el tomar medicinas como las TAR, puede hacer que el corazón se debilite más rápidamente. Eso se ve en las enfermedades del corazón entre los más jóvenes.

Al consumir una dieta saludable, baja en grasa y alta en vegetales, frutas y proteínas (frijoles y carnes sin grasa) la persona puede disminuir el riesgo de enfermarse del corazón. El sobrepeso es también un gran factor de riesgo para enfermarse del corazón.

Es cierto que las medicinas TAR pueden causar efectos secundarios y que podría ser difícil ajustarse a ellas; también es cierto que TAR “salva la vida” de los afectados por el VIH. Tomar estas medicinas también reduce la posibilidad de transmitírsele a otra persona. Aunque no es una cura, puede extender la vida indefinidamente.

Como cristianos, estamos agradecidos porque Dios usa la medicina y la ciencia médica como un medio maravilloso para ayudar a sus hijos. También creemos en la sanidad divina, y siempre debemos orar por una sanidad completa. Se han documentado habido cientos de sanidades de personas que eran VIH positivas, y que hasta tenían SIDA, pero que han sido sanadas. Es correcto y es bíblico orar por esto. Sin embargo, la sabiduría dice que no se debe abandonar la TAR hasta el momento en que los análisis médicos indiquen que la persona ha sido sanada.

Se espera que la información que se ofrece en este manual le sea de ayuda mientras usted o sus conocidos viajan por esta temporada de vivir positivamente con VIH.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

- Avert. 2011. Coping with and talking about the result of your HIV test. <http://www.avert.org/positive.htm> (accessed October 26, 2012).
- Chin, John J., Michael Botsko, Elena Behar, and Ruth Finkelstein. 2009. More than ancillary: HIV social services, intermediate outcomes and quality of life. *AIDS Care* 21, no. 10 (October): 1289–1297.
- Cooper, V., G. Gellaitry, M. Hankins, M. Fisher, and R. Horne. 2009. The influence of symptom experiences and attributions on adherence to highly active anti-retroviral therapy (HAART): A six-month prospective, follow-up study. *AIDS Care* 21, no. 4 (April): 520–528.
- Fetzer, Bradley C., Mina C. Hosseinipour, Portia Kamthuzi, Lisa Hyde, Brian Bramson, Kebba Jobarteh, Kristine Torjesen, William C. Miller, Irving Hoffman, Peter Kazembe, Charles Mwansambo. 2009. Predictors for mortality and loss to follow-up among children receiving anti-retroviral therapy in Lilongwe, Malawi. *Tropical Medicine and International Health* 14, no. 8 (August): 862–869.
- Kip, Esther, Valerie Ehlers, and Dirk van der Wal. 2009. Patients' adherence to anti-retroviral therapy in Botswana. *Journal of Nursing Scholarship* 41, no. 2 (June): 149–157.
- Mayo Clinic staff. 2012. Tests and diagnosis. Mayo Clinic. <http://www.mayoclinic.com/health/hiv-aids/DS00005/DSECTION=tests-and-diagnosis> (accessed February 14, 2012).
- Paranthaman, Karthikeyan, Nagalingeswaran Kumarasamy, Devaleenol Bella, and Premila Webster (August 2009). Factors influencing adherence to anti-retroviral treatment in children with human immunodeficiency virus in South India. *AIDS Care* 21, no. 8 (August): 1025–1031.
- Subbaraman, Ramnath, Sreekanth Krishna Chaguturu, Kenneth H. Mayer, Timothy P. Flanigan, and Nagalingeswaran Kumarasamy. 2007. Adverse effects of highly active antiretroviral therapy in developing countries. *Clinical Infectious Diseases* 45 (October 15): 1093–1101.
- UNAIDS. n.d. *Fast facts about HIV treatment*.
- World Health Organization. 2012. *WHO guidelines on HIV and infant feeding 2010: An updated framework for priority action*.
- World Health Organization. 2012. Hepatitis C. Fact sheet no. 164 (July). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs164/en/index.html> (accessed October 26, 2012).

World Health Organization. 2012. Tuberculosis. Fact sheet no. 104 (October). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/en/index.html> (accessed October 26, 2012).