

La información Que Necesitas Sobre el VIH



Escrito por: Dr. Fernando Carnavali
Director Medico Access, Centro Comunitario de Salud
Editado por: Rafael Ortega
Bernice Burgos
Producción: Jessica Schilling
Ilustración: Alex Petrowsky

Introducción

El VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es un virus lleno de secretos. Pero usted tiene a NATAP de su lado para ayudarlo. En este folleto NATAP le brindará información útil para poder saber más y entender mejor al VIH.

¡Debemos saber más!

¡Sabendo más podemos vivir mejor!

Recuerde que NATAP tiene reuniones informativas gratuitas a lo largo del año, en muchas ciudades de los Estados Unidos, para que usted se pueda mantener informado sobre los nuevos avances en el tratamiento del VIH. No dude en llamarnos a NATAP para saber donde serán nuestras próximas reuniones informativas (1-888-26-NATAP).

Este libreto fué producido y distribuido por

NATAP
National AIDS Treatment Advocacy Project
580 Broadway Suite 1010
New York, NY 10012

Para copias adicionales:

Tel: (212) 219-0106
Fax: (212) 219-8473
Email: info@natap.org
www.natap.org

¿Cómo me puedo infectar con el VIH?

Desde el inicio de la epidemia del VIH, ha sido claro que este virus es transmitido de las siguientes maneras:

Transmisión sexual: Las relaciones sexuales ya sean vaginales, anales o de contacto oral pueden transmitir el VIH si no se usa un condón u algún otro tipo de barrera que pueda prevenir el contacto con líquidos corporales, como el fluido vaginal o el semen. El tener una enfermedad de transmisión sexual, ya sea sífilis, gonorrea o herpes genital predispone aún más a la transmisión del VIH. Cortes o lesiones de la piel en los genitales, el ano o la boca pueden aumentar las posibilidades de transmisión del VIH.

Transmisión vertical: Es la transmisión del virus de una madre que vive con el VIH a su bebe. Esto puede ocurrir dentro del útero materno o en el momento del parto.

Sangre: Incluye transfusiones de sangre y otros productos de la sangre; también el uso de agujas contaminadas con sangre.

Líquidos o secreciones corporales: Como por ejemplo, la leche materna de una madre que vive con el VIH. También las secreciones vaginales y el semen pueden transmitir el VIH.

Uso de drogas intravenosas: El intercambio de agujas o de los diferentes elementos que se usan para inyectarse, presentan un verdadero riesgo de infección con el VIH. En algunas partes del mundo, el uso de agujas contaminadas para inyectarse drogas es una de las maneras más importantes de infección con el VIH.



¿Por qué la detección temprana del VIH es tan importante?

Si usted se ha infectado con el VIH cuanto más rápido lo sepa, más rápido puede empezar tratamiento (si es que este es necesario) evitando así que el VIH destruya sus defensas y lo deje vulnerable a otras enfermedades.

El VIH se puede detectar con una prueba de sangre la cual se puede hacer en un hospital o en una clínica médica. Hoy existe una prueba rápida para detectar al VIH que permite saber el resultado en solo 20 minutos. La prueba se hace con el fluido que tenemos en nuestra boca. Esta recomendado hacerse la prueba del VIH por lo menos cada 6 meses, si usted tiene sexo con diferentes personas.

¿Cómo ataca el VIH a nuestro cuerpo?

Cuando vivimos con el VIH en nuestro cuerpo se da una lucha constante. Es como si fuera un pelea de boxeo, el virus pelea contra nuestra salud. Como en toda pelea de box siempre hay que mantener la guardia alta y ¡no bajar las defensas!

En esta lucha hoy contamos con más cosas a nuestro favor que años atrás. Hoy tenemos más medicamentos para que la lucha no sea desapareja; los médicos hoy entienden más sobre el VIH y sobre la enfermedad del SIDA. También se sabe más sobre como prevenir las complicaciones que esta enfermedad puede causar.

El VIH ataca el sistema de defensas contra las infecciones, llamado sistema inmune y más que nada ataca a las células CD4 (el CD4), también llamadas células T. El VIH se reproduce rápidamente y destruye las células CD4 o células T, debilitando al sistema inmune. Cuando esto pasa hay más posibilidades de enfermarse. La manera de evitar esto es tomando medicamentos contra el VIH. Estos medicamentos mantendrán al VIH bajo control.

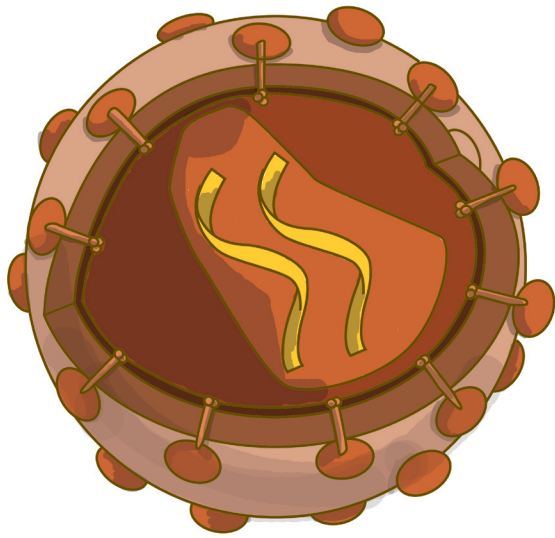
¿Cómo se defiende nuestro cuerpo de los gérmenes?

Nuestro cuerpo tiene una protección muy importante llamado, sistema inmune. Este nos protege contra bacterias, virus, parásitos y hongos. Todos estos gérmenes pueden causarnos enfermedades graves, si nuestro sistema de defensas (nuestro sistema inmune) no funciona bien. Por eso es que no hay que dejar que las defensas bajen. Hay que tener el CD4 o células T altas. Esto se logra tomando los medicamentos contra el VIH en forma consistente, como lo indique su médico/a.



¿Qué es la carga viral de VIH?

La carga viral es la cantidad de VIH que la persona que vive con el virus tiene en su sangre. La carga viral puede medirse con una prueba de laboratorio, para la que solo se necesita una pequeña cantidad de sangre. Si usted está tomando medicamentos, la carga viral es importante ya que le informa a su médico/a si los medicamentos contra VIH están funcionando bien. Si usted no está tomando medicamentos contra el VIH, la carga viral le informará a su médico/a sobre cuánto virus hay en sangre. Esta información sirve para saber como está progresando la enfermedad en su cuerpo.



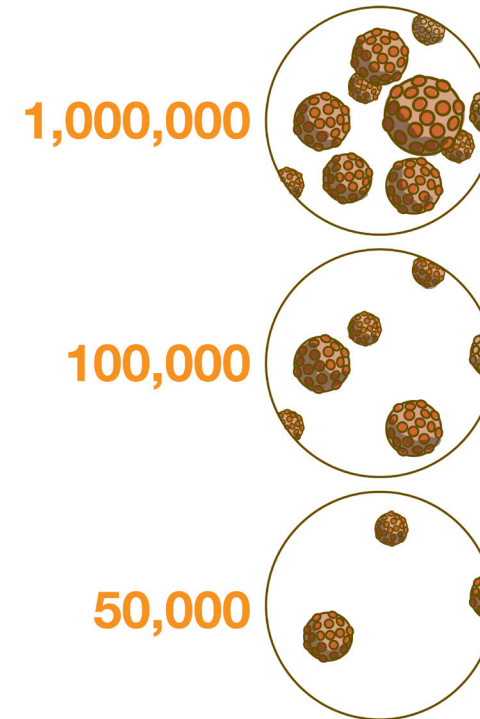
¿Cuándo uno dice que la carga viral es alta?

A través de los años la respuesta a esta pregunta ha ido cambiando. Si usted está tomando medicamentos contra el VIH, idealmente su carga viral tiene que ser indetectable. Esto significa que la cantidad de VIH en su cuerpo es tan baja, que la prueba en sangre no la puede medir. No significa que usted está curado/a. En ciertas ocasiones, hay personas que tienen una carga viral detectable pese a estar tomando medicamentos.

Esto puede pasar si los medicamentos dejan de funcionar. Otras veces su médico/a le dirá que pese a que su carga viral es detectable, no hay nada de que preocuparse.

¿A qué se le llama carga viral baja? ¿Puedo llegar a tener una carga viral no detectable?

Una carga viral baja significa que hay poco VIH en la sangre. Como dijimos antes, idealmente la carga viral tiene que ser indetectable. Generalmente se dice que la carga viral es indetectable si es de menos de 50 copias del VIH. Tener una carga viral indetectable reduce las posibilidades de enfermarse. El seguir una dieta sana, hacer ejercicio, dormir bien, no fumar, no tomar alcohol en exceso y el no usar drogas nos ayuda también a mantenernos sanos. Su médico/a le sugerirá empezar a tomar medicamentos contra el VIH cuando lo sea necesario.



¿Qué es el CD4, qué son las células T?

El recuento de las células CD4, también llamadas células T, nos dice como está nuestro sistema de defensa (sistema inmune). Es por esto que es importante mantener el CD4 o células T, lo más alto posible. Cuanto más alto esté el CD4 o células T, más defensas tendremos para poder combatir infecciones.

¿Tengo SIDA o soy portador del virus de VIH? ¿Cómo avanza la enfermedad?

Cuando la gente que vive con el virus tiene un CD4 debajo de 200 (células por milímetro cúbico) se dice que tienen SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). El SIDA es cuando la enfermedad del VIH está avanzada. Portadores son todos los que viven con el VIH, pero no están enfermos por culpa del virus.

Recuerde que si su CD4 baja a menos de 200, aunque usted se sienta bien de salud, su médico/a le tendrá que dar más de un medicamento para prevenir infecciones como por ejemplo, para la prevención de neumonía (infección en los pulmones).

En algunas personas que viven con el VIH la enfermedad progresa muy lentamente, aunque no se tomen medicamentos. Estas personas tienen un CD4 o células T altos por muchos años.

¿Cómo es que el VIH progresa a SIDA?

Una persona puede vivir con el VIH por muchos años y no tener ningún signo de la infección. Mucha de esta gente tienen altos valores de CD4 por muchos años y bajas cargas virales. En algunas personas progresa muy lentamente.

Sin embargo, en la mayoría de la gente el virus tiende a progresar y a dañar al sistema inmune, aumentando así el riesgo de otras infecciones y enfermedades. La progresión del VIH es distinta en cada persona.



¿Cuándo debería empezar con medicamentos contra el virus? Mi médico/a me dijo que mi carga viral es alta y mi CD4 es bajo; ¿Empiezo tratamiento? Yo no me siento enfermo.

• Es una muy buena pregunta. Su médico/a tomará en cuenta antes de sugerirle el empezar tratamiento para el VIH, lo que dice el Departamento de Salud de los Estados Unidos en su guía para cuidados de gente que vive con el VIH. El Departamento de Salud de los Estados Unidos actualiza la guía de tratamiento frecuentemente, la última vez fue en diciembre del 2009. Antes de esta última actualización, los profesionales de la salud estaban de acuerdo en empezar tratamiento contra el VIH, cuando las células CD4 caían por debajo de las 350. Hoy se sabe que cuanto más bajo es el CD4, cuando se empieza el tratamiento contra el VIH, más grandes son las posibilidades de enfermarse. La nueva guía de tratamiento contra el VIH recomienda empezar medicamentos contra el VIH cuando el CD4 (células T) esta entre 350 y 500. El comité que hizo esta guía, también sugiere el empezar terapia contra el VIH si el CD4 es de más de 500. Hable con su médico/a sobre que diferencia hay entre esta recomendación y esta sugerencia, a la que se refieren los expertos en esta guía. Una de las cosas que no ha cambiado es que, si a una persona le da positiva la prueba del VIH y esta enferma con SIDA (por ejemplo tiene neumonía con PCP) la misma tiene que empezar tratamiento cuanto antes, independientemente de cuales sean sus CD4 o células T. La guía para el tratamiento del VIH del Departamento de Salud de los Estados Unidos también recomienda que cualquiera sea su número de CD4 o células T, se empiecen con medicamentos contra el VIH a las siguientes personas:

- Todas las mujeres que están viviendo con el VIH y que están embarazadas
- Personas con problemas de los riñones causados por el VIH
- Personas que, además de vivir con el VIH estén también infectadas con el virus de la hepatitis B y necesiten tratamiento para esta última enfermedad.

Anexo: Guía para empezar tratamiento contra el VIH. Hecha por el departamento de Salud de los Estados Unidos.

¿Cuándo hay que empezar medicamentos contra el VIH?
Adaptado de la guía de tratamiento del Departamento de Salud ,
Diciembre 2009

- Los medicamentos contra el VIH deben empezarse en todos los pacientes que hayan tenido una enfermedad relacionada con SIDA o un CD4 <350 células/mm³.
- Los medicamentos contra el VIH están recomendados para pacientes con un CD4 entre 350 y 500 células/mm³. Pregúntele a su médico/a por que esto es una “recomendación”.
- Para los pacientes con un CD4 >500 células/mm³ el panel de expertos que hicieron esta guía tiene una opinión dividida: un 50% esta a favor de empezar medicamentos contra el HIV; un 50% consideran que empezar medicamentos con CD4>500 es opcional.
- Todos los pacientes que empiezan medicamentos contra el VIH deben estar comprometidos a tomar medicamentos de por vida y deben entender los riesgos y beneficios de el tratamiento contra el VIH, a la misma vez deben saber cuan importante es tomar los medicamentos responsablemente.
- Los pacientes pueden elegir postergar el tratamiento contra el VIH y los médicos/as pueden también optar por postergar el tratamiento en ciertos pacientes por motivos clínicos o factores psicosociales.

Si mi CD4 (Células T) es de más 350 por ejemplo 500, ¿Podría empezar tratamiento contra el VIH?

¿Cuales son los beneficios y cuales son los riesgos cuando se empieza tratamiento con CD4 altos?

Algunos expertos en VIH, creen que empezar tratamiento cuando el CD4 esta alto es beneficioso. Recuerde que su médico/a también le puede recomendar empezar tratamiento con CD4 altos, si el CD4 esta cayendo rápidamente.

Algunos de los beneficios de empezar tratamiento contra el VIH con un CD4 alto son los siguientes:

- Control temprano del VIH
- Podría reducir de la transmisión de VIH
- Menos oportunidad de tener mutaciones (resistencia)
- Mejores posibilidades de tener un CD4 bien alto y de lograr una mejoría del sistema inmune más robusta
- Menor riesgo de sufrir algunos de los efectos tóxicos de las medicaciones

Recuerde que su sistema inmune o sistema de defensa es su mejor arma contra los gérmenes. Los medicamentos contra el VIH mantendrán al sistema inmune fuerte y sano. Empezando las medicaciones contra el VIH con CD4 altos podría reducir el riesgo de enfermarse.

A veces cuando se empiezan con las medicaciones contra el VIH con CD4 bajos, puede llevar mucho tiempo lograr tener números normales de CD4. Esto se puede ver aunque la carga viral este sin detectar por muchos años. Ciertos estudios científicos han demostrado que empezando tratamiento contra el VIH antes de que el CD4 caiga mucho, mejora la calidad de vida y permite vivir por más tiempo.

Como siempre, uno de los factores más importantes para un tratamiento exitoso es cuanta responsabilidad usted pone de su parte. Tomar las medicaciones diariamente, sin olvidarse, es muy importante. A esto se le llama buena adherencia al tratamiento. Cuanto mejor es su adherencia al tratamiento contra el VIH, menor es la posibilidad de enfermarse.

Hay ciertas desventajas cuando se empieza a tomar medicamentos contra el VIH con CD4 altos. Ellas son las siguientes:

- Se puede llegar a desarrollar resistencia a los medicamentos y estos dejan de funcionar
- Es difícil seguir un organigrama de toma de medicamentos cuando hay que tomar medicamentos todos los días del año
- Es posible tener efectos no deseados cuando se toman medicamentos contra el VIH



¿Y qué medicamentos me va a dar el médico? ¿Son los mejores medicamentos que hay?

Los médicos/as tienen varios medicamentos contra el virus VIH, entre los que se pueden elegir los más adecuadas para usted. Se necesitan como mínimo tres medicamentos distintos para atacar al VIH. Tomar menos de tres medicamentos no sirve, por que si no el VIH sigue multiplicándose y las defensas se debilitan.

El mejor de todos los medicamentos contra el virus, ¿Cuál es? ¿Cómo se llama?

Todos queremos tomar los mejores medicamentos contra el VIH. Recuerde que no hay un solo medicamento contra el virus que se pueda llamar “el mejor” de todos. Por eso los medicamentos contra el VIH que uno toma, no siempre son los mismos que toman otras personas.

También todos queremos tener la cantidad de virus del VIH más baja posible. Ya que la carga viral bien baja o aún mejor indetectable, es ideal para mantenerse sano. Esto se puede lograr con muchos de los medicamentos que hoy hay disponibles.

Régimen Recomendado por el Departamento de Salud de los Estados Unidos para pacientes que nunca han tomado antivirales contra el VIH.

¿Con que medicamentos empezar?

Combinaciones iniciales para pacientes que nunca recibieron medicamentos contra el VIH. Adaptado de la guía de tratamiento del Departamento de Salud, Diciembre 2009

Tratamientos Preferidos: Estos tienen una eficacia durable y óptima; son en general bien tolerados y fáciles de tomar.

- Efavirenz/Tenofovir/Emtricitabine (Atripla). Efavirenz no debe ser usado durante el primer trimestre de embarazo; ni en mujeres que están tratando de quedarse embarazadas o no usan anticonceptivos siempre y en forma efectiva.
- Atazanavir (Reyataz) / ritonavir (Norvir) + Tenofovir / Emtricitabine (Truvada)
- Darunavir (Prezista) / Norvir + Tenofovir / Emtricitabine (Truvada)
- Raltegravir (Isentress) + Tenofovir / Emtricitabine (Truvada)
Tratamiento Preferido para mujeres que están embarazadas
- Lopinavir/Norvir dos veces al día (Kaletra) + ZDV(Retrovir) / 3TC(Epivir) [Combivir]

Tratamiento Alternativo: Estos son efectivos y bien tolerados pero tienen desventajas potenciales cuando se los compara con los tratamientos preferidos. Un tratamiento alternativo, puede ser el tratamiento preferido para ciertas personas que viven con el VIH.

- Efavirenz (Sustiva) + Abacavir (Ziagen) o Combivir
Ziagen no debe ser usado en pacientes los cuales son HLA-B*5701 positivos. Esta es una prueba especial de laboratorio que se hace en sangre. Tiene que ser usado con precaución en pacientes que tienen alto riesgo de problemas cardiovasculares o en pacientes que tienen su carga viral muy alta.
- Nevirapine (Viramune) + Combivir
Nevirapine no debe ser usada en pacientes con problemas de hígado tanto moderados como severos. Viramune tampoco debe usarse en mujeres cuyo CD4 antes de empezar tratamiento sea >250 o en hombres cuyo CD4 pretratamiento sea >400.
- Reyataz / Norvir + Ziagen o Combivir
- Fosamprenavir (Lexiva) / Norvir + (Ziagen or Combivir) o Truvada
- Kaletra + (Ziagen or Combivir) o Truvada
- Saquinavir (Invirase) / Norvir + Truvada



Si empiezo con los medicamentos contra el VIH ¿Cuándo voy a poder dejar de tomarlos?

¿Por cuanto tiempo los tengo que tomar?

Los medicamentos hay que tomarlos de por vida. Eso es lo que sabemos hoy por hoy. Quizás en el futuro esto cambie. Los medicamentos contra el VIH que hoy tenemos disponibles, no curan la enfermedad del VIH. Tomar medicamentos todos los días no es fácil y se necesita mucha fuerza de voluntad para hacerlo bien.

¡Pero se puede hacer!

Me dijeron que los medicamentos son muy fuertes y me pueden caer mal, puedo terminar bien enfermo. ¿Es verdad?

Como todo medicamento, los medicamentos contra el VIH a veces pueden no caer bien, y lo pueden hacer sentir enfermo.

Los medicamentos pueden dar a veces efectos no deseados, esto es verdad. También es verdad que los efectos no deseados de los medicamentos contra el VIH, no son tan malos como los efectos que puede tener la enfermedad del SIDA sobre el cuerpo y también sobre el espíritu. Algunos de los efectos no deseados se dan cuando uno empieza a tomar los medicamentos y estos después tienden a disminuir o se van del todo.

La próxima semana viene mi familia desde mi país de visita y pienso solo tomar los medicamentos que me tocan tomar por la mañana. No voy a tomar la dosis de la noche hasta que se vayan. Ellos no saben que yo tengo el virus del VIH y si descubren mis pastillas no sabría que decirles.

Usted no es la primera persona en este tipo de situación. Mucha de la gente que vive con el virus de VIH no le ha dicho nada a su familia, ni tampoco a sus amigos. Muchos solo lo han hablado con su médico/a. El miedo a una reacción negativa y al rechazo por parte de la familia, por parte de la pareja o de amigos es real y no se puede negar.

Sin embargo, tomar los medicamentos de manera distinta a la que el médico/a le recomendó es jugar con fuego.

¿Por qué decimos que es jugar con fuego?

Los medicamentos contra el VIH funcionan en forma especial, deben ser tomadas a cierto intervalo de tiempo, por ejemplo cada 12 horas o cada 24 horas. El número de pastillas es fijo, es la dosis de cada medicamento que ha sido estudiada en detalle, para que en la sangre haya la suficiente cantidad de medicamento para poder frenar al VIH. Si no hay suficiente cantidad de medicamento en la sangre el virus se sigue multiplicando y las defensas bajan. Además al no haber suficiente cantidad de medicamento, el virus “estudia” a los distintos medicamentos a los que se enfrenta y los trata de descifrar. Una vez que lo logra, los medicamentos dejan de funcionar y es a lo que se llama resistencia a los medicamentos.



Otra cosa que debemos saber, es que cada medicamento es parte de un grupo de medicamentos con ciertas cosas en común. Si uno deja de funcionar por que se desarrollo resistencia, se corre el riesgo de que los otros medicamentos del grupo también dejen de funcionar. Si uno no los toma todos los días o toma menos pastillas de las que el médico le indicó, se puede terminar perdiendo la fuerza o la potencia del tratamiento. Si esto pasa la carga viral aumenta, el virus se sigue multiplicando y el CD4 baja, debilitando así nuestras defensas.

Cuando hay resistencia a los medicamentos contra el VIH, su médico/a le tendrá que cambiar su tratamiento. Hay veces que la resistencia se ve con más de un medicamento a la vez. Antes de cambiar el tratamiento el médico/a le pedirá un estudio en sangre, para saber cual de los medicamentos que usted esta tomando es el que no esta funcionando bien. Este estudio da información en un reporte que se llama genotipo. Hay otro estudio que a veces también su médico/a puede pedir, que es el estudio de fenotipo. Este estudio también sirve para guiar a su médico/a en la elección de nuevos medicamentos contra el VIH.

¿La gente que vive con el VIH tiene otras enfermedades?

Si, algunas de las personas que viven con el VIH tienen una predisposición familiar o genética a enfermarse con otras enfermedades (hay familias por ejemplo en las que hay muchas personas con Diabetes). Por supuesto que el estilo de vida de cada uno puede también traer problemas de salud, como por ejemplo, el fumar puede traer cáncer o el tomar alcohol en exceso puede dar cirrosis del hígado. Por último, aunque los medicamentos contra el VIH ayudan a no enfermarse, hay algunos efectos no deseados de estos medicamentos que pueden traer otros problemas de salud como los siguientes:

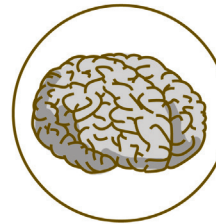
Problemas cardíacos y vasculares: infartos del corazón y accidentes cerebro-vasculares se pueden dar en personas que sufren de alta presión sanguínea u otras condiciones del corazón. En personas que toman medicamentos contra el VIH, se puede dar un aumento de los niveles de colesterol y de los triglicéridos. Este aumento podría a su vez traer problemas del corazón o vasculares.

Recuerde que los beneficios de tomar medicamentos contra el VIH, son mucho más grandes que los riesgos de problemas de corazón que estos medicamentos podrían causar. Pregúntele a su médico/a sobre sus niveles de su colesterol y triglicéridos.

Diabetes: Tanto la diabetes como la pre-diabetes se ven más comúnmente en personas que viven con el VIH. Ciertos medicamentos contra el VIH (como AZT y Stavudina) están relacionados con un aumento en el riesgo de desarrollar diabetes. También existe una predisposición genética a tener diabetes, lo que significa que se da generalmente en más de una persona de la misma familia. No se olvide de preguntarle a su médico/a sobre sus niveles de azúcar o glucosa en sangre en su próxima visita.

Problemas Renales: El VIH puede aumentar las posibilidades de tener problemas renales. El daño causado por el VIH en los riñones puede ser permanente. Los riñones son los que remueven los tóxicos de nuestra sangre, incluyendo a algunos de los medicamentos que tomamos para otras enfermedades.

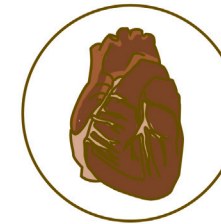
Cerebro



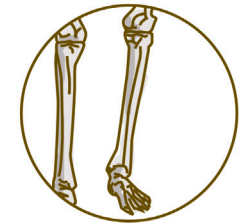
Riñones



Corazón



Huesos



Los medicamentos contra el VIH pueden llegar a mejorar el funcionamiento de los riñones. Su médico le hará pruebas de laboratorio en sangre y de orina para saber como están sus riñones.

VIH y su cerebro:

El VIH también afecta al cerebro. Esto puede traer problemas en el pensar, en la memoria, en el hacer cálculos, entre otras cosas. Si esto esta ocurriendo, es quizás una buena indicación para empezar medicamentos contra el VIH. Si tiene alguno de estos problemas el médico/a puede indicar pruebas psicológicas específicas para ver cuan grave es el problema.

Problemas de los huesos (óseos): En las personas que viven con el VIH la prueba de densidad ósea (DEXA) muestra una mayor debilidad en los huesos, si se compara con las personas que no tienen VIH. El DEXA es la prueba que mide cuan fuerte son nuestros huesos.

Las personas que viven con el VIH tienen más predisposición a fracturas y osteoporosis (fragilidad en los huesos). Si usted fuma y ha estado tomando medicamentos contra el VIH por muchos años pregúntele a su médico/a si usted necesita un estudio para medir si tiene debilidad en sus huesos (DEXA). Este estudio es simple y determinará cuan fuerte están sus huesos. Hay medicamentos que revierten la pérdida de solidez de los huesos. Su médico/a le pueden dar vitamina D y calcio para ayudar a fortalecer los huesos.

VIH y cáncer:

Las muertes por cánceres no relacionados al VIH, son hoy por hoy más comunes que las causadas por cánceres relacionados al VIH. La incidencia de ambos tipos de cáncer aumenta cuando las defensas están bajas, cuando el CD4 es bajo. La carga viral no tiene relación con la incidencia de cáncer. Algunos tipos de cáncer como el de pulmón, se dan con más frecuencia en personas que viven con el VIH.

Muchos tipos de cáncer se pueden prevenir o diagnosticar en forma temprana. Pregúntele a su médico o médica sobre:

- La colonoscopia si usted tiene más de 50 años o tiene algún familiar con cáncer de colon.
- El Papanicolau y mamogramas (estudio de los pechos)
- El exámenes de próstata
- El Papanicolau anal si usted ha tenido sexo anal sin protección

El médico pidió estudios para ver si tenía Hepatitis. Cuando volví a verlo me dijo que no tenía hepatitis B ni hepatitis C. También me dijo que me iba a vacunar contra la hepatitis B.

A todos los pacientes que tienen el virus de VIH, se les hace también estudios de sangre para ver si tienen o tuvieron hepatitis. Las hepatitis B y C se pueden contagiar por contacto sexual.

Lo importante es recordar que para la hepatitis B y la hepatitis C, hoy hay tratamientos que pueden llegar a curar la hepatitis C y a controlar la hepatitis B.

Si uno no tiene ni tuvo hepatitis B el médico/a le va a ofrecer la vacuna contra la hepatitis B. La vacuna contra la hepatitis B lo va a ayudar para no infectarse con hepatitis B. No existe vacuna contra la hepatitis C, pero si existe medicamentos que pueden curar la hepatitis C.

Todas las vacunas que su médico le ofrece han sido bien estudiadas y son seguras.

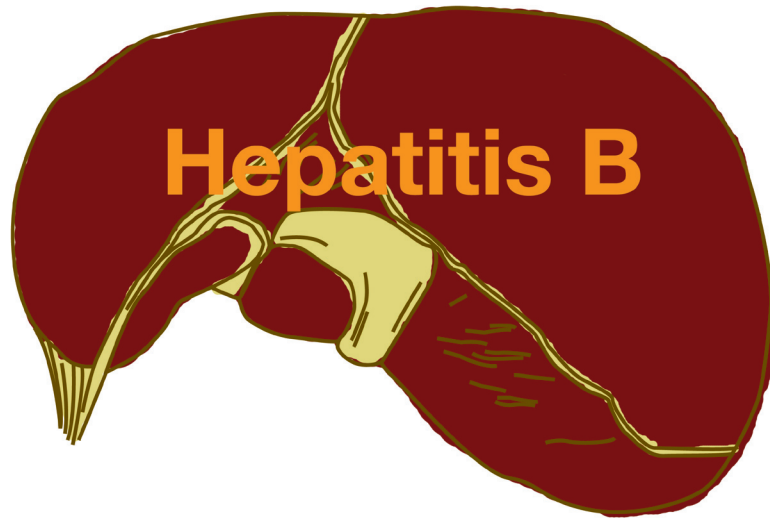
Quisiera saber más sobre co-infección.

¿Qué es la co-infección con la Hepatitis C y la co-infección con la hepatitis B?

La hepatitis es una inflamación del hígado. Esta inflamación puede ser aguda (duración hasta 6 meses) o crónica (duración de más de 6 meses). El virus de la hepatitis C y el de la hepatitis B pueden ambos dar hepatitis crónica. Se llama co-infección, cuando una persona esta infectada con VIH y Hepatitis C al mismo tiempo, o con hepatitis B y VIH al mismo tiempo.

Estas hepatitis (B y C) tienen rutas similares de infección con el VIH. Hay mucha gente viviendo con co-infección de hepatitis (B o C) y VIH. La hepatitis viral (B o C) puede complicar o limitar el tratamiento del VIH. El VIH acelera la progresión de hepatitis C y empeora la hepatitis B. Como el VIH afecta el sistema de defensas o sistema inmune, es más difícil para la persona co-infectada combatir la hepatitis. Aquellos que solo están infectados con hepatitis C, pueden tardar hasta 20 o 30 años para presentar complicaciones de la enfermedad. Si la persona esta co-infectada con el VIH y hepatitis C, las complicaciones se pueden dar mucho más rápido (5 años).





Hepatitis B

La hepatitis B es una enfermedad muy común alrededor del mundo. Al igual que el VIH se puede transmitir sexualmente, por agujas contaminadas con sangre o por transfusiones sanguíneas. Muchos adultos han estado en contacto con el virus de la hepatitis B, pero solo un 5% a un 10% puede desarrollar hepatitis B crónica. La mayoría de los adultos, que han estado en contacto con la hepatitis B desarrollan inmunidad y no se enferman de hepatitis. Estas personas, no necesitan vacunarse contra la hepatitis B.

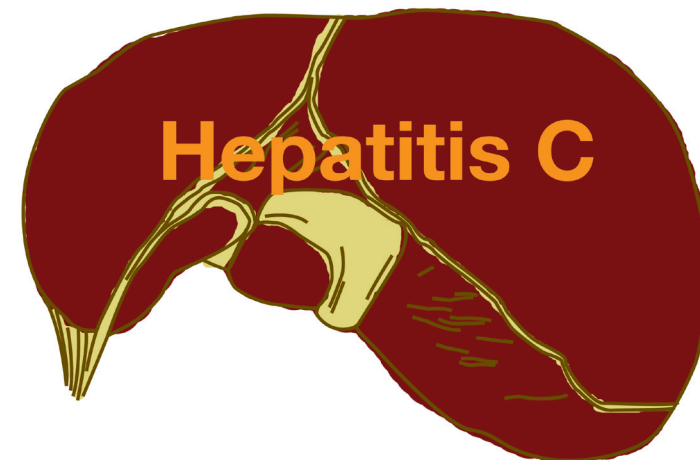
La hepatitis B puede llegar a causar un daño permanente al hígado, como por ejemplo cirrosis



y/o cáncer de hígado. El VIH puede acelerar la hepatitis B y es por eso que hay que empezar medicamentos contra el VIH en cuanto se puede, si la persona tiene indicación de tratamiento para hepatitis B. Hoy existen varias medicamentos para tratar la hepatitis B. La hepatitis B no es curable pero se puede controlar y así lograr una mejor calidad de vida.

Hepatitis C

La hepatitis C puede causar una inflamación crónica del hígado, causando cirrosis y cáncer de hígado. La transmisión de la hepatitis C puede ser sexual, por agujas contaminadas con sangre o por transfusiones sanguíneas. De la gente que se ha contagiado con el VIH por uso de drogas endovenosas, entre un 60% a un 90% también contrajo hepatitis C. El 85% de la gente que entra en contacto con el virus de la hepatitis C, desarrolla hepatitis crónica. Solo un 15% de las personas expuestas al virus de la hepatitis C son capaces de eliminar el virus del cuerpo con sus propias defensas.

No existe vacuna contra la hepatitis C, pero si existe tratamientos que ofrecen una mejora en la calidad de vida y potencialmente la cura de la hepatitis C. Los dos medicamentos que se usan en combinación para tratar la hepatitis C son, la ribavirin y el interferón pegilado. Esta combinación se usa por un periodo de seis meses a un año (a veces hasta por un año y medio) dependiendo del subtipo de hepatitis C que tenga la persona infectada. Los dos subtipos (genotipos) de hepatitis C que mejor responden a tratamiento son el genotipo 2 y el 3. El interferón pegilado es una inyección subcutánea que se aplica una vez por semana y la ribavirin son pastillas, que se tienen que tomar dos veces al día. Hay más de 20 medicamentos nuevos para tratar la hepatitis que se están investigando. Muchos de ellos, no son inyectables como lo es el interferón, sino que son pastillas y ofrecen la posibilidad de tratamientos más cortos. Estos medicamentos harán que aumente la cantidad de gente que se pueda curar de la hepatitis C.






Mi médico me preguntó si estaba deprimido. Yo nunca me deprimó. ¿ Por qué me hizo esa pregunta?

Recuerde que todas las preguntas son para saber como ayudarlo a vivir una vida mejor con el VIH.

Muchas de las personas que viven con el VIH sufren también de otros problemas de salud, como lo son los problemas de salud mental. Un ejemplo, es la depresión que es un problema común en la gente que vive con el VIH, otro es la ansiedad o problemas para dormir.

Algunas personas cuando reciben la noticia de que son VIH positivas, sufren de ansiedad o se angustian mucho. Otros sufren de depresión y se sienten tristes. Cuando uno esta deprimido, puede sentir que tiene mucho estrés o que tiene problemas para dormir; que no tiene apetito o le faltan ganas de hacer las cosas que generalmente le gustan hacer.



La depresión se puede mejorar de muchas maneras, una de ellas es con medicamentos. Estos los puede recetar su médico/a que lo trata regularmente, o un/a psiquiatra.

Otra cosa que sabemos que puede ser muy útil es la terapia psicológica, con un psicólogo/a o un trabajador social. La terapia psicológica puede hacerse en grupo o en forma individual (uno/a solo/a con un psicólogo/a o un trabajador social).

Recuerde que para vivir mejor con el VIH es importante tener una buena salud mental.

La salud mental es siempre una de las cosas más importantes para que podamos sentirnos bien.




¿Que tipo de ayuda puedo encontrar si es que tengo más preguntas o dudas sobre el VIH?

NATAP es siempre un buen recurso en estos casos. NATAP tiene reuniones informativas gratuitas en muchas ciudades distintas de los Estados Unidos.

También hay grupos de ayuda para personas que viven con el virus, para sus parejas, familiares y amigos. Estos grupos son de una gran ayuda para no sentirse solos con el VIH.

Pensamientos Finales

La gente que vive con el virus puede llevar una vida saludable y productiva. Es importante cuidarse tanto físicamente como mentalmente. Para que esto pase el estar bien informado es esencial. Su médico/a es la persona que esta de su lado y le dará información sobre el VIH. Recuerde que usted puede vivir una vida saludable y plena. Mantenerse bien informado es su responsabilidad y le permitirá estar en control de su tratamiento médico. ¡No tenga miedo en preguntar!, su médico/a están para ayudarlo y poder lograr un dialogo informativo con respecto a su salud y el VIH.



Buena suerte!



www.natap.org

Copyright 2010 NATAP

