



¿POR DÓNDE EMPIEZO?

¿ACABA DE ENTERARSE DE QUE ES VIH POSITIVO?

Enterarse de que su análisis de sangre para diagnosticar la infección por VIH ha dado positivo puede darle miedo, pero usted debe saber que no es una sentencia de muerte. El resultado del análisis significa que usted está infectado con el virus de inmunodeficiencia humano (VIH), que causa el SIDA. No existe una cura para el VIH, pero hay tratamientos que permiten mantener la enfermedad bajo control. Muchas personas infectadas con el VIH tienen una vida sana durante muchos años. Nadie puede predecir cuánto vas a tener síntomas de la enfermedad de VIH.

En cuanto se entere de que es portador del VIH, deberá acostumbrarse a este cambio en su vida. Sus familiares y amigos pueden ayudarlo, puede consultar con un consejero o asistente social. Tómese su tiempo y no sienta que tiene que decirles a los demás que es VIH positivo. La hoja 204 tiene más información sobre este tema. Luego puede comenzar a tomar las siguientes medidas:

- Aprenda lo más posible sobre la enfermedad del VIH
- Vigile el funcionamiento de su sistema inmunitario
- Decida cómo quiere lidiar con el VIH

APRENDA MÁS SOBRE EL VIH

El VIH es un virus que puede multiplicarse con rapidez en su cuerpo. Sin tratamiento, el VIH puede debilitar su sistema inmunitario. Si esto sucede, usted podría desarrollar una "infección oportunista" (vea la hoja 500.) Estas enfermedades son causadas por gérmenes comunes. Las personas con sistemas inmunitarios sanos pueden exponerse a esos gérmenes y no enfermarse. Esos mismos gérmenes pueden causar enfermedades serias en personas con un sistema inmunitario débil.

El primer medicamento para el VIH fue aprobado en 1987. En la actualidad existen muchas clases de medicamentos que pueden ser usados para retrasar la marcha del virus. La mayoría de las personas VIH positivas pueden tener una expectativa de vida sana por muchos años.

Quizás usted tenga muchas preguntas acerca de la enfermedad del VIH. Existen muy buenas fuentes de información, como por ejemplo:

- Su Departamento de Salud
- Su proveedor de cuidado de salud o asistente social
- El sitio del Internet de la InfoRed SIDA en <http://www.aidsinfonet.org>

Tenga cuidado con la información que recibe. Verifíquela con su proveedor de cuidado de

salud o con otras fuentes para asegurarse de que sean verídicas.

VIGILE SU SISTEMA INMUNITARIO

Además de hacerse exámenes médicos de rutina, hay dos análisis de sangre que sirven para mantenerse al corriente del desarrollo de la enfermedad. Estos son los análisis de carga viral y el recuento de células CD4.

El **análisis de carga viral** (vea la hoja 125) determina la fortaleza del VIH en el cuerpo. Mide la cantidad de VIH en la sangre. Es mejor tener niveles bajos. Este análisis ayuda a decidir el momento adecuado para comenzar a usar medicamentos antirretrovirales (ARVs), permite determinar si los medicamentos funcionan, así como cuándo se deben cambiar por otros.

El **recuento de células CD4** (vea la hoja 124) ayuda a determinar la fortaleza de su sistema inmunitario. Este análisis determina la cantidad de glóbulos blancos que usted tiene para combatir infecciones. Estas células también se llaman células T, T-4 o células T ayudantes. Si el recuento de sus células CD4 baja demasiado, quizás desarrolle infecciones oportunistas. Este análisis ayuda a decidir en qué momento empezar a tomar medicamentos para prevenir infecciones oportunistas.

Es posible que su proveedor de cuidado de salud quiera repetir estos análisis a eso de cada seis meses. Habla a su proveedor de cuidado de salud sobre cuando empezar el tratamiento.

DECIDA CÓMO QUIERE LIDIAR CON EL VIH

La enfermedad del VIH puede no ser el único problema de salud que usted tenga. Cuando mejor esté su salud general, mejor podrá lidiar con el VIH. Asegúrese de hacerse controles médicos y dentales rutinariamente y de recibir tratamiento para condiciones como diabetes, hipertensión o niveles altos de colesterol. Si usted puede evitar fumar, beber demasiado alcohol, usar drogas recreativas o tener enfermedades de transmisión sexual, quizás le resulte más fácil controlar al VIH.

USAR MEDICAMENTOS CONTRA EL VIH

Las pautas actual (vea la hoja 404) recomiendan el tratamiento para todas las personas VIH positivas. Usted deberá obtener información y consultar con su proveedor de cuidado de salud para decidir qué tipo de tratamiento se adapta a sus creencias, deseos y estilo de vida. Quizás quiera ser agresivo y usar los ARVs en los estadios tempranos de la enfermedad. Quizás sea más conservador y decida esperar hasta que su carga viral y recuento de sus células CD4 tengan un determinado valor. Usted decide.

USAR TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS Y COMPLEMENTARIOS

Las personas VIH positivas utilizan muchos tipos diferentes de tratamientos para su enfermedad. Algunas personas creen que han estado sanas debido al uso de prácticas de curación tradicional, masajes, acupuntura, hierbas u otros tipos de tratamiento. La hoja 700 tiene más información sobre estas terapias. Es difícil conseguir información acerca del beneficio de estas terapias para el tratamiento del VIH. La mayoría de ellas no se estudian como las medicinas occidentales. Eso no significa que no funcionen, pero quizás deba buscar otras formas para verificar su eficacia. Recuerde que no existen curas "milagrosas". Si suena demasiado bien para ser verdad, tenga mucho cuidado.

¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Puede obtener ayuda de un asistente social (case manager en inglés) a una organización con trabajo en VIH/SIDA. Enterase en el servicio de salud local. Un asistente social puede otorgar servicios confidenciales sobre como y donde conseguir servicios para el VIH/SIDA.

También puede buscar en el Internet para información y servicios para el VIH/SIDA.

EN POCAS PALABRAS

Usted puede hacer muchas cosas para mantenerse sano con el VIH. Puede aprender más acerca de la enfermedad, vigilar el funcionamiento de su sistema inmunitario y decidir cómo manejar su salud.

Cuando se trata de su salud, usted es quien manda. Usted decidirá a qué proveedor de cuidado de salud y a qué otras personas consultar sobre su tratamiento. Usted decidirá qué tratamientos usar y en qué momento comenzará. Tómese su tiempo para aprender qué opciones tiene.

PARA MAYOR INFORMACIÓN

La InfoRed SIDA ofrece muchas hojas informativas que podrán ayudarlo en <http://www.aidsinfonet.org>. Existen hojas informativas sobre el tratamiento antirretroviral, el recuento de células CD4, la carga viral, las infecciones oportunistas y cómo vivir con el VIH.

También puede buscar organizaciones en el sitio del Centro Nacional de Prevención e Información en <http://www.cdcnpi.org/scripts/espanol/index.asp>

Revisada el 16 de abril de 2014