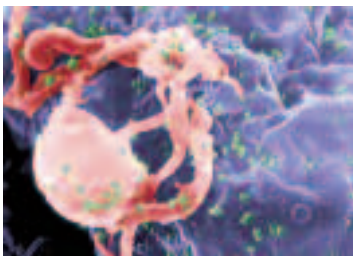


LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE

**EL VIRUS VIH | TRANSMISIÓN DEL VIRUS VIH | TERAPIA
ANTIRRETROVIRAL O TARV | GESTIÓN DE LOS EFECTOS
SECUNDARIOS | EMBARAZO | PREVENCIÓN | VIVIR EN
POSITIVO**





INTRODUCCIÓN

Recientemente has descubierto que el resultado de tu análisis de anticuerpos VIH ha sido positivo: esto significa que has contraído el virus VIH. Sin embargo, el contagio por infección por VIH no representa peligro de muerte inmediata: gracias a las terapias modernas, hoy en día es posible vivir con el VIH como si se tratara de una enfermedad crónica. Para la mayoría de las personas, el periodo inmediatamente sucesivo al diagnóstico suele ser muy difícil y caracterizado por muchos interrogantes: ¿Porqué yo? ¿Cuándo he sido contagiado? ¿Cómo? ¿Podré vivir con esta enfermedad? ¿Qué significa para mí y para mi futuro? ¿Para mi pareja? ¿Y mis hijos? ¿Amigos y familia? ¿A quién puedo, quiero, debo decirlo? ¿Y cómo?

En momentos como este no decidas en seguida, tomate tu tiempo.

La información contenida en este folleto te ayudará a entender el significado del diagnóstico y que es exactamente la infección por VIH.

Además, encontrarás información sobre la prevención de la infección y consejos sobre la terapia, el soporte alimenticio y sobretodo como “vivir en positivo”.

1 | EL VIRUS VIH

El virus VIH pertenece a una clase especial de virus denominada “retrovirus” cuyos genes están compuestos por moléculas de ARN. Para poder replicarse, el virus necesita penetrar en el interior e infectar las células del sistema inmunitario y, en particular, los linfocitos T CD4 (células helper), fundamentales para la regulación de las defensas inmunitarias. Existen dos tipos de virus VIH: el VIH-1 responsable de la mayoría de los casos de infección, y el HIV-2, una forma de virus menos agresiva y presente sólo en determinadas áreas cerca del Golfo de Guinea, en África.

Como nuestro cuerpo se defiende de las enfermedades.

El sistema inmunitario puede ser representado como un escudo cuya función es defendernos de las enfermedades infecciosas. Cada uno de nosotros está dotado de un escudo de este tipo, formado por muchos pequeños fragmentos de metal (llamados CD4).

Naturalmente, este escudo no puede protegernos de todas las infecciones: algunas son como flechas que, al golpearlo, lo dañan. No obstante, nuestro escudo es capaz de reducir el impacto de las enfermedades en nuestro organismo.

Para conservar nuestro escudo intacto tenemos que cuidar nuestra salud (por ejemplo, con una alimentación correcta, con una mejor gestión del estrés, practicando regularmente actividad física, etc.)



Como el VIH ataca nuestro cuerpo.

Cuando, en las primeras fases de la infección, el virus VIH penetra en nuestro organismo y comienza su ataque nos seguimos sintiendo fuertes. Sin embargo, con el tiempo comienza a dañar el sistema inmunológico (representado como un escudo). En las fases más avanzadas de la infección, el escudo inmunológico se rompe y nuestro organismo está más expuesto a las patologías infecciosas, como por ejemplo la tuberculosis. Las infecciones que afectan a los organismos con defensas inmunológicas debilitadas se denominan “infecciones oportunistas” y se manifiestan en la fase tardía de la enfermedad, denominada SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

Como el VIH ataca nuestro cuerpo: evolución a lo largo del tiempo.

defensas inmunológicas se mantienen intactas y el número de las células CD4 es suficiente para protegernos de las enfermedades. En la fase más avanzada de la enfermedad (SIDA), que tarda años en manifestarse, las defensas del sistema inmunitario se reducen cada vez más.

2 | TRANSMISIÓN DEL VIRUS VIH

El virus VIH puede ser transmitido:

- durante las relaciones sexuales no protegidas de tipo vaginal, anal y oral, mediante el contacto con el espermatozoides y los fluidos vaginales;
- de la madre contagiada al hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia;
- a través del contacto directo con la sangre u otros líquidos biológicos de una persona infectada.

El VIH NO se encuentra en el sudor, en la saliva, en las lágrimas ni en las orinas, por lo tanto no se transmite por la convivencia familiar y/o social aunque sea posible entrar en contacto con estos líquidos. Por precaución se recomienda:

- no compartir agujas, cepillos de dientes, cuchillas de afeitar u otros objetos cortantes que podrían estar contaminados con la sangre de la persona seropositiva;
- limpiar la sangre o los fluidos corporales de la persona infectada con líquidos desinfectantes (lejía diluida) y proteger las manos con guantes o bolsas de plástico;
- lavar los indumentos y/o la ropa interior contaminada con los fluidos corporales en la lavadora a temperaturas elevadas.

En conclusión, el virus no se transmite abrazándose, comiendo a la misma mesa, bañándose o duchándose juntos y ni siquiera a través de las picaduras de insectos.



HERIDAS ACCIDENTALES



RELACIÓN SEXUAL



TRANSFUSIÓN DE SANGRE



PARTO



LACTANCIA



BESO



BAÑO EN PISCINA



PICADURAS DE INSECTOS



3 | TERAPIA ANTIRRETROVIRAL O TARV

Cuáles son los medicamentos que pueden ayudarte combatir la infección?

Actualmente, la terapia óptima contra la infección por VIH está formada por una combinación de un mínimo de 3 fármacos (de hecho, se describe como terapia triple o TARV, Terapia antirretroviral). Hoy en día, disponemos de más de 20 compuestos que actúan con mecanismos de acción diversos y en las diferentes fases de la replicación viral. Por esta razón, los fármacos antirretrovirales han sido divididos en diferentes “clases” denominadas inhibidores de la transcriptasa inversa, inhibidores de la proteasa, inhibidores de la entrada, inhibidores de la integrasa e inhibidores de la maduración.

Por lo tanto, existen numerosas combinaciones de las diferentes clases de fármacos las cuales se utilizan en función de la fase de la enfermedad, de las características clínicas del paciente y del tipo de virus.

¿Cómo funciona el tratamiento? Aunque la terapia no pueda erradicar la infección, sí puede mantenerla bajo control, interrumpiendo el abastecimiento de flechas (que representan el virus VIH) y permitiendo al organismo reparar su escudo.

Es fundamental respetar la terapia tal y como ha sido recetada: sólo de esta forma funcionará correctamente. Si los medicamentos no se toman regularmente, se corre el riesgo de que el virus se vuelva “resistente”, es decir que aprenda a reconocer el mecanismo de acción de los fármacos y a evitar su acción. De esta forma, las flechas VIH volverán a atacar con más fuerza.

En un primero momento, puede resultar difícil respetar la terapia antirretroviral o TARV, pero con el apoyo de la familia, de los amigos y del personal sanitario te sentirás mejor. La terapia permite reducir las consecuencias de la enfermedad y sentirse bien durante largos periodos de tiempo.

Al empezar la terapia, ésta se convierte en un compromiso que durará toda la vida, como en el caso de otras enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, asma, etc.). Cuando y como iniciar la terapia es una decisión que debes tomar junto con tu médico.

¿Cómo enfrentarse a los problemas?

Compartir este momento con un ser querido puede ser de gran ayuda: a menudo, el comienzo del tratamiento se convierte en una experiencia traumática porque es cuando la enfermedad entra a formar parte de la vida diaria. Por lo tanto, es fundamental que, cuando empieces la terapia, sigas viviendo de forma positiva: los fármacos no deben condicionar ni alterar tu calidad de vida. Respeta atentamente los controles sanitarios recomendados, como análisis y visitas médicas: son momentos importantes para comprobar si la terapia funciona o si te provoca problemas además de ser una ocasión para dar respuestas a tus dudas.

El personal sanitario que sigue tu tratamiento, es decir el médico y los enfermeros, puede ayudarte si deseas conocer mejor la terapia, si necesitas consejos acerca de las modalidades de la terapia y de la gestión de los posibles problemas (por ejemplo, los efectos secundarios).

Recuerda que, aunque estés bajo tratamiento, siempre debes mantener relaciones sexuales protegidas en cuanto puedes transmitir el VIH o ser infectado por una cepa de virus diferente y más resistente, que podría volver la terapia ineficaz.





La terapia TARV

Hay cinco reglas que no debes olvidar:

- 1. tomar el fármaco recetado**
- 2. en su dosis correcta**
- 3. con intervalos regulares**
- 4. siempre a la misma hora**
- 5. de la forma correcta (por vía oral o subcutánea).**

Es importante establecer una rutina de tratamiento (por ejemplo, tomar los fármacos a la hora del desayuno, del almuerzo, de la cena, etc.); es fundamental respetar siempre el mismo horario. Los fármacos deben conservarse según las indicaciones del personal sanitario (algunos deberán guardarse en el frigorífico). Al comienzo de la terapia puede ser útil que un familiar o un amigo te ayude a recordar cuando debes tomar los medicamentos. También puedes apuntarlo en una nota o poner alarmas en el móvil.

Si te has olvidado tomar los medicamentos a la hora programada, puedes hacerlo en las horas sucesivas y después seguir con tu rutina terapéutica normal.

Si tienes dudas, ¡contacta con el personal sanitario! Mejor preguntar una vez más que cometer errores durante el tratamiento.

Si olvidas tomar una dosis, no tomes una dosis doble en la siguiente toma.

Recuerda que la terapia sólo será eficaz si la respetas. Si tienes dificultades para respetar los tiempos y los modos de administración de los fármacos pregunta al personal sanitario que intentará ayudarte encontrando soluciones alternativas.

Recuerda ¡no estás solo! En todo el mundo millones de personas reciben este tratamiento todos los días: tú también puedes seguir esta terapia y detener la acción del virus.

4 | GESTIÓN DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS

La terapia antirretroviral o TARV debe ser establecida junto con tu médico: no siempre la combinación que parece mejor resulta ser adecuada para el paciente. De todas formas, si tienes problemas, habla con el personal sanitario.

La terapia puede provocar unos síntomas denominados “efectos secundarios”. No es posible hacer una lista de todos los efectos secundarios: cada fármaco tiene efectos diferentes y no afectan a todas las personas. En la siguiente tabla reportamos algunos de los efectos secundarios más comunes y algunas sugerencias para solucionarlos en casa. A menudo se presentan durante los primeros días de la terapia, cuando el organismo aún no se ha acostumbrado a los medicamentos, para después desaparecer solos. De todas formas, te recomendamos informar al personal sanitario de los posibles síntomas que experimentes al comenzar la terapia.



Efecto secundario	Autogestión (en caso de trastorno leve)	Contactar con el personal sanitario (cuándo?)
Cansancio	Respetar los horarios de descanso, haz actividad física regular	Cuando te sientes demasiado cansado para comer o moverte
Dolor de cabeza	Usa los analgésicos habituales (los fármacos de automedicación no suelen interactuar con los antirretrovirales); evita la cafeína.	Cuando es frecuente o muy doloroso.
Hormigueo de los pies	Pon los pies en agua fría y utiliza zapatos cómodos.	Si no desaparece
Diarrea	Bebe muchos líquidos (agua, té, zumos de fruta, etc.); evita las verduras y los productos lácteos.	Si no desaparece, si hay sangre en las heces, si tienes dolor de abdomen muy fuerte, si tienes fiebre.
Nauseas y vomito	Toma las bebidas en pequeños sorbos, come poco y a menudo; evita las comidas grasas o picantes.	Si no desaparece
Fiebre	Bebe muchos líquidos; baja la temperatura con los fármacos antipiréticos habituales.	Si no desaparece, si supera los 38°C.



5 | EMBARAZO

La madre puede transmitir el virus VIH al bebé durante el embarazo y la lactancia materna. Un embarazo sano y seguro es posible, siempre y cuando se tomen las precauciones adecuadas. Es fundamental tener claro que es posible evitar la transmisión del virus al feto durante el embarazo siempre y cuando se respete la terapia TARV establecida por el médico.

Deseo de maternidad

Si deseas tener un hijo debes informar al personal sanitario que te proporcionará toda la información necesaria acerca de los procedimientos a seguir para tener un embarazo seguro, tanto para los padres como para el bebé.

Utiliza siempre el preservativo de forma correcta durante todo el embarazo para evitar la transmisión del VIH y de otras enfermedades transmitidas por vía sexual.

6 | PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN POR VIH

Como sabemos, la modalidad de transmisión de la infección por VIH más frecuente en todo el mundo es por vía sexual (homosexual, bisexual y heterosexual).

Reducir el número de parejas sexuales puede disminuir el riesgo de contagio.

La medida más eficaz para eliminar el riesgo de transmisión de VIH durante una relación sexual (vaginal, anal u oral), es el uso del preservativo que, además, te protege de las otras enfermedades de transmisión sexual. Los preservativos de membrana natural son menos seguros que aquellos de látex, debido a una porosidad superior del material. En caso de alergia al

látex, que suele afectar a un porcentaje muy bajo de sujetos, se recomienda utilizar preservativos de goma sintética.

La eficacia del preservativo para impedir la transmisión del virus VIH depende de su uso correcto y de su integridad (por lo tanto, en caso de rotura la protección no está garantizada).

Las causas principales que pueden causar la rotura del preservativo son:

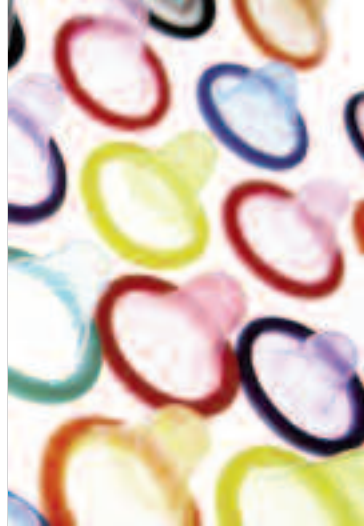
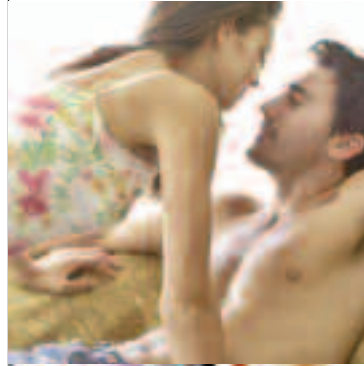
- defectos de fabricación;
- conservación inadecuada (por ejemplo, a una temperatura demasiado elevada);
- envejecimiento del látex;
- uso incorrecto (parece fácil de usar, pero muchos comportamientos considerados comunes en realidad son incorrectos).

Para evitar correr el riesgo de romperlo recuerda que:

- el preservativo debe guardarse en lugares frescos y secos, alejado de fuentes de calor
- los preservativos también tienen fecha de caducidad: respétala para una mayor seguridad
- un preservativo con aspecto anormal (color y forma) podría romperse más fácilmente: ¡ten cuidado!
- Uñas, anillos y otros objetos puntiagudos pueden romper fácilmente el preservativo.

Utiliza el preservativo a lo largo de toda la relación sexual (y no sólo antes de la penetración). Sólo debe usarse una vez.

Si durante la relación sexual el preservativo se rompe, para evitar que nuestra pareja se contagie podemos recurrir a la profilaxis post-exposición (PPE). Este tratamiento tiene una duración de 30 días y consiste en una terapia antirretroviral estándar de tres fármacos. Se recomienda dirigirse a un hospital para activar los procedimientos de prevención, pero ¡que no cunda el pánico! La PPE puede iniciar hasta 72 horas después del contagio, así que no es necesario ir corriendo al hospital en el medio de la noche.





7 | VIVIR EN POSITIVO: COMO VIVIR BIEN SI ERES VIH POSITIVO

Es importante recordar que, aunque seas VIH positivo, existen muchas cosas que puedes hacer para sentirte bien. Para mantener tu escudo inmunológico íntegro deberás tomar precauciones adicionales y cambiar tu comportamiento. ¿De qué forma?

- Vive la vida de la forma más normal posible.
- comparte tu situación con alguien de confianza
- participa activamente en la vida de los demás.
- busca apoyo emotivo y espiritual en los momentos difíciles.

Además, te resultará útil cuidar tu estilo de vida:

- 1. Sigue una alimentación correcta;**
- 2. Practica una actividad física compatible con tu condición médica**
- 3. Pide ayuda psicológica.**

Analicemos estos aspectos más detalladamente.

1. Sigue una alimentación correcta.

La educación alimenticia contribuye, junto con otros consejos y un apoyo adecuado, a favorecer un estado de bienestar y una forma de vivir positiva. Se recomienda una dieta apropiada integrada con vitaminas y sales minerales.

Alimentos recomendados.

Hoy en día, en la dieta ha adquirido un papel muy importante la aportación de elementos esenciales como el calcio y la vitamina D, frecuentemente bajos en las personas seropositivas pero indispensables para mantener los huesos sanos y fuertes.

En la dieta diaria, se recomienda ingerir por lo menos 10 microgramos (μg) de vitamina D; en la tabla siguiente se

LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE

indica el contenido medio de esta vitamina en diferentes alimentos (todos los valores se refieren a 100mg de alimento).

La cantidad de calcio necesaria para una buena salud, en cambio, depende del sexo, de la edad, del peso y de las condiciones generales de salud de una persona:

- un niño necesita 800-1000 mg diarios;
- un hombre entre 30 y 60 años y peso medio necesita 800 mg diarios;
- las mujeres en edad fértil necesitan 800-1000 mg diarios. Esta cantidad debe aumentar a 1200 mg después de la menopausia.
- las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia necesitan 1200 mg diarios.

La tabla siguiente indica el contenido medio de calcio por 100 mg de alimento.

VTAMINA D

Alimento	Contenido en vitamina D (en µg)
Aceite de hígado de merluza	400000
Arenque	65120
Caballa	14400
Atún en aceite	9440
Yema de huevo	4280
Mantequilla	2240
Merluza	1760
Aceitunas negras	1760
Leche de vaca entera	1600
Huevo de gallina entero	1400
Parmesano	1120
Champiñones	840
Hamburguesa	480
Puré de patatas	320
Almeja	160
Clara de huevo	0

CONTENIDO MEDIO DE CALCIO POR 100 MG DE ALIMENTO

Alimento	Contenido en calcio (en mg)
Parmesano	1160
Fontina	900
Gorgonzola	658
Crescenza	420
Sardinias	386
Mozzarella	350
Scamorza	220
Salmón	187
Yema de huevo	160
Garbanzos	149
Robiola	111
Yogur	111
Crustáceos	110
Crema de leche	78
Leche de vaca entera	255



2. Practicar deporte.

La actividad física puede ayudarte a sentirte mejor y a mantener el tono muscular. La actividad física, además de reforzar los músculos, estimula el apetito, reduce las náuseas y mejora la digestión. De esta forma es más fácil evitar la pérdida de peso, especialmente de la masa magra (músculos). Estar en forma te ayudará a sentirte bien con tu cuerpo.

3. Soporte psicológico.

El impacto provocado por esta enfermedad requiere que enfrentarse a numerosos temores (miedo al dolor, al aislamiento social, al decaimiento físico y mental, a la muerte) y a la incertidumbre del futuro. Podrías experimentar sentimientos de ANSIEDAD y DEPRESIÓN que nunca habías sentido. Desde el punto de vista físico, las manifestaciones más frecuentes y significativas de la depresión son insomnio, dificultad para levantarse de la cama por la mañana, falta de voluntad, inapetencia y apatía general o hiperactividad debida a la ansiedad. Estos dos aspectos pueden incluso presentarse al mismo tiempo en síndrome ansioso-depresivo.

Si experimentas algunos de estos trastornos, pide soporte psicológico al personal sanitario.

Para saber más sobre tu salud y tu tratamiento.

Durante las conversaciones con el personal sanitario no temas preguntar si no entiendes algo: pide a un amigo o a un familiar que te acompañe para que pueda ayudarte a entender mejor las explicaciones proporcionadas durante la visita médica.

No siempre te resultará fácil hablar de tu situación, de tus sentimientos o de tus miedos. Si comunicas con quien cuida de ti podrás descargar la tensión: hablar abiertamente de los miedos reduce la ansiedad y el estrés y permite gestionar mejor el aspecto emotivo.

En cualquier caso, recuerda que debes ser parte activa del proceso de tratamiento: el intercambio de opiniones, impresiones, dudas u otros problemas con el personal sanitario te permitirá enfrentarte mejor a una situación tan delicada como la tuya.

Es importante participar y vivir la visita médica como una oportunidad para aprender más sobre tu condición de salud y sobre los fármacos de tu tratamiento, además de poder pedir información y soporte en el caso de que lo necesitara (por parte del psicólogo, de asistentes sociales, asociaciones de pacientes, etc.)

Haz una lista de los fármacos de tu terapia para memorizarla mejor. Si tienes dudas, pregunta a tu operador sanitario: sabrá ayudarte.

Recuerda preguntar siempre por los resultados de cada análisis. Un archivo personal de los resultados de tus exámenes te permitirá tener más información sobre tu salud. Cuando tengas los resultados de los análisis, recuerda preguntar su significado, si tienen importancia para tu estado de salud y en qué medida están relacionados con la terapia.

Cuidar de ti mismo significa participar activamente en tu salud.

Podrás participar en la gestión de tu salud mediante la experiencia que tú mismo adquirirás y la información proporcionada por los operadores sanitarios. Este bagaje de conocimientos te ayudará encontrar las soluciones necesarias y solucionar los problemas a los cuales deberás enfrentarte. A menudo deberás tomar decisiones sobre tu comportamiento (por ejemplo, la prevención de la infección), sobre la dieta más adecuada, sobre la terapia establecida. Para alcanzar estos objetivos es fundamental estar al centro de cada decisión relativa a tu salud. El VIH es una enfermedad que te acompañará durante toda tu vida: es muy importante comprenderla lo más posible para poder vivir de la mejor forma.

Responsable científico

Anna Orani
Manuela Gatti

Para más información

SC Malattie Infettive e Tropicali

Day-Hospital – Ambulatorio

Tel. 0341-489884

Fax 0341-489883

E-mail: malattie.infettive.dh@ospedale.lecco.it

ASSOCIAZIONE AURORA

Si lo deseas, puedes participar en las actividades de la asociación AURORA. Esta asociación ha sido fundada para ayudar a las personas contagiadas por enfermedades infecciosas. Además de las muchas oportunidades que ofrece, esta asociación propone a las personas que acuden al Reparto/Day-Hospital Malattie Infettive (departamento de enfermedades infecciosas) participar en actividades creativas en laboratorios artísticos-expresivos en la sede de la asociación de Olgiate Molgora.

