

CRS

Asiste de forma directa a más de 4 millones de personas con VIH en todo el mundo, por medio de la implementación de más de 250 proyectos en 52 países.

Los valores de nuestro trabajo corresponden a **Nuestra Visión:**

La solidaridad transformará el mundo para qué:

- *Se valore y se defienda el carácter sagrado y la dignidad de cada persona.*
- *Exista el compromiso y la práctica por la paz, la justicia y la reconciliación.*
- *Se celebre y se proteja la integridad de toda la creación.*

En Guatemala, hemos elaborado esta Guía "VIVIENDO POSITIVAMENTE", para contribuir a que las personas con VIH y sus familias, gocen de una vida digna y positiva y sobre todo libre de estigma y discriminación.



CRS
Programa de VIH
Guatemala

La elaboración, diagramación e impresión de este documento fue coordinada por:

Dra. Flor Idalia Muñoz

Coordinadora de Proyectos de VIH
CRS-Guatemala

Dr. Luis Alberto Alonzo

Gerente de Salud, Agua y Saneamiento
CRS-Guatemala

Agradecimiento especial por:

Validación del Documento

José Isaías Jiménez Tocay, Norman Rodríguez, Sergio Vásquez, Erwin Pineda Samayoa, Jorge Arreola, Luis F. Flores, Luis Cuscul, Oscar Escalante, Luis Hernández. Luis Armando Linares, Hermana Dee Smith, Asociación Gente Positiva y Asociación Proyecto VIDA.

Revisión del documento

Licenciada Karla Patricia Alonzo
Psicóloga de la Clínica Luis Ángel García
Hospital San Juan de Dios

Doctora Ana Johanna Samayoa
Médica de la Clínica de Enfermedades Infecciosas
Hospital Roosevelt

Licenciada Joan Pennigton
Nutricionista de la Clínica de Enfermedades Infecciosas
Hospital Roosevelt

Licenciada Ana Rocío Samayoa Bran
Abogada y Notaria, Consultora en Derechos Humanos y VIH

Shannon Senefeld
Coordinadora de Unidad Técnica de VIH
CRS-Baltimore

Este documento fue aprobado por Monseñor Gabriel Peñate, Presidente de la Comisión Nacional de Salud de la Conferencia Episcopal de Guatemala.

Importante: Las fotografías utilizadas en esta guía, sirven solamente para ilustrar el contenido. No significa que todas las personas que aparecen en las mismas vivan con VIH.



Vicariato Apostólico de Izabal

Puerto Barrios, 10 de julio de 2009.

Presentación

He leído con mucho agrado e interés la guía para las personas viviendo positivamente con el VIH que CRS ha preparado.

Lo considero como un documento de fácil comprensión que ofrece una información completa sobre el VIH y que está elaborado en plena sintonía con la enseñanza del magisterio de la Iglesia Católica sobre este tema.

Por eso como Presidente de la Comisión Nacional de Salud me permito recomendarlo en primer lugar a las personas que viven con el VIH. En este documento encontrarán la ayuda necesaria para afrontar con éxito su propia situación.

Es un documento también que puede servir para la educación sobre este tema tanto a jóvenes como a los adultos.

Es muy importante que toda la sociedad se sensibilice sobre la pandemia del VIH-SIDA. Es una realidad en nuestro mundo ante la cual no podemos cerrar los ojos, ni quedar en la indiferencia.

Aparecida nos deja a todos los católicos el compromiso de considerar como una gran prioridad fomentar una pastoral con personas que viven con el VIH – SIDA (Doc. Aparecida 421).

Por eso aprovecho esta oportunidad para invitar a las personas que viven con esta enfermedad a que se acerquen a la Iglesia sin ningún temor, en ella encontrarán los brazos de una madre que los comprende y quiere ayudarles. Hay muchos casos en los que acudir al guía o director espiritual será de gran ayuda.

Agradeciendo a CRS por este valioso instrumento me suscribo atentamente:



Mons. Gabriel Peñate Rodríguez.
Obispo Vicario Apostólico de Izabal.
Presidente de la Comisión Nac. de Salud de la CEG.



En el Numeral 421 del documento Conclusivo de la V Conferencia General del Episcopado Latinoamericano y del Caribe realizada en Aparecida, Brazil 2007, la Iglesia Católica nos dice:

Consideramos de gran prioridad fomentar una Pastoral con personas que viven con VIH, en su amplio contexto y en sus significaciones pastorales: que promueva el acompañamiento comprensivo, misericordioso y la defensa de los derechos de las personas que viven con el virus, que implemente la información, promueva la educación y al prevención con criterios éticos, principalmente entre las nuevas generaciones para que despierte la conciencia de todos a contener la pandemia.

Índice

VIH **7**

¿Qué es el VIH?
¿Qué es la carga viral?
¿Qué son las células T CD4?
¿Cuáles son las vías de transmisión del VIH?
¿Cuáles son las formas de prevención del VIH?
Cómo **SÍ** se transmite el VIH
Cómo **NO** se transmite el VIH

VIH avanzado o sida, infecciones oportunistas y tratamiento antirretroviral **15**

¿Qué es VIH avanzado o sida?
Infecciones oportunistas
¿Qué son medicamentos antirretrovirales?

Adherencia **23**

¿Qué es adherencia?
¿Porqué la adherencia es importante para mí?
Factores que afectan la adherencia
Apoyo que ofrecen en la clínica de atención integral
Tipo de medicamentos antirretrovirales
¿Qué debo hacer para mantener o mejorar mi adherencia?

Nutrición y VIH **35**

Dieta balanceada
Olla nutricional de Guatemala
Factores que pueden afectar la adecuada nutrición
Recomendaciones para una alimentación sana
Alimentación adecuada para el bebé expuesto al VIH
Alimentación adecuada para el niño o niña con VIH o VIH avanzado
Alimentación adecuada para la mujer embarazada viviendo con VIH

Autocuidado**49**

¿Qué es autocuidado?

Alimentación

Higiene personal

Ejercicio físico

Sueño y descanso

Trabajo

Vivienda

Vida sexual

Salud mental

1. Dificultad para pensar
2. Cambios de conducta
3. Problemas de movimientos o coordinación
4. Depresión

Grupos de autoapoyo para personas con VIH**59**

Soy VIH positivo ¿y ahora qué?

¿Qué son estos grupos?

¿Qué beneficios recibo al participar en un grupo de autoapoyo?

¿Cómo funcionan los grupos de autoapoyo de personas que viven con VIH?

Principios y lineamientos de un grupo de autoapoyo

¿En dónde puedo encontrar estos grupos de autoapoyo y participar activamente?

Derechos humanos y VIH**77**

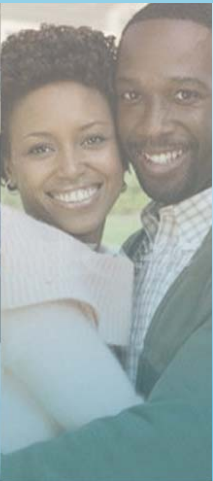
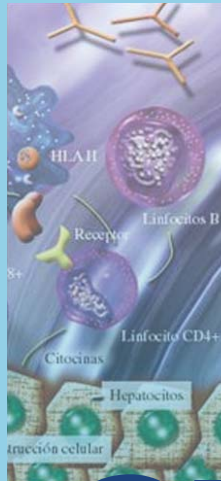
¿Cómo puedo identificar si un derecho me ha sido violado?

¿Qué es una denuncia?

¿Qué puedo hacer si mis derechos han sido violados?

¿Qué requisitos debo tener para presentar una denuncia?

¿Qué obligaciones tengo al momento de poner una denuncia?



guía 1

VIH

VIH
Virus de
Inmunodeficiencia
Humana

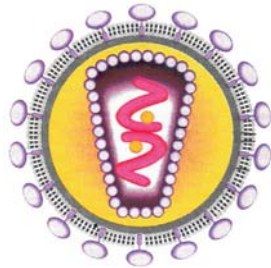


VIH

¿ Qué es VIH ?

El VIH es el:

Virus de
Imunodeficiencia
Humana

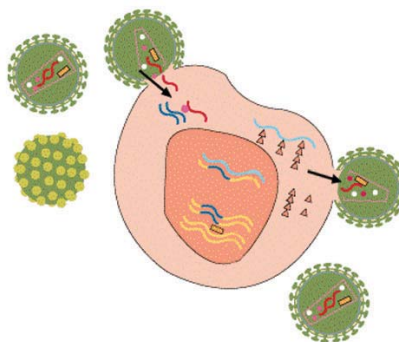


Este virus fue identificado en 1,980 y afecta solo a los seres humanos.

Afecta directamente las células T CD4 del **sistema inmune** o **sistema de defensas**.

VIH

El **sistema inmune** es un conjunto de células, sustancias y procesos, que tienen por objeto defender el cuerpo humano de las diversas infecciones.



Cuando el virus ingresa a nuestro cuerpo, al principio el sistema inmune responde adecuadamente, lo cual explica que por mucho tiempo pasemos libres de síntomas, pero conforme el virus se multiplica, nuestro sistema inmune se vuelve deficiente, por lo cual nos enfermamos más frecuentemente.

¿ Qué es la carga viral ?

Es la **cantidad de virus que una persona con VIH tiene en la sangre**, puede medirse a través de un examen de sangre llamado **Carga Viral**.

Mientras mayor sea la carga viral más rápida será la disminución de las células T CD4, lo cual significa que la persona llegará más rápido a la etapa **VIH avanzado o sida**.

El examen de carga viral, idealmente debe realizarse a todas las personas cuando se les diagnostica VIH y principalmente cuando se inicia el tratamiento antirretroviral. Luego cada 6 meses para llevar el control adecuado y evaluar si el tratamiento antirretroviral funciona o no.

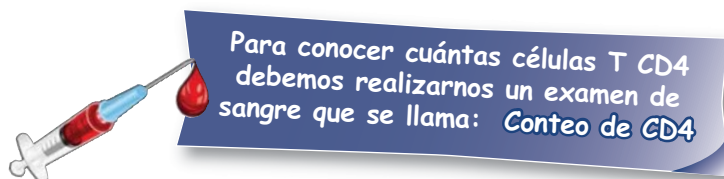
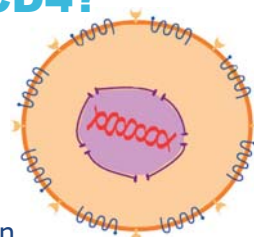
¿Qué son las células T CD4?

Las células T CD4 son las que dirigen la respuesta del sistema inmune.

Cuando el VIH ingresa al cuerpo, utiliza a las células T CD4 para reproducirse (para hacer más virus), luego las células mueren, disminuyendo su cantidad y alterando sus funciones. Esto ocasiona que el sistema inmune no pueda proteger al cuerpo ante algunas infecciones y por eso la persona se enferma con frecuencia.

La cantidad normal de células T CD4 en una persona adulta sin VIH es de 700 a 1,600 células por milímetro cúbico de sangre.

El conteo de CD4 se debe realizar cuando se nos diagnostica: **Infección por VIH**. Si nuestro conteo se encuentra arriba de 200 células T CD4, somos portadores de VIH. Si el conteo se encuentra por debajo de 200 CD4, nos encontramos en fase VIH avanzado o sida, entonces es necesario iniciar tratamiento antirretroviral y realizar controles cada 6 meses.



¿Cuáles son las vías de transmisión del VIH?

Las vías de transmisión del VIH son:

1. Vía sexual:

Cuando una persona con VIH transmite el virus a otra persona, por medio de relaciones sexuales, generalmente llamadas relaciones sexuales. Éstas pueden ser: anales, orales o vaginales.



En Guatemala la principal vía de transmisión es la sexual, pues el 95 % de personas que tienen VIH lo han adquirido por esta vía.

2. Vía vertical o de la madre al hijo o hija:

También llamada vía perinatal: cuando una madre VIH positiva transmite el virus a su hijo o hija durante el embarazo, el parto o la lactancia materna.



3. Vía parenteral:

Cuando una persona adquiere el VIH a través de una transfusión de sangre o de cualquier derivado de la sangre, que contenga el virus.

¿Cuáles son las formas de prevención del VIH?

Para prevenir la infección de VIH por la vía sexual debemos:

- **Retrasar el inicio de las relaciones sexuales en los adolescentes:**

No iniciar las relaciones sexuales a temprana edad, sino esperar a estar plenamente seguros de que podemos asumir las consecuencias de una vida sexual activa.



- **Practicar la abstinencia cuando no se tiene una pareja:**

Consiste en no tener relaciones sexuales con ninguna persona.



- **Practicar la fidelidad mutua en la pareja:**

Significa que las dos personas que forman una pareja, sólo deben tener relaciones sexuales entre ellas y con ninguna otra persona.

El Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) en el documento "La Iglesia Católica Latinoamericana y del Caribe frente a la Pandemia del VIH o sida" Julio 2005, dice:

"La abstinencia y la fidelidad mutua no son sólo el mejor camino para evitar infectarse por el VIH, o infectar a otros, sino que también son el mejor camino para lograr una vida larga y feliz".

Para prevenir la infección de VIH por la vía vertical (de madre a hijo o hija) se debe:



- **Hacer la prueba de VIH a todas las mujeres embarazadas en los servicios de salud:**

Con el fin de diagnosticar a las mujeres embarazadas que tengan VIH y proporcionarles el tratamiento adecuado, para disminuir el riesgo de que su hijo o hija adquiera la infección durante el embarazo.

- **Brindar control prenatal y adecuada resolución de parto:**

Se debe dar seguimiento médico a la mujer embarazada VIH positiva y asesorarla para asegurar que, al momento del nacimiento, el niño o niña, tenga poco riesgo de adquirir la infección.



- **Dar tratamiento antirretroviral al niño o niña,** cuando el médico lo considera necesario.

Para prevenir la infección del VIH por la vía parenteral debemos:



- Utilizar jeringas y material médico y quirúrgico estéril o desechable.
- Exigir que la sangre que se me vaya a transfundir tenga la prueba de VIH y ésta sea negativa.

Resumiendo

Tener VIH no significa tener sida, son dos etapas diferentes que necesitan una atención diferente.

Cómo SÍ se transmite el VIH:

A través de:

- Vía sexual
- Vía vertical o de la madre al hijo o hija
- Vía parenteral

Los fluidos corporales infecciosos son:

- **Sangre**
- **Semen**
- **Secreciones vaginales**
- **Leche materna**

Cómo NO se transmite el VIH:

- Por tocar, abrazar o dar la mano a alguien
- Por compartir comida o bebidas
- Por picaduras de mosquitos o insectos (el virus solo afecta a los humanos, no puede sobrevivir dentro de un mosquito o insecto)
- Por compartir o limpiar baños, duchas, ropa, teléfonos
- Por convivir en la misma habitación, lugar de trabajo, hospital, escuela, gimnasio, piscina o cualquier otro lugar
- Por compartir el transporte público o taxi
- Por donar sangre



Los fluidos corporales no infecciosos son:

- **Saliva**
- **Lágrimas**
- **Sudor**

(Siempre que no estén contaminados con sangre)

Recordemos

La única forma de saber
si tenemos VIH es haciéndonos la
Prueba de VIH



La prueba de VIH se realiza en un laboratorio,
extrayendo una pequeña cantidad de sangre que es
procesada por el laboratorista.

Algunos lugares en donde realizan esta prueba son:

- Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS)
- Clínica de Enfermedades Infecciosas Hospital Roosevelt
Calzada Roosevelt, zona 11
Tels. 24711441 / 24723715 / 24751138
- Clínica Familiar Luis Ángel García
Hospital General San Juan de Dios
1ª Avenida y 9ª calle "A", zona 1 (interior del hospital)
Tel. 22329589
- Fundación Marco Antonio
8ª calle 5-66, zona 4
Tel. 23344752
- Asociación Hospicio San José
Km.28.5 Carretera a Bárcenas
Santa Lucía Milpas Altas, Sacatepéquez
Tel. 66794021



guía 2

VIH avanzado o sida,
infecciones oportunistas y
tratamiento antirretroviral



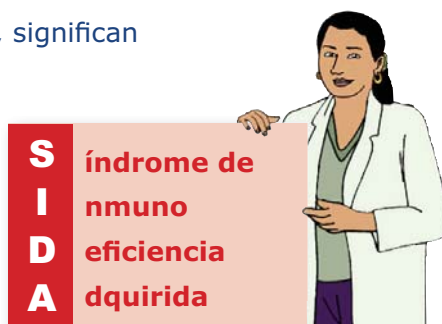
VIH avanzado, IOs y TAR

VIH avanzado o sida, infecciones oportunistas y tratamiento antirretroviral

¿ Qué es VIH avanzado o sida ?

Cuando el sistema inmune de una persona se ha debilitado por la infección del VIH, se desarrolla el **VIH avanzado**, que también se le llama **sida**.

Las siglas SIDA, significan



- **Síndrome:**
Se refiere a un conjunto de signos y síntomas que pueden ser: fiebre, dolor de cabeza, tos, pérdida de peso, lesiones en la piel (ronchas, manchas), diarrea, lesiones en la boca, etc.
- **Inmunodeficiencia:**
Se refiere a la deficiencia o imposibilidad del sistema inmune o sistema de defensas para protegerme de diversas infecciones. El recuento de células T CD4 se encuentra por debajo de lo normal, muchas veces debajo de 200 células por milímetro cúbico de sangre.
- **Adquirida:**
Quiere decir que es una enfermedad adquirida y no es congénita o hereditaria.

Tener VIH no significa tener sida

➔ El VIH es el virus que causa el sida.

Desarrollar sida, significa que el sistema inmune o sistema de defensas de mi cuerpo, ha sido debilitado y no puedo defenderme de las infecciones, por lo tanto es posible que me enferme frecuentemente.

El **diagnóstico sida**, se realiza cuando he desarrollado una o más infecciones oportunistas. No todas las personas desarrollamos las mismas infecciones.

Cuando desarrollamos sida, significa que necesitamos urgentemente los medicamentos antirretrovirales y medicamentos para tratar las infecciones oportunistas, por lo que debemos acudir inmediatamente a un médico.



Si, acudimos pronto al médico y tomamos correctamente los medicamentos, mejoraremos nuestro estado de salud. Podemos vivir muchos años, con una buena calidad de vida.

Al contrario, si no acudimos pronto al médico, podemos morir por causa de las infecciones oportunistas.

Infecciones oportunistas

A las infecciones observadas durante la etapa VIH avanzado o sida, se les llama **Infecciones Oportunistas**, porque para desarrollarse, **aprovechan la oportunidad de que el sistema inmune o sistema de defensas esté débil.**



Se tiene conocimiento que las infecciones oportunistas tienen tratamiento. Sin embargo no todas tienen cura definitiva. Debemos informar al médico sobre los síntomas que se presentan, para que pueda hacer el diagnóstico correcto y darnos el tratamiento adecuado.

Síntomas y signos más frecuentes de infecciones oportunistas:

Es importante conocer que no todas las personas desarrollan las mismas infecciones, por lo cual puede ser que todas presenten diferentes síntomas y signos. Entre los más frecuentes están:

- Fiebre
- Pérdida del apetito
- Diarrea
- Pérdida de peso
- Sudores nocturnos
- Diarrea
- Tos
- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Problemas musculares (dolor, ardor u otras sensaciones en los músculos)
- Problemas en la piel (manchas, ronchas, picazón)
- Problemas en la boca (ulceras, manchas blancas, dolor al tragar)
- Problemas en los ojos (dolor, visión borrosa, disminución o pérdida de la visión)



Infecciones oportunistas más frecuentes:

Existen más de 20 infecciones oportunistas. Algunas se describen a continuación. Si tengo dudas con respecto a una específicamente, debo preguntarle al médico que me atiende.

- | | |
|---|---|
| • Tuberculosis | • Criptosporidiasis |
| • Candidiasis | • Encefalopatía por VIH |
| • Citomegalovirus | • Toxoplasmosis |
| • Criptococosis | • Herpes Zoster |
| • Histoplasmosis | • Sarcoma de Kaposi |
| • Neumonía por Pneumocistis Carinni (PCP) | • Linfoma |
| | • Cáncer de Cérvix (cáncer del cuello de la matriz) |

Para protegerme de algunas infecciones oportunistas, debo:

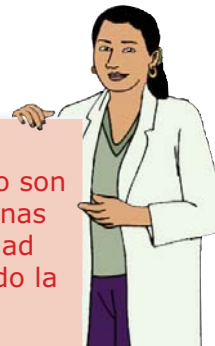
- Asistir periódicamente a las citas médicas en la clínica de atención integral.
- Alimentarme adecuadamente.
- Informarme sobre los mejores hábitos para conservar la salud.
- Las mujeres VIH positivas, debemos hacernos el Examen de Papanicolau cada 6 meses. Con ello estaremos previniendo o detectando a tiempo problemas de cáncer uterino para que pueda ser tratado.
- También debo iniciar los **medicamentos antirretrovirales** cuando médicamente esté indicado y cuando yo me sienta preparado o preparada para hacerlo.

Como conclusión: Si yo sé, que soy una persona con VIH, debo consultar a la o el médico lo antes posible, para que me brinde seguimiento y juntos podamos descubrir, diagnosticar y tratar cualquier infección oportunista que se presente.



¿Qué son medicamentos antirretrovirales?

Son medicamentos usados para el tratamiento del VIH avanzado o sida. No son una cura, pero permiten que las personas demoren el desarrollo de la enfermedad por muchos años. Funcionan reduciendo la reproducción de VIH en el cuerpo.



Desde que se inicia el tratamiento, los medicamentos deben tomarse todos los días por el resto de nuestras vidas.

Se ha descubierto que, para que los medicamentos antirretrovirales sean efectivos por un largo tiempo, es necesario tomar más de un medicamento antirretroviral a la vez. Esto se conoce como **terapia combinada**.



Generalmente se combinan 3 medicamentos a los cuales se les ha llamado:

- Coktail de Antirretrovirales
- Medicamentos anti-VIH
- Antivirales VIH
- Tratamiento antirretroviral (TAR)
- Tratamiento antirretroviral de gran actividad (TARGA)



Para referirnos al tratamiento antirretroviral, en adelante en este documento utilizaremos TAR.

¿Cuándo comenzar el TAR?

Elegir cuándo comenzar el tratamiento antirretroviral es una decisión muy importante. Regularmente **el médico me indica cuándo es necesario iniciar el TAR**. Sin embargo es muy importante que yo me sienta preparada o preparado para iniciarlo. Una vez que se ha comenzado el tratamiento lo debo continuar, a pesar de los efectos secundarios y de otros desafíos.

Debo tener en cuenta muchos factores al decidir cuándo iniciar el tratamiento. Principalmente se deben tomar en cuenta los resultados de varios exámenes clínicos. Los exámenes más importantes son el recuento de células T CD4 y la Carga Viral.



En conclusión

¿Es lo mismo tener VIH que tener SIDA? **No**

Tener VIH significa:

- Tener una prueba de VIH positiva
- Sí, se transmite el virus a otra persona
- Tiene baja carga viral (**pocos virus** en la sangre)
- Tiene **más de 200** células T CD4/ml.
- **No** ha desarrollado infecciones oportunistas
- **No** necesita TAR

Tener VIH avanzado o sida significa:

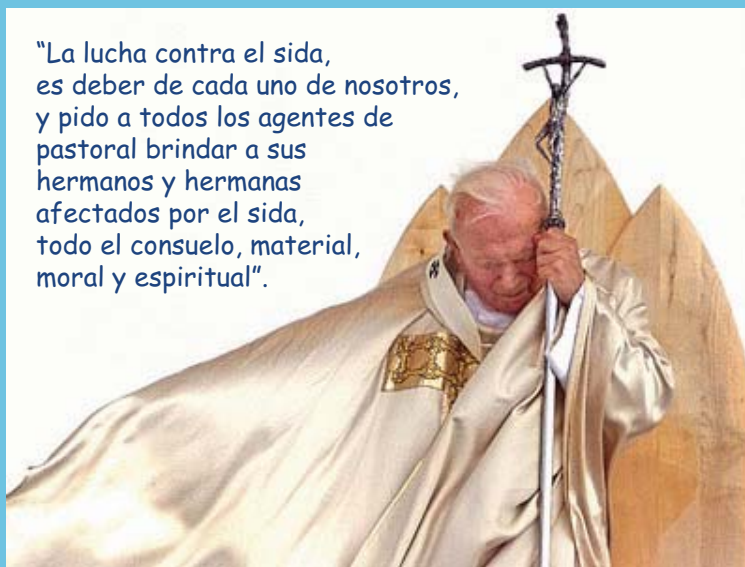
- Tener una prueba de VIH positiva
- Sí, se transmite el virus a otra persona
- Tiene alta carga viral (**muchos virus** en la sangre)
- Tiene **menos de 200** células T CD4/ml.
- **Sí** ha desarrollado infecciones oportunistas
- **Sí** necesita TAR

- Las personas con VIH debemos tener seguimiento médico constante para preservar la salud y descubrir tempranamente cualquier infección oportunista que indique que está entrando a la etapa de VIH avanzado o sida.
- Las personas con VIH avanzado o sida, podemos tener una buena calidad de vida, si tomamos los medicamentos antirretrovirales correctamente.



**Las personas con VIH o con sida,
somos personas dignas,
el Papa Juan Pablo II en su exhortación
apostólica
a la Iglesia en África,
el 1 de diciembre 2005; dijo:**

"La lucha contra el sida,
es deber de cada uno de nosotros,
y pido a todos los agentes de
pastoral brindar a sus
hermanos y hermanas
afectados por el sida,
todo el consuelo, material,
moral y espiritual".





guia 3

Adherencia



Adherencia

Adherencia

¿Qué es adherencia?

Es el apego que tengo hacia mis medicamentos y citas médicas.
Adherencia es el más importante factor que debo tener bajo control para que el tratamiento antirretroviral tenga éxito en mi cuerpo.



Ser adherente significa: Estar conciente de que necesito tomar medicamentos para mejorar y mantener mi salud y ajustarme con exactitud a las indicaciones médicas con respecto al tratamiento.

Para ser adherente debo tomar los medicamentos en la forma siguiente:

- **A la hora correcta:**
Para establecer el horario para tomar los medicamentos, debo dialogar con la o el médico para adecuar las tomas a mi actividades diarias. Debo cumplir con el horario.
- **En la dosis o cantidad correcta:**
Debo conocer todas las tabletas que constituyen mi tratamiento antirretroviral y debo saber cuántas tabletas debo tomar cada vez.
- **De la forma correcta:**
Algunos medicamentos necesitan que los tome antes de comer y otros después de comer, para asegurar que el cuerpo los absorba apropiadamente.



También debo conocer cuáles son los alimentos correctos que debo ingerir para asegurar que los medicamentos se absorban correctamente y qué alimentos no puedo consumir porque interfieren con la acción de los medicamentos.

Entre los alimentos que no puedo consumir se encuentran: el jugo de toronja, las uvas y el té de pericón.

Debo conocer las interacciones que tienen unos medicamentos con otros, para establecer cuándo puedo tomar uno y cuándo puedo tomar el otro. También debo conocer cuáles son los efectos secundarios que los medicamentos pueden causar en mi cuerpo y saber a quién acudir para resolver los mismos.



¿Por qué la adherencia es importante para mí?

La adherencia al tratamiento antirretroviral es muy importante porque, si no tomo los medicamentos a la hora correcta, en la dosis o cantidad correcta y de la forma correcta, pueden presentarse las siguientes situaciones:

- La carga viral se eleva.
- El virus se vuelve resistente a los medicamentos antirretrovirales.

Y estos dos aspectos, afectan negativamente mi salud.

Quando me olvido de tomar los medicamentos o no los tomé a la hora correcta, en la dosis correcta y de la forma correcta, mi adherencia baja. Esto significa que tengo una adherencia inadecuada que me pone en riesgo de desarrollar resistencia viral.

Para evaluar mi adherencia, puedo aplicar el siguiente cuestionario y luego analizarlo con el médico, para corregir las situaciones encontradas en el mismo.

Aspectos a calificar	Siempre	Fallo 1 vez al mes	Fallo 2 veces al mes	Fallo 3 veces o más al mes
Tomo mi medicamento a las horas correctas				
Tomo las dosis correctas de medicamento				
Tomo los medicamentos de la forma adecuada				
Me sobran medicamentos				

Factores que afectan la adherencia

Muchos factores influyen en la adherencia. Son factores diferentes para cada persona y por eso es tan importante discutir con el personal de salud, cuáles son los factores propios de mi persona, que me ayudarían a tener una buena adherencia.

Algunos factores que afectan positiva o negativamente la adherencia, pueden ser:

1. El estilo de vida:

- **El trabajo:** trabajar de día es más conveniente que trabajar de noche. Tipo de trabajo, etc.





- **Los hábitos:** hacer ejercicio y tener una buena higiene nos ayuda a estar saludables.
- **La nutrición:** comer a la hora correcta y comida nutritiva es necesario para tener una buena adherencia.

- **Las drogas o el alcoholismo:** éstas reducen la conciencia de la persona, lo cual afecta la adherencia, porque puedo olvidar tomar los medicamentos.

- **La depresión o enfermedades mentales:**

éstas pueden causar que me olvide de tomar los medicamentos. Por eso, debo esperar a mejorar estas situaciones para iniciar el TAR. También puedo involucrar a algún familiar o amigo que sepa de mi diagnóstico y me acompañe para conocer los medicamentos que debo tomar y el horario de los mismos.



- **Pérdida de empleo o de dinero:** a veces por falta de dinero para transporte, dejo de ir a la clínica en donde me dan los medicamentos, y dejo de tomarlos. Debo buscar ayuda con la familia, amigos u organizaciones que apoyan a las personas con VIH.

- **Prácticas sexuales:** si estoy conciente que soy una persona con VIH o VIH avanzado, debo tomar las medidas adecuadas para evitar reinfectarme con VIH, evitar adquirir cualquier otra infección de transmisión sexual y también evitar transmitir el VIH a otra persona.

2. El tipo de apoyo que ofrecen en la clínica de atención integral a la que asisto:



Las clínicas de **atención integral** son aquellas en donde brindan atención a las personas con VIH o sida, allí brindan atención médica, TAR, consejería socio-emocional y nutricional, asesoría legal, etc.

En la clínica deben explicarme detalladamente cómo debo tomar los medicamentos. Para ello idealmente debe haber el siguiente personal:

- **Un médico o una médica** que me brinde atención, me explique sobre mi estado de salud y me ayude a resolver las dudas que tengo respecto a la infección por VIH o respecto al sida e infecciones oportunistas.
- **Una enfermero o enfermera** que tome mis signos vitales (presión, temperatura, ritmo cardíaco, peso, etc.).
- **Una farmacéutico o farmacéutica** que me entregue y me explique cuál es mi tratamiento, cómo y cuándo debo tomarlo, así como los efectos secundarios que puedo sentir y cómo debo manejarlos. El farmacéutico o farmacéutica también me ayuda a medir mi adherencia.
- **Un o una nutricionista** que me enseñe a alimentarme correctamente para que los medicamentos se absorban adecuadamente. También me apoya a recuperar el peso perdido y mantenerme sano.



- **Un psicólogo o psicóloga** para apoyarme a vencer la depresión o manejar otras situaciones emocionales que puedan afectar mi salud.
- **Un abogado o abogada** para que me apoye a fortalecer mis conocimientos sobre los Derechos Humanos de las personas con VIH y me enseñe a ejercerlos para evitar que me estigmaticen y me discriminen.
- **Un educador o educadora** quien refuerza aspectos sobre la toma del medicamento y conocimientos del desarrollo de la enfermedad.
- **Un químico biólogo o química bióloga** quien es la que procede a realizar las tomas de muestra sanguínea para medición de controles de carga viral, de CD4 y otras pruebas.



Todas estas personas pueden apoyarnos a conocer qué es la adherencia y cómo mantenerla.

3. El tipo de medicamentos antirretrovirales que recibo:

Todas las personas con VIH avanzado o sida, tiene diferente esquema de tratamiento porque éste se adecúa a las características y estado clínico individual y a la disponibilidad de medicamentos.

Sin embargo, si yo tomo medicamentos antirretrovirales debo conocer lo siguiente:

- El nombre de los medicamentos que tomo
- La presentación de los medicamentos, forma y color de las pastillas
- Cada cuántas horas debo tomarlo
- A qué hora debo tomarlos
- Cuántas y cuáles pastillas debo tomar
- Cuáles medicamentos necesito tomar antes o después de la comida
- Cuáles son los efectos secundarios y cómo puedo manejarlos



Puedo ser adherente, solo si entiendo lo siguiente:



- **¿Por qué debo tomar los antirretrovirales?**
Porque mi cuerpo los necesita. Mi salud se ha deteriorado a tal estado, que solamente si tomo los medicamentos podré mejorarla.
- **¿Cuándo debo iniciar los antirretrovirales?**
Cuando médicamente estén indicados y sobre todo cuando yo decida que estoy preparado para iniciarlos. Cuando yo esté seguro/a que puedo ser adherente al medicamento.
- **¿Qué bienestar producirán los antirretrovirales en mi cuerpo?**
Los antirretrovirales detienen la reproducción del virus de VIH y esto a su vez hace que las células T CD4 no mueran, por lo tanto el Conteo de CD4 aumentará, dando por resultado un mejor estado de salud.

- **¿A quién y cuándo puedo consultar cuando tengo molestias o cuando necesito más información?**

Puedo consultar al médico y al personal de la clínica en donde me brindan atención, pero también a otras organizaciones que trabajan en el tema y al teléfono número **1540**, que es un número gratuito en donde brindan la información necesaria.



Las siguientes situaciones me hacen tener una adherencia inadecuada:



- Olvidarme de tomar una o más dosis de los medicamentos
- Tomarme los medicamentos antes o después de la hora correspondiente
- Tomar una dosis o cantidad errónea
- Tomar los medicamentos de la forma incorrecta y con eso evitar que se absorban adecuadamente

Cuando cualquiera de estas situaciones ocurre, el nivel del medicamento en la sangre es muy bajo para evitar que el virus se reproduzca. Esto hace que el virus cambie y pueda reproducirse a pesar de la presencia de los medicamentos.

**A esto le llamamos
resistencia viral,
porque el virus resiste la presencia
del medicamento y se reproduce.**



Si desarrollo resistencia viral, necesito que me cambien TAR y esto puede significar: tomar nuevos medicamentos, que puedan tener más o nuevos efectos secundarios o que presenten mayor dificultad para tomarlos.

¿Qué debo hacer para mantener o mejorar mi adherencia?

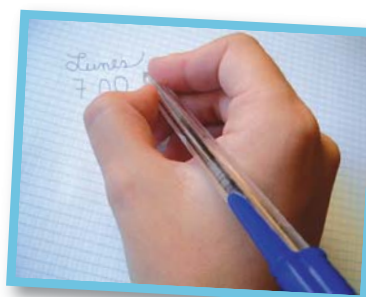
1. Practicar antes de iniciar el tratamiento:

Muchas personas practican 1 semana antes de iniciar el tratamiento. Toman botonetas simulando las pastillas de antirretrovirales y las toman a la hora que correspondería en el tratamiento.



2. Mantener un diario:

En un cuaderno puedo escribir todos los días, las pastillas que debo tomar, a qué hora debo tomarlas y de qué forma debo tomarlas. Puedo hacer un cuadro semanal, en donde puedo revisar y anotar todos los días, cada toma que hago.



	Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T
3TC														
AZT														
Nelfinavir														
Etc.														

3. Colocar las pastillas en un pastillero:

Algunos pastilleros tienen divisiones para 30 días y otros tienen divisiones para poner las pastillas que tomaré en la mañana y en la tarde. Estos pueden conseguirse en la clínica de atención integral o en otras organizaciones que trabajan en el tema.



4. Llevando las pastillas conmigo:

Cuando salga de mi casa o salga de viaje por algunos días, debo llevar la cantidad de pastillas necesaria para tomar los días que estaré fuera. Debo llevarlas en un recipiente adecuado.



5. Utilizar una alarma para recordar la hora a la que debo tomar los medicamentos:

Para no olvidar a qué hora debo tomar los medicamentos, puedo poner una alarma, que me lo recuerde.



6. Involucrar a un familiar o amigo:

Un familiar o un amigo pueden ayudarme a recordar la hora y los medicamentos que debo tomar.



7. Involucrarme en un grupo de autoapoyo:

Cuando me involucro en un grupo de autoapoyo, conozco las experiencias de otras personas, y esto puede ayudarme a mejorar mi situación.



8. Buscar información y apoyo en la Iglesia a la que asisto:

En algunas iglesias hay personas capacitadas que pueden orientarnos para mejorar nuestra adherencia y fomentar nuestro bienestar espiritual y general.





Nutrición y VIH

guía 4

Nutrición y VIH



Nutrición y VIH

Tener VIH no significa que tenga que hacer un cambio en mi dieta. Probablemente mi dieta actual satisface mis necesidades nutricionales.

Sin embargo hay que tomar en cuenta que las personas con VIH, consumimos más nutrientes que una persona que no lo es, por lo tanto, comer bien me ayuda a mejorar el sistema inmune (mis defensas) propiciando que me mantenga saludable y productivo o productiva por más tiempo.

Debo consumir una dieta balanceada que llene mis requerimientos diarios para:

- Promover la formación, reposición y recuperación de las células y tejidos que están siendo afectados.
- Producir energía que nos permita tener la sensación de bienestar y nos dé la capacidad de realizar nuestras actividades diarias.
- Proteger al organismo contra las infecciones oportunistas y proveer energía para recuperarnos de alguna infección.
- Recuperar o mantener nuestro peso usual.

Para tener una dieta balanceada necesito comer los siguientes grupos de alimentos:

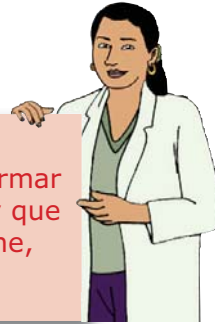
- **Cereales (proveen carbohidratos para tener suficiente energía)**
Pan, pastas, arroz, papas, tortillas, elotes, plátano, yuca, galletas, avena, cereales de desayuno, entre otros. Debo consumir 6-8 porciones al día de este grupo de alimentos.
- **Verduras y hortalizas (proveen vitaminas, minerales y fibra)**
Zanahorias, lechuga, brócoli, acelgas, quiletes, berro, acelga, tomate, entre otros. Debo consumir de 2-3 tazas de verduras u hortalizas al día, ya sea como sopa, ensaladas o verdura cocida.

- **Frutas (Proveen minerales, vitaminas y fibra)**
Manzanas, naranjas, duraznos, mangos, piña, zapote, papaya, melón, sandía, entre otros. Debo consumir de 4-5 porciones de frutas al día. Preferiblemente consumirlas de forma natural o en licuados, en lugar de fruta en dulce o en almíbar.
- **Carne, huevos y semillas (proveen proteínas, grasa, minerales y vitaminas)**
Pollo, pescado, carne de res, huevos, almendras, nueces, manías, salchichas, entre otros. Idealmente debo consumirlos 2-3 veces por semana. Preferir las carnes magras (sin grasa) como la pechuga de pollo y el pescado. **Todas las carnes deben estar bien cocinadas para poder comerlas.**
- **Leche, yogurt y queso (proveen vitaminas, minerales y calcio)**
Debo consumir productos frescos y de buena calidad, además de preferir aquellos lácteos con la menor cantidad de grasa posible. Ejemplo: yogurt descremado, leche descremada, leche de soya, requesón, queso cottage y tofu. Debo consumir 1-2 porciones al día de estos alimentos.
- **Grasas (proveen de energía y ácidos grasos esenciales para el organismo)**
Debo preferir los aceites vegetales, en lugar de la mantequilla, margarina o manteca. Debo consumirlas en cantidades muy pequeñas. Ejemplo: Aceite de girasol, aceite de canola, aceite de soya, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, aguacate. Debo cocinar los alimentos con la menor cantidad de grasa posible.



Mezclas vegetales

Las **mezclas vegetales** son la combinación de dos cereales para formar un alimento con alto valor proteico y que pueda sustituir una porción de leche, huevo, queso o carne.

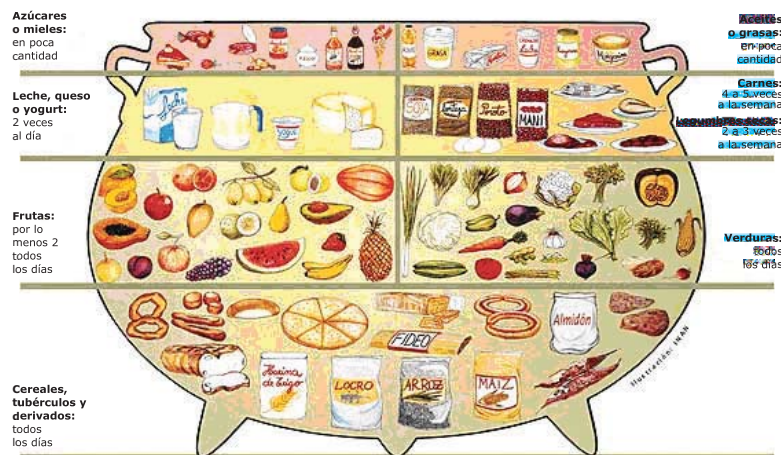


Estas mezclas vegetales pueden encontrarlas como productos comerciales (PROTEMAS®, NUTRIATOL®, INCAPARINA® y BIENESTARINA®) o bien, prepararse en la casa al combinar:

- ½ taza de arroz con ½ taza de frijol
- 1 tortilla con 1 cucharada de frijol
- ½ taza de fideos con ½ taza de frijol
- ½ taza de plátano con ½ taza de frijol
- 1 tamalito de maíz con ½ taza de frijol

Olla nutricional de Guatemala

La olla de Guatemala es una guía dietética, que contiene los alimentos que regularmente encontramos en nuestro país. Estos alimentos ayudan a prevenir enfermedades crónicas y evitar las carencias nutritivas, esta también es aplicable para garantizar la adecuada nutrición de nosotras, las personas con VIH.



Conozcamos los factores que pueden afectar la adecuada nutrición

Para mantener una adecuada nutrición debo tener un balance entre la energía consumida en los alimentos y la energía gastada por la actividad diaria. Al vivir con VIH se pueden presentar situaciones donde se ven alterados:

1. El consumo de alimentos
2. El metabolismo o un aumento en el gasto de energía
3. La pérdida de nutrientes

Al presentarse estas situaciones, puedo perder peso e incluso presentar algún grado de desnutrición.

1. Disminución en el consumo de alimentos puede presentarse por:

- Infecciones oportunistas
- Disminución de ingreso alimentario
- Depresión
- Pérdida de las capacidades cognoscitiva, visual, auditiva, olfatoria o pérdida del estado de consciencia
- Aversión a los alimentos por cambio de sabores: cuando estamos enfermos regularmente perdemos la capacidad de sentir y diferenciar los sabores
- Dificultad o dolor al tragar por enfermedades del esófago
- Náusea y/o vómitos por gastritis medicamentosa o por efectos adversos de los medicamentos



2. Alteración en el metabolismo:

Cuando tenemos una infección oportunista hay un mayor consumo de energía, y en muchas ocasiones se asocia con la diarrea y falta de apetito.

3. Aumento en la pérdida de nutrientes ocurre por:

- El VIH por sí mismo reduce la absorción de los nutrientes, provocando mal absorción y diarrea
- Algunas infecciones oportunistas provocan náusea, vómitos y diarrea crónica

¿Cómo asegurarme de lograr una comida más segura y nutritiva?

- Lavándome las manos con agua y jabón antes de preparar y comer los alimentos, antes y después de ir al baño, después de cambiar el pañal al bebé
- Hirviendo el agua para tomar, por 10 minutos o tomar agua purificada



- Cocinando las comidas o alimentos justo antes de consumirlos
- Lavando los vegetales y frutas con agua con cloro
- Pelando los vegetales y frutas momentos antes de comerlos

- Hervir la leche fresca
- Consumiendo lácteos pasteurizados
- No dejando comidas cocinadas en el refrigerador por más de tres días
- Revisando constantemente las fechas de vencimientos de productos envasados
- Hirviendo alimentos recalentados
- Evitando congelar alimentos que ya fueron descongelados anteriormente
- Cocinando bien la yema del huevo y las carnes
- Secando los utensilios de cocina y los trastos inmediatamente después de lavarlos con agua y jabón



Recomendaciones para una alimentación sana:

- Debo iniciar el día con un buen desayuno
- Consumir todos los días al menos dos frutas
- Utilizar menos azúcar al elaborar los alimentos
- Tratar de tener una comida con alimentos variados que incluyan los grupos básicos
- Incluir suficientes vegetales principalmente en el almuerzo y cena
- Utilizar poca grasa para elaborar los alimentos, tratar de usar aceite vegetal
- Comer más carnes blancas (pollo, pescado) en lugar de las carnes rojas
- Tomar al menos 10 vasos de agua al día
- No interrumpir la alimentación diaria por ningún motivo



Una buena alimentación nos ayuda a:

- Mantener el peso corporal (peso adecuado de mi cuerpo). Para mantener un adecuado peso también es importante realizar ejercicio diariamente. Las actividades que realizo en casa como: barrer, trapear o lavar también me ayuda pero no es suficiente. Por eso es que debo realizar otro tipo de ejercicio como caminar, bailar, correr o hacer bicicleta. También si está dentro de mis posibilidades, es importante que 2 ó 3 veces por semana realice ejercicio de resistencia como pesas, abdominales, sentadillas o despechadas porque éstos fortalecen mis músculos y no permiten que pierda peso fácilmente.
- Mantener suficiente energía para realizar mis actividades diarias y mantenerme activo o activa por más tiempo.



- Recuperar las vitaminas y los minerales perdidos.
- Mejorar la función del sistema inmune (sistema de defensas) haciéndome menos vulnerables para adquirir infecciones oportunistas o haciéndome más fuerte para recuperarme de las mismas.
- Prolongar el tiempo que transcurre desde la infección de VIH hasta los primeros síntomas del sida.
- Mejorar la respuesta al TAR o al tratamiento de otras infecciones asociadas.



Para conocer el valor nutritivo de los alimentos:

En las clínicas en donde me brindan el tratamiento antirretroviral, hay nutricionistas que me pueden informar sobre el valor nutritivo de los alimentos y me pueden ayudar a mejorar los hábitos alimentarios considerando mis recursos económicos y la disponibilidad de los alimentos en el lugar en donde vivo.



Debo tener una comunicación amplia y clara con la o el médico y el o la nutricionista, para comprender cuál es la forma correcta de tomar el TAR y para conocer cuáles alimentos pueden interferir con él mismo.

Alimentación adecuada para el bebé expuesto al VIH

Cuando hablamos del bebé expuesto nos referimos al niño o niña que es hijo o hija de una madre viviendo con VIH o VIH avanzado o sida.

Para evitar que el bebé adquiera el virus, es necesario seguir algunas recomendaciones como:

- Hacer control prenatal de la madre
- La madre debe tomar adecuadamente el TAR durante el embarazo
- Resolver el nacimiento del bebé por cesárea
- Dar medicamentos al bebé, cuándo y cómo la o el médico lo considere necesario.
- Hacer seguimiento médico al bebé
- Dar lactancia materna exclusiva los 6 primeros meses de vida; cuando esto no sea posible, dar solo lactancia maternizada (leche de fórmula). **La Organización Mundial de la Salud recomienda que los niños y niñas VIH positivas sean alimentados con lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida.**



Sin embargo se conoce que el 25% de bebés con VIH, adquiere la infección durante la lactancia materna, por ello se recomienda el uso de leche maternizada cuando se disponen de los recursos para hacerlo.

Recomendaciones para evitar que el bebé adquiera alguna infección por una inadecuada higiene a la hora de preparar la leche maternizada:

- No dar lactancia materna
- El o la nutricionista me explicará cómo preparar la leche, o sea, cuántas medidas de leche en polvo y cuántas onzas de agua debe agregar a la pacha
- El agua debe estar hervida por 10 minutos o ser agua purificada
- A la hora de preparar la leche, es importante que el agua no esté hirviendo



- Para no lastimar al bebé, la leche debe estar tibia
- Debo lavar bien las pachas y ponerlas a esterilizar en baño maría
- Tener un cepillo especial para lavar las pachas. Puedo utilizarse un cepillo de dientes que ya no se esté usando y que esté limpio
- Al preparar la leche, es mejor agregar el polvo de leche primero y luego el agua
- Debo evitar darle agua pura u otras agüitas al bebé, ni ningún otro líquido, excepto algún medicamento que se le indique
- Debo alimentar al bebé únicamente con leche, hasta que cumpla 6 meses

A los **6 meses** ya puedo darle comida al bebé. Debo seguir las siguientes recomendaciones a la hora de introducir los alimentos al bebé:

- Darle un alimento a la vez
- No mezclar alimentos
- No usar sal ni condimentos para cocinar
- De ser posible, evitar dar papillas comerciales. Preparar en casa las compotas
- Entre un alimento nuevo y otro, dejar pasar 2 ó 3 días de por medio antes de darle un alimento nuevo



A continuación encontraré un listado de alimentos según la edad de los bebés:

6 meses: los alimentos deben ser en puré o papilla

- Verduras cocidas como güicoy sazón, zanahoria, peruleros
- Cereal de arroz
- Frutas cocidas como banano, manzana, pera, melocotón, papaya, entre otras (excepto piña, naranja, mandarina, limón, fresas, frambuesas y moras)
- Puré de papa

8 meses: los alimentos deben ser en puré o papilla o bien machacados

- Todas las anteriores
- Frijol licuado y colado
- Yema de huevo
- Arroz machacado
- Plátano machacado



9 meses: los alimentos deben ser en puré, papilla, machacados y en trozos pequeños

- Todas las anteriores
- Pollo cocido
- Carne cocida
- Tortilla machacada



10 meses: los alimentos deben ser en puré, papilla, machacados y en trozos pequeños

- Todas las anteriores
- INCAPARINA®, NUTRIATOL®, BIENESTARINA®, PROTEMAS®
- Hígado de res

12 meses: los alimentos ya deben ser en trozos más grandes, ya más sólidos

- | | |
|---|-------------|
| • Todas las anteriores | • Chocolate |
| • Leche entera | • Avena |
| • Quesos | • Pan |
| • Clara de huevo | • Galletas |
| • Pescado y atún | • Pastas |
| • Frutas cítricas, fresas, frambuesa, moras | |

A partir de los **14 meses** de edad, el bebé debe consumir la dieta normal de su casa. Debe comer 3 tiempos al día y máximo 3-4 pachas de leche al día.

A los **2 años** de edad, el bebé debe comer de todo y tomar únicamente 2 ó 3 pachas de leche al día, además de estar comiendo 3 tiempos y 2 refacciones al día.

Otras recomendaciones:

- Es importante que pregunte al o la médica y el o la nutricionista cualquier duda que tenga en relación a la alimentación del bebé.
- El peso y la estatura del bebé deben ser monitoreados constantemente para reconocer a tiempo cualquier situación grave que pudiera afectar su alimentación y estado nutricional.
- Es importante no acostumbrar al bebé a comer alimentos muy grasosos o alimentos chatarra (pizza, hamburguesas, Tortrix) porque solo lo llenan y no lo alimentan.
- Con una saludable y balanceada alimentación podemos evitar que cuando crezca el bebé, presente otras enfermedades crónicas como presión alta, diabetes o colesterol alto.



Alimentación adecuada para el niño o niña con VIH o VIH avanzado



Es importante que el niño o niña que tiene VIH lleve un seguimiento constante con el médico especialista en VIH. Además de llevar un control mensual en nutrición para que lo pesen, midan y le brinden la educación alimentaria nutricional específica para su situación individual.

Si el niño o niña presenta desnutrición es indispensable que siga una dieta de recuperación nutricional indicada por el o la nutricionista.



El niño o niña con adecuado peso debe mantener una dieta balanceada que le permita un crecimiento y un desarrollo normal.

Algunas veces es necesario tomar algún suplemento nutricional o multivitamínico, sin embargo de ser necesario, el médico y/o nutricionista le indicará cuál debe tomar, cómo debe tomarlo y por cuánto tiempo.

Las recomendaciones de higiene personal e higiene de los alimentos deben ser las mismas que las indicadas anteriormente en esta guía.

La alimentación debe ser balanceada, como se indicó anteriormente, pero debe incluir ciertos alimentos que le ayudarán para tener un mejor crecimiento y desarrollo:

- Diariamente el niño o niña debe tomar 2-3 vasos de leche o INCAPARINA®, NUTRIATOL®, BIENESTARINA®. Puede tomarlo solo o combinado
- Diariamente debe consumir una porción de huevo, queso o carne de cualquier tipo
- Diariamente debe consumir mínimo 1 fruta y 1 taza de vegetales o hierbas
- Diariamente debe consumir mezclas vegetales, como se indicó anteriormente en esta guía
- Debe tomar suficiente agua pura
- Evitar comida chatarra (galletas dulces, dulces, chocolates y aguas gaseosas)
- Debe realizar algún tipo de actividad recreacional



Si el niño o niña está tomando antirretrovirales, debe seguir las indicaciones de la o el médico y el o la nutricionista.

Alimentación adecuada para la mujer embarazada viviendo con VIH

La mujer embarazada con VIH debemos seguir una alimentación balanceada. Debo llevar un control de ganancia de peso mensual y mantener el peso adecuado según las semanas de gestación que tengamos.

También es importante que realice actividades físicas de leve a moderada intensidad, a excepción de las mujeres embarazadas que tengan alguna restricción o limitación indicada por el médico. Es necesario que tenga un monitoreo constante con la o el médico y el o la nutricionista.



Algunas recomendaciones especiales para este periodo de la vida:

- Limitar el café a 2 tazas al día
- Limitar el consumo de pan dulce, aguas gaseosas y comida chatarra y muy grasosa
- Tomar 2 vasos de leche descremada al día. Si eso no es posible sustituirlos por 2-3 vasos de INCAPARINA®, NUTRIATOL® ó BIENESTARINA® al día
- Diariamente consumir hierbas cocidas y agregarles limón para aprovechar al máximo el hierro de los vegetales
- Tomar suficiente agua pura al día
- Tomar 1 tableta de prenatales al día

Es importante seguir todas las recomendaciones que la o el médico y el o la nutricionista me indiquen, si presentamos síntomas que interfieran con el apetito y peso.

Algunas veces es necesario aumentar la dosis de multivitaminas prenatales al día o tomar suplementos nutricionales especiales. De ser necesario, la o el médico y el o la nutricionista me indicarán cuáles son, cómo debemos tomarlos y por cuánto tiempo.