

vivire**positivo**

Guía para las personas con VIH-sida,
sus familiares y amigos



gobBsAs

COORDINACION SIDA / SECRETARIA DE SALUD

Jefe de Gobierno

Dr Anibal Ibarra

Secretario de Salud

Dr Alfredo Stern

Director General

Coordinación Sida

Dr Claudio Bloch

Coordinación Sida

Secretaría de Salud

Carlos Pellegrini 313, piso 9º

1009 Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Teléfono: 4323 9029/9053

e-mail: dgasya@buenosaires.gov.ar

Hospital Muñiz

Uspallata 2272, ex Sala 29, piso 1º

1282 Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Teléfono/Fax: 4305 0954

e-mail: psidaba@buenosaires.gov.ar

www.buenosaires.gov.ar (Salud)

Octubre 2003

vivire**en**positivo

Guía para las personas con VIH-sida,
sus familiares y amigos



COORDINACION SIDA / SECRETARIA DE SALUD

Agradecimientos

En uno de los cursos de capacitación que organizamos desde la Coordinación Sida durante el año 2002, del que participaban varias personas con VIH y sida, utilizamos como material de debate el Manual de Información para las personas seropositivas "Ayudar a vivir positivamente" editado por el Hospital Universitario Vall d'Hebron, de Barcelona.

A partir de las aclaraciones y ajustes que se le fueron incorporando a lo largo del curso, surgió la posibilidad de adaptarlo a la realidad de los usuarios de los hospitales de la Ciudad de Buenos Aires, lo cual fue generoso y desinteresadamente autorizado por sus autores, Monserrat Linás, Monserrat Carballo, María Feijoo, María Rosa Gómez y Esteban Ribera, a quienes agradecemos infinitamente.

También agradecemos a todos aquellos que aportaron su experiencia y sus conocimientos para enriquecer este texto con propuestas originales y observaciones críticas, además de alentar permanentemente su edición.

Finalmente, queremos subrayar nuestra satisfacción al presentar una publicación que es resultado de esfuerzos múltiples y compartidos, de experiencias diversas, de miradas singulares.

Presentación

Nos encontramos en un nuevo tiempo en relación con el VIH-sida. Por un lado, las nuevas terapias combinadas han demostrado su capacidad para detener la multiplicación del virus y permitir a las personas infectadas desarrollar su vida cotidiana en mejores condiciones. Por el otro, el protagonismo social y político de estas mismas personas plantea y obliga a encarar desafíos inéditos. En efecto, si bien los cócteles aumentaron más que significativamente la "cantidad" de vida, el accionar constante de las personas con VIH y su creciente organización, ponen en el centro de la escena su "calidad" de vida, que abarca cuestiones tan diversas como:

- el impacto de la noticia de tener VIH
- la convivencia cotidiana con el virus
- el dilema de a quién decirle y a quién no
- el manejo de la confidencialidad en los lugares de trabajo y estudio
- el acceso a los tratamientos y a los análisis
- la vivencia de la sexualidad
- el seguimiento de los tratamientos
- los efectos colaterales de la medicación
- la prevención de reinfecciones
- la participación en ensayos clínicos o "protocolos"
- la puesta en práctica del derecho a la salud
- el pleno ejercicio de los derechos reproductivos de las personas con VIH
- la discriminación

El valor de la experiencia

¿Qué significa vivir con VIH hoy? Cada persona construirá su propia respuesta, pero hay situaciones que antes o después seguramente tendrá que afrontar. La información es una herramienta fundamental para poder decidir, pedir, reclamar, negociar; en pocas palabras, para adquirir autonomía. Esta guía no pretende dar respuestas únicas, sino transmitir la experiencia acumulada de muchas personas que pasaron antes por la circunstancia de enterarse de un diagnóstico positivo y comenzar a vivir esa nueva realidad. Sus voces y aportes están en el origen de este material.

Esto no es un libro

Nuestra expectativa al presentar esta guía es que sirva a las personas con VIH, a sus familiares y amigos para encarar las múltiples situaciones derivadas de convivir con el virus. No se trata de un libro que hay que leer desde la primera página hasta el final, sino de un compendio de información organizada por temas que, aunque están relacionados entre sí, pueden ser consultados de manera independiente, cuando se lo considere necesario.

Claudio Bloch
Director General
Coordinación Sida
GCBA

Indice

Capítulo 1 ■	HABLAR Y COMPARTIR	
	LA EXPERIENCIA DE VIVIR CON VIH	6
	Luchando con el miedo, el enojo, el dolor y la depresión	
	¿Cómo contar a otros que vivís con VIH?	
	¿Cómo contarle a tus hijos que tenés VIH?	
	¿Cuánto tiempo me queda de vida?	
	¿Pérdida de control?	
	¿Qué hacer con los sentimientos de pérdida?	
Capítulo 2 ■	VIVIR POSITIVAMENTE	12
	¿Qué es el VIH?	
	Vivir con VIH: ¿qué significa?	
	¿Qué significa tener sida?	
	¿Qué son los CD4?	
	¿Cómo se transmite el VIH?	
	¿Cómo afecta el VIH al cuerpo?	
	¿Qué pruebas médicas son necesarias?	
	¿Qué es el recuento de CD4?	
	¿Qué es la carga viral?	
	¿Qué es la “carga viral indetectable”?	
Capítulo 3 ■	MEDICACION PARA CONTROLAR EL VIH	18
	¿Qué es el tratamiento antirretroviral?	
	¿Cómo actúa el virus en los CD4?	
	Existen cuatro clases de antirretrovirales	
	Reproducción del VIH y tratamiento antirretroviral	
	¿Cuál es el momento de iniciar el tratamiento?	
	¿Es necesario tomar el tratamiento de por vida?	
	¿Qué significa tomar correctamente los antirretrovirales?	
	¿Qué podría ayudar a cumplir bien el tratamiento?	
	Algunas recomendaciones útiles	
	¿Qué efectos secundarios podría producir la medicación?	
	¿Qué son las resistencias?	
	¿Se puede cambiar el tratamiento?	
	¿Cómo tomar la medicación?	
	¿Qué hacer cuando...?	
	¿Qué hacer si estás tomando otro tipo de medicación?	
	¿Cuál es el futuro del tratamiento antirretroviral?	
Capítulo 3.1	PROTOCOLOS	33
	¿Qué son los protocolos?	
	Algunas cosas para tener en cuenta sobre los ensayos clínicos	
	El acceso igualitario a los protocolos	
	Información para los pacientes que están o piensan entrar en un protocolo	
	Utilización de los ensayos por parte de los investigadores y patrocinadores de un protocolo	
	Aspectos éticos de los protocolos	
Capítulo 3.2	LOS ANTIRRETROVIRALES	36
	Inicio de tratamiento: decisión personal y compromiso	
	Los medicamentos antirretrovirales	
	Tipos de medicamentos antirretrovirales	
	Los antirretrovirales: características	
Capítulo 4 ■	MEDIDAS PREVENTIVAS	44
	¿Qué hay que hacer para evitar la transmisión del virus?	

	¿Se puede transmitir el virus en las relaciones sexuales?	
	¿Cómo se utiliza adecuadamente un preservativo?	
	¿Cómo se transmite el virus a través de la sangre?	
	¿Cómo limpiar la jeringa?	
	¿A qué denominamos transmisión perinatal?	
	¿Deben tomarse precauciones con la ropa o la vajilla?	
	¿Donar sangre puede transmitir la infección?	
	¿Recibir una transfusión puede transmitir la infección?	
	¿La saliva, el sudor y las lágrimas pueden transmitir el virus?	
	¿Los mosquitos pueden transmitir el virus?	
	¿Los animales domésticos pueden transmitirlo?	
	¿Cómo influye en el sistema inmunológico tener hábitos de vida saludable?	
	¿El consumo de drogas puede afectar tu condición de PVVIH?	
	¿Es necesario realizar controles médicos periódicos?	
	¿Las personas seropositivas pueden vacunarse?	
Capítulo 5 ■	ALIMENTACION	54
	Modelo de dieta	
	Trastornos físicos asociados al VIH	
	Diarrea. Cómo alimentarse ante episodios de diarrea	
	Náuseas y vómitos	
	Dificultad al tragar. Cómo alimentarse ante la dificultad al tragar	
	Hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia	
	Cómo disminuir el colesterol	
	Cómo disminuir los triglicéridos	
	Alimentos y medicamentos: ¿Cómo combinarlos?	
	Los medicamentos que requieren cuidados especiales	
Capítulo 6 ■	AMOR, SEXO Y RELACIONES	64
	¿Cuándo decirle a tu pareja que vivís con el VIH?	
	Transmisión del VIH durante las relaciones sexuales	
	¿Qué entendemos por sexo más seguro?	
	¿Alguna vez te preguntaste...?	
Capítulo 6.1	SALUD REPRODUCTIVA Y HIH	70
	¿Puedo quedar embarazada si tengo VIH?	
	¿Cuándo puedo quedar embarazada?	
	¿Puedo amamantar a mi hijo?	
	¿Y si no quiero tener hijos?	
Capítulo 7 ■	DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH	72
	¿Las personas que viven con VIH tienen derechos?	
	Los derechos reconocidos a las personas con VIH son:	
	¿Cómo hacer respetar tus derechos?	
	¿Dónde hacer el reclamo o denuncia?	
	¿Qué se debe tener en cuenta al escribir un reclamo/queja/denuncia?	
Capítulo 8 ■	DATOS UTILES	76
	Atención a las personas que viven con VIH-sida	
	Acceso a los medicamentos	
	La primera vez que se retira medicación	
	Carga Viral y CD4	
	Medicación y estudios en casos pediátricos	
	Obras Sociales y Prepagas	
	Organizaciones gubernamentales y comunitarias. ONGs	
	Red de Sida y Salud Mental de la Ciudad.	

HABLAR Y COMPARTIR LA EXPERIENCIA DE VIVIR CON VIH

En este material podrás encontrar información y referencias sobre distintas situaciones relacionadas con el VIH-sida.

Luchando con el miedo, el enojo, el dolor y la depresión

Es natural sentir temor, enojo, soledad o tristeza cuando te enterás de que vivís con VIH. Puede que te dé bronca y sientas que la persona con la que te infectaste te traicionó. Podés sentir miedo pensando en cómo reaccionarán tus seres queridos al saberlo. Podés sentir temor ante la idea de enfermarte. Algunas personas pueden no sentir absolutamente nada. Todas estas reacciones son humanas y, en la mayoría de los casos, quedan atrás con el correr del tiempo.

Saber que tenés VIH te generará diferentes sentimientos y emociones. Los primeros meses después de enterarte son un período duro y difícil. A medida que pasa el tiempo, y si buscás y recibís apoyo, la intensidad de estas sensaciones irá disminuyendo.

La tristeza y angustia que te genera pensar continuamente en el VIH puede ser parecida a la de la pérdida de un ser querido. Si hablás con otra gente que vive con VIH, te vas a dar cuenta de que no sos la única persona con estos senti-

mientos. Compartir con ellas las experiencias y sensaciones te ayudará a disminuir tu soledad y tus miedos.

Normalmente, cuando estamos deprimidos y tristes, dejamos de hacer cosas con las que disfrutábamos, con lo cual la tristeza y la depresión aumentan. Y darte cuenta de esto te hace sentir peor. Es un círculo vicioso, como una rueda sin fin. Pero si retomás aquello que te gusta y con lo que disfrutás vas a romper ese círculo continuo. Haciendo estas cosas te vas a ir dando cuenta de que tu situación se va "normalizando".

Averiguá todo lo que quieras y necesites saber sobre el VIH y las organizaciones y personas que están dispuestas a ayudarte. Eso te permitirá sentir un mayor control sobre tu vida.

Esta guía te va a servir para tener un mayor conocimiento sobre el VIH y, al final, te proporcionará algunas direcciones y teléfonos útiles.

Recordá que vivir con VIH puede ser un desafío, y que podés aprender a convivir con él.

¿Cómo contar a otros que vivís con VIH?

Algunas personas con VIH cuentan su situación únicamente a su pareja. Debés tener claro que no tenés obligación de explicar tu nueva situación. Vos decidís a quiénes explicárselo, cómo



Ver listado de
Instituciones, pág.79



contarlo y en qué momento. También tenés que decidir, cuando tengas relaciones sexuales, cómo cuidar a tu pareja y cuidarte vos de nuevas infecciones. Algunas personas que tienen VIH se lo dicen a su familia y amigos; otros prefieren hablar de su nueva situación en un grupo de apoyo. En principio puede parecerle difícil, puede ser que tengas miedo al rechazo, a perder el apoyo y el amor de las personas que querés. También podés sentir temor a que cambie la relación que tenés con ellos o que se pierda definitivamente. Lo más importante es tener la seguridad y la confianza de que las personas a quienes les confíes tu situación sepan mantener reserva si vos se lo pedís.

No hay palabras perfectas ni fórmulas mágicas para decir que tenés VIH. Tampoco existe la manera de saber cómo van a reaccionar las personas en las que depositás tu confianza.

Si decidiste contarle a alguien tu nueva situación:

- Elegí un lugar cómodo y privado. Decirle a alguien que tenés VIH puede resultar una experiencia emocionalmente fuerte y dura para los dos.

- Seguramente te van a preguntar sobre la enfermedad, tu salud o cómo te infectaste. Vos decidís qué información querés dar. Si no querés responder, tenés que sentirte libre para decirle qué es lo que esperás de ellos: alguien que te escuche o te abraze de vez en cuando... La mayoría de las veces no nos han enseñado a pedir lo que necesitamos y éste puede ser un buen momento.

- Es probable que algunas reacciones no sean de apoyo, que alguien se aleje por miedo a infectarse, por miedo a perderte. Vos tenés que pensar que se trata también de una situación nueva para los demás.

¿Cómo contarle a tus hijos que tenés VIH?

Es muy difícil explicarle a tus hijos que vivís con el virus, sobre todo si son chiquitos. Seguro que querrás protegerlos de malas noticias y evitar

que sufran. No hay un modo perfecto de cómo o cuándo hablar del tema. Tendrás que considerar sus edades, sus personalidades y sus experiencias anteriores con las enfermedades.

¿Cuánto tiempo me queda de vida?

Nadie puede responderte esta pregunta. ¿Qué va a pasar? ¿Cuánto tiempo va a vivir uno? Enterarte que tenés VIH puede hacerte pensar que el final está más cerca, te recuerda que sos mortal. Esto puede arruinarte el día, la semana, el mes...

Vivir con VIH implica tener que afrontar situaciones con un importante peso psicológico y de fuerte contenido emocional.

¿Intentaste verlo alguna vez de otra manera?

¿No pensaste que al mismo tiempo de ser más consciente de la muerte también sos más consciente de la vida?

No es descabellado que pienses en la muerte, ya que en el pasado las palabras sida y VIH se asociaban rápidamente a ella. Pero eran los primeros momentos de la epidemia y no se tenían los conocimientos de ahora, ni se usaban los tratamientos actuales.

Gracias a los avances en todos estos años, la esperanza de vida aumentó de un modo impresionante. Incluso en muchos casos no hay motivos para pensar en que sea diferente de la de una persona con otras enfermedades crónicas.

¿Pérdida de control?

Este sentimiento puede aparecer por muchas razones:

- porque vas a tener que ir al médico y hacerte estudios periódicamente y eso te recuerda "cada tanto" que estás enfermo/a. Además, deberás adaptar tus visitas a tu situación laboral y personal.

- porque no sabés qué es lo que el virus está haciendo en tu cuerpo y cualquier nuevo síntoma (una diarrea o una fiebre) supone un ataque de miedo.



Gracias a los avances en todos estos años, la esperanza de vida aumentó de un modo impresionante.



Puede ser que este sentimiento de pérdida de control, en algunos momentos, sea algo intenso e importantísimo, que sientas que ya no manejas tu vida, que está llena de imprevistos y de cosas que no elegiste. Es posible que te canse pedir licencia en el trabajo o contar historias para que nadie sepa que vas al médico.

Es una situación complicada que requiere de un tiempo de adaptación y de aceptación. El seguimiento y los exámenes son necesarios, ya que la medicina no tiene otros métodos para controlar la evolución de la infección. Pero lo que sí se sabe es que, cuanto más le preguntes a los profesionales de la salud con los que estás en contacto, tu sensación de control va a aumentar al saber más y conocer mejor los procesos biológicos.

¿Qué hacer con los sentimientos de pérdida?

Posiblemente al recibir el resultado positivo tuviste un gran sentimiento de pérdida, tuviste miedo al futuro, a perder tu vida. Y es posible que aunque ya te hayas adaptado a tu nueva situación aparezcan momentos que te hagan revivir esa sensación: entrada al hospital, cambio de trabajo, desaparición o reafirmación de tus amigos/as, parejas, familia, sensación de falta de libertad para elegir la forma en que querés vivir...

Todas estas experiencias generan sentimientos de pérdida. A lo largo de la vida de cualquier persona, las situaciones nuevas pueden generar estas sensaciones y precisan de un período de adaptación. Es gracias a esos sentimientos que tomamos conciencia de una nueva situación: son el principio o motor de respuesta de las personas y es eso lo que te va a motivar a actuar. Es importante que sepas que todos esos cambios no los tenés que pasar en soledad. Vos decidís y podés compartíroslos, buscar el apoyo de tu familia y amigos. También podés contar con el apoyo de los profesionales de la salud (psicólogos, médicos, enfermeros, farmacéuticos) o de las organizaciones no gubernamentales que trabajan en este campo.

Una vez que empieces el tratamiento antirretrovi-

ral y lleves un tiempo, es posible que te notes abrumado/a y cansado/a por esa rutina con tantas pastillas. También puede ser que más de una vez tengas que ingeniártelas para que tus compañeros de trabajo no vean lo que estás tomando para que no te hagan preguntas. Es posible que te sea complicado encontrar pastilleros para llevar encima las dosis diarias. Incluso, a veces, podés sentir que toda tu vida gira en torno a las pastillas:

■ “No puedo salir esta noche porque no llevo la dosis, tengo que planificarlo todo”

■ “En invierno tengo que tomar mucho agua aunque no tenga ganas”

■ “Tengo que encontrar tiempo para ir al hospital y buscar la medicación que necesito”.

Estos y otros pensamientos se te pueden cruzar y hacerte pensar en dejar el tratamiento: ¿por qué esta esclavitud si me siento bien? Pero, hoy por hoy, el camino que se conoce para controlar la reproducción del virus implica un tratamiento con estas dificultades para tu vida personal. Hay personas que han conseguido armar su rutina de manera que para ellos levantarse-ducharse-desayunar-tomar las pastillas es ya una actividad diaria más.

Pensá en alguna situación similar por la que hayas pasado, ¿cómo reaccionaste?, ¿te puede servir de algo lo que hiciste?, ¿qué cosa te ayudaría a incorporar la medicación a tu ritmo cotidiano?.



Ver listado de
Instituciones, pág.79



¿Cómo actúa el virus y cuáles son sus vías de transmisión?

Algunos temas acerca del VIH son complicados, pero aprender sobre ellos y entender cómo te afectan es fundamental para conocer los sistemas de control de la infección.

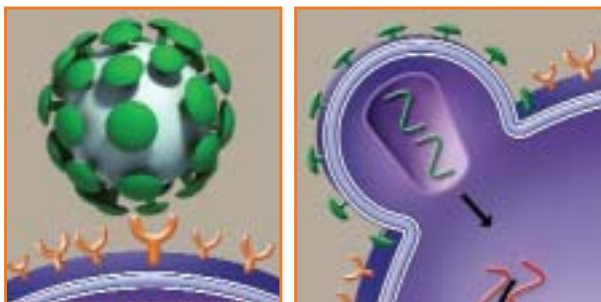
¿Qué es el VIH?

El VIH es un virus. Todos los virus son microorganismos que no tienen capacidad para multiplicarse por sí mismos sino que para hacerlo tienen que introducirse en las células y utilizar la "maquinaria" reproductora de la célula que infectan en beneficio propio. Cada virus tiene la capacidad para invadir cierto tipo de células. A diferencia de todos los demás virus, el VIH tiene la peculiaridad de invadir las células de defensa del organismo, destruyéndolas progresivamente.

Vivir con VIH: ¿qué significa?

Cuando el virus entra en el cuerpo es reconocido como "intruso" y el sistema inmunológico o defensivo produce anticuerpos para neutralizarlo. Estos anticuerpos pueden ser detectados con pruebas de laboratorio mediante una simple muestra de sangre.

En la gran mayoría de los casos, los anticuerpos son detectables entre los dos y tres meses después de la infección. Si el test es positivo, porque hay anticuerpos, decimos que la persona es seropositiva. En caso contrario, decimos que es seronegativa.



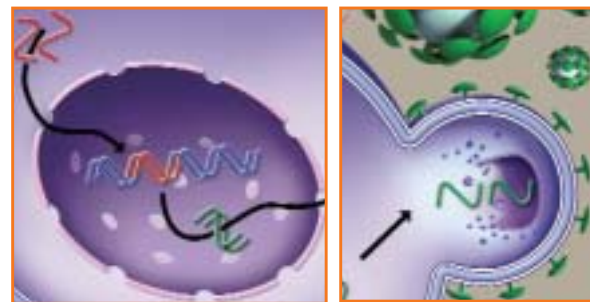
El hecho de que una persona sea seropositiva para el VIH no significa necesariamente que esté enferma de sida, pero sí indica que está infectada con el virus y que lo puede transmitir. Hay personas que, a pesar de estar infectadas, pueden pasar años sin manifestar síntomas, encontrándose bien y gozando de un buen estado general. La presencia del virus no es detectable a simple vista.

¿Qué significa tener sida?

La sigla SIDA, "síndrome de inmunodeficiencia adquirida", hace referencia al conjunto de enfermedades que pueden llegar a afectar a una persona con unos CD4 bajos y una carga viral alta. Se considera que la infección llega a la etapa llamada sida cuando las defensas están tan debilitadas que no pueden protegerte adecuadamente: aparecen entonces enfermedades que no padecerías si tuvieras las defensas bien. Son las llamadas enfermedades oportunistas. Cuando estas enfermedades se presentan, el sistema de defensas del cuerpo humano está muy dañado, por lo que habitualmente el estado general de la persona se deteriora.

¿Qué son los CD4?

Los CD4 son uno de los principales tipos de linfocitos T o células "luchadoras" del sistema inmunológico (de las defensas). En general se utilizan indistintamente las expresiones linfocitos, linfocitos T o CD4 para referirse a las células.



La persona infectada con el VIH, aunque no esté enferma de sida, puede transmitir el virus.



El VIH tiene la peculiaridad de invadir las células de defensa del organismo, destruyéndolas progresivamente

las del sistema inmunitario que son el blanco preferido del VIH.

El VIH infecta a las células CD4 y las utiliza para replicarse (hacer copias de sí mismo). Las células infectadas por el VIH mueren, el sistema inmunitario se debilita, el organismo no puede defenderse y la persona puede desarrollar infecciones oportunistas. Una persona con un sistema inmunológico saludable usualmente tendrá entre 700 y 1200 CD4 por mililitro (ml) de sangre, pero esto puede variar según la hora del día o por un simple resfrío o una quemadura de sol.

En la actualidad, a nivel de laboratorio, una persona debe comenzar tratamiento cuando tiene menos de 250 CD4 por ml de sangre.

¿Cómo se transmite el VIH?



Existen tres formas a través de las cuales el VIH puede transmitirse:



1 A través de un contacto sanguíneo

por compartir agujas, jeringas, canutos, o el resto del equipo usado en el consumo de sustancias inyectables o por compartir cepillos de dientes, hojas de afeitar, etc., e incluso instrumentos que sirven para perforar la piel (agujas de acupuntura, de tatuajes, pearingings, etc.) que no hayan sido previamente desinfectados o esterilizados.



2 Mantener relaciones sexuales vaginales y anales sin preservativo,

por el contacto directo con fluidos sexuales (secreciones vaginales, semen o fluidos presemiales), o sangre, y durante el sexo oral cuando existe una herida en la boca y no se utiliza protección.



3 Si una mujer embarazada tiene VIH

el virus puede pasar al bebé, durante el embarazo, el parto o la lactancia.

¿Cómo afecta el VIH al cuerpo?

Existen básicamente tres fases en la infección por VIH:

1 En la primera, justo después de la infección, el virus se multiplica en el cuerpo muy rápidamente pero tus defensas están todavía suficientemente fuertes para enfrentarlo.

Hay veces, en esta etapa, que las personas desarrollan una serie de síntomas similares a los de un cuadro gripal (dolor de cabeza, cansancio, fiebre, inflamación de ganglios del cuello, tos, entre otros) llamado "infección aguda por VIH" o "primoinfección".

Hay una primera etapa de la infección, de alrededor de tres meses, en que la presencia del virus no es detectable por las pruebas de laboratorio, es el llamado "Periodo Ventana". Es decir, que aún saliendo negativa la prueba de detección de los anticuerpos, existe la infección y podés transmitirla.

2 En la segunda fase, se da una pelea entre tus defensas y el virus. El VIH ataca y destruye algunas de tus células defensivas. Sin embargo, tu organismo es capaz de ir reponiendo las células destruidas, manteniendo un cierto control del virus. Los anticuerpos ya son detectables en la sangre. En esta fase, el virus está aparentemente inactivo y pueden pasar entre 8 y 10 años sin que aparezcan síntomas. Se puede tratar de un período en el que no sientas ningún problema, pero no te tenés que olvidar que el virus está en tu cuerpo y podés transmitirlo a otras personas. De tu paciencia, constancia y compromiso a la hora de los cuidados, seguimientos y tratamientos que te recomiende tu médico/a, enfermero/a, farmacéutico/a dependerá tu permanencia en esta fase asintomática de la infección.

3 En la tercera fase, el virus se multiplica rápidamente y aparecen las enfermedades oportunistas, que son aquellas que se aprovechan del mal funcionamiento del sistema inmunológico y que, en condiciones normales tu cuerpo, superaría sin problemas. Esta fase, sintomática, es la que llamamos sida.

Aun en esta fase, la terapia antirretroviral suele resultar efectiva frente al virus y permitir que se reconstituyan tus defensas.

¿Qué pruebas médicas son necesarias?

Antes de iniciar el tratamiento contra el VIH, tu médico debe conocer tu historia clínica, realizarte un examen físico y pedir varios análisis de sangre que incluyen: un recuento de CD4 y un test de carga viral.

¿Qué es el recuento de CD4?

El sistema inmunitario es el mecanismo natural del cuerpo humano para protegerse de las enfermedades, es decir, las defensas. Generalmente cuando hablamos de “defensas”, nos referimos al número de linfocitos CD4 que contiene un centímetro cúbico de sangre (cm³), que es lo mismo que un mililitro (ml).

Con el recuento de CD4 sabrás en qué estado se encuentra tu sistema inmunitario. Se considera que la infección puede pasar a sida cuando el número de CD4 es menor a 250 cel/ml.

¿Qué es la carga viral?

El VIH se multiplica en el interior de la célula CD4 hasta que ésta se rompe. Entonces, gran cantidad de virus pasa a la sangre. La carga viral es la cantidad de virus que hay en determinados fluidos o tejidos de una persona infectada, y se mide en cantidad de “copias” de VIH. Los estudios habituales de control miden la carga viral en sangre: el número de copias de VIH por mililitro (ml). Las personas con VIH que tienen una carga viral alta tienen más posibilidades de llegar a la fase sida que aquellas con niveles bajos de virus. Este tipo de análisis, junto con el recuento de linfocitos CD4, sirve para saber cuándo comenzar el tratamiento, ver cómo respondés a él, decidir si hay que cambiar algún medicamento y evaluar cómo vas evolucionando.

Cuanto más alta sea la carga viral, más probable es que tus defensas disminuyan y puedas desarrollar

otras enfermedades; o dicho de otro modo: a menor cantidad de virus en la sangre, menos riesgo de enfermedad. Es importante realizar esta prueba antes de iniciar el tratamiento porque así, con mediciones sucesivas, sabrás cómo vas respondiendo.

¿Qué es la “carga viral indetectable”?

Actualmente existen combinaciones de antirretrovirales que frenan la reproducción del VIH consiguiendo, con el tiempo, que no se detecte en la sangre. Ese es el objetivo del tratamiento antirretroviral.

Para detectar la carga viral pueden utilizarse distintas pruebas de laboratorio, y cada una de ellas tiene un límite por debajo del cual no se puede detectar el virus en la sangre. A medida que avanzan estas técnicas este límite es más bajo, permitiéndonos detectar cantidades cada vez más pequeñas de virus. Actualmente, en la mayoría de los laboratorios se pueden detectar hasta 400, 50 o incluso 40 copias por ml de sangre por métodos cuantitativos. Cuando la cantidad de virus en sangre sea inferior al mínimo que pueda cuantificar la prueba utilizada, entonces diremos que la carga viral es “indetectable”. Es decir, hay una cantidad tan pequeña del virus que no la podemos encontrar con las técnicas que utilizamos.

Tener una “carga viral indetectable” no quiere decir estar curado, sino que, sólo hay una cantidad muy pequeña del virus y que sin bajar la guardia, debés mantener las medidas de prevención que seguías hasta ahora, porque igual podés transmitir el virus a otras personas.



Tener una “carga viral indetectable” no quiere decir estar curado, sino que sólo hay una cantidad muy pequeña del virus y que, sin bajar la guardia, debés mantener las medidas de prevención que seguías hasta ahora, porque igual podés transmitir el virus a otras personas.



Actualmente el tratamiento contra el VIH se fundamenta en la utilización de los llamados antirretrovirales.

Tomar un medicamento es mucho más que tomarse una pastilla; significa aprender a vivir con la medicación, intentar hacer de ella un elemento más de la rutina diaria. Tu esfuerzo y conocimiento son los medios para controlar al virus.

¿Qué es el tratamiento antirretroviral?

El tratamiento antirretroviral es la utilización de fármacos para frenar la reproducción del virus. De esta manera, se evita la destrucción de las defensas y se impide el desarrollo de enfermedades oportunistas.

Reducir la reproducción del virus no sólo disminuye la posibilidad de enfermarse, sino que da oportunidad a nuestro sistema inmunitario de ir reconstruyendo las defensas dañadas.

Actualmente es posible inhibir o “frenar” al máximo la reproducción del VIH utilizando combinaciones de tres o más antirretrovirales. Se trata de una terapia compleja, cuyos resultados pueden ser muy diferentes de una persona a otra. Sin embargo, está demostrado que el tratamiento antirretroviral reduce la progresión de la enfermedad y logra que se recuperen las defensas.

¿Cómo actúa el virus en los CD4?

Los retrovirus como el VIH son organismos cuyo material genético está formado por ácido ribonucleico (ARN). El ARN, por sí solo, no es capaz de reproducirse, para eso necesita del material genético de las células a las que infecta. Este material genético, propio de células más complejas, es el ácido desoxirribonucleico (ADN).

Cuando el virus entra en los CD4, su ARN se convierte en ADN viral gracias a una sustancia llamada “transcriptasa reversa”, presente en los linfocitos. Este ADN viral se junta con el ADN de la célula CD4, así cuando el CD4 inicie su reproducción estará reproduciendo el ADN

del virus unido a él, que se codificará de nuevo en ARN. Estos nuevos fragmentos de ARN viral formarán nuevos virus gracias a otra sustancia llamada “proteasa”. Los nuevos virus saldrán de la célula y acabarán destruyéndola. Esto significa que las células mueren, liberando copias del virus.

Existen cuatro clases de antirretrovirales:

■ *Inhibidores de la transcriptasa reversa*: estos medicamentos introducen una información genética “equivocada” o “incompleta” que hace imposible que el ARN del virus se convierta en ADN viral y determina su muerte. De este modo se protege a las células sanas impidiendo que el virus se replique.

■ *Inhibidores de la proteasa*: estos medicamentos actúan en las células ya infectadas impidiendo el “ensamblaje” de las proteínas necesarias para la formación de nuevas partículas virales. No dejan que el virus “se arme”.

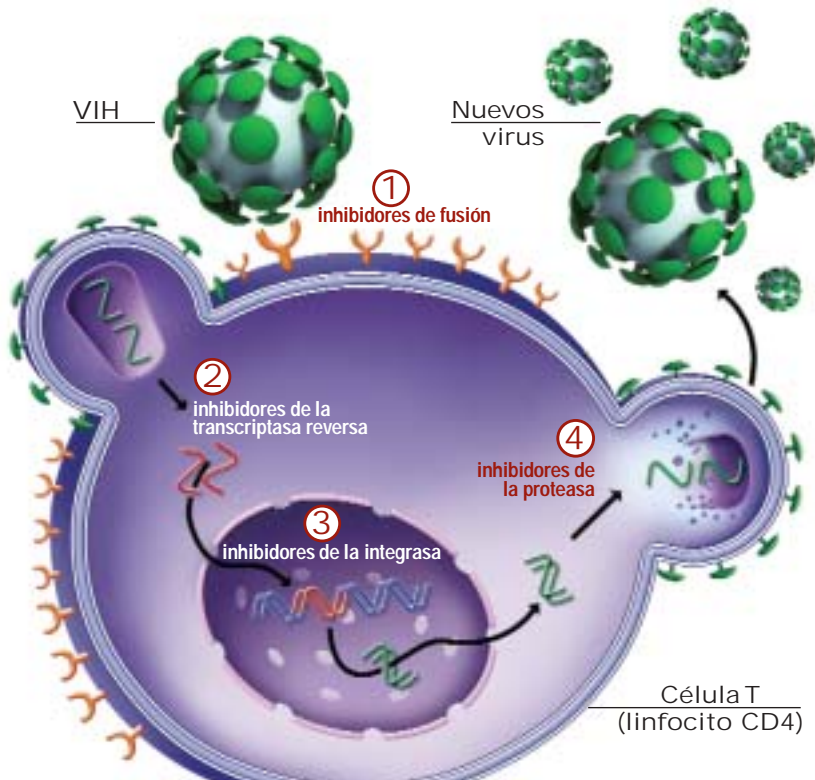
■ *Inhibidores de fusión*: estos medicamentos impiden la unión del virus a los receptores de la membrana celular –CD4– y por lo tanto no dejan que entre a la célula y la infecte.

■ *Inhibidores de la integrasa*: este grupo de drogas se encuentra en investigación. Al inhibir esta enzima, impiden la integración del ADN viral al ADN celular y, por lo tanto, su reproducción.



Reproducción del VIH y tratamiento antirretroviral

El VIH, como todo virus, es un organismo que sólo tiene un ácido nucleico, el ARN (ácido ribonucleico). Los virus son incapaces de reproducirse por sí mismos, para eso necesitan una célula. Este gráfico muestra el proceso de reproducción viral y los momentos en los que actúan los distintos medicamentos.



① El VIH, para entrar a una célula, primero se fija a un receptor de la membrana celular llamado CD4. Allí actúan las drogas que impiden la fusión del virus a la membrana (inhibidores de fusión).

② Una vez dentro de la célula, el ARN viral se transforma en ADN viral (ácido desoxirribonucleico) mediante la acción de una enzima llamada *transcriptasa inversa*. Allí actúan las drogas inhibitoras de la transcriptasa inversa.

③ El ADN viral recién formado se une al ADN de la célula, mediante una enzima llamada *integrasa*, de tal manera que, cuando la célula se reproduce, también se reproduce el ADN viral. Allí actúan los inhibidores de la integrasa.

④ El ADN viral se transforma nuevamente en ARN viral. A partir de éste, y gracias a una enzima llamada proteasa, se arman nuevas copias del virus que saldrán de la célula. Allí actúan los inhibidores de la proteasa.

¿Cuál es el momento de iniciar el tratamiento?

El inicio de la terapia antirretroviral no es una urgencia, pero sí una decisión importante. Por eso, siempre es bueno dedicar unos días a reflexionar sobre el tema. El uso inadecuado de los medicamentos puede tener consecuencias negativas. Cuando el médico te indique la necesidad de comenzar con la medicación, tenés que estar convencido/a de que vale la pena el esfuerzo y de que vas a ser capaz de realizarlo correctamente.

Antes de iniciar el tratamiento es importante que te plantees unas preguntas básicas:

- ¿Confío en el tratamiento?
- ¿Creo que lo necesito a pesar de que no me encuentro mal y mi estado actual es bueno?
- ¿Los beneficios que espero obtener compensan el esfuerzo que puede suponer seguir un incómodo y largo tratamiento?
- ¿Estoy en el momento adecuado para iniciar el tratamiento?
- ¿Qué información necesito?

Debés evaluar si existen otros problemas con tu vida personal que puedan dificultar la adaptación correcta a la medicación y preguntarte:

- ¿El uso de drogas limita mi actividad diaria?
- ¿Cuento con las fuerzas suficientes para enfrentarme a mi realidad y al esfuerzo que ello suponga?
- ¿Se dan las condiciones necesarias en mi día a día para llevar un correcto seguimiento de la medicación?
- ¿Cómo podré incluir los horarios de la medicación en mi rutina cotidiana?
- ¿Qué información necesito para tomar correctamente la medicación?

Tratá de buscar respuestas con tu médico/a, tus amigos, familia, asociaciones... Una vez que tengas más claras estas respuestas podrás decidir si iniciás o no el tratamiento y tendrás la motivación para comprometerte con tu decisión.

¿Es necesario tomar el tratamiento de por vida?

Hoy por hoy, el tratamiento antirretroviral se prevé de muy larga duración, hasta el momento de



Cuando el médico te indique la necesidad de comenzar con la medicación, tenés que estar convencido/a de que vale la pena el esfuerzo y de que vas a ser capaz de realizarlo correctamente.

por vida; sin embargo los avances en el conocimiento de la enfermedad hacen que no cesen los estudios sobre nuevos medicamentos y con ellos nazcan nuevas esperanzas.

¿Qué significa tomar correctamente los antirretrovirales?

El éxito del tratamiento depende muy directamente del cumplimiento estricto de la medicación, sin saltarte ninguna de las dosis y respetando el horario de cada toma con precisión, de acuerdo con la pauta acordada con tu médico/a, ya que de lo contrario corrés el riesgo de que el tratamiento deje de ser eficaz.

Al ir pasando las horas, la cantidad de medicamento en la sangre va disminuyendo hasta que llega la hora de tomar la próxima dosis. Para que un antirretroviral impida eficazmente la reproducción del VIH es necesario que exista cierta cantidad del fármaco en la sangre. Si retrasás la próxima toma, la olvidás o la vomitás, te quedás sin medicación en la sangre durante un tiempo y le estás dando oportunidad al virus para reproducirse de nuevo.

El VIH es muy variable y al reproducirse va sufriendo mutaciones genéticas o cambios, dando lugar a nuevas variantes o “cepas” con características distintas. Una de estas características puede ser la resistencia a uno o varios antirretrovirales, con lo cual aquel fármaco deja de ser eficaz para aquella persona.

Cada vez que los antirretrovirales estén en una concentración en sangre por debajo de las cantidades mínimas necesarias, estamos dando una ocasión al VIH para que desarrolle una “cepa resistente” que haga ineficaz el tratamiento que estamos tomando. En síntesis, los medicamentos son útiles siempre que en nuestra sangre se encuentren en cantidad suficiente para atacar al virus, cantidad que se consigue tomando la dosis a las horas indicadas. Tomar dosis mayores o juntar las tomas puede llevar a problemas de toxicidad, y reducir las dosis o saltarlas significa no tener la cantidad de medicamento necesaria para atacar al virus.



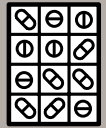
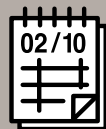

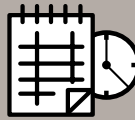
Tomar dosis mayores o juntar las tomas puede llevar a problemas de toxicidad, y reducir las dosis o saltarlas significa no tener la cantidad de medicamento necesaria para atacar al virus.



¿Qué podría ayudarte a cumplir bien el tratamiento?

El tratamiento antirretroviral no es sencillo (muchas pastillas, horarios diversos, recomendaciones y condiciones especiales para la toma de alguno de ellos, etc). Por eso es muy importante tu motivación y compromiso para cumplirlo correctamente a lo largo del tiempo.

Vos sos el/la principal protagonista de tu salud física y emocional; sin embargo, no debés olvidar que podés encontrar personas a tu alrededor dispuestas a ayudarte, tanto en el hospital donde te controlás, como en tu familia, amigos o en ONGs.

Algunas recomendaciones útiles 	
1 	Intentar tomar los medicamentos todos los días a las mismas horas, ya que así los adaptarás a tus horarios.
2 	Usar cajas dosificadoras que te ayuden a organizar las dosis y las tomas. Algunas vienen divididas en pequeñas secciones para las diferentes tomas a lo largo del día. Son de diferentes tamaños y te pueden servir para guardar las dosis de uno o varios días. En farmacias grandes podés preguntar qué modelos de pastilleros hay que se adaptan al tratamiento que estás siguiendo.
3 	Llevar un diario de medicación: qué medicamentos te recetaron, cuántas pastillas de cada uno tenés que tomar, cuándo y cómo debés tomarlas. Quizás al principio te parezca poco práctico, pero a muchas personas les resulta útil.
4 	Usar relojes con alarma para programar los horarios de las tomas y que te avisen cuando te toca la próxima dosis. Algunos pastilleros tienen alarma propia (son caros).
5 	Armar un esquema con las diferentes horas del día y tus actividades habituales y agregarle las tomas de tus medicamentos. Es importante al programar los horarios de medicación tener en cuenta los cambios de actividades propios de los días no laborables –francos, fines de semana y vacaciones–, ya que posiblemente te vas a levantar y acostar a horarios distintos de los habituales. Si tu trabajo tiene un horario nocturno, también hay que adaptar las tomas a tu rutina. Si encontrás que te resulta complicado consultá al personal de salud o a una ONG.

¿Qué efectos secundarios podría producir la medicación?

Los antirretrovirales, como todos los medicamentos, tienen algún tipo de efecto secundario indeseable. Estos efectos pueden ser más o menos importantes según el medicamento y varían de una persona a otra: pueden no presentarse

en algunas y ser muy importantes para otras. Antes de iniciar el tratamiento con cualquier medicación, preguntá cuáles son sus efectos secundarios.

Acá te proponemos una planilla para que puedas ir anotando algunos de los síntomas más comunes y llevarlos a la consulta médica.

Esta es una lista de algunos de los efectos secundarios más comunes, pero no dudes en incluir cualquier otro síntoma que no figure en esta relación.

- 1 Hormigueo en manos / pies
- 2 Dolor en manos o pies
- 3 Náusea / vómito
- 4 Dolor de cabeza
- 5 Sensación de cansancio
- 6 Piel seca
- 7 Sarpullido / picazón
- 8 Diarrea
- 9 Dolor de estómago
- 10 Pérdida de pelo
- 11 Cambios en la forma del cuerpo
- 12 Aumento de peso
- 13 Pérdida de peso
- 14 Alteraciones del gusto
- 15 Cambios en el apetito
- 16 Alteraciones del sueño
- 17 Sueños vívidos
- 18 Ansiedad/nerviosismo
- 19 Cambios en la visión
- 20 Cambios en la audición
- 21 Alteración de la libido
- 22 Disfunción eréctil
- 23 Sequedad vaginal
- 24 Otros (especificar)

Síntomas	Día / Mes	Veces	Momento del Día	Escala: 1= muy leve, 10= muy fuerte									
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 Hormigueo en manos / pies				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 Dolor en manos o pies				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 Náusea / vómito				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 Dolor de cabeza				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 Sensación de cansancio				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 Piel seca				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 Sarpullido / picazón				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 Diarrea				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 Dolor de estómago				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 Pérdida de pelo				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 Cambios en la forma del cuerpo				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 Aumento de peso				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13 Pérdida de peso				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14 Alteraciones del gusto				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15 Cambios en el apetito				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16 Alteraciones del sueño				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17 Sueños vívidos				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18 Ansiedad/nerviosismo				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19 Cambios en la visión				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20 Cambios en la audición				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21 Alteración de la libido				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22 Disfunción eréctil				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23 Sequedad vaginal				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24 Otros (especificar)				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Otros comentarios y preguntas que quieras dirigir a tu médico:





Los efectos secundarios más frecuentes suelen ser: diarreas, vómitos, dolor de cabeza y sensación de malestar general. La mayoría de los pacientes que padecen estos efectos adversos comentan que lo peor se pasa durante las primeras dos semanas del tratamiento. En este caso, no ajustes ni modifiques la dosis, no dejes de tomar la medicación hasta haberlo consultado con tu médico/a, ya que en muchos casos, después de un periodo de adaptación a las dosis, los efectos secundarios desaparecen o se hacen más leves.

Fatiga: La fatiga es el cansancio que no se termina cuando descansás, puede ser física o psicológica. Puede estar causada por la infección, una nutrición incorrecta, anemia, depresión o por otras enfermedades oportunistas. Puede resultar muy difícil deducir la causa, por eso es importante trabajar con tu médico/a o enfermero/a para identificar la causa y la mejor manera de tratarla.

Molestias del estómago: Cuando el fármaco lo permita, intentá tomarlo con la comida. En caso de que la medicación no pueda mezclarse con los alimentos, probá tomarla unas dos horas después de haber comido. A veces también resulta eficaz reposar sentado o semisentado durante algunos minutos después de haberla tomado. En caso de que nada de esto te resulte efectivo, quedaría el recurso de preguntarle a tu médico/a la posibilidad de tomar alguna medicación para aliviar las molestias.

Piel seca: Tomá mucha agua y ponete crema hidratante.

Diarreas: Evitá las comidas que puedan facilitarlas. Introduciendo en tu dieta alimentos astringentes podés controlarla.

Mareos y vértigo: Cuando detectes estos síntomas relacionados con la toma de un antirretroviral como el efavirenz, procurá tomarlo en el momento de irte a dormir o unas horas antes, en el caso de que la sensación de mareo perdure por la mañana.

Dolor de cabeza: Probá reposar en una habitación silenciosa, fresca, sin demasiada luz. Ponerse pa-

ños de agua fría sobre la cabeza, a veces, resulta eficaz. Pero en caso de que se trate de dolores de cabeza intensos y persistentes, consultá siempre con tu médico/a la posibilidad de tomar analgésicos.

Pérdida del apetito: Si no podés comer una comida completa, probá comer varias veces al día en cantidades pequeñas.

Sensación de malestar general: Quizá la mejor manera de hacer pasar esta mala sensación es reposar todo lo posible. Intentá tomar algo de tu tiempo para descansar y relajarte. Hacé pequeñas actividades que te gusten y no te olvides de tu dieta a pesar del malestar.

Cólicos renales: La producción de pequeños cálculos o "piedras" en los riñones y los cólicos que producen se han observado en algunos pacientes que toman indinavir. Te recomendamos que sigas la dosis adecuada y a la hora exacta en que te toca, que tomes entre 2 y 3 litros de agua u otros líquidos sin gas al día.

Cambio en la forma del cuerpo o "lipodistrofia": La lipodistrofia es un conjunto de cambios en la forma del cuerpo que presentan algunas personas en tratamiento antirretroviral. Consiste en una redistribución de la grasa corporal. Lo más habitual es que se produzca una pérdida de los depósitos de grasa en brazos, piernas y en la cara (mejillas hundidas), y un aumento de los depósitos de grasa abdominal. Aunque no amenaza la vida es un problema serio porque:

- Los depósitos de grasa detrás del cuello (la joroba de búfalo), que se da en casos muy concretos, pueden ser bastante grandes y causar dolores.
- Los senos hinchados en las mujeres pueden ser dolorosos.
- Los cambios en la forma de tu cuerpo pueden hacer que te sientas a disgusto con tu imagen. En estos momentos, los cambios que origina la lipodistrofia no suponen un riesgo para la vida y por ello no se recomienda que las personas dejen el tratamiento. De todas maneras, si estás pensando en cambiar de terapia, no existen actualmente evidencias de que estos efectos me-



Ver pág. 57



Ver listado de Instituciones, pág.79

joren o desaparezcan al dejar el tratamiento. Los depósitos de grasa pueden recortarse quirúrgicamente o quitarse por medio de liposucción. Estos procedimientos suponen algunos riesgos y pueden ser temporales. Si el cambio de tu imagen es una carga emocional tal que te resta energía para disfrutar de tus relaciones y de todo aquello que te gusta, ponete en contacto con las personas dispuestas a ayudarte (profesionales de la salud, grupos de ayuda mutua, ONGs). Estas alteraciones de la grasa corporal a menudo se acompañan de alteraciones de los lípidos (grasas) en la sangre, principalmente se produce una elevación de los triglicéridos y del colesterol. A veces puede ser necesario añadir algún tratamiento farmacológico para corregir estas alteraciones de las grasas.

¿Qué son las resistencias?

Desarrollar resistencias a la medicación quiere decir que los fármacos que tomás para frenar la reproducción del virus ya no hacen efecto y la carga viral sube. Cuando los virus se enfrentan a los fármacos pueden identificar su mecanismo de acción, mutar y tornarse resistentes.

Las resistencias pueden desarrollarse:

- al tomar incorrectamente la medicación
- al descuidar repetidamente la toma de la medicación
- al reinfectarte
- por mala absorción, o problemas que dificultan el paso a la sangre de los medicamentos (ver cómo actúa el VIH en las células pág. 20)

¿Se puede cambiar el tratamiento?

Existen cada vez más combinaciones de fármacos, y cuando aparezca alguna dificultad se pueden cambiar hasta conseguir la combinación más adecuada.

No recurras a la automedicación. En caso de duda no dejes nunca de consultar a tu médico/a, ya que entre los dos van a poder evaluar la conveniencia de cambiar el tratamiento.

Normalmente el cambio se realizará ante las siguientes situaciones:

- 1) Porque el tratamiento no es eficaz. Esto sucede cuando no se toma bien el tratamiento, el virus se ha vuelto resistente o por un problema de mala absorción de los medicamentos. A veces, aunque se tome bien la medicación, también puede suceder que el virus realice un cambio (mutación), se vuelva resistente y ya no sea sensible a alguna droga. En este caso, el tratamiento fracasará, lo que significa que ya no será capaz de impedir que el virus se reproduzca o “replique”.
- 2) Porque no toleres la medicación debido a que te produzca efectos secundarios o toxicidad importante.
- 3) Porque exista una opción de tratamiento que te resulte más fácil.

¿Cómo tomar la medicación?

Los antirretrovirales son sustancias químicas y, como tales, actúan de manera diferente si el estómago está lleno o vacío. Este es un aspecto muy importante para que el cuerpo absorba la cantidad de medicamento adecuada en cada momento. Unas veces será necesario tomar algunas pastillas con el estómago vacío (1 hora antes o 2 horas después de las comidas, según la cantidad de alimentos que hayas comido), mientras que otras será conveniente que las tomes con las comidas.

En el caso de que tengas que tomar muchas pastillas juntas, no es necesario que sean todas a la vez, aunque se trate del mismo fármaco. Se pueden repartir a lo largo de toda la comida, por ejemplo. Armate un calendario de dosis y tomas que se adapte lo mejor posible a tu rutina habitual: horarios de comida, trabajo, estudio, salidas, etc.

¿Qué hacer cuando...?

Vomitás después de haber tomado la medicación: Si el vómito se produce durante la hora siguiente a haber tomado la medicación, generalmente se aconseja volver a tomarla. Mu-

chas veces sin embargo puede resultar difícil y quizás lo mejor sea esperar un rato hasta que te sientas mejor.

Olvidás tomar las pastillas: Si te das cuenta cuando la toma de la siguiente dosis está ya demasiado próxima, no intentes recuperarla tomando una dosis doble. No servirá de nada y, al contrario, podría ser perjudicial. Si la situación se repite con frecuencia, te aconsejamos que recurras a sistemas o instrumentos que te ayuden a tener presentes los horarios que corresponden.

Se te pasó la hora: Si te olvidaste de tomar la medicación, pero todavía quedan algunas horas para la toma siguiente, tomate lo que olvidaste y seguí con el horario habitual.

No podés tomar la medicación porque no la tenés: Si asumiste que tu salud depende de la medicación, procurá ser previsor/a y asegurate de reponer el suministro de medicamentos antes de que se te acabe el actual. Si vas a hacer un viaje largo, asegurate de que en el lugar adonde vayas puedas conseguir la medicación que necesitás.

(Ver capítulo de derechos y reclamos sobre medicación, en pág. 72)

¿Qué hacer si estás tomando otro tipo de medicación?

■ Interacción de los medicamentos

Los antirretrovirales, como cualquier medicamento, presentan interacciones con otros, e incluso con algunos remedios de la medicina natural. Por ello, no es conveniente tomar ningún medicamento que no te hubiera indicado tu médico/a especialista en VIH, y en otro caso sería conveniente comentarle qué tratamiento tomás de la medicina natural.

La lista de medicamentos que interaccionan con los fármacos antirretrovirales es muy larga. A continuación te informamos, a modo de ejemplo, algunas de las interacciones que presentan estos fármacos.

■ Interacciones de los ARV con viagra y éxtasis

Si tomás alguno de ellos y además el tratamiento contra el VIH, tené en cuenta lo siguiente:

– **Viagra:** Los inhibidores de proteasa pueden hacer que aumenten los efectos secundarios del viagra y podrías tener un paro cardíaco. Si decidís tomar este medicamento, comentá tu tratamiento anti VIH con el médico/a que te lo prescriba.

– **Éxtasis:** El efecto del éxtasis y de otras drogas de diseño (“speed”) puede aumentar cuando se toman inhibidores de proteasa. El éxtasis estimula el corazón y podría provocarte un infarto.

■ Interacciones de los ARV con analgésicos y antigripales

Si estás tomando tratamiento contra el VIH y necesitás aliviar un dolor puntual o fiebre, deberías tener en cuenta lo siguiente:

– Para el dolor leve y fiebre, podés tomar paracetamol.

– Si el dolor es más fuerte podés tomar ibuprofeno, naproxeno o diclofenac. Recordá que estos analgésicos pueden perjudicar el estómago y el hígado.

– Si el dolor aumenta, comentalo con tu médico/a y nunca hagas durar el tratamiento más de 7 días sin consultar con el médico/a.

– En general están contraindicados todos los antigripales.

– El piroxicam está contraindicado si tomás ritonavir, ya que puede aumentar los efectos adversos del antirretroviral.

– Algunos medicamentos contra la migraña (que contengan derivados de la ergotamina, por ejemplo Migral) también están contraindicados si tomás cualquier inhibidor de proteasa porque pueden aparecer efectos adversos muy graves.

■ Interacciones de los ARV con las benzodiacepinas

Las benzodiacepinas son fármacos que precisan receta médica y se usan para tratar el insomnio, la angustia, los espasmos musculares y otras alteraciones nerviosas.

En general, si tomás ARV, las benzodiazepinas están contraindicadas (alprazolam, diazepam). Pero si tu médico/a considera o vos creés que necesitás tomar alguna, tu médico/a debería elegir alguna de las benzodiazepinas que presentan menor riesgo de interacción (lorazepam, lormetazepam, oxazepam).

■ Interacciones de los ARV con los antihistamínicos

La histamina es una sustancia que se produce en nuestro cuerpo cuando existe alergia que ocasiona picazón, enrojecimiento de la piel, ojos llorosos, goteo de nariz, etc. Y en casos graves puede taponar los tubos bronquiales y producir dificultades para respirar. Los antihistamínicos son fármacos que actúan previniendo los efectos que causa la histamina en el organismo y se utilizan para tratar las alergias.

Si tomás ARV no se aconsejan ciertos antihistamínicos: astemizol, loratadina y terfenadina. En cambio sí se pueden utilizar: cetirizina, clemastina, dexclorfeniramina, difenhidramina, prometazina.

Es probable que cuando se inicia el tratamiento con nevirapina, el/la médico/a te recete un antihistamínico para prevenir reacciones cutáneas.

¿Cuál es el futuro del tratamiento antirretroviral?

Se sigue investigando, y los tratamientos, las recomendaciones e incluso las dosis cambian cada tanto.

Constantemente se están desarrollando, estudiando y comercializando nuevos medicamentos y nuevas formas de administración de los ya existentes.

¿Qué son los protocolos?

Es posible que en un momento determinado tu médico te proponga participar de un “protocolo”. Un protocolo de investigación –ensayo clínico– tiene como objetivo la recolección de datos para evaluar la eficacia y seguridad de un tratamiento. La participación en cualquier ensayo clínico se basa necesariamente en el principio de “consentimiento informado”, según el cual los investigadores deben explicar de forma comprensible y completa los aspectos más importantes del protocolo a cada uno de sus participantes. Antes de tomar la decisión de aceptar esta posibilidad, tenés que conocer tanto los beneficios como los riesgos potenciales del ensayo. De esta manera podrás dar o no tu consentimiento escrito y firmar la hoja de “consentimiento informado”. Para poder decidir es importante tener en cuenta dos aspectos de los protocolos: por un lado, que sean útiles (es decir, que respondan a la necesidad de mejorar la calidad de vida) y, por otro, que se hagan garantizando el respeto por los derechos e integridad.

Algunas cosas para tener en cuenta sobre los protocolos

El consentimiento informado de los participantes:

1. Debe estar actualizado y firmarse nuevamente si durante el desarrollo de la investigación se registra información nueva (por ejemplo efectos secundarios indeseados).
2. Debe ser totalmente voluntario, sin ningún tipo de presiones.
3. Debe estar libre de limitaciones de los derechos de los participantes o que descarguen a los investigadores de sus responsabilidades legales.
4. Debe contener información completa, precisa, correcta y con lenguaje comprensible sobre las razones del ensayo, su metodología, los tratamientos a utilizar (con dosis, eficacia, seguridad y efectos secundarios previstos). Si el documento menciona algún término técnico, éste ha de explicarse de forma básica y clara.



Antes de tomar la decisión de aceptar formar parte de un protocolo, tenés que conocer tanto los beneficios como los riesgos potenciales del ensayo



Ver Derechos de las personas que viven con VIH, pág.75.

5. Debe ofrecerse a los participantes tiempo suficiente para leerlo, evaluarlo y obtener toda la información adicional que precisen.
6. Si la persona acepta, debe firmarlo y recibir una copia del mismo.
7. Debe describir las posibles formas de seguro o compensación previstas.
8. Debe constar la naturaleza voluntaria del consentimiento y el derecho a abandonar el ensayo en cualquier fase del mismo.
9. Debe especificar el número de participantes y la duración del ensayo clínico.
10. También debe detallar la frecuencia de visitas y de mediciones de seguimiento.
11. Por último, debe aclarar explícitamente la confidencialidad de todos los datos obtenidos.

El acceso igualitario a los protocolos

Los ensayos clínicos no siempre cumplen con este requisito. Sabemos, por ejemplo, que las mujeres con VIH han estado tradicionalmente subrepresentadas en estas investigaciones con la justificación de que podrían quedar embarazadas durante el ensayo y el feto podría resultar dañado por los fármacos en el estudio. Aunque esta situación va mejorando poco a poco, muchos ensayos clínicos siguen sin incluir un número de mujeres representativo de la población en estudio. Los/as niños/as, los/as usuarios/as de drogas, las personas más pobres son otros grupos que tienden a verse excluidos de los ensayos clínicos del VIH.

Información para los pacientes que están o piensan entrar en un protocolo

Suele ocurrir que una persona que vive con VIH acepte entrar en un protocolo sin haber tenido la oportunidad de consultar sus posibles dudas o temores con alguien que pueda ofrecerle información relevante e independiente. Las personas que viven con el virus y que posean o adquieran los conocimientos y habilidades necesarios para ofrecer tal orientación informativa serían excelentes candidatos/as para este tipo de trabajo, puesto

que sus preocupaciones e intereses se identificarían con los de la persona implicada y no con los del médico/investigador o con los de la compañía farmacéutica que patrocine el ensayo.

Utilización de los ensayos por parte de los investigadores y patrocinadores de un protocolo

Poder interpretar los métodos y alcances de un ensayo clínico es complicado. La experiencia en varios lugares del mundo indica que los grupos organizados de personas que viven con VIH suelen contar con especialistas que los asesoran y les permiten darse cuenta de posibles fallas, distorsiones u omisiones en el manejo de los resultados.

Aspectos éticos de los protocolos

Antes de poder dar sus primeros pasos (o sea, empezar el reclutamiento de "sujetos"), cualquier ensayo clínico con seres humanos debe cumplir ciertos principios éticos generales y específicos. Los generales están codificados en ciertos documentos internacionales aceptados, mientras que las consideraciones éticas específicas son ratificadas por un Comité de Ética (normalmente del centro, hospital o institución donde vaya a realizarse el ensayo), que valora el protocolo de un ensayo clínico determinado y decide si es éticamente viable.

A modo de resumen, los principios éticos de la investigación biomédica con seres humanos indican que ésta debe ser:

- A favor del/de la paciente individual, cuyo interés particular siempre ha de primar sobre el interés científico o de la sociedad en general.
- Avalada científicamente y conducida por investigadores y médicos de probada competencia.
- Especificada en protocolos escritos y aprobada por un comité de ética independiente.
- Claramente explicada a los participantes.
- Independiente de la relación paciente-médico, que en ningún caso puede verse afectada por las decisiones del/de la paciente respecto al ensayo (negativa a participar, abandono, etc.).



Actualmente existen diversos medicamentos para evitar el desarrollo del virus en el organismo y la destrucción que provoca de las defensas. Esto es posible si se combinan varios medicamentos y si se toman de la forma indicada.

Inicio de tratamiento: decisión personal y compromiso

El inicio de una terapia combinada (tomar varios antirretrovirales a la vez) para luchar contra el virus supone un cambio importante en tu vida. Tu compromiso y constancia para tomar estos medicamentos son fundamentales para frenar la reproducción del VIH y dar tiempo para que tus defensas se recuperen poco a poco.

A menudo no es urgente iniciar el tratamiento, por lo que podés tener tiempo para informarte mejor y tomar una decisión. Antes de empezar a tomar los medicamentos tenés que estar convencido/a de que vale la pena hacer el esfuerzo, es muy importante que decidas personalmente si estás preparado/a para seguir el tratamiento de la forma correcta. También es necesario que te preguntes si tenés la información suficiente sobre cómo hacerlo.

Una vez iniciado un tratamiento es fundamental seguir con él y realizarlo de forma adecuada; esto significa que, si decidiste que querés tomar la medicación, debés asumir el compromiso personal de hacerlo bien.

Tipos de medicamentos antirretrovirales

Actualmente disponemos de diversos medicamentos para tratar la infección por VIH. Esto permite que se puedan realizar diferentes combinaciones de antirretrovirales (los llamados cócteles). Para referirnos a los tratamientos con estas combinaciones de fármacos decimos TARGA o TARGE (tratamiento antirretroviral de gran actividad o de gran eficacia), y en inglés HAART (terapia combinada de alta potencia). Así, se pueden prescribir diversas combinaciones según las características de cada persona y se puede cambiar el tratamiento si no funciona.

Cualquier medicamento tiene un nombre comercial (que depende del laboratorio que lo fabrica) y un nombre genérico que corresponde a la droga o principio activo. A veces también existe un nombre químico que no es necesario conocer. Por ejemplo, la zidovudina es el nombre genérico del fármaco que forma parte de la combinación del *Retrovir*® o *Zidovudina Combino Pharm*® que son nombres comerciales (el símbolo ® significa marca comercial o registrada).

Los medicamentos se clasifican según la manera en que actúan sobre el virus. Actualmente existen estos medicamentos comercializados en Argentina:

Inhibidores de la transcriptasa reversa Son los primeros medicamentos que se desarrollaron y actúan inhibiendo la enzima transcriptasa reversa del virus, introducen una información genética "equivocada" o "incompleta" que hace imposible que el ARN del virus se convierta en ADN viral.

Existen dos tipos según su estructura química:

1. Inhibidores de la transcriptasa reversa análogos de los nucleósidos

Zidovudina (AZT)

Didanosina (ddI)

Zalcitabina (ddC)

Estavudina (d4T)

Lamivudina (3TC)

Abacavir (ABC)

Zidovudina + lamivudina

Zidovudina + lamivudina + abacavir

2. Inhibidores de la transcriptasa reversa no análogos de los nucleósidos

Efavirenz

Nevirapina (NVP)

Inhibidores de la proteasa Estos medicamentos actúan en las células ya infectadas impidiendo el "ensamblaje" de las proteínas necesarias para la formación de nuevas partículas virales. No dejan que el virus "se arme".

Ritonavir (RTV)

Indinavir (IDV)

Nelfinavir (NFV)

Saquinavir cápsulas de gelatina blanda (SQV)

Saquinavir cápsulas de gelatina dura (SQV)

Amprenavir

Lopinavir + ritonavir

Nombre Genérico:
Zidovudina (ZDV, AZT)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa análogo de los nucleósidos

Consideraciones:

- Se puede tomar con alimentos.
- La dosis indicada por el médico se suele tomar cada 12 horas.
- Debido a que puede producir somnolencia, se aconseja tener cuidado al conducir o manejar maquinarias peligrosas.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas y vómitos, dolor de cabeza, insomnio, dolores musculares, cansancio, fiebre y escalofríos.



Nombre Genérico:
Didanosina (ddl)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa análogo de los nucleósidos

Consideraciones:

- Siempre se debe tomar con el estómago vacío, o sea que deben haber pasado como mínimo dos horas desde la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de una comida.
- La dosis indicada por el médico consiste en una cápsula por día (si recibis los antiguos comprimidos, serán dos por día). No se debe tomar alcohol mientras se sigue tratamiento con didanosina.
- Para los comprimidos masticables, además:
- No se puede tomar al mismo tiempo que otros medicamentos.

- Los comprimidos deben ser masticados o, bien, disueltos en un vaso de agua.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, diarreas, dolores abdominales, fiebre y escalofríos, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos o en los pies.

Nombre Genérico:
Zalcitabina (ddC)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa análogo de los nucleósidos

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de una cápsula cada 8 horas.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, dolor abdominal, dolor muscular en las articulaciones, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.



Nombre Genérico:
Estavudina (d4T)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa análogo de los nucleósidos

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de una cápsula cada 12 horas.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, mareo, dolor de cabeza, escalofríos, dolor muscular, insensibilidad u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.

Nombre Genérico:
Lamivudina (3TC)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa análogo de los nucleósidos

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.

Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.

Nombre Genérico:
Abacavir

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa análogo de los nucleósidos

Consideraciones:

- Se puede tomar con o sin alimentos.
 - La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.
- Efectos secundarios más frecuentes:** En algunas personas puede aparecer una reacción de tipo alérgico (fiebre, problemas respiratorios o tos, erupción cutánea, dolor abdominal, cansancio, dolor generalizado, malestar). En el caso de que aparezca dicha reacción se debe suspender el tratamiento y consultar con el/la médico/a te indica que la reacción adversa se debe al abacavir es muy importante que nunca más vuelvas a tomar este medicamento porque en ese caso podría aparecer una reacción adversa más grave.

Nombre Genérico:
Zidovudina + lamivudina (AZT+3TC)

Tipo de fármaco:
combinación de dos inhibidores de la transcriptasa reversa análogos de los nucleósidos

Consideraciones:
- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas.



Nombre Genérico:
Zidovudina + lamivudina + abacavir (AZT+3TC+ABV)

Tipo de fármaco:
combinación de tres inhibidores de la transcriptasa reversa análogos de los nucleósidos

Consideraciones:
- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: Náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, insensibilidad, dolor u hormigueo en las manos, brazos, pies y piernas. En algunas personas puede aparecer una reacción de tipo alérgico (fiebre, problemas respiratorios o tos, erupción cutánea, dolor abdominal, cansancio, dolor generalizado y malestar). En el caso de que aparezca dicha reacción se debe suspender el tratamiento y consultar con el/la médico/a. Si se indica que la reacción adversa se debe al abacavir es muy importante que nunca más vuelvas a tomar ese medicamento porque en ese caso podría aparecer una reacción adversa grave.

Nombre Genérico:
Efavirenz (EFV)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa no análogo de los nucleósidos

Consideraciones:
- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis habitual es de 3 cápsulas de 200 mg. por la noche
Efectos secundarios más frecuentes: Durante las dos primeras semanas del tratamiento aparecen efectos adversos leves que desaparecen después: sensación de vértigo, mareo, nerviosismo, insomnio, sueños anormales o "sueños vívidos", dificultad para concentrarse y dolor de cabeza. En algunos pacientes puede aparecer alguna reacción de tipo alérgico que se manifiesta como erupción cutánea y que se acompaña de cansancio, dolor generalizado y malestar, que debe valorar el/la médico/a. A menudo no es necesario suspender el tratamiento.

Nombre Genérico:
Nevirapina (NVP)

Tipo de fármaco:
inhibidor de la transcriptasa reversa no análogo de los nucleósidos

Consideraciones:
- Se puede tomar con o sin alimentos.
- Las dos primeras semanas de tratamiento se toma un comprimido al día, y luego la dosis habitual es de un comprimido cada 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: En algunas personas puede aparecer alguna reacción de tipo alérgico que se manifiesta como erupción cutánea, y que a veces no requiere cambiar el tratamiento. Si esta reacción se acompaña de cansancio, dolor generalizado y malestar, se debe suspender el tratamiento y consultar con el/la médico/a. Para disminuir la importancia de esta reacción suele recetarse algún fármaco antihistamínico. También pueden aparecer fatiga, dolor de cabeza, fiebre, náuseas y somnolencia.

Nombre Genérico:
Ritonavir (RTV)

Tipo de fármaco:
inhibidor de proteasa que habitualmente se utiliza junto con otro fármaco inhibidor de proteasa para aumentar las concentraciones del fármaco en la sangre

Consideraciones:
- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el/la médico/a (varios comprimidos) se suele tomar cada 12 horas.
- El medicamento debe conservarse en la heladera. Es posible mantener a temperatura ambiente las dosis que se van a consumir durante el día, el fin de semana o períodos de tiempo cortos.
Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, vómitos, dolor abdominal, mareos, vértigo, insensibilidad u hormigueo en manos, pies y labios, pérdida de apetito, cansancio, dolor de cabeza, distribución anormal de grasas en el cuerpo.

Nombre Genérico:
Indinavir (IDV)

Tipo de fármaco:
inhibidor de proteasa que puede tomarse como único inhibidor de proteasa o habitualmente junto con otro fármaco inhibidor de proteasa, especialmente con ritonavir

Consideraciones:
Si se toma como único inhibidor de proteasa:
- Se debe tomar con el estómago vacío, o sea que deben haber pasado como mínimo dos horas después de la última comida o debe faltar al menos una hora para una comida.
- No se puede tomar al mismo tiempo que otros medicamentos.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 8 horas.
Si se toma con ritonavir:
- Se debe tomar con alimentos y al mismo tiempo que el ritonavir.
- La dosis indicada por el médico (varias cápsulas) se suele tomar cada 12 horas.
- Se aconseja beber mucha agua sin gas a lo largo del día para evitar la formación de cálculos o piedras de indinavir en el riñón.
- Debido a que puede producir mareos y visión borrosa, se aconseja tener cuidado al conducir o manejar maquinarias peligrosas.
Efectos secundarios más frecuentes: Dolor de espalda y al orinar (debido a la presencia de cálculos en el riñón), náuseas, vómitos, diarreas, erupciones cutáneas, dolor de cabeza, insomnio, distribución anormal de las grasas en el cuerpo.

Nombre Genérico:
Nelfinavir (NFV)

Tipo de fármaco:
inhibidor de proteasa que suele tomarse como único inhibidor de proteasa pero que se puede combinar con otro fármaco inhibidor de proteasa

Consideraciones:
- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el/la médico/a (varias cápsulas) se suele tomar cada 8 o 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: Diarreas, náuseas, flatulencias, cansancio, dificultad de concentración, erupciones cutáneas, distribución anormal de las grasas en el cuerpo.

Nombre Genérico:
Saquinavir cápsulas de gelatina blanda

Tipo de fármaco:
inhibidor de proteasa que puede tomarse como único inhibidor de proteasa o habitualmente junto con otro fármaco inhibidor de proteasa, especialmente con ritonavir

Consideraciones:
- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el/la médico/a (varias cápsulas) se suele tomar cada 8 o 12 horas.
- Debe conservarse en la heladera. Pueden mantenerse a temperatura ambiente las dosis del día, del fin de semana o de períodos de tiempo cortos.
Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, malestar, distribución anormal de las grasas en el cuerpo.

Nombre Genérico:
Saquinavir cápsulas de gelatina dura (SQV)

Tipo de fármaco:
inhibidor de proteasa que puede tomarse como único inhibidor de proteasa o habitualmente junto con otro fármaco inhibidor de proteasa, especialmente con ritonavir

Consideraciones:
- Se debe tomar con las comidas.
- La dosis indicada por el/la médico/a se suele tomar cada 8 o 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, cansancio, dolor de cabeza, dolor muscular, malestar, distribución anormal de las grasas en el cuerpo.

Nombre Genérico:
Amprenavir

Tipo de fármaco:
inhibidor de proteasa

Consideraciones:
- Se puede tomar con o sin alimentos. En el caso de tomarlo con las comidas, se recomienda evitar aquellas muy grasas.
- La dosis indicada por el/la médico/a (varias cápsulas) se suele tomar cada 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, parestesias en la boca (insensibilidad, dolor u hormigueo), erupciones, distribución anormal de las grasas en el cuerpo.

Nombre Genérico:
Lopinavir + ritonavir (ABT-378/r)

Tipo de fármaco:
combinación de dos inhibidores de proteasa

Consideraciones:
- Se puede tomar con o sin alimentos.
- La dosis indicada por el/la médico/a (varias cápsulas) se suele tomar cada 12 horas.
Efectos secundarios más frecuentes: Diarrea, náuseas, molestias abdominales, cansancio, distribución anormal de las grasas en el cuerpo.

Conservación de los medicamentos:

Los medicamentos antirretrovirales, como cualquier otro, deben guardarse:

– En su envase original, bien cerrado. Así asegurarás que su conservación sea correcta, y que el lote y fecha de vencimiento del envase correspondan al medicamento que contiene. En el caso de que se extraiga alguna cápsula o comprimido para colocarlo en un pastillero etc., nunca se debe volver a colocar ese medicamento en el envase original, sino tomarlo lo antes posible.

Hay que protegerlos del calor, de la luz y de la humedad.

– En la heladera para el ritonavir y el saquinavir cápsulas de gelatina blanda. Las cápsulas que vas a consumir durante el día, el fin de semana, o períodos de tiempo cortos se pueden sacar del envase original y, en un pastillero o recipiente pequeño adecuado, mantener a temperatura ambiente hasta que los tomes. Nunca se deben volver a colocar en el envase original. La caducidad que señala el envase de estos medicamentos se refiere al vencimiento de los medicamentos conservados en la heladera: si no fuera así se estropearían antes de esa fecha.

Se debe tener especial precaución en conservar los medicamentos fuera del alcance de los niños.





Ver ¿Cómo se transmite el VIH?, pág.14



Es necesario usar el preservativo en todas las relaciones que impliquen penetración anal, vaginal o sexo oral para evitar que te reinfectes o prevenir la transmisión del virus a tu pareja sexual.

¿Qué hay que hacer para evitar la transmisión del virus?

La prevención en la actualidad es la única estrategia eficaz contra la transmisión del VIH. Saber convivir con el virus quiere decir no dejar de disfrutar de aquello que la relación con los demás te puede ofrecer. Es necesario conocer cuáles pueden ser las medidas preventivas apropiadas a cada situación con el objetivo de evitar reinfectarse o una posible infección a los demás.

¿Se puede transmitir el virus en las relaciones sexuales?

Es necesario usar el preservativo en todas las relaciones que impliquen penetración anal, vaginal o sexo oral para evitar que te reinfectes o prevenir la transmisión del virus a tu pareja sexual. El preservativo también evita otras enfermedades de transmisión sexual (ETS), que pueden perjudicar la salud de las personas seropositivas. También es importante tener en cuenta que no todas las formas de relación sexual comportan el mismo riesgo.

¿Cómo se usa adecuadamente el preservativo?

Hay que elegir preservativos que cumplan con las normas de control de calidad, por lo que es importante comprarlos en negocios que ofrezcan garantía de sus productos (los que entrega gratuitamente el Gobierno de la Ciudad tienen los controles necesarios). Debe vigilarse la fecha de vencimiento, que tengan el sello IRAM y guardarlos en lugares frescos, ya que el calor puede estropear y romper el preservativo con facilidad. Hay que evitar el uso de lubricantes al aceite como la vaselina, parafina o lanolina porque disminuyen la resistencia del látex. Es preferible usar lubricantes al agua que se venden en las farmacias como lubricantes íntimos. El preservativo se debe colocar desde el comienzo de la relación sexual y mantenerse hasta el final. Hay que sacarlo antes de que se pierda totalmente la erección para evitar que el semen caiga en el interior de la vagina o del recto. Cada preservativo se usa una sola vez.



Abrirlo con cuidado, sin usar los dientes ni tijeras.



Evitá dejar aire en la punta del rollo.



Desenrollalo en su totalidad.



Al terminar, retíralo sin que se derrame el semen.



Al tirarlo, atalo para que no se derrame el líquido.



En la ciudad hay más de 200 lugares que distribuyen preservativos de manera gratuita. Para saber dónde quedan, consultá sin cargo en los siguientes teléfonos:

0800-333-56836

Línea joven

0800-3333-444

Ministerio de Salud de la Nación

También podés buscar las direcciones en la página web del Gobierno de la Ciudad: www.buenosaires.gov.ar

¿Cómo se transmite el virus a través de la sangre?

El compartir agujas, jeringas u otros elementos necesarios para la inyección de drogas por vena es la causa más frecuente de transmisión sanguínea del VIH en nuestro país. Sin embargo, quienes aspiran cocaína también pueden infectarse en caso de compartir el canuto, ya que suelen tener lastimaduras sangrantes en la nariz. Lo mismo sucede cuando se comparten las pipas en el caso de consumir pasta base.

Si una persona que vive con VIH se inyecta, que-

darán residuos de sangre en la aguja y la jeringa, y si la sangre entra en contacto con la cuchara o el recipiente que se use para preparar la dosis, también estos quedarán contaminados. Por lo tanto, es importante que cada persona utilice sus propias jeringas, agujas, cucharas, filtros o cualquier otro instrumento usado en la preparación de la dosis. Mejor aún si son descartables. Una vez usadas, no es conveniente desechar la jeringa y la aguja en cualquier parte, ya que otras personas podrían pincharse. Para más información podés ponerte en contacto con ONGs que trabajan específicamente con usuarios/as de drogas.

Si no tenés descartables, podés limpiar la jeringa adecuadamente con agua y lavandina (1 parte de lavandina en 10 de agua), ya que la lavandina mata el VIH. Asimismo, es necesario usar cucharas limpias y tu propio algodón o filtro. Tené en cuenta que aunque no compartas el equipo, es conveniente usar una jeringa y aguja estériles, además de desinfectar el sitio de inyección para evitar otro tipo de infecciones (como celulitis, abscesos, endocarditis, etc).

¿Cómo limpiar la jeringa?

- Llenar la jeringa por la aguja con una solución de agua y lavandina, agitarla 30 segundos y vaciarla. No usar nunca agua mineral.
- Enjuagar bien la jeringa llenándola y vaciándola por la aguja con agua.
- Repetir la limpieza y el enjuague dos veces.

La dilución de agua y lavandina pierde sus propiedades al cabo de un tiempo, por lo que debe prepararse diariamente.

En los establecimientos que usen instrumentos que puedan estar en contacto con la sangre: agujas de acupuntura, tatuajes, perforaciones del lóbulo de la oreja, depilación eléctrica, piercing, tratamientos odontológicos... debe exigirse la esterilización de los objetos o la utilización de material descartable.

No deben compartirse los objetos que uno usa en su limpieza corporal, como objetos de dientes, ho-



Ver listado de Instituciones, pág.79.

Limpieza de jeringas

primero



Agitar 30 segundos

después



2
veces



2
veces



jas de afeitar, tijeras y alicates para cortar las uñas y las pinzas de depilar. Todo lo que toque sangre debe ser de uso personal y no compartido.

¿A qué denominamos transmisión perinatal?

La última vía de transmisión es la llamada vía perinatal –conocida también como transmisión vertical–, que se produce cuando el virus pasa de una mujer infectada con el VIH a su hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia. Sin hacer ningún tratamiento existe alrededor del 30% de probabilidad de que el virus pase de la madre al feto. Esta posibilidad puede reducirse a menos del 2% si la mujer realiza el tratamiento adecuado. Esto quiere decir, que tome medicación antirretroviral específica durante el embarazo y el parto, que el bebé reciba medicación durante las primeras seis semanas de vida y que se suspenda la lactancia. En los Hospitales de la Ciudad se proveen inhibidores de la producción de leche materna y leche maternizada para los primeros seis meses del bebé.

¿Deben tomarse precauciones con la ropa o la vajilla?

No es necesario tomar ninguna precaución especial con los cubiertos o la ropa utilizada por una persona que vive con VIH. No hace falta usar utensilios personales exclusivos ni limpiarlos por separado. Tampoco es necesario lavar aparte la ropa (toallas, sábanas, ropa interior...).

En el caso de presentar heridas sangrantes en la boca o lesiones en la mucosa oral, deben lavarse los platos y cubiertos con detergente, agua caliente y lavandina. Si la ropa se manchara de sangre se puede eliminar sumergiendo la ropa en lavandina y agua fría. Aquellas superficies que se mancharan con sangre deben desinfectarse con lavandina.

¿Donar sangre puede transmitir la infección?

No. Los equipos, agujas, bolsas de sangre, y los demás elementos utilizados cuando se dona sangre están esterilizados y son descartables.

¿Recibir una transfusión puede transmitir la infección?

En la actualidad el riesgo de infectarse a través de una transfusión es muy bajo, ya que desde 1986 existe un control sanitario estricto de la sangre procedente de donaciones.

¿La saliva, el sudor y las lágrimas pueden transmitir el virus?

No existe ningún caso documentado de transmisión a través de la saliva, el sudor o las lágrimas. Aunque se ha detectado la presencia del VIH en la orina, la materia fecal, los vómitos, la saliva y el sudor, las cantidades detectadas son tan insignificantes que no son suficientes para que estos líquidos corporales transmitan el virus.

Tampoco comporta ningún peligro el beso en la mejilla y, en el caso de los besos profundos en la boca, podría existir el riesgo de transmisión sólo si la persona seropositiva presenta lesiones sangrantes en la boca.

Por último, hay que remarcar que es imposible la infección por saliva a través de objetos de uso cotidiano como cucharas, vasos, bombillas y cubiertos.

¿Los mosquitos pueden transmitir el virus?

No. Esta es una equivocación que surge de comparar al VIH con otras enfermedades como el dengue o el mal de chagas, que sí son transmitidas por insectos: el mosquito y la vinchuca respectivamente. No hay ningún caso de VIH en el mundo debido a picaduras de insectos.

¿Los animales domésticos pueden transmitirlo?

No. Los animales domésticos como los perros, gatos o pájaros no son portadores del virus, por lo tanto, no lo pueden transmitir. Los gatos pueden enfermarse con el virus de inmunodeficiencia felina que, aunque tenga un nombre parecido, no está relacionado con el VIH y no puede transmitirse a las personas.

Sin embargo, otras enfermedades de los animales (llamadas zoonosis) pueden infectar a las per-



Así no se transmite:

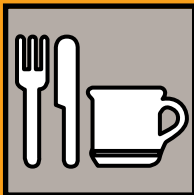
Es importante saber que el VIH no se transmite en la mayoría de las acciones



por abrazar o besar



por compartir piletas de natación

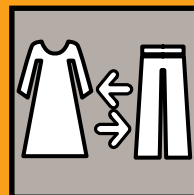


por compartir vasos y cubiertos



por compartir bombilla

de la vida cotidiana.



por intercambiarse ropa



por usar el teléfono, o compartir el lugar de trabajo



por picadura de mosquitos



por lágrimas, ni sudor

sonas y, en el caso de quienes viven con VIH, la posibilidad de infección es mayor. En principio sería mejor no tener animales en la casa y, si ya los tenés, debés reforzar las medidas de higiene. Tratá de que no vuele el pelo por la casa, que no se acerquen a tus alimentos y dales las vacunas que necesiten. Evitá el contacto directo con excrementos, comederos o jaulas. Ante cualquier duda, consultá con tu médico/a porque con cada animal los riesgos y los cuidados son diferentes.

¿Cómo influye en el sistema inmunológico tener hábitos de vida saludables?

El ejercicio físico practicado con regularidad mejora el descanso y aumenta el apetito. Estos factores deben ser tenidos en cuenta porque contribuyen a reforzar nuestro sistema inmunitario. Si ya practicabas algún deporte, es bueno que continúes haciéndolo; consultalo con tu médico/a si tenés alguna duda. Si no hacías nada, conviene que empieces a realizar algún tipo de actividad física: bailar, hacer yoga, aeróbic o caminatas periódicas. Tratá de atender las señales que te da tu propio cuerpo y adecuar los ejercicios a tus posibilidades físicas; debés encontrar un equilibrio entre el esfuerzo y la relajación. No tenés que agotarte, el organismo necesita descansar.

En relación a la higiene personal, es necesario ducharse una vez al día, utilizando jabón neutro para evitar irritaciones en la piel. Asimismo, es

recomendable cepillarse los dientes después de cada comida. En algunos casos, con infecciones bucales importantes, puede ser recomendable consultar a tu médico/a la conveniencia de hacer algún tipo de buche.

Llevar una dieta equilibrada también ayudará a tu sistema inmunitario.

¿El consumo de drogas puede afectar tu condición de PVVIH (persona que vive con VIH)?

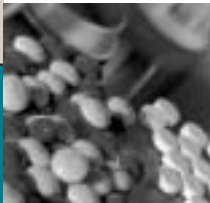
El consumo de ciertas sustancias en forma permanente puede aumentar el riesgo de padecer problemas de salud y perjudicar al sistema inmunitario. No sólo por sus efectos directos en el organismo, sino por la posibilidad de que dificulten mantener una buena alimentación, un buen descanso o produzcan estrés.

Tené en cuenta que si usás drogas por vía inyectable y compartís el equipo (tapita, filtro, aguja y jeringa), o si compartís el canuto o las pipas de pasta base o crack, esto implica un riesgo de transmisión no sólo de VIH sino también de hepatitis y otras enfermedades.

Si no querés o no podés dejar de consumir, esto no es un impedimento para que, si lo necesitás, tu médico/a te indique terapia antirretroviral. Si consumís drogas conversalo con tu médico para que tenga en cuenta las posibles interacciones con los antirretrovirales y puedas hacer un tratamiento acorde a tus posibilidades.

Estas son algunas de ellas:

DROGAS	INTERACCIONES CON ARV	COMENTARIOS Y SUGERENCIAS
Alcohol	No hay interacciones con ARV con el consumo moderado y esporádico.	El consumo excesivo de alcohol puede potenciar los riesgos de pancreatitis y alteraciones hepáticas. Este riesgo aumenta si además tenés hepatitis C.
Benzodiazepinas, "pastas" (tranquilizantes tipo valium, rhoypnol, etc.)	La mayoría de estas drogas están contraindicadas, pues se pueden potenciar sus efectos sedantes.	No deberías tomar "pastas" o ansiolíticos si estás recibiendo ARV. Sólo debés tomar ansiolíticos indicados por tu médico.
Marihuana y hachís	No hay interacciones clínicas significativas con los ARV.	
Cocaína, pasta base, crack	No se han descrito interacciones. En modelos experimentales aumentaría la replicación del VIH.	
Anfetaminas, éxtasis y otras drogas de diseño	Los ARV aumentan la cantidad de estas drogas en sangre y pueden causar graves problemas cardíacos.	Es aconsejable no tomar este tipo de sustancias si estás en tratamiento con ARV.
Opiáceos (morfina, heroína, codeína, etc.	Compiten con algunos ARV por los mecanismos de eliminación del organismo. Pueden aumentar o disminuir su cantidad en sangre.	El consumo excesivo puede cambiar las dosis necesarias para la sobredosis o la abstinencia según los casos. También puede disminuir la efectividad de algunos ARV.



Siempre debés tener en cuenta que las interacciones entre las drogas son imposibles de predecir cuando se usan varias juntas, pues pueden potenciarse sus efectos (combinar alcohol con "pastas", por ejemplo). Además, varían de persona a persona.

Hay otras precauciones que podés tomar si usás drogas para disminuir los daños asociados a éstas, independientemente de los antirretrovirales. Si tenés dudas te sugerimos que consultes con una ONGs o con la Red de Salud Mental.

¿Es necesario realizar controles médicos periódicos?

Toda persona seropositiva, aunque se encuentre en perfecto estado, debe acudir a revisiones periódicas con su médico/a, quien le indicará la frecuencia de las visitas. Es conveniente que las mujeres que viven con VIH realicen un control ginecológico cada seis meses, ya que la detección precoz de algunas enfermedades es fundamental para tratarlas mejor.

En caso de un desplazamiento por vacaciones o viajes, es necesario que lleves el último informe médico, así como la medicación que estás tomando, por si tuvieras que requerir asistencia sanitaria. Es recomendable que antes de viajar averigües el tipo de servicios de salud existentes en el lugar al que vas y, si tu estadía va a ser larga, la accesibilidad a los medicamentos que estás utilizando en ese momento.

¿Las personas seropositivas pueden vacunarse?

Las vacunas pueden estar constituidas por: microorganismos vivos atenuados, microorganismos inactivos (muertos) o por toxoides (componentes de microorganismos). El/la médico/a especialista en VIH te recomendará o no la vacunación con microorganismos vivos (Sarampión, antiparotiditis, antirrubéola, varicela, tuberculosis, entre otras) ya que según tu estado inmunológico, el riesgo de desarrollar la enfermedad puede ser mayor.

Por otro lado, todas las vacunas de microorganismos inactivos y de toxoides son seguras en personas que viven con VIH. Estas vacunas son:

- Antipoliomielítica (Salk). También existe la vacuna oral (Sabin) de virus vivos que está contraindicada
- Antiinfluenza o de la gripe
- Antineumocócica
- Hepatitis B
- Difteria
- Tétanos
- Pertussis
- Anti-haemophilus



El Retoño:

Ciudad de la Paz 3325
4796 3296
elretonio@aol.com

Intercambios

Asociación Civil
(Servicios dirigidos a usuarios de drogas):
Corrientes 2548, 1º E
4954 7272
de 10 a 18 hs.

Fundación RED:

Cabrera 3531 Dpto. A
4963 4545
de 16 a 20 hs.

Ver las instituciones que conforman la **Red de Sida y Salud Mental de la Ciudad de Buenos Aires**, pág 83.

En principio, una alimentación adecuada para las personas que viven con VIH no difiere demasiado de lo que se conoce como una dieta equilibrada. Sin embargo, la presencia del virus puede hacer que el cuerpo use la energía proveniente de los alimentos de un modo diferente. Conocer estas diferencias puede ayudarte a elegir las comidas de acuerdo a tus necesidades y evitar complicaciones.



MODELO DE DIETA

Este es un modelo que se puede adaptar a tu situación personal. En cualquier caso conversalo con tu médico/a o nutricionista.

Desayuno: leche con o sin infusión, pan común o integral, o galletitas integrales con queso crema, jaleas, dulces o manteca.

Media mañana: una fruta (manzana asada con azúcar, banana en puré con jalea, o ensalada de frutas).

Almuerzo: sopa de arroz, sémola, fideos o verduras, una porción de 200-250 grs. de carne (roja, pollo, pescado o hígado) cocida a la plancha, asada a la parrilla, al vapor o en relleno (por ej. zapallitos rellenos o pastel de papas). Un plato de verduras crudas o cocidas (puede ser en ensaladas, puré, tortilla de papas o acelga, revuelto de zapallitos). Papas, arroz o pastas (con verduras, jamón y queso o legumbres). Postre: una fruta o postre lácteo (flan o budín de pan).

Media tarde: un yogur entero con o sin cereales, licuado de frutas con leche, una porción de queso y dulce, o un sandwich (fiambre y queso).

Merienda: igual al desayuno.

Cena: igual al almuerzo.

Condimentos: todos permitidos.

Es importante tratar de reemplazar las frituras por preparaciones al horno. Usar para las preparaciones aceite, manteca, crema o margarina.

Bebidas: agua, jugos naturales, Gatorade, infusiones. Por lo menos dos litros de líquido diarios.

Huevos: tres o cuatro por semana, ya sea solo (duro o pasado por agua) o en ensaladas con papas, zanahorias y remolachas, o en preparaciones al horno (tortillas o revueltos).

Una de las características de la infección por VIH es que las personas pueden perder peso

lenta y gradualmente, pero también de manera brusca y rápida. Esta pérdida de peso puede deberse a diarreas, náuseas, infecciones en la boca, u otros trastornos que dificultan la digestión de los alimentos. Sin embargo, existe un porcentaje alto de personas que adelgazan por causas desconocidas vinculadas al metabolismo o uso de la energía del organismo.

En el caso de las personas desnutridas que no están infectadas (puede ser por falta de comida o, como en los casos de anorexia nerviosa, porque no tienen deseo de comer), la pérdida de peso se relaciona en primer lugar con el consumo de las grasas acumuladas como fuente de energía: la persona adelgaza, pero conserva las proteínas y la masa muscular.

En el caso de las personas que viven con VIH, además, la pérdida de peso está ligada a la utilización como fuente de energía de la masa muscular y las proteínas: la persona adelgaza, pero puede conservar las grasas e, incluso, acumularlas.

Una vez instalados los síntomas de falta de hambre o pérdida de peso es más difícil remontarlos. Por lo tanto es conveniente tomar



las medidas preventivas adecuadas para evitar llegar a estados de desnutrición que comprometan la vida o, sin llegar a eso, dificulten el desarrollo de tus actividades.

Es necesario destacar que ninguna medida aislada es preventiva de la desnutrición por sí misma. La composición equilibrada de la alimentación, sin el tratamiento adecuado de las infecciones ni el alivio de tensiones y angustias, o sin la posibilidad de una actividad física que estimule el placer junto al incremento de masa muscular, sería insuficiente.

Por eso, lo mejor es actuar antes y tratar de comer por lo menos 6 veces al día, en pequeñas cantidades y aunque no tengas hambre.

En líneas generales, son aconsejables los alimentos con vitaminas, poca grasa, alto contenido en carbohidratos y proteínas, ya que son fuente de energía y permiten conservar o aumentar la masa muscular.

Las vitaminas están presentes en frutas y vegetales crudos. Los minerales (como el zinc, selenio, magnesio) tienen un rol importante en la enfermedad, ya que junto a las vitaminas A, B, C y E, refuerzan el efecto antirretroviral de la medicación.

Los alimentos que contienen proteínas animales son las carnes rojas (es preferible consumir carnes sin grasa), el pollo y el pescado. También contienen proteínas la leche y los huevos.

Los que contienen proteínas vegetales son los porotos, lentejas, garbanzos, soja.

Son ricos en carbohidratos las papas, batatas, arroz, pan, fideos, polenta, cereales, mermeladas, jaleas, miel, azúcar, melaza.

A veces es necesario complementar tu alimentación con vitaminas y minerales en forma de pastillas. Como algunas personas tienen intolerancia a los lácteos o ciertos trastornos físicos (que se enumeran más adelante) que requieren cambios en la dieta, es necesario que te orientes con un/a nutricionista o con tu médico/a.



Es conveniente comer por lo menos 6 veces al día, en pequeñas cantidades y aunque no tengas hambre.

Trastornos físicos asociados al VIH

La infección por VIH puede provocar algunos trastornos físicos que resultan molestos. A continuación encontrarás algunos comentarios y sugerencias que te pueden ayudar a sobrellevar estos episodios:

Diarrea

La diarrea es un problema común en la infección por VIH. Las causas son variadas, una de ellas es la falta de limpieza en la preparación de los alimentos, otras causas pueden ser: efectos secundarios de algunos fármacos antirretrovirales, infecciones oportunistas intestinales. La diarrea puede ser causa de deshidratación y dificultar el aprovechamiento de los nutrientes que nos aportan los alimentos. Es conveniente que se lo comuniques siempre a tu médico/a, sin embargo, te presentamos algunas sugerencias nutricionales que te van a ayudar a combatir la diarrea.

Cómo alimentarse ante episodios de diarrea

- Es conveniente usar alimentos calificados como astringentes, es decir que no contengan mucha fibra insoluble: arroz, agua de arroz, zanahoria, pastas, pan tostado en el horno. Es preferible utilizar preparaciones digeribles, sencillas y sin frituras. En todo caso, agregar un poco de aceite luego de la cocción.
- La leche y sus derivados deben ser descremados. En el caso de que la diarrea sea muy intensa deben retirarse completamente.
- Cociná los alimentos de forma sencilla: hervidos, asados en su jugo o a la plancha, ya que las grasas favorecen las diarreas.
- Es preferible que los pescados sean blancos y las carnes magras, es decir que no contengan grasa.
- Los alimentos que contienen taninos (colorante natural) actúan como astringentes: el té, la canela, etc.
- Las verduras deben estar cocinadas. Es preferible no consumir ensaladas.
- Evitá los embutidos y productos enlatados.
- Evitá el uso de especias al condimentar las comidas.



Cociná los alimentos de forma sencilla: hervidos, asados en su jugo o a la plancha, ya que las grasas favorecen las diarreas.

- Evitá el chocolate, cacao y productos que lo contengan, así como productos de pastelería.
- Para asegurar una buena hidratación, es conveniente ingerir abundantes líquidos, siempre fuera de las comidas y que sean astringentes como el té, o que aporten minerales, como los caldos de verduras con sal. Evitá las gaseosas.
- En los casos en que la diarrea sea muy intensa con una gran pérdida de líquidos y no te puedas contactar con el/la médico/a, es conveniente mantener el sistema digestivo en reposo entre 6 y 24 horas y utilizar soluciones rehidratantes, que se pueden adquirir en farmacias o ser preparadas por vos mismo/a según la fórmula que te mostramos en el siguiente cuadro. Deben tomarse poco a poco y posteriormente reintroducir la alimentación siguiendo los anteriores consejos.

SOLUCION REHIDRATANTE

1 litro de agua
1 pizca de sal
1 cucharada de azúcar
el jugo de 1 limón

Náuseas y vómitos

- A veces el propio olor o sabor de algunas comidas pueden provocarte náuseas. Seleccioná los alimentos evitando aquellos cuyo olor o sabor te resulten desagradables. Si es posible, procurá no preparar vos mismo la comida para evitar el olor durante la cocción.
- Masticá bien los alimentos.
- Elegí alimentos de consistencia blanda y con poco aroma y preparalos de la forma más sencilla posible: hervidos, asados en su jugo o a la plancha.
- Procurá comer en pequeñas cantidades y a menudo. Se recomienda hacer de 6 a 8 ingestas diarias, y de platos poco grasos fáciles de digerir (pasta, verdura, papas, sémola, arroz), con sabores poco marcados y poco olorosos, condimentados con sal pero sin añadir condimentos de olor fuerte.
- Procurá no tomar agua u otros líquidos duran-

te la comida, esperá media hora o una hora después o tomalos media o una hora antes.

- Después de haber comido, esperá un rato antes de acostarte.
- Evitá los alimentos que provocan gases o que repiten su sabor a lo largo del día. La consistencia más recomendada es la pastosa, tipo puré, gelatina, sopa espesa o sopa crema.
- El agua mineral sin gas en pequeños sorbitos un rato después de haber comido puede ayudarte a digerir.
- Procurá comer alimentos con poco contenido de agua, como galletas saladas o pan tostado, antes de tomar líquidos y especialmente antes de desayunar.
- Esperá por lo menos media hora después de comer para tomar líquidos o cepillarte los dientes.
- En caso de tener vómitos importantes, es necesario consultar con el/la médico/a o dietista. Mientras tanto, procurá seguir tomando líquidos para evitar la deshidratación, mediante la solución rehidratante, el suero oral que podés adquirir en la farmacia, tomando siempre poca cantidad y frecuentemente.

Dificultad al tragar

En ocasiones, las llagas o infecciones en la boca producen dolor al comer y tragar. La dificultad puede ser para los líquidos, para los sólidos o para ambos. En primer lugar, se debe mantener la boca limpia e hidratada y realizar buches con productos farmacéuticos específicos o con preparaciones caseras a base de infusiones antiinflamatorias y suavizantes como la manzanilla o el tilo. En algunas ocasiones la adición de una cucharadita de bicarbonato y una pizca de miel pueden aliviar, en otras puede ser mejor añadir unas gotas de limón.

Cómo alimentarse ante la dificultad al tragar

- Se aconseja comer y beber frecuentemente alimentos con el máximo contenido de valor energético.
- Los alimentos deben prepararse a la medida

exacta de textura que tolere en purés, licuados, gelatinas o, en el caso de los líquidos, añadiéndoles productos como harinas instantáneas, tipo maizena, o vitina, que los espesen.

- Se aconseja ablandar los alimentos sólidos con leche, caldo, salsas, cremas o manteca para ingerirlos mejor.
- En casos más graves es aconsejable ingerir alimentos triturados, sirviéndolos por separado para que conserven su sabor original.
- En ocasiones es mejor tomar alimentos fríos, tales como helado, yogur, licuados de frutas, para atenuar el dolor.
- Si persisten las dificultades, consultá con el/la médico/a o dietista para incluir suplementos dietéticos nutritivos.

Hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia

Algunas personas que viven con VIH pueden presentar una redistribución de la grasa denominada "lipodistrofia", que conlleva una disminución de la grasa en la cara y las extremidades, y una acumulación en otras zonas del cuerpo. Estos cambios a menudo se acompañan con alteraciones de los "lípidos o grasas" en la sangre, principalmente aparece una elevación de los triglicéridos (hipertrigliceridemia) y del colesterol (hipercolesterolemia), para lo que te facilitaremos algunos consejos generales. Sobre todo, es conveniente realizar una dieta variada que incluya: frutas, verduras, pan integral, cereales, legumbres, lácteos descremados, carnes magras (sin grasas). Tratá de comer todos los días vegetales de hoja verde y elegí entre todas las frutas al menos un cítrico al día. Procurá mantener el peso ideal, comiendo lentamente raciones pequeñas y sin repetir, evitando las comidas abundantes.

Cómo disminuir el colesterol

- Para disminuir el colesterol es importante evitar los alimentos que contengan grasas saturadas. Estas grasas se encuentran fundamentalmente en la manteca, las margarinas, la leche

entera, la crema y los derivados de la leche entera (yogur, quesos, dulce de leche, etc.). También se encuentran en helados a base de crema y productos de pastelería y panadería. Es aconsejable sustituir el consumo de lácteos y derivados enteros por descremados y sin yema de huevo ni grasas de origen animal.

- Asimismo, las carnes grasas (cordero, cerdo y vaca), los embutidos, la morcilla, salchichas, yemas de huevo, camarones, calamares y las achuras como los chinchulines y el hígado, o los sesos también son ricos en grasas saturadas. Deben utilizarse grasas mono y poliinsaturadas (pescados, aceite de oliva o girasol). Debe escogerse como fuente de proteína pescados como la merluza, o el bonito, las sardinas, la caballa o los arenques. El contenido en grasa de estos últimos es beneficioso y disminuye los niveles de colesterol, conviene incluirlos en la dieta como mínimo una vez a la semana.
- También se puede comer pollo sin piel y los cortes de carne muy magras (de ternera). En general es recomendable comer más veces pescado que carnes rojas.
- Para cocinar y condimentar en crudo es aconsejable usar aceite de girasol u oliva, debe evitarse la compra de productos elaborados con grasas animales, y aceites de palma y coco.
- Si tomás vino habitualmente, tratá de reducir la cantidad.



Sobre todo, es conveniente realizar una dieta variada que incluya: frutas, verduras, pan integral, cereales, legumbres, lácteos descremados, carnes magras (sin grasas)



Cómo disminuir los triglicéridos

■ Evitá los alimentos preparados con azúcar de mesa, mermeladas, miel, confituras, productos de pastelería, panadería, helados, chocolates, flanes, yogures azucarados, bebidas azucaradas, cereales cubiertos de miel o azúcar. Las mermeladas de bajas calorías pueden consumirse en cantidades pequeñas y conviene utilizar edulcorantes para endulzar.

■ Evitá el consumo de grasas saturadas (manteca, carnes grasas). Se recomienda consumir carnes grasas como máximo tres veces por semana.

■ Sustituí el consumo de lácteos y derivados enteros por descremados y sin yema de huevo ni grasas de origen animal.

■ Si tomás vino habitualmente, tratá de reducir la cantidad.

Alimentos y medicamentos: ¿Cómo combinarlos?

Muchos de los fármacos que vas a tomar para el control de la infección por VIH interactúan con algunos alimentos. Es por ello que, para mejorar la eficacia de los medicamentos, recomendamos las siguientes medidas.

Los medicamentos que se pueden tomar con o sin comida son los siguientes:

- Zidovudina
- Lopinavir + ritonavir
- Zalcitabina
- Estavudina
- Lamivudina
- Abacavir
- Zidovudina + lamivudina
- Zidovudina + lamivudina + abacavir
- Efavirenz
- Nevirapina
- Amprenavir: Se puede tomar con o sin alimentos. En el caso de tomar con las comidas, se recomienda evitar las que sean muy grasas.

Los medicamentos que requieren cuidados especiales son los siguientes:

■ **Indinavir:** Si se toma como único inhibidor de proteasa, hay que ingerirlo con el estómago vacío, esto es, deben haber pasado al menos dos horas después de la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de la comida que sigue. Algunos medicamentos no se pueden tomar al mismo tiempo. Si se toma asociado a otro inhibidor de proteasa (ritonavir), se debe tomar con alimentos al mismo tiempo que el ritonavir. Se aconseja beber mucho líquido a lo largo del día para evitar la formación de cálculos o piedras en el riñón.

■ **Didanosina:** Siempre se debe tomar con el estómago vacío, esto es, deben haber pasado al menos dos horas después de la última comida, o debe faltar como mínimo una hora antes de la comida que sigue. Recordá, además, que los comprimidos masticables no se pueden tomar al mismo tiempo que otros medicamentos.

■ **Ritonavir:** Se debe tomar con las comidas.

■ **Nelfinavir:** Se debe tomar con las comidas.

■ **Saquinavir cápsulas de gelatina dura:** Se debe tomar con las comidas.

■ **Saquinavir cápsulas de gelatina blanda:** Se debe tomar con las comidas.



En este capítulo hablaremos de sexo y sexualidad. Hablaremos de amor, deseos y temores en las relaciones con los demás, y de las posibilidades para conseguir, además de sexo seguro, una sexualidad plena a la medida de cada uno.

A estas alturas es obvio que no existen mensajes destinados específicamente a personas que viven con VIH, sino que deberíamos dirigir nuestros mensajes a todas aquellas personas que van a mantener relaciones sexuales.

En cualquier caso, es importante que sepan tanto vos como tu pareja que el tratamiento antirretroviral no impide la transmisión del virus. El VIH no se transmite por convivir socialmente (en casa, en el trabajo, la escuela, restaurantes, baños, piletas), ni tampoco a través de la saliva, el sudor o las lágrimas. Pero tanto la sangre como el semen y los fluidos vaginales pueden ser infecciosos.

Durante las relaciones sexuales, además de riesgo de infección del VIH, pueden contraerse ETS (enfermedades de transmisión sexual) como la sífilis, la gonorrea, la hepatitis B, herpes o verrugas venéreas. Después de saber que tenés VIH puede resultar difícil volver a ver el sexo como algo placentero, emocional e íntimo. Mucha gente piensa que el sexo se ha acabado para ella, algu-

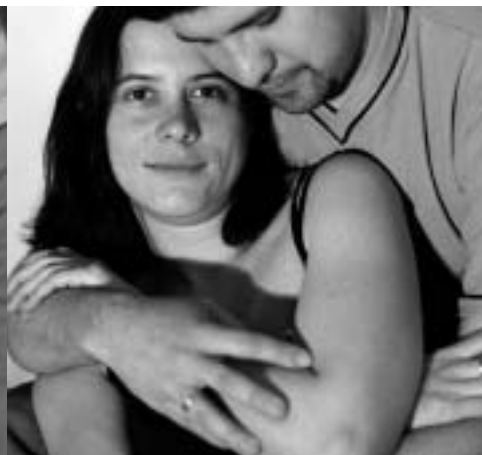
nas personas se quejan de disminución del deseo sexual, de problemas para alcanzar la erección o de la disminución de la lubricación en mujeres. Es posible en estos casos que el interés por el sexo pueda verse notoriamente disminuido, o que los sentimientos de vergüenza o culpa, asociados la mayoría de las veces a la enfermedad, sean más palpables.

Reconocer y aceptar tus sentimientos puede ser el primer paso para superarlos y poder volver a disfrutar de tu vida sexual, pero date tu tiempo. Debemos tener en cuenta que, al hablar de sexo, nuestras propias decisiones implican la participación de nuestra pareja. Recordá que en tus relaciones sexuales compartís decisiones con otras personas que también dependen de tu honestidad. Seguramente se trata de una decisión difícil y por ello son muchas las personas que evitan hablar del tema por el temor a ser rechazadas.

Posiblemente la sorpresa de tu pareja ante la novedad de tu infección pueda significarte un conflicto más o menos importante en referencia a cómo estés de ánimo en ese momento. Pero cuando decidas sincerarte con la otra persona y comiencen a hablar de sexo más seguro puede ser que consigan una relación mutuamente responsable y posiblemente más satisfactoria.



Recordá que en tus relaciones sexuales compartís decisiones con otras personas que también dependen de tu honestidad.



El concepto de sexo más seguro no es sólo para proteger a tu/s pareja/s. También significa protegerte a vos de una posible reinfección con otro virus (que podría ser resistente a la medicación que estás tomando) y evitar el contagio de posibles enfermedades de transmisión sexual.

¿Cuándo decirle a tu pareja que vivís con el VIH?

Si tenés pareja estable en el momento del diagnóstico, cómo y qué decirle serán seguramente una de tus primeras preocupaciones. Para algunas parejas el resultado puede ser previsible mientras que para otras puede ser toda una sorpresa que provocará muchos momentos difíciles.

Antes de comunicarle la noticia a tu pareja, tomá un tiempo para pensar cómo y cuándo hacerlo. A veces, hablar de tus preocupaciones sobre la sexualidad con un/a amigo/a, tu médico/a, o un grupo de apoyo puede ayudarte a tomar determinadas decisiones difíciles. Elegí un momento relajado, ya que si hay tensión, cansancio o presión, las reacciones mutuas pueden ser defensivas, intimidantes e, incluso, ofensivas.

Si creés que tu pareja no está preparada para recibir esta información, andá pensando también que tal vez no te ofrezca la ayuda y el apoyo que necesitás en estos primeros momentos. En este caso, es importante que se den un tiempo para asumir la situación.

Si no tenés pareja estable, y tus parejas son esporádicas, puede que la dificultad sea mayor. Es importante que pienses un tiempo cuál será la conducta a seguir en tus encuentros esporádicos. Seguramente el comienzo de la relación sea el mejor momento para hablar.

Pero en cualquiera de los dos casos, tomá precauciones y no olvides el uso de medidas de prevención en todas tus relaciones.

Transmisión del VIH durante las relaciones sexuales

■ **Fluidos corporales:** para que se produzca la transmisión tiene que existir un fluido con virus

(sangre, semen, flujo vaginal o fluido preseminal) que entre en contacto con la sangre, la mucosa anal, la mucosa vaginal o con el glande (cabeza del pene) de la otra persona. La vagina y el ano tienen una mucosa muy frágil a través de la cual fácilmente se puede producir la infección.

■ **Cantidad de virus:** el virus debe estar presente en cantidad suficiente en estos fluidos. La sangre y el semen son los fluidos que contienen mayor nivel de VIH, seguidos de la sangre menstrual, el flujo vaginal y el líquido preseminal. Aunque tu carga viral sea indetectable, puede haber virus en tu semen o en tu flujo vaginal.

■ **Vía de transmisión:** debe existir una puerta de entrada, una lesión o herida para que se produzca la transmisión. Nuestra piel y mucosas constituyen una barrera de entrada natural que sólo pierde su eficacia protectora cuando se daña o se deteriora.

¿Qué entendemos por sexo más seguro?

Llamamos prácticas seguras a aquellas prácticas sexuales que evitan la transmisión del virus.

Penetración anal y vaginal

La vagina y el ano tienen un tejido mucoso muy frágil que se puede lesionar fácilmente permitiendo la entrada del virus. Durante la penetración es más fácil transmitir el VIH de hombre a mujer y de hombre a hombre, por la fragilidad de la vagina y el ano. En la penetración anal y vaginal, el hombre puede transmitir el virus a través del semen y del líquido preseminal, la mujer lo puede transmitir a través de la sangre menstrual y fluidos vaginales, si el hombre presenta alguna herida en el pene.

El preservativo o condón es el único medio efectivo para evitar la transmisión del virus a través del contacto sexual. Para que sea realmente efectivo debe usarse desde el inicio hasta el final de la penetración y/o durante los contactos íntimos de los genitales.

El preservativo femenino funciona de manera semejante al masculino, aunque se diferencia en que su forma y su material son diferentes. Se co-



A veces, hablar de tus preocupaciones sobre la sexualidad con un/a amigo/a, tu médico/a, o un grupo de apoyo, puede ayudarte a tomar determinadas decisiones difíciles.



El preservativo o condón es el único medio efectivo para evitar la transmisión del virus a través del contacto sexual.

loca dentro de la vagina antes de la penetración y puede ser una alternativa a los condones masculinos. En nuestro país sin embargo son difíciles de conseguir y muy caros.

Sexo oral o bucal

El sexo oral presenta menos riesgo de transmisión que la penetración anal o vaginal. La fellatio es el sexo oral a un hombre. Si tenés alguna herida o infección en la boca, el contacto con el líquido preseminal o con el semen de tu compañero seropositivo (sobre todo si eyacula en tu boca) podría transmitirte la infección.

El cunnilingus es la práctica del sexo oral a la mujer y el anolingua es la práctica de sexo oral sobre la zona anal. Se aconseja el uso de una barrera de látex (film de cocina o preservativo cortado) para cubrir con él la vagina o ano en caso de que la persona que la realiza presente alguna lesión, herida o infección en la boca.

Fricción vaginal

Es la fricción de los genitales femeninos entre dos mujeres. La transmisión del VIH puede producirse a través de la sangre menstrual y los fluidos vaginales. En este caso, se recomienda también el uso de una barrera de látex o film transparente como medida protectora en caso de presencia de lesiones o ETS.

Besos, caricias y masajes

Los besos profundos, las caricias, los masajes, lamer el cuerpo son prácticas sexuales que no conllevan riesgo, siempre y cuando se practiquen con mucosas y pieles sanas.

¿Alguna vez te preguntaste...?

■ Mi pareja es un varón que vive con VIH, ¿puedo hacerle sexo oral sin preservativo?

El sexo oral a un varón que vive con VIH sin ingestión de semen es considerado una práctica de bajo riesgo de transmisión, pero posible. El riesgo cero no existe, pero si no hay eyaculación en la boca y no hay una infección genital en el varón seropositivo, el riesgo es bajo.

■ Soy una mujer que vive con VIH, ¿puedo tener

penetraciones vaginales con mi pareja masculina seronegativa sin preservativo?

El riesgo de que le transmitas el VIH es considerable, especialmente si estás en periodo menstrual, o hay sangrado o alguna infección vaginal. Que se lo ponga.

■ Soy una mujer que no tiene VIH, ¿puedo mantener todo tipo de relaciones sexuales con mi pareja mujer con VIH sin medios de barrera?

Es aconsejable que usen una barrera de látex para las relaciones que implican exposición a fluidos vaginales de tu compañera con VIH.

■ Soy un varón que vive con VIH, ¿puedo practicar el sexo con penetración con mi compañero varón también con VIH sin protección?

Tanto en uno como en el otro corren el riesgo de reinfectarse con una cepa de virus diferente a la que tienen. Además se debe evitar también la transmisión de otras ETS.

■ Soy una mujer que vive con VIH y mi pareja varón también: ¿qué sentido tiene usar preservativos?

Tanto en uno como en el otro corren el riesgo de reinfectarse con una cepa de virus diferente a la que tienen. Además se debe evitar también la transmisión de otras ETS.

■ Si le digo a alguien que que vivo con el virus y esa persona todavía quiere tener sexo con penetración sin protección, ¿qué debo hacer?

Esta es una cuestión que debés tener clara de antemano, para evitar respuestas de última hora de las que pudieras arrepentirte. Tenés que considerar cómo te sentirías si aquella persona se llegara a infectar. Incluso una pareja que está de acuerdo en tener sexo sin protección ahora, puede causarte un conflicto en el futuro. Tené en cuenta que vos también corrés el riesgo de reinfectarte o infectarte con otra ETS.



Cada vez contamos con más herramientas para decidir cuándo tener nuestros hijos. Si vivís con VIH, esta decisión tiene algunas particularidades. Siempre surgen temores: transmitir el virus a tu pareja si es negativa, reinfectarla o reinfectarte; que pase al bebé; dudas sobre los efectos de los medicamentos para la madre y/o el bebé. A continuación algunas respuestas a las preguntas que las mujeres que viven con VIH suelen plantearse.

¿Puedo quedar embarazada si tengo VIH?

Encontrarás opiniones diversas. Algunos te dirán que las personas con VIH no pueden o no deben tener hijos y que por lo tanto tienen que evitar el embarazo. Otros, quizás los más acertados, te darán la información necesaria para que puedas tomar tu propia decisión.

Una vez embarazada el médico te propondrá el esquema adecuado a tu situación: no es lo mismo si ya estás con tratamiento antirretroviral que si no estás tomando ninguna medicación.

Ni bien nazca tu bebé va a ser examinado para la detección del VIH. El resultado definitivo sobre su situación serológica lo vas a tener entre el cuarto y sexto mes.

¿Cuándo puedo quedar embarazada?

Si decidiste buscar un embarazo, lo mejor es que hagas una consulta a tu médico/a para que te indique cuál es el mejor momento de acuerdo a tu carga viral. Cuanto menor sea tu carga viral, menor será la posibilidad de que el virus se transmita al bebé. Es decir, cuanto mejor controlada esté tu infección la posibilidad de transmisión será más baja. Existen tratamientos muy efectivos que reducen esta posibilidad a menos del 2 por ciento.

Una vez que tengas toda la información, el mejor momento lo determinarán vos y tu pareja. Recordá que para evitar al máximo el riesgo de transmisión del virus a tu hijo es aconsejable:

- Tener un control médico periódico para saber el número de CD4 y la carga viral, (con el sistema inmunita-

rio debilitado un embarazo puede empeorar tu salud).

- No tener otra enfermedad asociada que pudiera interferir con el embarazo.

¿Puedo amamantar a mi hijo?

Lo mejor es no hacerlo. Existe el riesgo de transmitir el VIH a través de la leche, así que la lactancia materna debe evitarse. Para eso, en los hospitales de la ciudad te darán "inhibidores de la lactancia" -para que no fabriques leche- y te proveerán leche maternizada durante los seis primeros meses de vida para que puedas alimentar al bebé. A partir del séptimo mes le podés dar leche en polvo común que se distribuye gratuitamente en los Centros de Salud.

¿Y si no quiero tener hijos?

Lo mejor es usar el preservativo y, si querés, adoptar también otro método anticonceptivo -como píldoras o DIU-, para mayor seguridad.

En caso de recurrir a las píldoras (anticonceptivos orales) es conveniente que consultes con tu médico/a qué alternativas son más adecuadas para vos, ya que su efectividad puede variar según el tipo de antirretroviral que estés tomando. El dispositivo intrauterino (DIU) también es un método apropiado para mujeres seropositivas. Diversos estudios indican que vivir con VIH no aumenta el riesgo de complicaciones en la utilización de este método. Es una buena opción que también podés solicitar a tu médico/a.

Por supuesto, se pueden usar otros métodos -diafragmas, espermicidas, anticoncepción de emergencia, el método de los días, temperatura basal- sabiendo que, al igual que las píldoras o el DIU, no previenen reinfecciones ni otras enfermedades de transmisión sexual.



Lo mejor es no amamantar a tu hijo. Existe el riesgo de transmitir el VIH a través de la leche, así que la lactancia materna debe evitarse.

DERECHOS DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

Por el solo hecho de ser personas, todos y todas tenemos derechos. Los derechos son como las reglas de juego de la sociedad y sirven para que vivamos y nos desarrollemos sin perjudicarnos unos a otros.

Para respetar los derechos de los otros y hacer respetar los nuestros es indispensable saber cuáles son.

¿Las personas que viven con VIH tienen derechos?

Tienen los mismos derechos que el resto de las personas. Derecho a que se respete su integridad y autonomía; derecho a la salud y a la atención médica integral y oportuna, a la educación, a un trato igualitario, etc. En este sentido todos son iguales frente a la ley, y a la vez distintos como seres únicos e irrepetibles. En determinadas circunstancias, sin embargo, algunos de estos derechos deben reforzarse y se debe promover su protección. Una de esas circunstancias es la de la desprotección y desamparo que sufren algunas personas con VIH-sida frente a la discriminación social. Cuando un dato biológico (infección por VIH) se transforma en un estigma, surgen la discriminación y el trato desigual.

El instrumento legal que tiende a reforzar y promover los derechos de las personas que viven con VIH es, fundamentalmente, la Ley Nacional de Sida N° 23.798 y su decreto reglamentario, y las leyes 24.455 y 24.754, que se refieren a la obligatoriedad de las obras sociales y las empresas de medicina prepaga a brindar atención integral a las personas con VIH sin costo adicional alguno.

Los derechos reconocidos a las personas con VIH son:

- **Derecho a la autonomía:** Nadie puede ser obligado/a a someterse a la prueba de VIH; en cualquier caso vos tenés que dar tu consentimiento por escrito luego de haber recibido toda la información que creas necesaria.
- **Derecho al asesoramiento:** Toda persona que

decida hacerse el test de VIH tiene derecho a recibir asesoramiento previo y posterior a la prueba. El objetivo del asesoramiento es dar orientación y apoyo a la persona que se realiza la prueba para aumentar sus conocimientos sobre el VIH-sida, las formas de prevenirlo, el diagnóstico y el tratamiento. El asesoramiento ayuda a que cada persona encuentre la forma de prevención más adecuada a su situación particular. Ante un resultado positivo, permite contener emocionalmente a las personas involucradas y favorecer la adherencia a los tratamientos.

- **Derecho a la confidencialidad de los resultados:** La ley Nacional de Sida establece que los/as médicos/as o cualquier otra persona que por su ocupación se entere de que alguien está infectado con el VIH o enfermo de sida tienen prohibido revelar dicha información públicamente.

- **Derecho a la atención integral:** Con respecto a la atención integral, la ley 24.455, 24.754 y el PMO vigente establecen la cobertura total del 100% tanto en los aspectos médico-asistenciales, provisión de drogas, elementos diagnósticos, así como la asistencia psicoterapéutica.

- **Derecho a que no se condicione la atención médica o quirúrgica, el ingreso a un trabajo o centro de estudios o cualquier otra institución con la realización del test de VIH:** Nadie puede exigir que te hagas el test de VIH como requisito para nada.

- **Derechos laborales:** Las personas con VIH-sida tienen los mismos derechos laborales que el resto de los ciudadanos, a lo que se agrega su derecho a no ser discriminadas por su condición de seropositivas. Si alguna persona es despedida por esta causa o porque se le debe conceder licencia por enfermedad, tiene el derecho de presentar la denuncia ante los organismos correspondientes. Vivir con VIH-sida no es causal de despido.

¿Cómo hacer respetar tus derechos?

Lo primero que tenés que hacer es no callarte cuando alguien intenta avasallarlos. Tenemos que denunciar situaciones que, lamentablemente, siguen suce-



La Ley Nacional de Sida N° 23.798 y su decreto reglamentario, y las leyes 24.455 y 24.754, obligan a las obras sociales y las empresas de medicina prepaga a brindar atención integral a las personas con VIH sin costo adicional alguno.



Ver págs. 74 y 75.

diendo. Están violentando tus derechos:

- Cuando solicitan pruebas de sangre en el trabajo sin decirte para qué son.
- Cuando en una escuela alguien solicita retirar a un alumno, docente o miembro de la comunidad educativa por tener VIH o ser pariente de una persona con VIH.
- Cuando en una institución de salud te niegan la atención o te tratan mal luego de conocer tu condición de persona que vive con VIH.
- Cuando solicitan información sobre tu diagnóstico en los servicios de salud de manera innecesaria.

¿Dónde hacer el reclamo o denuncia?

Defensoría del Pueblo de la Ciudad de Buenos Aires

Venezuela 842
4338 4900

Dirección General de Derechos Humanos del GCBA

Av. de Mayo 525 2° piso
4343 4851

Consejo de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes del GCBA

Av. Roque Sáenz Peña 547 6° piso
4331 3232 / 3297 - Línea gratuita 102

Programa de sida de la Secretaría de Educación

(si se trata de un reclamo referido al ámbito educativo)
Bartolomé Mitre 1249 5° piso
4372 6811

Instituto Nacional contra la Discriminación, la Xenofobia y el Racismo – INADI

Callao 970. 2° piso
0800 666 9408 (línea gratuita) - 4813 3815

Consejo Nacional del Menor y la Familia

Maipú 169
4326 6575 / 7949 / 2721 / 6682 / 3551
4393 7679 / 7839

- En relación con los ensayos de investigación (protocolos) con drogas en VIH-sida, conviene saber que podés consultar y/o denunciar cualquier violación a tus derechos como sujeto de investigación tanto en

la ANMAT, –Av. de Mayo 869 Tel: 0800 333 1234 ó 4340 0800 / 0900– como en el Comité de Ética Hospitalaria que haya aprobado el protocolo de investigación. (Ver en pág. 35, Protocolos)

- Si se trata de denuncias por incumplimiento de Obras Sociales, hay que presentarse con copia del carnet de afiliación en la Superintendencia de Servicios de Salud, en la Av. Diagonal Roque Sáenz Peña 530 3° piso (esquina San Martín). 4344 2802 / 2803
- Si se trata de incumplimientos de empresas de medicina prepaga, se debe presentar la denuncia en la oficina de Defensa del Consumidor del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires: Esmeralda 340 - Tel: 4326 4540

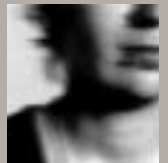
¿Qué se debe tener en cuenta al escribir un reclamo/queja/denuncia?

- Poner la fecha del día en que realizás la queja/denuncia.
- Describir detalladamente la acción que considerás que viola tus derechos.
- Si fuera posible, identificar con nombre y apellido a las personas involucradas.
- Identificarte con tu nombre y número de documento. La persona que recibe la denuncia debe, por ley, respetar el principio de confidencialidad y, en consecuencia, no puede revelar a nadie tu condición serológica.
- Presentar una copia de la denuncia a quien la reciba para que la selle y la firme como recibida y guardarla como constancia de la queja.

Patrocinio gratuito

La presentación de un recurso de amparo (ante la falta de medicación, por ejemplo) requiere los servicios de un abogado. En los siguientes lugares este servicio es gratuito:

- Palacio de Justicia. Talcahuano 550, 8° piso. Departamento de Práctica Profesional de la Facultad de Derecho (Universidad de Buenos Aires). 4371 2861 (Lunes a Viernes de 7.30 a 14.00 horas)
- Tribunales de Retiro. Av. de los Inmigrantes 1950. 1° piso, Oficina 161. Universidad de Belgrano. 4511 8170 (Lunes, Miércoles y Viernes de 7.30 a 13.30 horas)



Lo primero que tenés que hacer es no callarte cuando intentan avasallar tus derechos.

Atención a las personas que viven con VIH-sida

En los hospitales públicos de la ciudad se atienden aproximadamente 8 mil pacientes con VIH-sida. No todos ellos tienen indicado tratamiento antirretroviral, aunque si todos realizan estudios periódicos de carga viral y CD4.

Coordinación Sida

Secretaría de Salud

Carlos Pellegrini 313, piso 9º
1009 Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Teléfono: 4323 9029/9053
e-mail: dgasya@buenosaires.gov.ar

Hospital Muñiz

Uspallata 2272, ex Sala 29, piso 1º
1282 Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Teléfono/Fax: 4305 0954
e-mail: psidaba@buenosaires.gov.ar
0800 333 56836 Línea Joven
www.buenosaires.gov.ar (Salud)

Acceso a los medicamentos:

Los medicamentos para los pacientes que se atienden en hospitales públicos son provistos, de acuerdo a la Ley de Sida, por el Programa Nacional de Sida. Para acceder a la medicación se requiere cumplir con algunos trámites.

La primera vez que se retira medicación hay que ir al Programa Nacional –Lima 340, Tel. 4379 9000– con:

- Orden médica y el Resumen de Historia Clínica. Los hace el médico tratante.
- Constancias de PAMI y de Anses que certifiquen que la persona no tiene cobertura. Se piden en cualquier oficina de PAMI y Anses.
- Encuesta Social. La hacen en el Servicio Social del hospital. (Retirar los comprobantes de PAMI y Anses antes, ya que esa información se incluye en la encuesta.)

Las veces siguientes, la medicación se retira en la farmacia de cada hospital mensualmente. Ante la falta de alguna medicación en el hospital, hay

que ir a buscarla al Ministerio de Salud –Lima 340–, en donde se deberá presentar la orden médica con el sello de farmacia que certifica que "no hay en existencia". Esas recetas tienen una validez de 48 horas, después de ese plazo el Ministerio no las acepta. Para retirar los medicamentos faltantes del Ministerio, no deben haber vencido la Encuesta Social y las Constancias de PAMI y Anses que tienen una validez de seis meses. Si están vencidos cuando falta la medicación hay que hacer los trámites como la primera vez antes de ir a Lima 340. Lo mismo ocurre cuando se cambia el tratamiento. Si la medicación necesaria no estuviera disponible en el Ministerio de Salud, podés reclamarla por vía legal mediante un recurso de amparo.

Carga Viral

El estudio de Carga Viral también es responsabilidad legal del Programa Nacional de Sida y para realizarlo se debe tramitar una autorización ante dicho organismo. El procedimiento varía de acuerdo al hospital en que se atienda la persona, ya que el Programa Nacional suscribió dos convenios diferentes en la Ciudad de Buenos Aires, uno con la Secretaría de Salud de la Ciudad y otro con la Facultad de Medicina de la UBA.

Zona Norte	Zona Sur
Facultad de Medicina	Hospital Muñiz
Tornú	Muñiz
Fernández	Santojanni
Alvarez	Piñero
Rivadavia	Penna
Vélez Sársfield	Ramos Mejía
Zubizarreta	Sardá
Durand	Udaondo
	Borda
	Moyano
	Argerich

Los usuarios de los hospitales de la **Zona Sur** se realizan las extracciones de sangre en el hospital en



Ver pág. 75,
"Patrocinio gratuito"

que se atienden. (Estas muestras son analizadas por el Laboratorio de Virología del Hospital Muñiz.) Los usuarios de los hospitales de la **Zona Norte** se sacan sangre para este estudio en el Laboratorio de Sida de la Facultad de Medicina. Los pacientes deben dirigirse directamente al Ministerio de Salud –Lima 340– con:

- Orden médica y el Resumen de Historia Clínica. Los hace el médico tratante.
- Constancias de PAMI y de Anses que certifiquen que la persona no tiene cobertura. Se piden en cualquier oficina de PAMI y Anses.
- Encuesta Social. La hacen en el Servicio Social del hospital. (Retirar los comprobantes de PAMI y Anses antes, ya que esa información se incluye en la encuesta.)

Allí reciben el pedido y los citan otro día para retirar la autorización. Una vez autorizado el estudio, se realiza en la Facultad de Medicina de la UBA: Paraguay 2155, piso 11.

CD4

Los estudios de CD4 son responsabilidad del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires y no requieren ningún trámite de autorización.

Los pacientes de los hospitales de la Zona Sur, de los pediátricos y del Fernández realizan las extracciones en el hospital en que se atienden. Los restantes deben asistir al Hospital Durand.

■ Los hospitales pediátricos –Gutiérrez, Elizalde y Garrahan– y el Hospital Fernández realizan sus propios estudios.

■ El Hospital Durand cubre los estudios de los hospitales Alvarez, Rivadavia, Vélez Sársfield, Tornú, Zubizarreta y los propios.

■ El Hospital Muñiz se encarga de cubrir las necesidades de los hospitales Santojanni, Piñero, Ramos Mejía, Penna, Sardá, Udaondo, Ferrer, Moyano, Borda y Argerich. Se estableció un mecanismo de transporte de sangre entre el Hospital Muñiz y los hospitales que realizan los estudios allí, de manera que cada paciente se saca sangre en su hospital y recibe el resultado en su hospital.

Medicación y estudios en casos pediátricos

Los estudios de CD4 y carga viral para menores de 16 años corren por cuenta de la Coordinación Sida del Gobierno de la Ciudad. Los estudios de CD4 se tramitan del mismo modo que para los adultos, como se explica en el párrafo anterior. Los hospitales pediátricos, Elizalde, Gutiérrez y Garrahan, realizan sus propios estudios de carga viral y el Hospital Muñiz se encarga de los pacientes pediátricos de los demás hospitales de la ciudad. No es necesario ningún trámite administrativo para realizar el estudio.

Obras Sociales y Prepagas

Cabe recordar que por ley las empresas de medicina prepaga y las obras sociales deben cubrir sin costo adicional alguno el diagnóstico, seguimiento y el tratamiento integral para el VIH-sida de sus socios y afiliados.

Organizaciones gubernamentales y comunitarias. ONGs.

Asociación Argentina de Educadores Sexuales (AAES)

Rodríguez Peña 1686
4813 0579 / 4794 7281

Asociación de Mujeres Meretrices de Argentina (Servicios dirigidos a trabajadoras sexuales)

Independencia 766, of 43
4300 4170 int. 43 de 10 a 18 hs.

Asociación Sol

Fonrouge 1081
4682 8534

Comunidad Homosexual Argentina (CHA)

Tomás Liberti 1080
4361 6382 Llamar a partir de las 13 hs.

DATOS UTILES

Comunidad Internacional de Mujeres que viven con VIH-sida (ICW)

Santiago del Estero 454 9° 35
4384 6474

El Retoño

Ciudad de la Paz 3325
4796 3296

Fundación Buenos Aires Sida

Av. Juan B. Alberdi 2509
4637 4472 de Lu. a Vi. de 11 a 16 hs.

Fundación de Ayuda al Inmunodeficiente (FUNDAI)

Hospital Muñiz
4304 3332 / 4304 9500 de 7 a 13 hs.

Fundación DESIDA

Junín 1140, 8° B
Llamar al 4822 9236/ 4835 4263

Fundación Huésped

Pasaje Peluffo 3932
4981 2061/ 1828

Fundación para el Estudio e Investigación de la Mujer (FEIM)

Paraná 135, 3° 13
4372 2763 de 10 a 18 hs.

Fundación Pro Ayuda al niño con Sida (FAPANS)

Bogotá 4339
4671 8120

Fundación RED

Cabrera 3531 Dpto. A
4963 4545 de 16 a 20 hs.

Fundación SPES

Las Heras 2207 4° piso
4805 3477 / 4807 / 3444 de 15 a 19:30 hs.
Información sobre tratamientos:
4803 1414 de 16 a 19 hs.

FUNDAMIND

24 de Noviembre 140
4957 7333 Línea vida

FUNDESO

Santiago del Estero 454 9° 35
4384 6474 (apoyo en situación de encierro)

Grupo de Encuentro

Hospital Muñiz
Uspallata 2272 Sala 8 Aula
4304 2180 int. 250
Miércoles 11.30 hs.

Grupo de Mujeres de la Argentina - Foro de VIH, Mujeres y Familia

Piedras 1174
4362 6881 / 4307 7448

Grupo Nexo (Servicios dirigidos a minorías sexuales)

Callao 339 5° piso
4374 4484 de 17 a 21 hs.

Hostal Solidario (Pastoral Eucuménica VIH-sida)

Tel/fax: 4384 6568
Pastor Osvaldo Carazza 4686 2626
después de 16 hs.

Intercambios Asociación Civil (Servicios dirigidos a usuarios de drogas)

Corrientes 2548, 1° E
4954 7272 de 10 a 18 hs.

Programa de Recuperación de Recursos Personales (PRRP) Fundación Crisanto

Thames 2078
4774 1489 / 4805 3698

Sociedad de Integración Gay Lésbica Argentina

Pasaje del Progreso 949
4922 3351

SOLDAR

Santiago del Estero 454 9º 35
4383 2212 (centro de denuncias por discriminación)

Red Argentina de Mujeres MCVIH

Hospital Muñiz
Uspallata 2272 Ex sala 29 1º piso
4305 0954
Viernes de 14 a 17 hs.

Instituciones que conforman la Red de Sida y Salud Mental de la Ciudad de Buenos Aires:

Todas estas instituciones cuentan con profesionales de la Salud Mental especializados en la temática, quienes ofrecen asesoramiento, tratamiento psiquiátrico y psicoterapias para adultos, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, parejas y familias. La referencia en el caso de los hospitales son los Servicios de Psicopatología y Salud Mental y/o los Servicios de Infectología. En los Centros de Salud Mental, hay equipos de trabajo específicos.

Hospital Alvarez

Aranguren 2701. Tel: 4611-3112

Hospital Durand

Av. Díaz Vélez 5044. Tel: 4958 6657

Hospital Elizalde

Av. Montes de Oca 40. Tel: 4307 5842

Hospital Muñiz

Uspallata 2272. Tel: 4304 5554

Hospital Piñero

Varela 1301. Tel: 4631 0526

Hospital Ramos Mejía

Urquiza 609. Tel: 4127 0276/0284

Hospital Rivadavia

Av. Las Heras 2670. Tel: 4809 2000

Hospital Sardá

E. de Luca 2151. Tel: 4943 5028

Hospital Tornú

C. de Malvinas 3002. Tel: 4521 1051

Hospital Zubizarreta

New York 3952. Tel: 4501 0683

CSMyAC N°1

M. Pedraza 1558. Tel: 4702 7489/7817

CSM N° 3

Av. Córdoba 3120. Tel: 4862 2895/6



A vertical column of 20 horizontal lines, serving as a writing area for notes or data.