

previniendo el vih en adultos mayores

acRia

Escrito por: Brian Toynes, Kai Wright, y Mark Milano

Editado por: Mark Milano y Kai Wright

Editores Asociados: Laura Engle y Luis Scaccabarozzi

Traducido por: Luis Scaccabarozzi

Revisada y editada en Español por Rafael Madrid y el Dr. Douglas Mendez

Diseño Gráfico: Jedd Flanscha

El financiamiento para este folleto fue otorgado por el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York.

Copyright 2008, AIDS Community Research Initiative of America (ACRIA). Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción de este folleto en su totalidad, siempre y cuando se dé el crédito de su autoría a ACRIA.

230 West 38th Street, 17th Floor, New York, NY 10018

212-924-3934 FAX 212-924-3936

www.acria.org

La información incluida en este folleto únicamente se presenta con un propósito informativo y educativo, y no esta destinada para utilizarse como fuente de consulta médica. Cualquier decisión relacionada con el tratamiento personal o sobre las opciones de terapia de cada individuo, deben consultarse con un médico. El contenido de este folleto es responsabilidad única de AIDS Community Research Initiative of America (ACRIA). Las afirmaciones y opiniones aquí expresadas no necesariamente representan la opinión oficial del patrocinador de esta publicación. Las fotografías en este folleto tienen únicamente un propósito de ilustración. Las afirmaciones y experiencias en estas páginas no son la de los modelos y el uso de su apariencia nada implica acerca de su estado de salud, orientación sexual, o historia de vida.

Daniel Tietz

Director Ejecutivo y Editor en Jefe

Contenido

Previendo el VIH en Adultos Mayores	2
Lo Básico Sobre el VIH/SIDA	4
¿Cómo Evito el VIH?	7
<i>Los Cuatro Niveles de Riesgo</i>	<i>8</i>
<i>Las Maneras en que el Envejecer hace que las cosas sean más Riesgosas.....</i>	<i>9</i>
<i>Que Hacer y Que No Hacer sobre el Sexo y los Drogas</i>	<i>12</i>
Sugerencias Sobre Como Hablar con su Médico Sobre el Sexo.....	14
¿Cómo Sé Si Soy VIH Positivo?	16
<i>Hacerse la Prueba del VIH</i>	<i>18</i>
<i>Tipos de Pruebas de VIH.....</i>	<i>19</i>
<i>Entendiendo sus Resultados.....</i>	<i>20</i>
Profilaxis de Post-Exposición (PPE).....	21
VIH-Positivo:	
¿Qué Hago Ahora?.....	22
<i>Diciéndole a Otras Personas.....</i>	<i>24</i>
<i>Cuidar de Sí Mismos.....</i>	<i>25</i>



Previnendo el VIH en Adultos May

Todos sabemos que la vida no se detiene al llegar a los 50, así que, ¿porqué hay tantas personas que piensan que la actividad sexual se detiene? En realidad, la imagen de que los adultos mayores no tienen sexo está bastante lejos de la realidad. Estudios han mostrado que las personas tienen vidas sexuales activas en sus 60's, 70's e incluso en sus 80's – un hecho que el sentido común debiera dar por obvio. Así como un anciano indicó, “A los 72, aún puedo lograr que veas las estrellas.”

Lo que quizá no sea tan obvio para los adultos mayores es que el sexo conlleva a los mismos riesgos de salud que en los jóvenes – y en cierta forma, aún mayores.

Y para algunos adultos, esto puede ser un tema difícil de pensar y hablar. Después de todo, cualquier persona con más de 50 años, creció en un periodo en donde el VIH se desconocía. Y si siempre ha pensado que los condones se utilizan para prevenir el embarazo, quizá piense que no es necesario usarlos después de la menopausia. Pero nunca se es demasiado viejo para el riesgo de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS), incluyendo el VIH.

Aún así, en más de 25 años desde que empezó la epidemia, no ha habido esfuerzos constantes para ayudar a que las personas mayores aprendan sobre sus riesgos al VIH. No solamente es el fracaso del sistema de salud pública.

Muchos doctores también fallan en hablar sobre el sexo y el uso de condones con sus pacientes mayores. ¡Y seamos realistas, muchos adultos mayores no están listos para hablar sobre el tema tampoco! Los tabúes mantenidos por mucho tiempo que hacen que las personas mantengan el sexo en privado, se hacen también presentes en el consultorio médico. Eso es particularmente peligroso para adultos mayores, pues algunos doctores quizás no reconozcan las señales de la infección del VIH, que pueden ser similares a los síntomas que las personas experimentan durante el proceso natural del envejecimiento.

Otro factor de riesgo es el uso de drogas inyectables. De nuevo, este es un comportamiento que se piensa que no es común entre adultos mayores. Al igual que la actividad sexual, el uso de drogas no necesariamente se detiene cuando se llega a cierta edad. Así es que si está usando jeringas y agujas, es importante entender el riesgo de compartirlas, y como protegerse de infecciones.

Actualmente, las personas que tienen el VIH están viviendo por mucho tiempo y llevan vidas saludables, gracias a la existencia de medicamentos que funcionan. Esto significa que el número de personas mayores con VIH seguirá aumentando.

A medida que más personas se enteran de su diagnóstico y viven con VIH sobre los 50 años, enfrentan muchos retos para mantener su salud.

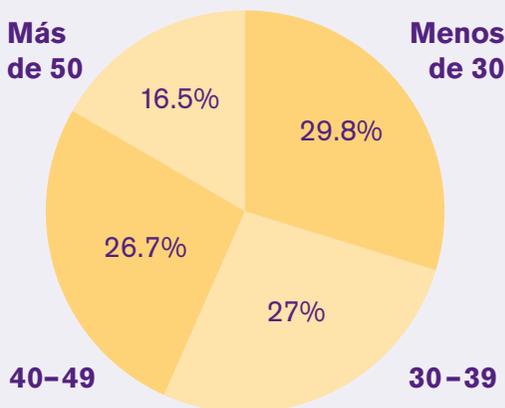
ores

El Centro de Control de Enfermedades y Prevención, estima que para el 2015, las personas mayores de 50 años, representarán la mitad de todos los casos de VIH en personas que viven con VIH en los EE.UU. Más de la tercera parte de los residentes en la ciudad de Nueva York que viven con VIH, tienen más de 50 años, y más de un cuarto del millón de personas que viven con VIH en los EE.UU., también tienen más de 50.

Todas estas personas enfrentarán retos particulares para mantener su salud. A medida que las personas envejecen con el VIH enfrentan retos específicos. Las enfermedades comunes a la edad (artritis, enfermedad cardiovascular, diabetes, depresión, etc.), pueden ocurrir en personas con VIH y tienen un impacto más severo en la salud. Un estudio realizado en el 2006 en personas mayores de 50 que viven con VIH, por AIDS Community Research Initiative of America, encontró que el número de personas que reportaron síntomas depresivos fue cinco veces mayor que el de la población general.

Y esto sucede, aún sin considerar cuestiones tales como la discriminación contra las personas de edad, el aislamiento, el estigma del VIH, y los estereotipos sociales. Como todos, quizás usted se sienta atemorizado o avergonzado de hacerse una prueba para una enfermedad que se asocia con el sexo y el uso de drogas intravenosas, o de expresar a la familia y amistades la necesidad del apoyo físico y emocional para poder lidiar con esta enfermedad.

Infección del VIH en la Ciudad de Nueva York en el 2007



El vivir una vida larga y saludable con el VIH requiere del apoyo y la comprensión de parte de los médicos, familiares, amistades y la comunidad en general. Y las personas con VIH no son las únicas que necesitan de este apoyo – las personas que cuidan de sus hijos adultos y nietos también están afectados por esta enfermedad.

El primer paso es aprender lo básico: el protegerse y cuidar de sus seres amados que viven con VIH; el conocer su propio estatus de VIH; mantenerse informado y saludable si es que es negativo o positivo. Este folleto lo ayudará a iniciar esos tres objetivos, para asegurar que sus años dorados sean los más valiosos de su vida.

Lo Básico Sobre el VIH/SIDA

La epidemia del SIDA ha estado presente por décadas, pero eso no significa que todos la entiendan. ¿Se perdió el curso básico sobre VIH en los años 80's? No se preocupe. Aquí está lo que necesita saber para empezar.

¿Qué es el VIH?

El Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) es el virus que causa el SIDA. Y el mismo nombre le indica mucho.

Virus: El VIH es un virus. Los virus son los agentes causantes de enfermedades más pequeños que se conocen. Se reproducen sólo al infectar células vivientes.

Inmunodeficiencia: El VIH ataca el sistema inmune de una persona y lo incapacita de poder defenderse de otras infecciones.

Humano: El VIH es un virus humano. Sólo puede ser adquirido a través del contacto con otro humano, no animales o insectos.

¿Qué es el SIDA?

El Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) es la etapa avanzada de la infección del VIH. Para cuando uno desarrolla el SIDA, el virus ha dañado significativamente las defensas del cuerpo (sistema inmune).

Como el VIH, el nombre por si sólo ayuda a explicar lo que es:...

Síndrome: Un grupo de síntomas o enfermedades que afectan a las personas con SIDA.

Inmune: El sistema básico de defensa, que ayuda a regular los organismos en el cuerpo, nos defiende contra nuevas infecciones y ayuda a que nos recuperemos cuando nos enfermamos.

Deficiencia: Un debilitamiento de la respuesta inmune de la persona, dejándola vulnerable a las infecciones que las personas con un sistema inmune normal generalmente controlarían o resistirían.

Adquirida: Una enfermedad que es adquirida a través de acciones o comportamientos específicos. No es genético, como otros desórdenes del sistema inmune.

¿Cómo es que el VIH Afecta al Cuerpo?

Los Virus tienen una tendencia a especializarse. Se enfocan en un tipo particular de células en el cuerpo. El VIH se le conoce por atacar las células T del sistema inmune, las cuales organizan la respuesta inmune contra infecciones. Sin embargo, también puede atacar a las células del cerebro, del sistema nervioso, del sistema digestivo, del sistema linfático, y otras partes del cuerpo.

El sistema inmune se compone de células especializadas en la sangre que combaten a los gérmenes invasores para mantener al cuerpo saludable. Las células T (también conocidas como "T4," "colaboradoras," o células "CD4") son las líderes de este trabajo. Estas células blancas identifican invasores y dan órdenes a células que funcionan como soldados; para combatir las diferentes bacterias, virus, cánceres, hongos y parásitos que pueden enfermar a una persona.

Como todos los virus, el único propósito del VIH es reproducirse. Una vez que ataca y se moviliza dentro de la célula T, convierte a esa célula en una pequeña fábrica de virus. Las partículas del virus recientemente creadas, se movilizan hacia otras células T no infectadas y repiten el proceso. De esa forma, a medida que transcurre el tiempo, el VIH puede destruir todas las células T de una persona infectada.

Con menos y menos células "líderes" para dar aviso, las células "soldados" no tienen poder. No logran reconocer o combatir organismos comunes que no presentarían problema para un sistema inmune saludable. Estos organismos pueden permanecer dormidos en el cuerpo, o pueden ingresar al cuerpo. La debilidad del sistema inmune les da la oportunidad de multiplicarse y causar enfermedades, es por eso que se les conoce como "enfermedades oportunistas." Las personas con sistemas inmunes completamente funcionales casi nunca son afectadas por estas infecciones, pero aquellos con sistemas inmunes dañados son altamente vulnerables a ellas.

Cuando el VIH debilita el sistema inmune de una persona lo suficientemente como para enfermarse con una o más de estas infecciones oportunistas, es probable que se le pueda diagnosticar con SIDA. Si el conteo de las células T caen por debajo de 200 o por debajo del 14%, también se le puede dar el diagnóstico de SIDA. Se le puede considerar al SIDA como la forma más severa de la enfermedad del VIH.

...continuación de Le Basico Sobre el VIH/SIDA

¿Existe una Cura?

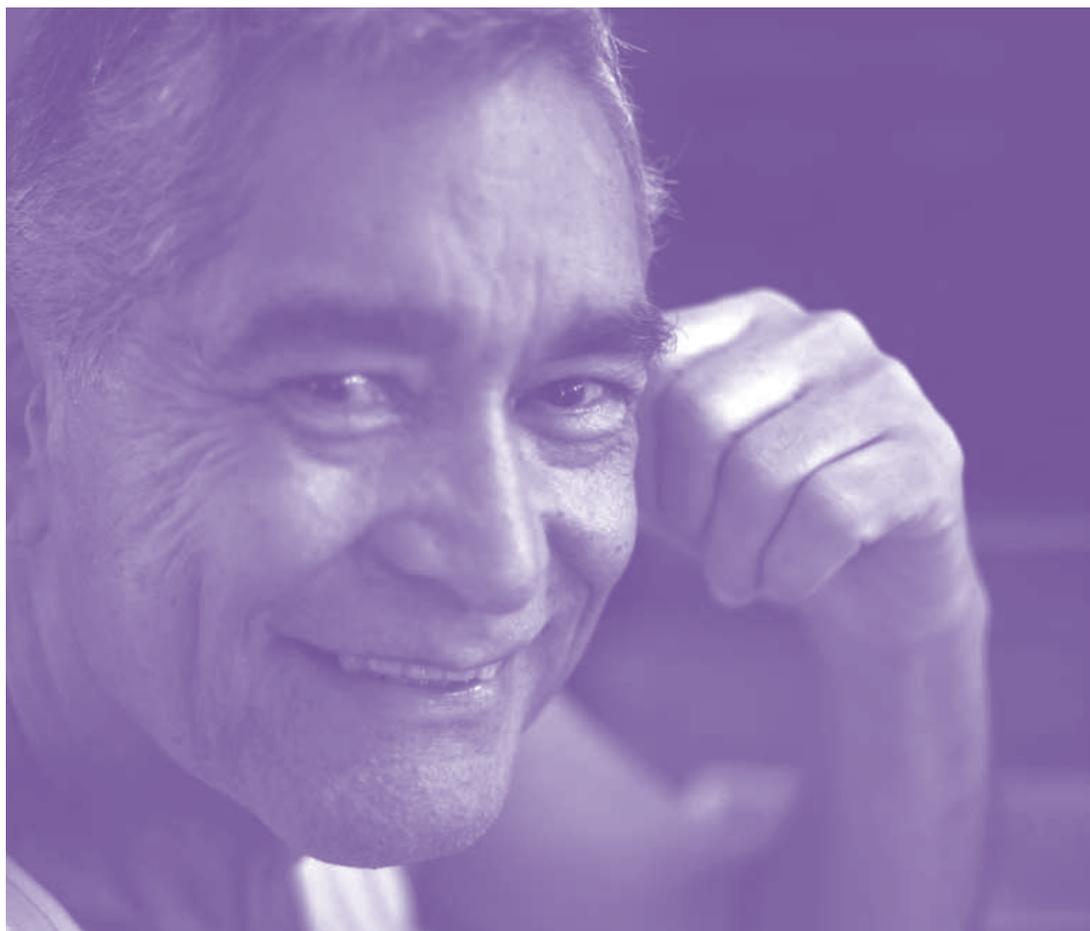
No existe cura para el VIH/SIDA. Sin embargo, los tratamientos médicos pueden mantener al virus bajo control y ayudan a prevenir que la infección progrese a SIDA. Mientras más temprano una persona sabe si es VIH positiva, mayor cantidad de cosas podrían hacerse para mantenerse saludable.

¿Quién Puede Infectarse con el VIH?

Cualquiera se puede infectar con el VIH sin importar la edad, raza, clase u orientación sexual. El riesgo de una persona para el VIH está en relación directa con lo que hacen y como lo hacen. Sin importar si la persona pertenece a una comunidad que es considerada en alto o bajo riesgo de infección, puede infectarse con el VIH. El mantenerse sin infectarse requiere pensar mucho, planear, y hacer un seguimiento. Con frecuencia significa hablar de cosas que podrían ser incómodas. Podría ayudar a practicar hablando con personas en las que usted confía o con aquellas que están pasando por lo mismo.

¿Como Evito el VIH?

La infección del VIH es transmitida únicamente a través de la sangre, el semen (incluyendo el fluido pre-seminal), los fluidos vaginales y la leche materna. Eso significa que los mayores riesgos son el tener sexo sin protegerse o compartir agujas/ jeringas usadas para inyectar drogas. A través de los años, ha existido mucha confusión sobre como es que uno se infecta con el VIH exactamente. A continuación está la información básica.



Los Cuatro Niveles de Riesgo

Lo primero que se debe saber acerca del VIH y otras ETS, es que no todo tiene el mismo nivel de riesgo— algunas cosas son más riesgosas que otras, ¡y algunas no tienen ningún riesgo!

Nivel 1: Ningún Riesgo

El besarse con la boca cerrada
La masturbación mutua
El masaje y el contacto corporal

Nivel 2: Muy Bajo Riesgo

El besarse con la boca abierta
El sexo oral sin eyaculación o sin tragarse lo eyaculado, o con un condón

Nivel 3: Riesgo Bajo

El sexo oral con eyaculación o tragarse la eyaculación
La actividad sexual vaginal o anal con un condón

Nivel 4: Riesgo Alto

La actividad sexual vaginal o anal sin un condón
El compartir juguetes/dildos (vaginal o anal)
El compartir agujas, jeringas, u otro equipo usado para inyectar drogas (incluyendo agujas para la diabetes u otras condiciones)

Estos niveles de riesgo aplican sólo para el VIH. Otras infecciones tales como la gonorrea y la sífilis, son fácilmente transmitidas a través del sexo oral. Pregúntele a su médico o consejero sobre las actividades sexuales que son saludables para usted. Pregúntese Ud. mismo con que nivel de riesgo se siente cómodo. Por ejemplo, si decide tener sexo oral sin usar un condón, pero termina preocupándose por eso durante un mes, no vale la pena ponerse en riesgo.

Las Maneras en que el Envejecer hace que las cosas sean más Riesgosas

Como adulto mayor, existen cosas de las que debe cuidarse, aunque las personas jóvenes no sientan preocupación. Algunas de estas consideraciones especiales incluyen cambios en el cuerpo y otras que tienen que ver con asuntos emocionales.

Los Riesgos después de la Menopausia

Muchos adultos mayores piensan que tienen menos de que preocuparse en el tema del sexo después de la menopausia, pues ya no existe riesgo de embarazo. Irónicamente, ocurre lo opuesto cuando se refiere al VIH. A medida de que la mujer envejece, la cantidad de lubricante natural disminuye y las paredes vaginales se adelgazan. Estos cambios ponen a las mujeres en mayor riesgo porque aumentan las posibilidades de sufrir pequeñas rasgaduras y roturas de la mucosa durante el sexo, y esas rasgaduras hacen más fácil la entrada al torrente sanguíneo, si su pareja es VIH positiva.

En general, la fisiología del cuerpo de la mujer ofrece al VIH maneras más fáciles de ingreso a la sangre en comparación a los hombres, durante la actividad sexual vaginal. Después de tener sexo, el semen se mantiene en la vagina, a diferencia del fluido vaginal que puede ser fácilmente limpiado de la superficie del pene. La concentración del VIH es mayor también en el semen en comparación al fluido vaginal. Similarmente, la pareja que es penetrada en el sexo anal (ya sea, hombre o mujer) está en mayor riesgo de contraer el VIH que la pareja que penetra, porque la cavidad anal ofrece mayor oportunidad para que el VIH ingrese al cuerpo.

Vitalidad renovada, riesgos renovados

La disfunción eréctil (DE) — la inhabilidad de mantener una erección adecuada para lograr una actividad sexual satisfactoria— afecta la vida de muchos hombres mayores y la de sus parejas. Pero el desarrollo de medicamentos tales como Viagra, Levitra y Cialis, ha permitido que muchos hombres disfruten de vidas sexuales renovadas. El peligro es que estos hombres quizá no hayan tenido una educación sexual recientemente. Si es sexualmente activo, asegúrese de conocer su estatus de VIH y de educarse sobre las maneras de protegerse a sí mismo y a sus parejas. Los hombres con VIH también deberían hablar con sus médicos sobre la interacción de los medicamentos para el VIH con los medicamentos para la DE, para evitar cualquier complicación. En general, se recomienda que los medicamentos para la DE no sean mezclados con alcohol y sean evitados si tiene hepatitis.

La Discriminación Contra las Personas de Edad y el SIDA

La discriminación contra las personas de edad o “ageism” (por su nombre en inglés), se refiere a hacer estéreotipos y la discriminación contra personas, simplemente por la edad que tienen. Esto se manifiesta en formas variadas, pero una particularmente peligrosa es el asumir que las personas mayores no deberían, no pueden o que no quieren tener sexo. Esto ocurre con demasiada frecuencia con los proveedores de salud y las campañas de salud pública, que fallan en preguntar, o aún considerar si un paciente mayor está en riesgo del VIH. No tenga temor de insistirle a su médico en hablar sobre su salud sexual— ¡o consiga uno que si lo haga!

La trampa del aislamiento

A pesar de la imagen popular, los adultos mayores pueden y permanecen socialmente activos por décadas (¡y sexualmente activos también!). Sin embargo para algunos, la vida que antes había sido socialmente activa puede llegar a reducirse dramáticamente a medida que envejecemos. Las amistades y los familiares fallecen o perdemos el contacto, el retiro lleva a tener más tiempo libre, los prejuicios tales como la discriminación a las personas mayores y la homofobia, empiezan a agobiar-nos. Todas esas circunstancias pueden llegar a hacer que los adultos mayores se sientan aislados— y eso puede conllevar a descuidos en la salud y a tomar más riesgos sexuales. Tenga en cuenta cómo sus circunstancias sociales afectan sus emociones y acciones, y hable con su proveedor sobre como cambiarlas.

La Depresión puede ser Tratada

A medida que envejecemos, los cambios físicos y sociales en nuestras vidas pueden conducir a la depresión. Los familiares y médicos muchas veces fallan en darse cuenta de los síntomas de la depresión leve – y aún la severa, confundándose con la tristeza causada por la pérdida de un ser amado o por problemas temporales de reajuste. La falta de diagnóstico, puede llevar a que los ancianos tengan que lidiar con sus propios síntomas sin que sean tratados. Como resultado, algunas personas escogen automedicarse con alcohol y otras drogas, y pueden exponerse a tener sexo sin usar condones y ponerse en riesgo del VIH.

Los síntomas de la depresión incluyen sentimientos de tristeza o falta de esperanza que no se alivian; la pérdida de interés en el placer de las actividades de la vida diaria, cambios en el apetito y pérdida o aumento de peso; y pensar en la muerte o el suicidio. Si está experimentando cualquiera de estos síntomas, por favor vaya a ver a su doctor para hablar sobre posibles tratamientos.

Que Hacer y Que No Hacer sobre el Sexo y las Drogas

Ya sea que fuera VIH positivo o negativo, es posible tomar el control de su vida. Al practicar los siguientes comportamientos, puede reducir enormemente su riesgo de infectarse con el VIH o de transmitir el VIH a alguien más:

Use condones de látex

- Cuando se usan apropiadamente, el condón en muy raras oportunidades se rompe o resbala. Poniendo de lado los mitos y rumores, los estudios muestran que los condones son 99% efectivos en prevenir el VIH, cuando se usan de manera consistente y correcta.
- Siempre use un lubricante a base de agua para prevenir que se rompa.
- Aprenda la manera de ponerse un condón apropiadamente, desenvuélvalo sobre el pene— no lo estire. Evite las burbujas de aire.
- También puede usar condones (no lubricados) o condones con sabores para el sexo oral
- Los condones no solamente son para prevenir el embarazo, también previenen el VIH y las ETS

Use agujas limpias y cloro (lejía)

- Use una aguja nueva cada vez que se inyecte sus medicinas, insulina, drogas, esteroides u hormonas.
- Es importante no compartir agujas o cualquier equipo usado para inyectar drogas. Pero si lo tiene que hacer, asegúrese de limpiarlos antes de hacerlo. Enjuáguelos con agua tres veces, luego tres veces con cloro o lejía, y por último con agua tres veces más.

Hágase la prueba

- Si es sexualmente activo, debe hacerse la prueba del VIH y otras pruebas para las ETS regularmente—por lo menos una vez al año. Se lo debe a sí mismo y a sus parejas.
- Es particularmente importante hacerse la prueba si ha tenido actividad sexual o de uso de droga (compartido agujas) que haya sido de alto riesgo. También asegúrese de hablar con su proveedor de servicios acerca de sus prácticas sexuales y de uso de drogas, cuando se haga la prueba.
- Si usted o su pareja tuvo una transfusión de sangre entre 1978 y 1985, o una operación o transfusión de sangre en un país en vías de desarrollo, debería hacerse la prueba del VIH.
- Si tiene una pareja, ambos deberían hacerse las pruebas del VIH y otras ETS.

¡Infórmese!

- Hable con su médico.
- Haga preguntas.
- Aprenda lo más que pueda y obtenga las respuestas que necesita.
- Use los recursos a continuación:
 - **Copasetic Women Over 50**
212-864-6978
 - **Gay Men's Health Crisis (GMHC)**
www.gmhc.org 212-367-1000
 - **Gay Men of African Descent, Inc. (GMAD)**
www.gmad.org 212-828-1697
 - **GRIOT Circle, Inc.**
www.griotcircle.org 718-246-2775
 - **Foro Hispano Sobre SIDA (HAF)**
www.hafnyc.org 212-868-6230
 - **New York Association of HIV Over 50 (NYAHOF)**
www.nyahof.org 212-367-1009
 - **Services and Advocacy for Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender Elders (SAGE)**
www.sageusa.org 212-741-2247

Sugerencias Sobre Como Hablar

Usted puede tomar un rol activo cuando se trata de su salud. Los doctores pueden ser una de sus mayores fuentes de apoyo e información, aquí hay algunas sugerencias sobre como hablar con ellos:

Antes de hacer su cita, tome un momento para pensar sobre las cosas de las que desea conversar. El tener los puntos de conversación preparados antes de conversar con su doctor, hace que aproveche mejor su visita. Esto puede incluir preguntas sobre sus prácticas sexuales.

Escriba sus preguntas antes de su visita. Una visita al doctor puede hacer que se sienta ansioso o nervioso, y puede que se olvide de las preguntas que quería hacerle. El tenerlas por escrito lo ayudará a acordarse.

Si desea hablar sobre sus preocupaciones relacionadas al sexo, tome la iniciativa en esa visita. Puede decirle, "Tengo algunas preocupaciones sobre mi vida sexual. ¿Podemos tomar un momento para hablar de ellas hoy?" Su iniciativa guiará a su doctor para darle prioridad a sus preocupaciones sexuales.

Comparta las realidades de su vida con su doctor. Esto quizás signifique hablar sobre las personas que están alrededor suyo y que hacen difícil poder protegerse. El hablar sobre sus obstáculos con su doctor lo ayudará a que le pueda dar el apoyo para mantenerse saludable.

Su médico quizá no haya tomado en cuenta sus éxitos. Si ha reducido su uso de alcohol, drogas o el número de parejas sexuales, comparta eso con su doctor. El que su doctor sepa que está haciendo un cambio, lo ayudará a determinar las maneras de apoyarlo para que siga avanzando en su esfuerzo.

Si escucha que su doctor hace algunas sugerencias repetidamente, considérelas como una prueba de que ella o él se interesa en usted. Esas palabras de preocupación pueden lograr grandes diferencias.

con su Médico Sobre el Sexo

Haga su propia investigación en Internet o en una biblioteca para aprender más sobre cuales prácticas sexuales son seguras o no, y lo que puede hacer para protegerse a sí mismo y a los demás. Después de hacer su investigación, quizá tenga más preguntas que hacerle a su doctor.

Mantenga una disposición abierta a más conversaciones. Pregúntele a su doctor si puede conversar más sobre el sexo seguro en su siguiente visita o si hay algún miembro en el equipo que pueda ayudarlo a desarrollar un plan de sexo seguro.

Si su doctor parece evitar el tema del sexo, puede liderar la conversación para que sirva sus necesidades. Puede decirle, “¿Cómo puedo mantenerme saludable y tener sexo?”

Si tiene VIH, déjele saber a su doctor que no le gustaría transmitirlo a otras personas. Puede pedirle sugerencias sobre como decirles a sus parejas que es VIH positivo/a y como negociar el sexo seguro. Pregúntele sobre el riesgo de re-infección con diferentes cepas de VIH, y el riesgo de otras infecciones de transmisión sexual.

Si ve que su doctor no es receptivo en hablar sobre el sexo y el uso de drogas, puede ser necesario pensar en cambiar de doctor.

¿Cómo Sé Si Soy VIH Positivo?

Síntomas Del VIH/SIDA

La discriminación contra las personas de edad avanzada no se detiene en la puerta de la clínica. Algunos de los síntomas del VIH son similares a aquellas condiciones relacionadas a la edad avanzada, y muchos doctores también creen en los mitos de que las personas mayores no tienen sexo o que no usan drogas. Cuando un paciente mayor se queja de fatiga, pérdida de peso, fallas en la memoria, un médico que no está al tanto de los síntomas del VIH quizá atribuya estos síntomas a la edad avanzada. Muchas veces, la falla de los médicos en no hacer las preguntas adecuadas, se debe además a que los pacientes no revelan detalles íntimos sobre sus vidas sexuales o su historial de uso de drogas con sus doctores, que muchas veces tienen la mitad de su edad. Como resultado de todos estos factores, un diagnóstico erróneo es frecuente en adultos mayores que en realidad son VIH positivos.

La mayor parte de las personas que se infectan con el VIH (hasta un 80%), desarrollan síntomas temporales, entre 10-15 días después de que ocurre la infección. Estos síntomas que son similares a los de la influenza, reflejan la reacción inicial de su cuerpo al virus. Los síntomas más comunes incluyen:

- Fiebre
- Salpullido
- Sudoración Nocturna
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Glándulas (Nódulos Linfáticos) Inflamadas
- Dolor de garganta
- Nausea, vómitos, o diarrea
- Ulceras en la boca
- Dolores en las articulaciones o dolores musculares
- Ulceras en el pene o en la vagina

Estos síntomas tempranos del VIH usualmente desaparecen dentro de una semana a un mes y frecuentemente se piensa equivocadamente de que son síntomas de otras infecciones como la mononucleosis o la hepatitis. El tener estos síntomas no significa que tiene el VIH, pero es importante saber su causa. Durante este periodo, las personas tienen altos niveles de VIH en su cuerpo, y cualquiera que se exponga a comportamientos de alto riesgo con ellos, tienen una alta probabilidad de ser infectados.

Los síntomas más persistentes o severos quizá no aparezcan hasta diez años o más después de la infección inicial. Los síntomas del SIDA son usualmente debidos a infecciones que por lo general no les ocurrirían a personas con un sistema inmunológico saludable. Los síntomas de estas “enfermedades que definen el SIDA” pueden incluir dolor de cabeza, tos crónica, diarrea, glándulas inflamadas, falta de energía, pérdida del apetito, pérdida de peso sin explicación, fiebres y sudoraciones frecuentes, infecciones vaginales frecuentes, salpullidos en la piel, dolores abdominales o pélvicos, úlceras o heridas en ciertas partes del cuerpo, y pérdida de la memoria reciente. Una vez más, el tener estos síntomas no significa que usted tiene SIDA.

Sólo una prueba del VIH y su doctor podrán decirle si tiene VIH.

Hacerse la Prueba del VIH

Las pruebas estándar del VIH no buscan la presencia del virus, lo que buscan es ver si el sistema inmunológico a empezado a producir los anticuerpos para defenderse del VIH. Estos anticuerpos pueden tomar hasta tres meses en aparecer, así es que si se acaba de infectar la semana pasada, no aparecerán en la prueba que se haga hoy. Vea a su proveedor de cuidados inmediatamente si está preocupado de haberse expuesto al VIH, pero tendrá que regresar a los tres meses a repetirse la prueba. A esto se le conoce como el “periodo ventana”— el tiempo después de la infección, pero antes de que los anticuerpos muestren un resultado positivo en la prueba del VIH.

Si visita un programa de consejería y pruebas del VIH, puede que aparte de aprender de su estatus, poder también conversar con un consejero sobre su comportamiento sexual y el de su uso de drogas, si es necesario, recibir información y referidos a programas de prevención, cuidados médicos y otros servicios.

Existen dos diferentes maneras de hacerse la prueba:

Confidencialmente, en el que tendrá que dar su nombre al proveedor de salud cuando se haga la prueba. Únicamente el personal médico o los departamentos de salud tienen acceso a estos resultados. En el estado de Nueva York, usted debe dar un permiso o consentimiento por escrito antes de que esta información sea compartida con otros.

Anónimamente, en el que no tendrá que dar su nombre al centro de pruebas antes de hacerse la prueba y únicamente usted sabrá los resultados de su prueba. Los resultados de la prueba son dados usando números asignados al azar en el momento en que se la haga. Las pruebas anónimas son dadas en 39 estados (incluyendo Nueva York) y en Washington D.C. y Puerto Rico.



Tipos de Pruebas de VIH

Existen varias pruebas de anticuerpos del VIH que se usan actualmente. Todas las opciones de pruebas no se consiguen en todas partes. Contáctese con su departamento de salud local para conocer los tipos de pruebas disponibles en su área.

Prueba estándar de sangre: Esta prueba requiere que se le extraiga un tubo de sangre del brazo de la persona, y actualmente consiste en dos pruebas por separado, el de ELISA y el Western Blot. La prueba de ELISA se hace primero, y determina la presencia de los anticuerpos del VIH. Si es “reactiva”, debe ser confirmada con la prueba del Western Blot, que es más específica y confirmará si alguien es realmente VIH positivo. Una prueba de Western Blot es necesaria porque existen otras condiciones— tales como el lupus o la sífilis— que pueden producir resultados falsos positivos del ELISA. Los resultados para ambas pruebas pueden tomar hasta dos semanas.

Prueba Oral (Orasure): La prueba del VIH de Orasure es una alternativa a hacerse la prueba de sangre. Utiliza un palillo similar a los que se usan para limpiarse los oídos. En este caso se introduce dentro de la boca de la persona y ligeramente se frota contra la parte interna de las mejillas y las encías. El palillo colecta el fluido oral que contiene los anticuerpos del VIH si una persona es VIH positiva. No es que reconozca la presencia del virus en la saliva. Los resultados pueden tomar de tres días a una semana, y la prueba incluye el ELISA y el Western Blot.

Pruebas Rápidas de Anticuerpos de VIH (OraQuick): Debido a la demora en obtener los resultados de las pruebas estándares de sangre y el de la prueba oral, se sabe que muchas personas no regresan por sus resultados. Pero una prueba rápida da los resultados en 20 minutos, y es la más usada en los centros de prueba hoy en día. La prueba usa ya sea los fluidos orales o una muestra de sangre pequeña del dedo para detectar la presencia de anticuerpos al VIH. Si es negativo, su resultado es absoluto. Pero si tiene un resultado “reactivo” tendrá que someterse a la prueba más específica del Western Blot.

Pruebas caseras del VIH: Las pruebas caseras usan la misma tecnología que las pruebas estándares de sangre. Una muestra pequeña de sangre del dedo se colecta en casa y se envía por correo a un laboratorio. Los resultados se dan por teléfono después de tres a siete días. La prueba casera tiene un costo de \$30 a \$60 y se consigue en muchas farmacias. Actualmente existe sólo una aprobada por la FDA, se llama Home Access.

Entendiendo sus Resultados



¿Qué significa tener un Resultado Negativo de la Prueba?

Un resultado negativo de la prueba muestra que no se encontraron anticuerpos del VIH en su sangre en el momento de hacerse la prueba. Un resultado negativo puede significar que no está infectado con VIH o que su cuerpo aún no ha producido la cantidad de anticuerpos suficientes para que sean reconocidos por la prueba. Recuerde que se requieren de tres a seis semanas para que su cuerpo produzca anticuerpos, incluso puede tomar hasta tres meses. Si se le sugiere repetirse la prueba, evite comportamientos que lo pongan a usted y a los demás en riesgo. Si su prueba es negativa tres meses después, significa que no tiene el VIH.

¿Qué significa tener un Resultado Positivo de la Prueba?

Un resultado positivo de la prueba significa que Ud. tiene el VIH. No hay manera de saber por intermedio de esta prueba quien lo infectó, cuanto tiempo es que tiene el virus, o cuando es que empezará a afectar su salud. Quizá escuche o vea que se refieren a sus resultados como “VIH-positivo,” “VIH +,” “Anticuerpo VIH positivo” o “seropositivo al VIH.” Todos estos términos significan lo mismo.

En estos momentos no existe una cura para el VIH, y la infección es para toda la vida. Pero existen tratamientos para mantener al virus bajo control. Cualquiera que tenga el VIH puede transmitirlo a otros a través de comportamientos de riesgo como el sexo sin protección o compartiendo agujas y jeringas, así que es importante que las personas con VIH tomen los pasos para prevenir exponer a otros con el virus.

Profilaxis de Post-Exposición (PPE)

¿Qué es?

La profilaxis de post-exposición (PPE), es el uso de medicamentos para el VIH inmediatamente después de que una persona se ha expuesto al VIH a través de un comportamiento riesgoso. Puede reducir (pero no eliminar) la posibilidad de infección del VIH. La PPE no es una píldora de la “mañana siguiente” para el VIH. Es un programa intensivo de cuatro semanas, consistente en dos o tres medicamentos de VIH. Estos medicamentos tienen efectos secundarios serios—tales como fatiga, diarrea, dolores de cabeza, náuseas y vómitos—que pueden hacer difícil de que complete el programa.

El tratamiento debe iniciarse lo antes posible, de preferencia dentro de las primeras horas después de haberse expuesto. Debe iniciarse dentro de las primeras 36 horas de una exposición de alto riesgo, y probablemente no será efectivo si se inicia después de las 72 horas de exposición. Mientras más pronto inicie el tratamiento, más efectivo será.

¿Qué es una “exposición de alto riesgo”?

EL PPE sólo se recomienda para exposiciones de alto riesgo, tales como:

- Sexo vaginal o anal sin protección con una pareja que se sabe (o se sospecha) que es VIH positivo.
- Asalto o violación sexual que incluye sexo vaginal o anal.
- Compartir agujas.
- Pinchaduras con agujas, laceraciones o cortes en la piel.
- Contacto con cantidades significativas de sangre a través de un corte o herida, o a través de la membrana mucosa (tales como los ojos, la nariz, o boca, etc.)

Si ocurre una exposición de alto riesgo, ¿Qué debo de hacer?

En caso de haber tenido una exposición de alto riesgo, inmediatamente vaya a la sala de emergencia de un hospital y dígales que piensa que necesita PPE para el VIH. Los empleados sabrán determinar la seriedad de la exposición y si es necesario hacer PPE. Si piensa que el riesgo es alto, es mejor no esperar hasta el día siguiente para hablar con su doctor—vaya a la sala de emergencia inmediatamente. Mientras más pronto sea iniciado el PPE, es mayor la posibilidad de que funcione.

VIH-Positivo: ¿Qué Hago Ahora?

Para una persona mayor, un diagnóstico de VIH puede causar incredulidad, negación, temor a divulgar el resultado. He aquí algunas sugerencias que lo ayudarán a lidiar con el VIH siendo una persona en edad avanzada:

- Asegúrese de que tiene un doctor adecuado. Su médico actual ¿tiene experiencia tratando el VIH? Si no la tiene, quizás necesite encontrar otro doctor o clínica en donde pueda recibir cuidados de VIH con calidad, en donde existan proveedores con mayor conocimiento.
- Si no tiene un doctor, consígase uno. Encuentre un proveedor de servicio local, o fuera de su área si lo prefiere. Pero encuentre uno que sea accesible y que lo ayude a entender las opciones de tratamiento. Recibir cuidados médicos temprano, es especialmente importante para las personas en edad mediana o aquellos que son mayores.
- Consiga apoyo profesional. Quizá tenga temor de revelar su estatus de VIH a las personas que normalmente lo apoyan. Trate de hablar con un consejero de salud mental, educador de salud, etc. Estas personas tienen gran cantidad de experiencia que pueden compartir con Usted. Algunos consejeros quizá puedan compartir sus propias experiencias y ayudarlo a desarrollar estrategias para lidiar con el VIH.
- Piense sobre la manera en que maneja su estrés. ¿Cuál es la posibilidad de que vuelva a recaer en comportamientos destructivos como el uso de sustancias, o aislarse o deprimirse? Busque apoyo para que no pierda el control y caiga en acciones que puedan ser dañinas para su salud.
- No se esconda. Vaya a un grupo de apoyo del VIH. Puede llevar a alguna amistad que lo ayude con el trauma emocional.
- Considere involucrarse en un programa de voluntarios o algún programa de activismo. El hacer una contribución personal podría traerle un nuevo significado a su vida.
- Consiga atención médica que se especialice en cuidados para los ancianos. Las mujeres en menopausia o post-menopausia pueden tener preocupaciones sobre su tratamiento hormonal o el cáncer. Muchos ancianos quizá ya estén tomando medicamentos. Infórmese sobre las interacciones con los medicamentos del VIH. Tenga cuidado con el aumento de riesgo a enfermedades cardíacas y la diabetes.
- Déjele saber a todos sus médicos sobre los medicamentos que está tomando, desde las hierbas, productos naturales y los medicamentos que usa sin necesidad de prescripción tales como Roloids hasta los suplementos, para que revisen si existen posibilidades de interacción
- Aprenda todo lo que pueda sobre el VIH. Edúquese sobre la transmisión, como mantenerse saludable, y los puntos claves sobre el VIH y las opciones de tratamiento.

Lidiando con el VIH

Puede causar mucho temor el enterarse de que uno tiene VIH. Una manera de lidiar con el temor es aprender lo más que pueda sobre el VIH y SIDA. La información confiable es esencial. Las amistades y familiares pueden darle consejos, pero la información más confiable proviene de su médico, su consejero de VIH o de las organizaciones de VIH/SIDA en su comunidad. No deje que sus sentimientos sobre su comportamiento pasado, su estilo de vida, o la posibilidad de que haya infectado a otras personas, le obstruyan la posibilidad de buscar ayuda e información.

Escuche los consejos de su médico. El tratamiento temprano ayuda a muchos que están viviendo con el VIH a vivir una vida más larga y saludable. Es normal sentirse triste, ansioso, o asustado cuando recién se entera de que es VIH positivo. Sin embargo, si tiene problemas para dormir, comer, concentrarse, o ideas sobre suicidio, dígaselo a su doctor. Si se siente ansioso o deprimido, un tratamiento puede ayudar a que se sienta mejor.



Diciéndole a Otras Personas

Es normal sentir temor, pero no deje que el temor lo detenga de hacer las cosas que necesita hacer para cuidarse a sí mismo. En seguida algunas maneras de lograrlo:

- Hágase chequeos regulares cada cierto tiempo dados por su doctor, aún si se siente bien. Pídale a su doctor que le dé la información.
- Siempre tenga sexo usando condón. Si no sabe como, ¡pregunte! Su doctor le puede dar la información.
- Ayude a su cuerpo a combatir la infección al consumir menos alcohol o usar menos tabaco— o elimínelos por completo. Coma una dieta balanceada. Haga ejercicios. Duerma lo suficiente.
- Averigüe lo que le causa estrés en su casa o en su trabajo. Haga lo que pueda para reducir el estrés.
- No comparta agujas o jeringas para el uso de drogas, para ponerse aretes o hacerse tatuajes.
- Haga de voluntario o trabaje para una organización de VIH/SIDA. El enfrentar sus temores directamente puede ser una manera de lidiar con ellos.

Si su prueba de VIH es positiva, déjele saber a su médico y a su dentista. Esto le ayudará a conseguir los cuidados que necesita. Sepa que su privacidad será respetada y que su médico o dentista, legalmente no pueden rehusar proveerle de sus servicios por el hecho de ser VIH positivo.

También necesitará decirles a sus parejas sexuales actuales y pasadas. Esto es importante para que se hagan también la prueba. También es importante decirle a sus futuras parejas sexuales que tiene el VIH. Puede conseguir consejos de como poder hablar sobre su estatus de VIH con su consejero, doctor o proveedor de servicios médicos.

El revelar su diagnóstico puede causar estrés. Trate de buscar por lo menos una persona que pueda apoyarlo cuando inicia el proceso de abrirse sobre su diagnóstico. Si no le ha dicho a ningún familiar hasta el momento, busque a su doctor, trabajador social, consejero, o agencia de VIH/SIDA en su comunidad (muchas de las cuales tienen grupos de apoyo que ayudan con este proceso).

Las personas reaccionarán de manera diferente a la noticia. Sus amistades y familiares puede que inmediatamente lo apoyen y acepten su diagnóstico. Otros pueden reaccionar de manera negativa o necesiten de más tiempo para procesar la información y de sobreponerse a sus propios temores y falta de información.

Cuidar de Sí Mismos

Al igual que Ud., las personas a quienes se lo digas también necesitarán de apoyo. Déles folletos o libros sobre el VIH para que puedan leer después. Déles números telefónicos de grupos de apoyo en su área. También déjeles saber quien más sabe sobre su estatus, para que entre ellos se puedan apoyar.

A medida de que vamos envejeciendo, se vuelve más importante que nos cuidemos a nosotros mismos. Debemos monitorear nuestra salud— el observar nuestra presión arterial, el colesterol, y azúcar en la sangre, por ejemplo— y a veces hacer ajustes en lo que comemos o lo que hacemos. ¡El VIH es una más de esas cosas en la lista!

Pero entender que un resultado positivo, aún en una persona mayor, no significa una sentencia de muerte y tampoco significa que la persona sea una inválida. Con un tratamiento apropiado, una persona mayor con VIH puede continuar viviendo una vida activa y saludable por muchos años.



ACRIA es una organización sin fines de lucro, cooperativa e independiente, basada en la investigación y la educación en la comunidad, comprometidos en mejorar la duración y la calidad de vida de las personas que viven con el VIH, a través de investigaciones médicas y literatura sobre salud.

ACRIA dirige un Programa de Literatura sobre Salud y VIH, para ofrecer a las personas que viven con el VIH y sus proveedores de cuidados, las herramientas e información que necesitan para poder hacer decisiones informadas sobre tratamientos. Los servicios del Programa de Literatura de Salud incluyen: talleres para grupos en la comunidad en toda la ciudad de Nueva York en inglés y español, entrenamiento y asistencia técnica para empleados de organizaciones de servicios relacionados al VIH/SIDA, consejería individual sobre tratamientos y publicaciones, incluyendo un periódico cuatrimestral y librillos en inglés y español sobre temas relacionados de tratamientos. TrialSearch es nuestra base de datos en línea sobre estudios clínicos en VIH a través de todo el país. El programa Nacional de Entrenamiento y Asistencia Técnica, ofrece entrenamiento y apoyo permanente para ayudar a los proveedores de servicios y miembros de la comunidad en varias partes del país, a adquirir las habilidades e información necesaria para proveer educación sobre tratamiento del VIH en sus comunidades. El programa de Entrenamiento y Asistencia Técnica para Adultos Mayores ofrece servicios similares a nivel local y nacional con un foco en las necesidades de los adultos de edad media y adultos mayores.

Para conocer mas acerca de las investigaciones de ACRIA o sobre el Programa de Literatura de Salud y VIH, por favor llámenos o envíenos un e-mail a treatmented@acria.org. Además están disponibles en nuestro sitio web todas las copias de nuestras publicaciones y toda la información acerca de nuestros programas.

El financiamiento para este folleto fue otorgado por el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York.

La distribución gratuita de este folleto ha sido en parte gracias a las generosas donaciones de los empleados del gobierno de los Estados Unidos a ACRIA, a través de la Campana General Combinada (CFC) CFC # 11357

AIDS Community Research Initiative of America

230 West 38th Street, 17 Floor, New York, NY 10018

212-924-3934 Fax: 212-924-3936

www.acria.org

Daniel Tietz, Director Ejecutivo