



Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

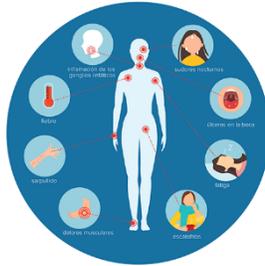
El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es una infección que debilita lentamente el sistema de defensa del cuerpo. El virus ataca los glóbulos blancos CD4 (que combaten infecciones). Si estos disminuyen de 200 células, se desarrolla el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). Con el tiempo, se vuelve difícil combatir las infecciones y puede llevar a ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.

¿Cuáles son los Factores de Riesgo de VIH?

- Tener contacto sexual oral, vaginal y anal, sin usar un condón.
- Contacto con sangre y ciertos fluidos corporales (semen, flujo vaginal y leche materna) infectados con el virus.
- Compartir agujas para el uso de drogas inyectables.
- Una madre infectada puede transmitir el virus al bebé antes, durante el nacimiento o a través de la lactancia.

¿Cuáles son los signos y síntomas del VIH?

- Fiebre
- Diarrea
- Sarpullido
- Pérdida de peso
- Úlceras en la boca
- Sudoración nocturna
- Dolor en las articulaciones
- Cambios en la capacidad para pensar y coordinar



¿Cómo se diagnostica el VIH?

El médico le preguntará acerca de los síntomas y estilo de vida. Además, le enviará a realizar un análisis de sangre para comprobar el resultado.



No existe una cura para el VIH. El objetivo es evitar el progreso del VIH/SIDA. Podría ser necesario utilizar medicamentos antirretrovirales (virus) y antimicrobiales (bacterias) para protegerlo de infecciones. Estos medicamentos se deben utilizar de la manera indicada por el médico con el fin de que sean efectivos en el tratamiento de la condición.

¿Cómo prevenir el VIH?



- Use condón siempre que tenga relaciones sexuales.
- Limite la cantidad de parejas sexuales.
- Evite el consumo de alcohol y drogas.
- Utilizando los medicamentos

adecuados, durante el embarazo es posible prevenir la transmisión del VIH al bebé en el proceso de gestación, parto o a través de la lactancia.

Luego de un diagnóstico de VIH:

- Infórmele a todos sus médicos y a sus parejas sexuales.
- Utilice el condón de látex correctamente, cada vez que tenga contacto sexual vaginal, anal u oral.
- No exponga sus líquidos corporales cerca de la boca, ojos, ano o cortaduras de piel abiertas en otras personas.
- No comparta artículos de uso personal tales como rasuradoras, cepillos de dientes, pinzas entre otros.
- No comparta jeringuillas para el uso de drogas intravenosas u objetos como recipientes para mezclar la droga o el algodón.

Discrimen y estigma

Aún con todos los avances, investigaciones y los esfuerzos a nivel mundial para educar sobre la condición, las personas con el diagnóstico de VIH o SIDA pueden llegar a experimentar estigma y discrimen. Esto se refiere a prejuicios, actitudes y comportamientos negativos de otras personas una vez conocen el diagnóstico de la persona contagiada. Atravesar situaciones de estigma o de discrimen, afecta al bienestar emocional y la salud mental de la persona que lo experimenta.

¿Cómo mejorar la calidad de vida con el VIH?

- Utilice los medicamentos tal como fueron indicados.
- Acuda a sus citas médicas.
- Consuma hierro y proteínas para prevenir la anemia, y calcio para evitar la pérdida de densidad ósea.
- Evite consumir alimentos sin pasteurizar, huevos y carnes crudas (o poco cocidos), o cualquier otro alimento que pueda causar una intoxicación alimenticia.
- Realice actividad física de acuerdo con la duración y frecuencia que le indique el médico.
- No fume y evite el uso del alcohol.
- Busque apoyo emocional con un profesional de la salud mental.
- Dialogue con sus familiares, pareja o amigos cercanos sobre su situación.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

Departamento de Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD 1-844-347-7805

APS Healthcare

787-641-9133

Referencias:

VIH. CDC. Recuperado de

<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html>

Prevención del VIH. CDC. Recuperado de

<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prevention.html>

Prevención del VIH. NIH. Recuperado de

<https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/conceptos-basicos-sobre-la-prevencion-de-la-infeccion-por-el-vih>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en junio de 2022. © First Medical Health Plan, Inc.