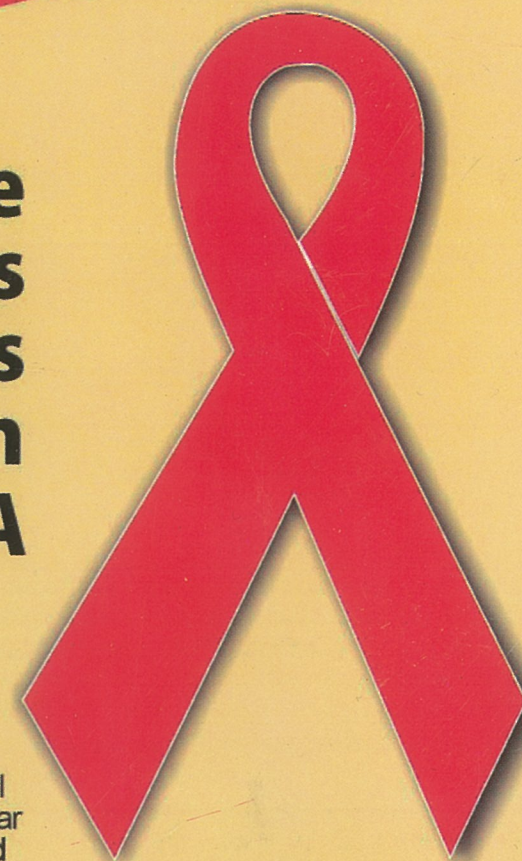


[www.swwradio.org](http://www.swwradio.org)



## Guía de autocuidados para personas que viven con VIH o SIDA



Con el auspicio de:



Con el auspicio de:



Gobierno  
Bolivariano  
de Venezuela

Ministerio del  
Poder Popular  
para la Salud



### Edición

Esta guía es un trabajo conjunto de  
Fundación Niños en Positivo y Sociedad Wills Wilde

### Autor

José Rafael Guillén C.

### Revisión

Janelly Pérez.

### Auspiciado por:

Ministerio del Poder Popular para la Salud y Children Affected by  
AIDS Foundation

### Diseño Gráfico

Graficultura.com

### Impresión

Producciones Editoriales C.A.

### Depósito legal: LF07420096101234

Este documento puede reseñarse, citarse, reproducirse o traducirse libremente, en parte o íntegramente, siempre y cuando se nombre su procedencia. No se permite su venta o uso con fines comerciales sin la autorización previa de los editores.

Las solicitudes de permiso para reproducir o traducir esta publicación deben dirigirse a la Fundación Niños en Positivo, a la dirección mencionada en esta guía.

Av. Andrés Bello C.C. Alto Chama, piso 1 local 226, Apartado Postal 324,  
Mérida 5101-A, Venezuela

© Reservados todos los derechos. Abril 2009

## Introducción

Desde que se iniciara la epidemia del VIH en 1981, el mundo ha presenciado su crecimiento sostenido en cada rincón del planeta. Para finales de 2007, el Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre VIH/ SIDA (ONUSIDA) y la Organización Mundial de la Salud estimaron que alrededor de 33 millones de personas están viviendo con el VIH en el mundo. Se estima que diariamente 7000 personas contraen la infección por VIH y más de 5700 pierden la vida a consecuencia del SIDA.

La más alta cifra afectan los países del África Subsahariana en el resto del mundo y particularmente en América Latina las tasas más altas de infección se encuentran concentradas en las poblaciones de mayor riesgo, como lo son hombres que tienen relaciones con hombres, profesionales del sexo y sus parejas sin embargo estos grupos no están cerrados y sus parejas pueden pertenecer a cualquier sector de la sociedad.

El VIH no respeta edad, sexo, religión, orientación sexual ni posición social. Aunque esta epidemia ha mostrado sus vínculos con muchas áreas del ejercicio profesional, los que laboramos en el área de la salud estamos llamados a relacionarnos estrechamente con las personas que viven con el virus.

Si bien el desarrollo de modernas drogas (medicamentos antirretrovirales) ha cambiado favorablemente el pronóstico y la calidad de vida de las personas infectadas, siempre hay una proporción de pacientes que son diagnosticados en las fases avanzadas de la infección y requieren atención hospitalaria.

Otra proporción cada vez más alta tiene acceso a las medicaciones y precisan control médico de por vida. Por otro lado, el personal de salud es clave para la promoción de la prueba en un entorno favorable, donde se brinde orientación sobre el significado de cada resultado, la necesidad o no de repetir el examen, y donde, especialmente, se respeta la confidencialidad del paciente, los servicios de salud deben encarar la atención y el ciudadano del VIH teniendo como norte el respeto de los derechos humanos de las personas infectadas y afectadas. Sólo así podrán ellos ser agentes activos en la lucha contra el estigma y la discriminación, que no es más que el reflejo de la desinformación, el miedo y el prejuicio que aun rondan alrededor de esta realidad.

Sirva el presente material para que cada persona que vive con VIH o SIDA, cada bionalista y/o, técnico de laboratorio, cada médico o médica cualquiera que sea su especialidad, refresquen sus conocimientos sobre el VIH y tenga a la mano una guía sencilla, actualizada y didáctica que les motive a integrarse mejor a su rol protagónico ante el VIH y el SIDA, favoreciendo la mejor calidad de vida.

En esta sección compartiremos información sobre el VIH y el SIDA, misma que nos será muy útil para enfrentar nuestro diagnóstico.

### ¿Qué es el SIDA?

El SIDA es causado por el virus de inmunodeficiencia humana o VIH. Este virus hace que el sistema de defensa del cuerpo no pueda combatir enfermedades o infecciones que pueden llegar a causar la muerte si nos es controlado. El SIDA es pues la consecuencia a largo plazo del trabajo silencioso de destrucción de las defensas, que durante años ha realizado el VIH.

SIDA Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida  
VIH Virus de Inmunodeficiencia Humana

### ¿Qué diferencia hay entre el VIH y el SIDA?

El VIH y el SIDA son dos cosas distintas. El VIH, es el virus que causa el SIDA, y es el que se trasmite de una persona a otra, y cuando entra a nuestro cuerpo empieza a multiplicarse y destruir las defensas del mismo. La infección por el VIH es permanente y puede ser transmitido a otros. Muchas personas infectadas no tienen síntomas. La mayoría de las personas que viven con el VIH desarrollan el SIDA siete a diez años después haberse infectado en caso de no recibir los medicamentos llamados antirretrovirales. El SIDA, es el resultado de una infección de larga data ("crónica") por el VIH, y se caracteriza porque las defensas del cuerpo están tan débiles y no pueden combatir ni infecciones y ni enfermedades cancerosas. Las infecciones características del SIDA se llaman "infecciones oportunistas" porque aprovechan la oportunidad ocasionada por la baja de las defensas para atracar el organismo.

### ¿Cómo actúa el VIH en nuestro organismo?

El VIH, ataca a dos grupos de leucocitos, llamados linfocitos CD4+ y monocitos/macrófagos. En condiciones normales, las células CD4+ y los macrófagos ayudan a reconocer y destruir las bacterias, los virus y

los demás agentes infecciosos que invaden las células y causan enfermedad. En las personas que vivimos por el VIH, el virus mata los linfocitos CD4+, mientras que los macrófagos actúan como reservorios y transportan el VIH a diversos órganos vitales.

*¿Qué significa ser una persona que vive con VIH y sida (PVVS) ?*

*Ser PVVS significa que somos personas que tenemos el VIH en nuestro organismo y vivimos con él.*

*Una persona que vive con el VIH puede verse y sentirse sana, pero pueden transmitir el virus a otras personas.*

*El VIH no se transmite por donar sangre.*

El VIH se une a nuestros linfocitos CD4+ y continúa desarrollándose en su interior. Esto hace que la célula se convierte en una "fabrica" de virus que además termina destruyéndola. Con la disminución de las células CD4+ del organismo, el sistema inmunitario se debilita y es menos capaz de luchar contra las infecciones víricas y bacterianas. La persona infectada se vuelve susceptible a una amplia gama de infecciones oportunistas, como la neumonía por *Pneumocystis*, que es poco común en los individuos con un sistema inmunitario normal.

### ¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite a través de 5 fluidos corporales: sangre, semen, líquido seminal, flujo vaginal y leche materna, cuando estos penetran al torrente sanguíneo a través de heridas y mucosas. De aquí que existan tres modos de transmisión:

- **Transmisión sexual:** Al tener relaciones sexuales sin un condón de látex con una persona infectada.  
Más del 80% de las nuevas infecciones por VIH son a través de las relaciones sexuales. El VIH, el virus que causa el SIDA, se puede transmitir por el semen, los fluidos vaginales y la sangre en las relaciones sexuales sin un condón de látex con una persona infectada. Esto puede ocurrir al tener relaciones sexuales por la vagina, el ano o boca.
- **Transmisión Sanguínea:** lo cual puede ocurrir ya sea: al compartir las agujas y/o jeringas, para inyectarse drogas al recibir transfusiones sanguíneas y/o por trasplante de órganos y/o tejidos.
- **Transmisión materno infantil (o vertical):** que es la que ocurre de la madre infectada con el VIH a su bebé durante el embarazo, parto o lactancia materna. Entre los bebés infectados que no reciben lactancia materna, la transmisión se produce, en la mayoría de los casos, en el momento del

parto (inmediatamente antes o en el trabajo de parto y durante el nacimiento). Sin embargo, se puede reducir el riesgo de transmisión del VIH de madre a niño si se realiza un parto mediante una cesárea planificada y/o el uso de medicamentos especiales, tanto a la mujer con VIH embarazada como a su hijo o hija después del parto.

## Etapas de la infección

Primera etapa: llamada también periodo ventana. Cuando el vih ingresa a nuestro organismo podemos presentar algunas molestias que duran de pocas semanas, como por ejemplo: fiebre, dolores musculares y de huesos, inflamación de los ganglios, faringitis, úlceras en la boca, manchitas en la piel, diarrea, etc.

Segunda etapa: llamada también asintomática. No se presentan molestias y puede durar muchos años.

Tercera etapa: es aquella en la que aparecen las primeras infecciones oportunistas debido al debilitamiento del sistema inmunológico.

Cuarta etapa: es la que se define como sida. El sida es una etapa avanzada de la infección por el vih, donde las infecciones oportunistas son más frecuentes.

## El VIH y las transfusiones de sangre

Las transfusiones sanguíneas salvan millones de vidas cada año, pero en las zonas donde no está garantizado un suministro sanguíneo seguro, los receptores de sangre transfundida corren un mayor riesgo de infección por el VIH.

En Venezuela, en los centros de salud, cada donante y cada unidad de sangre se examinan para saber si hay infección con el VIH. La sangre infectada es destruida.

De igual forma en la mayoría de los países industrializados, el riesgo de contraer la infección por el VIH a partir de transfusiones es extremadamente bajo. Esto se debe en gran medida al reclutamiento eficaz de donantes de sangre regulares y voluntarios; a la mejora en los procedimientos de evaluación de los donantes; al análisis sistemático y universal de la sangre y los productos sanguíneos con pruebas altamente sensibles y específicas para la detección de anticuerpos contra el VIH, y al uso apropiado de la sangre. Sin embargo, hay que tener en cuenta lo que se conoce como "periodo ventana"



*El VIH no se transmite por el contacto que tenemos a diario con las personas en nuestros lugares de trabajo, la escuela, la casa, etc. De esta forma no existe razón alguna para rechazar o discriminar a quienes hoy vivimos con el VIH o el sida.*

(ver más adelante) que explica porque aunque los donantes sean evaluados siempre hay un riesgo muy pequeño pero real de adquirir la infección del VIH mediante una transfusión sanguínea. De allí que siempre hay que sopesar muy bien cuándo indicar una transfusión de sangre y/o de sus derivados

## ¿Cómo no se transmite el VIH?

El VIH, el virus que causa el SIDA no se transmite por:

- Abrazar, tocar, saludar, acariciar o estar al lado de una persona con el VIH.
- Lágrimas, sudor, estornudos o tos.
- Donar sangre o cuando le sacan sangre para examinarla. Las agujas se usan una sola vez y se destruyen.
- Cuando su hijo juega, abraza o toca a un niño que tiene el VIH.
- Compartir bebidas, cubiertos o utensilios, vasos, platos, o al comer alimentos preparados por una persona con el VIH.
- En el agua de las piscinas (albercas), bañeras, duchas, en la tapa o asiento de los inodoros o en las fuentes de agua.
- Por mosquitos u otros insectos.

En esta sección queremos compartir, lo que sentimos y vivimos cuando nos enfrentamos al diagnóstico de una prueba que nos indica que tenemos el VIH.

Es importante que a partir de ahora tengamos una actitud positiva, esto nos ayudará a mantener una mejor salud. Vivir con VIH puede ser positivo, si queremos y asumimos con responsabilidad esta nueva situación. Muchos de nosotros, una vez hemos conocimos nuestro diagnóstico, hemos podido replantear nuestras vidas, y pesar de manera positiva.

Sentirnos bien con nosotros mismos, mantenernos activos y tener un buen estado de ánimo, ayuda a que nuestro cerebro produzca sustancias químicas que refuerzan nuestro sistema inmunológico. Recuerda que por el contrario el estrés y la depresión debilitan nuestras defensas, y esto puede facilitarle el avance al VIH en el organismo.

Por todo esto, el primer paso que debemos hacer es aprender a conocer y comprender la emoción que estamos viviendo para luego poder superar física y emocionalmente el momento y no afectar nuestra salud.

---

*Todos atravesamos por situaciones difíciles,  
y sin duda alguna el diagnóstico del VIH es una de ellas,  
pero pensar positivamente nos ayuda a enfrentar y superar más  
rápido este estado*

---

### Nuestros sentimientos ante el diagnóstico

Cuando nos realizamos una prueba de detección del VIH, y su resultado nos muestra la presencia del virus en el organismo, la mayoría reaccionamos con mucha confusión y nos cuesta creerlo.

Saber que somos vivimos con VIH, nos causa también mucho temor, miedo, culpa, rabia, dolor, angustia por no saber que nos va a suceder. Pero

si bien es cierto que estas emociones son desagradables, son emociones esperadas ante cualquier situación difícil que enfrentemos, y forma parte de un proceso que nos llevará a la aceptación de la infección.

Algunas de las etapas que podemos pasar son las siguientes:

**SHOCK**, es el momento inicial en el cual nos dan el diagnóstico, mismo donde existe incertidumbre y desconcierto. Ejemplo de la situación: "Recibir mi diagnóstico fue algo muy fuerte, el piso se me hundió y me puse pálido, me faltaba el aire. No dormí en tres días, sólo lloraba..."

**NEGACIÓN**: es el tiempo en el cual no aceptamos el diagnóstico. Ejemplo de la situación: "Debe haber un error en las pruebas, quiero repetirlas,... esto no me puede pasar a mí... me repetí la prueba muchas veces"

**IRA**: Sentimos rabia y cólera contra nosotros mismos o contra la persona que nos pudo haber infectado. Ejemplo de la situación: "Esto es culpa de él... busque a mi pareja, la insulté y le..."

**NEGOCIACIÓN**: tratamos de buscar una alternativa que nos ayude a sanar y curarnos de esta infección. Ejemplo de la situación: "Dios, tu que todo lo puedes, si me quitas esto, yo te prometo ser diferente..."

**DEPRESIÓN**: sentimos tristeza y mucho dolor, además de sentirnos impotentes ante la infección, no hallamos sentido a la vida ni a muchas cosas. Ejemplo de la situación: "Nada tiene sentido ahora. No quiero ir a la universidad, me encerré en mi habitación, no quería comer, lloraba y lloraba todo el día y sólo esperaba que llegara el final..."

**ACEPTACIÓN**: vamos logrando tranquilidad y paz con nosotros mismos, asumiendo nuestra realidad y viviendo de acuerdo a ella. Ejemplo de la situación: "No me fue fácil, pero luego de un tiempo entendí que el VIH era parte de mi vida y que debía continuar con mis sueños, mis metas y proyectos... leer sobre la infección ayudo"

Estas reacciones son muy particulares y dependen de las características de personalidad de cada uno de nosotros(as); no necesariamente vamos a presentarlas todas en forma secuencial; ni tampoco tienen que darse todas.

También es posible que cuando pensemos que ya hemos superado la situación, aceptando el diagnóstico, podamos experimentarlas nuevamente. Esto es totalmente normal y no debemos desanimarnos. Aceptar nuestro diagnóstico, toma su tiempo; pero todo depende de nosotros.

## ¿Qué podemos hacer ante éstas situaciones?

Es importante que intentemos tener calma, siempre la compañía de alguien es importante, pues puede ayudarnos a visualizar cosas que nos es difícil darnos cuenta. Aquí te presentamos algunos tips que pueden ayudarte:

- No culpamos de lo sucedido, adquirir el VIH es algo que puede pasarle a cualquier persona. El sentimiento de culpa no es saludable, ni cambia las cosas.
- Recuperar y redefinir nuestro proyecto de vida: El virus no debe cortar nuestros sueños, metas, esperanzas e ilusiones; por lo tanto, debemos continuar con nuestros estudios, trabajo, diversión; y hacer que nuestra vida tenga sentido, puesto que seguiremos viviendo.
- Informarnos sobre el VIH y aprender a aceptar que vivimos con él.
- Meditar, pues nos permite encontrarnos con nosotros mismos y apreciar a quienes nos rodean y a nuestro entorno.
- Tomar contacto con la naturaleza: Apreciar la naturaleza enriquece nuestro espíritu, mantiene nuestros sentidos despiertos y nos da tranquilidad.
- Construir relaciones fuertes y firmes, basadas en la sinceridad, la ayuda mutua y la amistad.
- Buscar acompañamiento personal o de grupo.
- Acudir a una iglesia, templo, sinagoga u otro, dependiendo de la religión que profesemos. La religión, para muchas personas que viven con el VIH, es un gran apoyo para aceptar y vivir mejor nuestra condición.
- Hacer las cosas que nos gustan y agradan, como oír música, cantar, leer, practicar deporte, teatro, bailar, etc.
- Busca asesoría, existen muchos centros que pueden apoyarte a superar estas etapas.
- Hablas con tu médico ayudará a comprender todo lo que no comprendes sobre esta nueva situación en tu vida, y las alternativas que tienes que ayudaran a que puedas tener buen estado de salud.



*La vida es nuestra, con o sin el VIH. Hoy vivimos con él, pero pensar positivamente hace que todo sea posible, porque ganarle la batalla al virus depende en gran parte de nosotros*

## ¿Quiénes podrían ayudarnos?

Existen muchas personas e instituciones que nos pueden ayudar a sobrellevar mejor nuestro proceso de aceptarnos como personas que vivimos con el virus. Desde nuestra experiencia, te podemos sugerir que acudas a:

- **Consejería de pares:** son personas que también viven con el VIH, que han sido entrenadas para dar soporte emocional a otros iguales.
- **Grupos de Autoapoyo:** son grupos de personas que también viven con el VIH que se reúnen en diferentes espacios para compartir experiencias.
- **Profesionales con experiencia en VIH:** son médicos(as), psicólogos(as), odontólogos(as), enfermeras(os), nutricionistas, etc.; que orientan sobre los cuidados que debemos de tener para vivir mejor.
- **Consejeros en VIH/SIDA:** son grupos de personas entrenadas para dar apoyo psicoemocional a las personas que viven con el VIH, ayudándoles a encontrar alternativas a sus situaciones.

En esta sección haremos una revisión junto a ti, sobre algunas medidas de autocuidado importantes para mejorar nuestra calidad de vida.

Hay situaciones que sin duda alguna siempre seguirán presente, como lo es nuestra sexualidad, alimentación y actividades de la vida rutinaria. Muchos de nosotros pensamos que ante un diagnóstico positivo al VIH, la vida cambiaría en gran medida, si bien es cierto que debemos dar cambios, es muy importante que hagamos el mayor esfuerzo por lograr mantenernos dentro de la cotidianidad que nos caracterizaba.

### ¿Qué entendemos por el autocuidado?

El autocuidado es un deber, una responsabilidad para con uno mismo, que implica todas las actividades que podemos realizar para mantener nuestra salud y bienestar.

### ¿Por qué es importante el autocuidado?

El autocuidado es importante porque nos hace responsables de nosotros mismos, nos mantiene saludables y nos hace sentir mejor.

### ¿En qué aspectos debemos tener mayor cuidado las personas que vivimos con el VIH?

Fundamentalmente debemos cuidar nuestra salud sexual y reproductiva, nutrición, higiene personal, sueño y descanso físico y mental.

A continuación responderemos muchas dudas que todos y todas hemos tenido en estos puntos mencionados.

### La Sexualidad

La sexualidad, es una parte importante de la vida de las personas, y la nuestra también; no sólo por el placer que experimentamos, sino la posibilidad de acercamiento entre dos personas, y la expresión propia de nuestros sentimientos y emociones. La sexualidad debemos enten-

derla más allá de la genitalidad y la penetración, pues es una expresión mucho más amplia que nos permite a todos y todas comunicarnos y trascender, pero asumirla con precaución también es responsabilidad nuestra.

### ¿Qué pasará con nuestra sexualidad?

Sabemos que cuando tuviste el diagnóstico positivo al VIH, pensaste que ya no podrías tener sexo nunca más. Algunos de nosotros también lo creímos en un momento, pero luego entendimos que la sexualidad, el cómo sentirla, vivirla y con quién vivirla es un derecho de todo ser humano, y que junto con este derecho viene un deber, una responsabilidad, que es vivirla de una manera segura, para así disminuir el riesgo de: Reinfectarnos (es decir que entre más virus a nuestra sangre), Reinfectar a nuestra pareja (si también vive con VIH), Transmitir el virus a nuestra pareja sexual (si no vive con el VIH).

### ¿Cómo podemos tener un sexo placentero y seguro?

1. Dándonos placer nosotros mismos, es decir a través de la masturbación. De ésta manera, nos damos placer, esto no nos traerá ningún trastorno, no es malo y podemos hacerlo tanto hombres como mujeres. El tocar nuestro cuerpo nos permite descubrir las zonas que nos producen más placer.
2. Acariándonos con nuestra pareja (besos, abrazos, caricias, juegos sexuales, masturbación mutua).
3. Teniendo relaciones sexuales (oral, vaginal o anal) con protección, usando preservativos o condones masculinos y femeninos según nuestra elección. Los preservativos tienen una seguridad de protección de alrededor del 95% si son correctamente utilizados y en todas las relaciones sexuales, desde el inicio de la misma. De esta forma, representan el medio más eficaz para evitar la transmisión del VIH por la vía sexual.

### ¿Cómo se usan los condones o preservativos?

El Condón Masculino, es una cubierta de látex delgado, pero con gran resistencia, que se coloca en el pene antes de la penetración en las relaciones sexuales. Esta cubierta actúa como una barrera que impide el contacto directo entre las mucosas de los genitales ó recto y fluidos corporales durante la relación sexual. El condón es un método que ayuda a disminuir el riesgo de la Infección por el VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual ITS), e inclusive un embarazo no deseado.

Los condones se pueden conseguir en más sitios de los que te puedas imaginar, tales como: farmacias, droguerías, automercados, estaciones de servicio y tiendas de cosméticos.

En el mercado existe gran diversidad de presentaciones de condones, entre las cuales podemos mencionar los Lubricados y los No Lubricados. Los condones que NO están Lubricados, se pueden adquirir con olores e inclusive sabores, ya que son muy utilizados para practicar el Sexo Oral, lo que hace que este tipo de relación sea más agradable y placentero al gusto de muchas personas. Los condones que SÍ están Lubricados, también se pueden conseguir con sabores; pero NO se recomienda el uso de aquellos con Espermicidas como el Nonoxinol-9, ya que estas sustancias pueden afectar la mucosa vaginal o del recto y en lugar de proteger, aumentan el riesgo de infectarse con ITS incluyendo el VIH.

Existen muchas marcas de condones. La mejor opción al adquirir un preservativo, es la que se adapte más a tus necesidades. Lo importante al momento de elegir es asegurarte que el material de elaboración sea látex en el caso de los condones masculinos y poliuretano en los femeninos.

## El condón femenino

El Condón Femenino, es una funda que mide aproximadamente 17 centímetros de largo, está fabricado con poliuretano, material más resistente y durable que el látex utilizado para la fabricación del condón masculino.

Combina las características de un condón masculino y un diafragma. Consta de dos anillos blandos y flexibles, colocados en la parte superior e inferior. El primero sirve para proteger la parte externa de la vagina y a su vez impedir que el dispositivo se deslice dentro de la misma. El segundo, que es más pequeño, es utilizado para insertar el condón hasta el cuello del útero. Este preservativo ha sido diseñado para adaptarse a cualquier tamaño de pene, de manera que no apriete ni cause molestias en el hombre cuando la mujer lo utiliza.

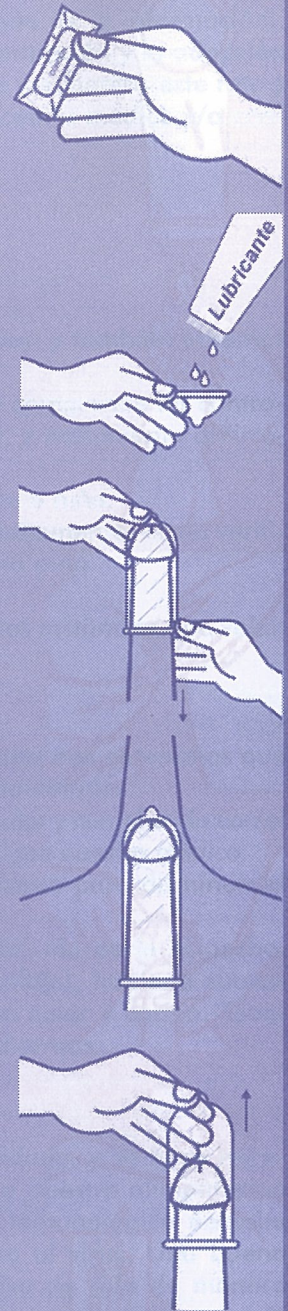
## ¿Podemos tener hijos?

La maternidad y paternidad para cualquier persona es un derecho y conlleva a una gran responsabilidad, y si vivimos con el VIH debemos tener en cuenta que existe:

1. El riesgo de transmitir el VIH al bebé durante el embarazo, en el momento del parto, o durante la lactancia.
2. La posibilidad de que el niño o niña nazca con complicaciones o presente efectos secundarios producto de los medicamentos tomados durante el embarazo.
3. La probabilidad de que ese niño o niña quede solo(a) y desprotegido(a), tras el fallecimiento de sus padres.

## El condón masculino

1. Siempre colóquese el Condón antes de cualquier penetración o relación sexual.
  - Utiliza un Condón nuevo en cada relación sexual (oral, vaginal u anal).
  - Revisa la fecha de vencimiento.
  - Chequea el estado de la envoltura.
  - Saca el preservativo de su envoltura cuidando de no romperlo.
2. Si requiere de lubricantes para facilitar la penetración, use sólo lubricantes a base de agua como el KY ó el Lubrix.
  - Utilice sólo un condón (el uso de dos condones simultáneamente favorece que se rompan), pero asegúrese que éste sea de buena calidad.
  - Nunca use lubricantes a base de petróleo como la VASELINA, aceites o cremas. Ya que estas sustancias debilitan el látex y aumenta el riesgo de infectarse de cualquier ITS, como el SIDA.
3. Póngase el Condón sólo con el Pene Erecto.
  - Tome la punta o reservorio del condón entre los dedos índice y pulgar y apriete para sacar la mayor cantidad de aire.
  - Colóquelo sobre la punta o cabeza del pene.
  - Con la mano contraria desenróllelo hasta la base del pene.
  - Al desenrollarlo revise que no hayan roturas en el condón.
4. Realice la penetración mientras el pene esté erecto. Y permanezca atento a posibles rupturas del condón durante el acto sexual.
5. Una vez eyacule, sujete el Condón por su base y retire el pene mientras aún está erecto.
  - No continúe la relación después de eyacular, ya que se corre el riesgo que el preservativo se rompa y se derrame el semen, pudiéndose producir un embarazo no deseado o la infección con una ITS.
  - Quítese el condón evitando que gotee y deséchelo.





1. Siempre colóquese el Condón antes de cualquier penetración o relación sexual, y use sólo uno (masculino o femenino) en cada tipo de relación (oral, vaginal u oral).

- Utiliza un Condón nuevo en cada relación sexual.
- Revisa la fecha de vencimiento.
- Chequea el estado de la envoltura.
- Saca el preservativo de su envoltura cuidando de no romperlo.



2. Para introducirlo en la vagina, el anillo interno debe ser presionado entre el dedo pulgar y el del medio dejando el dedo índice entre ambos. Para introducirlo es necesario que la mujer coloque una pierna sobre una superficie más alta que la otra ó en cuclillas, e introduzca el anillo.



3. Una vez introducido, es necesario empujar con el dedo índice hasta que se sienta que se pasa el hueso púbico, y así comprobar que el condón quede derecho dentro de la vagina.



4. Fuera de la vagina quedan más o menos tres centímetros del condón, los mismos que serán recogidos una vez el pene se introduzca en la vagina. Si es necesario se le puede agregar lubricante al condón o poner el lubricante directamente en el pene, este lubricante debe ser a base de agua, ya que éste no deteriora el preservativo.



5. Al concluir la relación sexual, hale el preservativo hacia fuera, dé media vuelta al anillo externo haciendo un nudo para evitar que el semen se derrame y deséchelo.

## El condón femenino

La decisión de tener niños y niñas, es un derecho de todo ser humano (derecho a la reproducción y a la libre elección a través de la información); pero dada nuestra condición al vivir con el VIH, la información y la adopción de medidas responsables son fundamentales para que asumamos este reto y decidir tener hijos bajo estas condiciones. Consúltalo con tu médico y/o consejero, y toma la mejor decisión

## ¿Cuáles son nuestros deberes y derechos si decidimos ser madres o padres?

### Nuestros Derechos

Tenemos derecho a decidir si somos padres y madres; y también tenemos derecho a que el Estado se responsabilice de:

- Brindar atención integral a la mujer gestante, que comprende los controles pre y post natales, orientación e información, y tratamiento antirretroviral gratuito a la madre y al niño por igual.
- Entregar leche maternizada para alimentar al niño o niña.
- Hacerle las prueba respectivas al niño o niña gratuitamente, hasta verificar de forma segura si el VIH está en su organismo o no.

Si esto no se cumple, debemos acudir a las diferentes instancias que velan por el cumplimiento de nuestros derechos

### Nuestros Deberes

- Ir al médico antes de quedar embarazadas o apenas nos enteremos que lo estamos, para que nos aclare todas nuestras inquietudes.
- Acudir a nuestros controles prenatales en forma regular y cumpliendo con el tratamiento con medicamentos para el VIH que indique nuestro médico.
- Programar con nuestro médico un parto por cesárea para disminuir el riesgo de transmisión del VIH al niño o niña.
- Alimentar al niño o niña con leche maternizada. No darle el pecho. Mientras le damos el biberón podemos, acariciarlo(a), hablarle suavemente, cantarle, etc., para hacerle sentir nuestro calor y cariño. Tener mucha higiene con los biberones para evitar las diarreas.

## La Nutrición

La nutrición es otra parte fundamental del autocuidado, y se hace necesario entender que desde el momento del diagnóstico nuestra alimentación debe comenzar a ser controlada, ya que el sistema inmunológico necesita todos los elementos posibles para hacer mejor frente al virus. Una buena alimentación nos permitirá mejorar nuestra expectativa de vida de manera cuantitativa y cualitativamente.

Comer saludablemente ayuda a nuestro cuerpo a luchar contra el virus. Comer alimentos adecuados en cantidades correctas puede darnos la energía extra que necesitamos. Algunos días podemos sentirnos muy débil o enfermos como para comer; sin embargo, una buena alimentación puede ayudarlo a luchar contra el VIH.

*"Vivir con VIH no es fácil. Yo me aseguro de comer todos los alimentos correctos y de prepararlos de forma segura. También tomo todas mis vitaminas y minerales. Tomar estas precauciones me ayuda a vivir bien con VIH."*

## ¿Por qué es importante cuidar nuestra alimentación?

Porque una buena alimentación nos permite mejorar nuestras defensas, tolerar y responder mejor a los tratamientos médicos, y conservar nuestra energía y peso.

## ¿En qué consiste una buena alimentación?

Es importante que coma suficientes calorías todos los días para mantener un peso saludable, evite comer las comidas fritas y aléjese de la "comida rápida". Coma frutas y vegetales para obtener las vitaminas y la fibra, y sea cuidadoso al preparar los alimentos para evitar enfermarse.

Pregunte a su médico o nutricionista sobre cuantos alimentos debe comer cada día para mantener un peso saludable. Un nutricionista puede orientarlo para que escoja las mejores comidas. De igual manera, planifique antes de comer, por ejemplo: vaya de compras con una lista de alimentos que necesita para preparar comidas y meriendas saludables, compre bocadillos buenos para su salud, como nueces, galletas integrales y frutas, ya que estos son rápidos y fáciles de comer cuando sienta hambre. Compre los alimentos cuando no tenga hambre, esto le ayudará a comprar sólo lo que es bueno para usted.

Aquí te presentamos una lista de alimentos que nuestro cuerpo necesita, pero de forma balanceada:

1. Alimentos ricos en proteínas: Nos ayudan a mantener nuestros músculos, huesos y órganos en buen estado. Pueden ser de origen animal o de origen vegetal; como: leche fresca, leche evaporada, leche de soya, leche en polvo, queso, quesillo, cuajada, yogurt, huevos de gallinas, huevos de codorniz, carne, pollo, pescados (trucha, jurel, lisa, merluza, atún, entre otros), granos

(frijoles, arvejas, caraotas, garbanzos, lentejas, habas, entre otros).

2. Alimentos ricos en carbohidratos: Nos proporcionan energía para realizar nuestras actividades. En este grupo se encuentran tubérculos, cereales y azúcares.
3. Alimentos ricos en grasas: También proporcionan energía. Como mantequilla, margarina, aceite y oleaginosas (maní, pecanas, nueces, etc.)
4. Alimentos ricos en vitaminas y minerales: Aumentan nuestras defensas, protegiendo a nuestro cuerpo de las enfermedades. Son todas las frutas y verduras.

## ¿Por qué debe comer más frutas y vegetales?

Porque le proveen las vitaminas y los minerales que su cuerpo necesita para luchar contra la enfermedad. También, porque la fibra que contienen le ayuda a mantener una evacuación regular.

Para agregar más vegetales y frutas a su comida diaria pruebe los siguientes consejos:

- Use frutas y vegetales enlatados y congelados si no los tiene frescos.
- Consuma frutas secas como manzanas, duraznos secos, pasas o ciruelas pasas. Éstas son buenas como bocadillos y duran mucho tiempo.
- Sirva zanahorias, pimientos verdes y apio cortados en trozos con salsa o aderezo de poca grasa.
- Agrégueles vegetales mixtos congelados a sus sopas o guisados.
- Machaque calabaza, zanahorias o batatas cocidas. Agregue a las sopas y a los guisos para espesarlos.
- Después de la cena, sirva fruta en lugar de postres dulces.

## ¿Cuáles son algunos ejemplos de comidas balanceadas?

A continuación veremos ejemplos de alimentación balanceada:

### Desayuno

Ejemplo 1: 1 vaso de leche, 1 pan con huevos, mantequilla y 1 fruta

Ejemplo 2: 1 vaso de jugo, 1 taza de café o té, 1 arepa queso y 1 fruta.

Ejemplo 3: 1 yogurt con cereal y 1 fruta.

### Almuerzos

Ejemplo 1: Ensalada de verduras, arvejas con arroz y jugo de fruta.

## La Higiene

### ¿Por qué es importante la higiene personal?

Porque protege nuestro cuerpo de posibles infecciones y nos hace sentir más confortables.

### ¿Cómo debe ser nuestra higiene personal?

Es recomendable que nos bañemos diariamente, si esto no es posible, es indispensable lavarnos por lo menos la cara y los genitales, que nos cambiemos frecuentemente de ropa, que nos cepillemos los dientes antes y después de cada comida, al levantarnos y antes de acostarnos.

En el caso de las mujeres que menstruamos, envolver la toalla higiénica usada en una bolsita de plástico, hacerle un nudo y arrojarla a la basura. La higiene vaginal debe ser más frecuente en estos días.

Es importante recordar que no debemos compartir máquinas y hojas de afeitar o cepillos de dientes, pues pueden ser una vía de transmisión del VIH en el caso que estos procedimientos produzcan cortaduras o sangrado de las encías y piel. En consecuencia, estos objetos debemos separarlos y guardarlos para uso exclusivo de nosotros.

---

**Recuerda:** Si vivimos nuestra sexualidad de manera responsable, segura, y placentera, y cuidamos además nuestra alimentación, higiene, actividad física y descanso, nos sentiremos mejor y enfrentaremos mejor nuestra condición de PVVS.

---

## Actividad Física

### ¿Es importante la actividad física?

Sí, porque la actividad física tiene efectos relajantes y estimulantes (abre el apetito, aumenta las defensas) y en términos generales mejora nuestra salud y calidad de vida.

### ¿Qué actividades físicas podemos desarrollar?

Es importante que continuemos con nuestra actividad laboral y realicemos algún tipo de ejercicio que nos ayude a mantener un buen estado físico,

siempre y cuando no nos cause fatiga, debilidad o mareo. En general son más recomendables los deportes o actividades como caminar (30 a 60 minutos), andar deprisa, correr, nadar, manejar bicicleta, bailar e incluso levantar pesas, para desarrollar nuestros músculos.

## Sueño y descanso

### ¿El sueño y el descanso son importantes?

Si, el descansar y dormir bien es esencial para que podamos mantener un adecuado nivel de actividad durante el día y para tener un mejor estado de salud.

### ¿Cómo podemos mejorar nuestro descanso?

- Evitando tomar licores o comer antes de dormir.
- Utilizando ropa cómoda.
- Tratando de dormir ocho horas diarias y haciendo una siesta de no más de 30 minutos después del almuerzo.
- Disminuyendo algunos factores ambientales que alteren el sueño como el ruido excesivo o la luz.
- Si es difícil dormir podemos leer algún libro o escuchar música suave.
- Ventilando nuestra habitación durante el día.
- Aprender a manejar situaciones de estrés.
- Tomando infusiones relajantes a base de hierbas (valeriana, manzanilla, hierba luisa, etc.).

## Otras recomendaciones a tomar en cuenta para nuestro cuidado

- Debemos tener en cuenta que el alcohol puede interferir en la acción de los medicamentos antirretrovirales. Puede además disminuir nuestra capacidad de juicio y de decisión en el seguimiento de actitudes y medidas preventivas. Esto no quiere decir que eventualmente no podamos "hacer un brindis".
- Fumar, además de ser un factor de riesgo para padecer enfermedades (como cáncer), disminuye el apetito, la resistencia pulmonar frente a infecciones y perjudica la higiene bucal.

Para mantenernos saludables, es necesario que además de los cuidados que podemos realizar de forma diaria, acudamos a nuestros controles médicos, nos hagamos análisis para ver cómo estamos y cumplamos con el tratamiento que nos indiquen. Esta sección nos ayudará a entender la importancia de estos aspectos y los aspectos que incluye.

El Estado Venezolano en cumplimiento con la Constitución del país y las leyes, garantiza el acceso a los servicios de salud, atención, asesoría, medicación, análisis entre otros, y relativos con la infección del VIH, de manera gratuita y sistemática dependiendo de la necesidad de la persona. Por esto, se hace necesario que todas las personas que vivimos con el VIH, asumamos nuestro deber de acudir a los controles médicos establecidos.

## ¿Qué son los controles médicos?

Son las consultas que realizamos cada cierto tiempo, dependiendo de lo que nos indique el médico o de nuestra propia necesidad en salud.

Así mismo, estas consultas nos ayudan a despejar dudas e inquietudes que tengamos sobre la infección o el tratamiento.

## ¿A quiénes debemos acudir?

Debemos acudir a un médico que tenga experiencia en la atención de personas que viven con VIH o el SIDA. Lo ideal sería ser evaluados por un médico infectólogo o inmunólogo según la norma del Programa Nacional de SIDA. Además es necesario visitar otros profesionales con regularidad, pero que tengan experiencia en atención según la necesidad de evaluación que requiramos, pero con el conocimiento en el manejo de las personas que vivimos con el virus, por ejemplo:

- Al odontólogo por lo menos una vez al año o cuando tengamos caries o molestias bucales.
- Al dermatólogo, ya que los problemas en la piel son muy frecuentes (hongos, herpes, etc.).

- Al oftalmólogo; para descartar que algún virus pueda estar alojado en nuestros ojos.
- Al nutricionista, para que nos oriente en nuestra alimentación y dieta.
- Al ginecólogo, si somos mujeres, para que nos realicen el Papanicolaou (PAP) por lo menos una vez al año, para descartar algún tipo de molestia con tiempo.
- Al psicólogo, para que nos brinde soporte emocional y nos oriente a vivir con este diagnóstico.
- A la enfermera(o), y/o consejero de salud, para que nos brinde educación sanitaria, para lograr una mejor calidad de vida.

Es conveniente que cuando acudamos a un profesional de salud, le hablemos acerca de nuestro diagnóstico y los medicamentos que estamos tomando, para evitar que nos receten medicamentos que puedan interferir con el tratamiento que ya recibimos y se nos presenten complicaciones.

## ¿Qué análisis de laboratorio nos indicarán?

Existen una serie de análisis que serán solicitados por nuestro médico en forma secuencial, y estos servirán para llevar un control del estado de la infección. Algunos de estos son:

Análisis	¿Para qué sirven?
Conteo de CD4	Nos dicen cómo están nuestras defensas y nos da un alcance sobre el avance de la infección en el organismo. Se realiza cada 6 meses de acuerdo a la indicación médica. Los valores normales son: sobre es 500 cel/mm <sup>3</sup> , y si este valor es menor de 200 cel/mm <sup>3</sup> , se debe iniciar tratamiento antirretroviral, independientemente que se tengan malestares físicos, pero finalmente son decisiones que se toman junto al médico tratante
Carga Viral	Nos dice la cantidad de virus que hay en nuestra sangre, y puede usarse como indicativo de cuándo se debe iniciar los medicamentos antirretrovirales, y cómo va el tratamiento si se están ya usando. Esta prueba se realiza cada 6 meses durante el tratamiento. El mejor resultado de este análisis es el indetectable. Esto no quiere decir que no hay virus en nuestra sangre, sino que no hay suficiente para que el análisis lo encuentre y lo cuente.

Análisis	¿Para qué sirven?
Pruebas Hepáticas	Nos indican si nuestro hígado está funcionando bien. Son útiles para iniciar los tratamientos antirretrovirales. Nos permite controlar si los medicamentos que estamos tomando están dañando nuestro hígado. Nos alerta sobre la presencia de enfermedades del hígado tales como la hepatitis B o C, y tumores.

Además, existen otros análisis que probablemente nos pedirá nuestro médico, como: colesterol, triglicéridos, exámenes para descartar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), hepatitis, tuberculosis, toxoplasmosis, citomegalovirus, entre otros.

Debemos solicitar que el CD4 y la prueba de carga viral, nos sean realizadas periódicamente, como mínimo cada 6 meses.

## ¿Por qué es importante asistir a los controles médicos y hacernos los análisis?

Lo controles médicos y análisis nos permiten: conocer nuestro estado de salud, saber cómo están nuestras defensas, determinar el inicio del tratamiento antirretroviral, ver si estamos respondiendo adecuadamente al tratamiento antirretroviral o si es necesario modificar o cambiar de tratamiento y evitar la aparición de enfermedades oportunistas.

## ¿Qué son las enfermedades oportunistas y cuáles son las más frecuentes?

Son aquellas que pueden aparecer cuando nuestras defensas están muy bajas, por el deterioro que ha provocado el VIH. Las más frecuentes son:

- Tuberculosis, que puede afectar los pulmones, cerebro y ganglios.
- Neumonía, que afecta los pulmones.
- Toxoplasmosis, que afecta el cerebro.
- Criptococosis, que también afecta el cerebro.
- Citomegalovirus, que afecta ojos, esófago e intestinos.
- Candidiasis, que afecta la cavidad oral y esófago.
- Diarreas por Cryptosporidium, un tipo de hongo que afecta al estómago.

## ¿Cómo puedo disminuir el riesgo de contraer una enfermedad oportunista?

Como hemos visto hasta el momento, por medio de autocuidados (alimentación, higiene, etc.) y cumpliendo con nuestros controles médicos se puede

disminuir el riesgo de que aparezcan. Además tomando los medicamentos llamados PROFILÁCTICOS o PREVENTIVOS. Aquí te presentamos una lista de alguno de estos medicamentos, pero deberás consultar con tu médica para decidir cuando iniciarlos y las dosis correspondientes:

Estos dos medicamentos son entregados gratuitamente en los servicios especializados y pertenecientes al sistema de salud desde el momento en que somos diagnosticados.

## ¿Debemos tomar otros medicamentos?

Si, los llamados Antirretrovirales, los cuales ayudan a controlar la infección por VIH, disminuyendo la cantidad de virus en la sangre y contribuyendo a aumentar nuestras defensas.

## ¿Cuándo debemos empezar a tomar los antirretrovirales?

Nuestro médico evaluará cómo está nuestro estado de salud y dependiendo de los resultados de los análisis del laboratorio, él nos informará y decidiremos juntos si debemos empezar a tomarlos.

## ¿Por cuánto tie mpo debemos tomar los antirretrovirales?

En la actualidad, el tratamiento es de por vida, así como las personas que tienen diabetes o quienes sufren de presión arterial alta.

## ¿Es importante cumplir con nuestro tratamiento e antirretrovirales?

Por supuesto, el cumplir adecuadamente con nuestro tratamiento hará que el virus disminuya en nuestra sangre y que respondamos de manera favorable al tratamiento. Si no lo cumplimos, el virus se hará resistente al tratamiento que venimos recibiendo, es decir, los medicamentos ya no podrán controlar al VIH.

## ¿Qué situaciones pueden interferir con el cumplimiento de nuestro tratamiento?

Muchos de nosotros al tomar los antirretrovirales sentimos algunos efectos desagradables como náuseas, vómitos, diarreas, dolor de cabeza, ansiedad, depresión, etc; generalmente es por un período corto hasta que nuestro cuerpo se adapta al tratamiento; pero si persisten las molestias es mejor consultar

a nuestro médico antes de abandonar el tratamiento, pues quizás sea necesario ajustar la dosis o cambiar de medicamentos.

En ocasiones, las pastillas que tomamos son varias, lo que hace que a veces olvidemos tomarlas; en ese caso también podemos consultar con nuestro médico, consejero u otra persona que vive con el VIH para ver otras alternativas o ayudas.

El cumplir con el tratamiento indicado por nuestro médico: tomar la dosis correcta y respetando los horarios, lograremos lo que se conoce como ADHERENCIA; y se aumenta la probabilidad de tener mejores resultados frente a la infección.

## ¿Cómo podemos mejorar nuestra adherencia al tratamiento con antirretrovirales?

Hay algunas sugerencias que debemos seguir para lograr mayor adherencia al tratamiento:

- Tomando el medicamento a la misma hora todos los días.
- Usando despertadores o alarmas que nos recuerden tomar los medicamentos.
- Podemos escribir el nombre de los medicamentos que tenemos que tomar todos los días e ir marcando cada uno a medida que los tomamos.
- Desarrollando una red de apoyo con familiares, amigos o compañeros de trabajo que nos recuerden tomar el medicamento.
- Controlando la cantidad de medicamentos que tenemos, viendo si nos alcanzará hasta la próxima consulta, es conveniente tener un stock.
- Si viajamos llevar la cantidad suficiente de medicamentos.
- No te automediques, consulta siempre a tu doctor.

## Los Medicamentos Antirretrovirales

Los Medicamentos Antirretrovirales, son drogas o medicamentos que sirven para evitar que desmejore la salud de las personas que vivimos con el VIH. Estas drogas impiden la replicación viral (del VIH), evitando así la destrucción de las células de defensa.

La terapia antirretroviral no es un cura para la infección por VIH, pero sí representa una estrategia de lucha contra el virus, evitando así, que la salud de la persona se deteriore. Cada día existen más y mejores terapias, lo que hace importante que estemos muy actualizados, pero comprendamos que existen diferentes terapias y junto a nuestro médico debemos buscar la más adecuada a nuestro caso.

Algunos de los medicamentos más conocidos son:

## Análogos Nucleósidos Inhibidores de la Transcriptasa Reversa (INTR)

Fueron la primera clase de antirretrovirales que se desarrollaron. No son una cura porque no logran erradicar el virus del organismo. Con el paso del tiempo, el virus puede mutar para no ser afectado por este tipo de drogas. A este proceso se conoce como "desarrollo de la Resistencia viral".

Después de que un virus ha ingresado en una célula CD4, trata de utilizar su Transcriptasa Reversa para hacer una copia del ADN del núcleo del virus. Si tiene éxito, la copia viral de ADN va a combinarse con el ADN del núcleo de la célula, convirtiéndola así en una pequeña fábrica para hacer más virus.

La Transcriptasa Reversa es una enzima, contenida en el virión, que el VIH necesita para replicarse a través de una fase ADN que se integra en el genoma de la célula que ha infectado (formación de cadenas de ADN a partir del ARN viral). La inhibición pueden ser competitiva (el antirretroviral imita los sustratos naturales para la síntesis del ADN) y por terminación de cadena (impide que se añadan nuevos Nucleósidos a la cadena de ADN).

Los NRTI interfieren en el proceso de la "Transcriptasa Reversa" insertando dentro de la copia viral del ADN materiales de construcción falsos, hacen que el proceso fracase y evitan que el virus se apropie del núcleo de la célula y pueda replicarse.

Dentro del grupo de los NRTI se encuentran los siguientes: Atripla (tenofovir DF +emtricitabine +efavirenz), Combivir (zidovudine + lamivudine), Epzicom (abacavir + lamivudine), Emtriva (emtricitabine), Eпивir (lamivudine), Hivid (zalcitabine), Retrovir (zidovudine), Trizivir (abacavir + zidovudine + lamivudine), Truvada (tenofovir DF + emtricitabine), Videx Tabletas (didanosine), Videx Cápsulas (didanosine), Viread (tenofovir disoproxil fumarate DF), Zerit (stavudine) y Ziagen (abacavir).

## Análogos No Nucleósidos de la Transcriptasa Reversa (INNTR)

Fueron aprobados para el tratamiento de la infección por VIH en junio de 1996 y son la tercera clase de fármacos anti VIH.

Interfieren en la misma etapa de los NRTI, pero utilizando un proceso químico diferente. Los primeros NNRTI se descubrieron en 1990. Tienen una es-

estructura química heterogénea; actúan de un modo no competitivo a diferencia de los análogos de los Nucleósidos, sobre la Transcriptasa inversa, causando una ruptura en el sitio catalizador de la enzima. In Vitro actúan sinérgicamente con los NRTI y son activos frente a las cepas de VIH resistentes al AZT.

Los mejores resultados se han obtenido cuando se han utilizado en una triple asociación, generalmente junto a AZT y ddi. En estudios clínicos se ha podido observar que estas asociaciones disminuyen la carga viral por lo tanto, aumentan el número de células CD4, sin embargo, no existen datos que permitan afirmar que mejoran la supervivencia o retrasan la aparición de SIDA.

Parece ser que los NNRTI ofrecen mejores resultados cuando se usan en terapia de combinación en personas que nunca han recibido terapia previa con antirretrovirales.

Los NNRTI son una alternativa a los IP en las asociaciones con 2 NRTI para las personas que no toleran los IP o que no los quieren tomar. Se desconoce si esta alternativa es equivalente a la aconsejada: 2 NRTI y 1 IP, ya que mientras éstos actúan sobre dos blancos diferentes, los NNRTI y los NRTI actúan sobre el mismo).

Dentro del grupo de NNRTI se encuentran los siguientes: Viramune (Nevirapina), Rescriptor (Delavirdina) y Stocrin (Efavirenz - Sustiva).

## Inhibidores de la Proteasa (IP)

La Proteasa es un enzima que el VIH necesita para completar su proceso de replicación dando origen a nuevos virus capaces de infectar otras células. En ese proceso, produce cadenas largas de proteínas que necesitan cortarse en trozos más pequeños. La fragmentación de las cadenas más largas está producida por la Proteasa y los Inhibidores impiden que la fragmentación tenga lugar con lo que las proteínas que se forman dan lugar a copias defectuosas que si bien pueden destruir la célula que infectó, ya no pueden infectar más células.

Al producir nuevos virus defectuosos se logra que la infección no se propague dentro del organismo con la misma rapidez y teóricamente se podría llegar a una "cronificación" de la infección, ya que al haber menos virus, menos células CD4 se infectarían y la persona que vive con el VIH podría combatir mejor las infecciones y vivir más tiempo.

Estas drogas dan flexibilidad en el manejo terapéutico, de manera que se pueden combinar estas drogas con otras. No es una solución, no es perfecto, no es la cura, pero por primera vez se logra decir: "Hoy el virus en la sangre no es detectable".

Lo más importante que debes recordar al tomar un IP, es que si estás tomando uno o más de los NRTI y no te sientes bien, es mejor que comiences a tomar un IP con un NRTI que jamás hayas tomado antes o que no hayas tomado hace mucho tiempo.

Dentro del grupo de los IP se encuentran los siguientes: Inivirase (Saquinavir), Fortovase (Saquinavir), Crixivan (Indinavir), Norvir (Ritonavir), Kaletra (Lopinavir, Ritonavir), Viracept (Nelfinavir), Agenerase (Amprenavir), Aptivus (tipranavir) y Reyataz (Atazanavir).

## Beneficios

- Reducen la cantidad del VIH en la sangre lo que retarda el proceso de la enfermedad. Se ha observado reducción hasta en un 99% aunque algunos sigan latentes dentro de las células infectadas.
- Por lo tanto aumenta el número de linfocitos CD4.
- Prolongan el tiempo de aparición de las enfermedades definitorias de SIDA.
- Ayudan a que se desarrollen menos infecciones oportunistas.
- Mejora en la salud general y da capacidad para hacer más actividades diarias.

## Efectos Secundarios

Cómo casi todos los medicamentos fuertes los IP causan efectos secundarios y es difícil determinar su gravedad y frecuencia. Hasta el momento parecen tener menos efectos secundarios y ser menos tóxicos que otros medicamentos aprobados contra el VIH.

Las personas que viven con el VIH que están considerando iniciar o seguir un tratamiento antirretroviral, deben preguntar a su médico y hablar acerca de los efectos secundarios posibles.

### Inhibidor de Fusión o Inhibidor de la Entrada (IF)

Los Inhibidores de Fusión o de Entrada evitan el ingreso del VIH a las células sanas. Estos inhibidores trabajan de una manera diferente a la mayoría de los medicamentos antirretrovirales aprobados [los Inhibidores de la Proteasa (IP), los Inhibidores Nucleósidos de la Transcriptasa Reversa (INTR) y los Inhibidores No Nucleósidos de la Transcriptasa Reversa (INNTR), los cuales son activos contra el VIH, después de que el virus entra a la célula.

Los Inhibidores de Fusión o de Entrada se adhieren a las proteínas de superficie de las células T o a las proteínas de superficie del VIH. Para que el VIH se una y pueda entrar a las células T, las proteínas de la capa externa del VIH deben unirse a las proteínas de superficie de las células T. Los Inhibidores de Fusión o

de Entrada evitan que este proceso ocurra. Algunos Los Inhibidores de Fusión o de Entrada se adhieren a las proteínas gp120 ó gp41 de la capa externa del VIH. Otros inhibidores utilizan la proteína CD4 ó los receptores CCR5 ó CXCR4 de la superficie de las células T. Si los Los Inhibidores de Fusión o de Entrada logran adherirse eficientemente a las proteínas, éstas quedan bloqueadas y entonces el VIH no puede unirse a la superficie de las células T e ingresar a las mismas.

Hay sólo un Los Inhibidores de Fusión o de Entrada que ha sido aprobado por la Administración de Alimentos y Fármacos de los Estados Unidos (FDA): Fuzeon (T-20). Este medicamento ataca la proteína gp41 de la superficie del VIH.

Las personas que viven con VIH que tienen resistencia a los IP, INTR e IN-NTR probablemente se beneficien de los Inhibidores de Fusión o de Entrada, dado que son una clase diferente de medicamentos. Estas son buenas noticias para las personas VIH positivas que han probado y fracasado con muchos de los medicamentos antirretrovirales aprobados actualmente.

Se une a una proteína de superficie del VIH llamada gp41. Una vez que lo hace, el VIH no puede unirse a la superficie de las células T, lo que evita que el virus infecte las células sanas.

Algunas dudas sobre los medicamentos antirretrovirales

## ¿Los IP eliminarán el VIH?

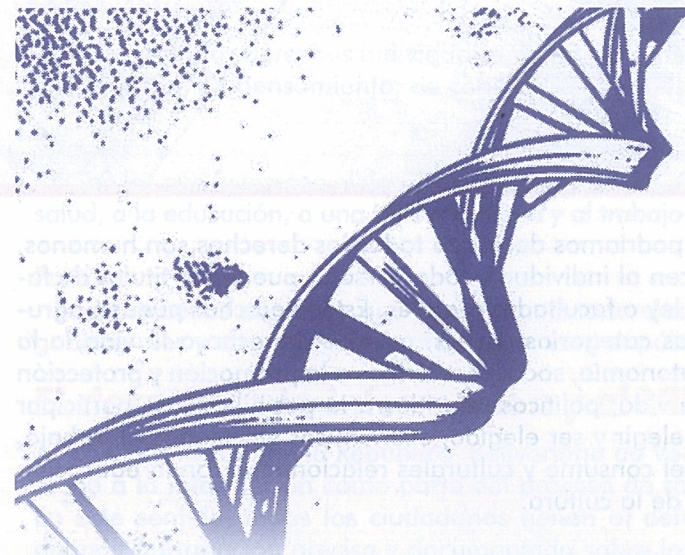
Los IP solos no eliminan el VIH del organismo y deben combinarse con otras drogas antivirales (AZT, ddi, ddC, 3TC, d4t). Al haber menos virus menos células CD4 se infectarían, menos se destruirían, y la persona se mantendría saludable por más tiempo. Controlar la cantidad de virus ayuda a las personas a combatir las infecciones por más tiempo y a vivir una vida sana y activa.

## ¿Cuales son las diferencias entre los IP y los NRTI / NNRTI?

Los IP se distinguen de los NRTI / NNRTI principalmente por su objetivo, su potencia y porque trabajan durante dos etapas diferentes en el proceso de reproducción del VIH.

## ¿Se pueden combinar los IP con los NRTI / NNRTI?

Si, es conveniente combinar los IP y los NRTI / NNRTI ya que atacan el VIH durante distintas etapas de su proceso de reproducción.



*La terapia antirretroviral no es un cura para la infección por VIH, pero sí representa una estrategia de lucha contra el virus, evitando así, que la salud de la persona se deteriore*

## ¿Cual combinación funciona mejor?

No se puede determinar cual combinación funcionará mejor. La mejor combinación para una persona no significa que sea la mejor para otra. Cada combinación que implica un IP debe ser observada cuidadosamente para asegurar que no cause efectos secundarios o aumente los efectos secundarios de los otros medicamentos. Es necesario que sigas las instrucciones del médico tratante quien buscará la mejor opción para tu caso. De igual manera, el Programa Nacional de SIDA en Venezuela tiene una guía de pautas para la administración de los tratamientos antirretrovirales, mismas que deben cumplirse por los médicos tratantes.

En principio, podríamos decir que todos los derechos son humanos, porque pertenecen al individuo y toda persona puede ser titular de facultades ante la ley o facultades morales. Estos derechos pueden agruparse en distintas categorías: civiles, como el derecho a la vida, a la libertad y a la autonomía, sociales referidos a la promoción y protección de la calidad de vida, políticos referidos a la posibilidad de participar en el gobierno, elegir y ser elegido, económicos vinculados al trabajo, la producción y el consumo y culturales relacionados con la educación y la transmisión de la cultura.

Los Derechos Humanos se caracterizan por ser universales (para todas las personas), absolutos (pueden reclamarse indeterminadamente), innatos (por ser atributos inherentes a todo ser humano), imprescriptibles (no se pierden en el tiempo), irrenunciables, indivisibles e interdependientes, es decir, que si se desconoce uno de estos derechos se afecta el cumplimiento de todos los demás.

Ver el VIH y el SIDA desde una perspectiva de Derechos Humanos, implica conocer que el Derecho a la Salud (y en este marco, los derechos sexuales y reproductivos) es un derecho básico y que si bien todos somos responsables de su cumplimiento, el garante último es el Estado.

Como personas que vivimos con el VIH, debemos luchar por el rescate de nuestros derechos, y buscar que otros y otras como nosotros no se nieguen a sí mismas a buscar información, consejos, hacerse la prueba del VIH, acceso a tratamiento, entre otros, ya que muchas de estas iniciativas obligan a afrontar la discriminación, la falta de confidencialidad u otras consecuencias negativas que debemos afrontar.

En esta sección, hablaremos de nuestros derechos y deberes, y de cómo su ejercicio nos ayuda a mejorar y cuidar nuestra salud.

### ¿Qué son los derechos humanos?

Son derechos que nos pertenecen tanto a hombres como a mujeres, son universales y se dan desde que nacemos hasta que morimos. Estos derechos son:

#### Civiles

Son llamados derechos individuales de las personas, tales como el derecho a la libertad, de pensamiento, de conciencia y de religión.

#### Sociales

Son los que favorecen el desarrollo de las personas, tales como el derecho a la salud, a la educación, a una vivienda digna y al trabajo en buenas condiciones.

#### Políticos

Son aquellos derechos que posibilitan a todo ciudadano(a) a elegir a sus gobernantes y a ser elegidos para ocupar cargos públicos.

## El derecho a la información y el VIH

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela establece el derecho a la información como parte del proceso de formación del ciudadano. En este sentido, todos los ciudadanos tienen el derecho a buscar, recibir y difundir información precisa y documentada sobre los medios de transmisión del VIH y las opciones para protegerse.

Por otro lado, la Ley de Protección del Niño, Niña y Adolescente (LOPNA), consagra el derecho de todo niño, niña y adolescentes a ser informados y educados, en cada una de sus etapas en los temas de salud sexual y reproductiva a fin de lograr una salud sexual sana y sin riesgos.

## ¿Cómo protege el Estado Venezolano a las personas que vivimos con el VIH o el SIDA?

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, consagra en su contenido y artículos el derecho a salud, como un derecho social fundamental, donde el Estado lo garantiza como parte del derecho a la vida. De esta manera, se desarrollan y ejecutan políticas dirigidas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios de salud, a fin de garantizar la protección de la misma.

A partir de este derecho, el Estado está en el deber de velar por la salud de todas las personas que vivimos con el VIH, garantizando a través de sus instancias, como lo es el Programa Nacional de SIDA, el acceso universal a los servicios de salud, pruebas de VIH y exámenes complementarios (CD4, carga viral, pruebas de resistencia, entre otras), medicamentos antirretrovirales y para infecciones oportunistas, y complementos nutricionales. Por esto, se hace necesario que toda persona que viva con VIH o el SIDA, sea atendido en centros de salud públicos u hospitales para poder acceder de forma gratuita a los servicios antes mencionados.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, también reconoce y garantiza el derecho a la igualdad y no discriminación, aunado al goce y ejercicio irrenunciable, indivisible e interdependiente de los derechos humanos. Así mismo, ante la ley todas las personas son iguales, por lo que no se permiten discriminaciones fundadas en la raza, el sexo, el credo, la condición social o aquellas que, en general, tengan por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio en condiciones de igualdad, de los derechos y libertades de toda persona; donde el Estado garantizará las condiciones jurídicas y administrativas para que la igualdad ante la ley sea real y efectiva.

También las leyes de salud, códigos de ética profesional entre otros consagran el derecho a la confidencialidad sobre la salud de los pacientes que atienden en centros públicos y privados.

### ¿Es obligatoria la prueba del VIH?

Según resolución SG 439 del Ministerio de Sanidad y Asistencia Social - MSDS (hoy-día Ministerio del Poder Popular para la Salud), del 26 de agosto de 1994, en Gaceta Oficial No. 35.538, el Estado Venezolano hace regulación de las pruebas de anticuerpos contra el VIH, a circunstancias justificadas en la clínica y la epidemiología, para disminuir la discriminación en el trabajo, centros educativos y de salud. De esta manera, queda prohibida la exigencia de las pruebas de anticuerpos para el VIH, para acceder a empleos, educación, entre otras, garantizando el derecho al trabajo y la educación, como lo consagra la misma Constitución de la República Bolivariana de Venezuela en su articulado.

Por otro lado, la resolución 292- MSDS, 7 de agosto de 2000, Gaceta Oficial No. 37.009, del Ministerio de Salud, determina la obligatoriedad de la prueba a toda mujer embarazada que concurra a la consulta de prenatal pública o privada, a fin de hacer un diagnóstico temprano, garantizando la atención, disminución de riesgo de transmisión de madre a hijo y los medicamentos a ambos de ser necesario. Esta disposición incluye, que la prueba indicada solamente podrá practicarse previo conocimiento e información de la persona que será sometida al examen, asegurando la orientación necesaria y preservando la confidencialidad de los datos de identificación personal de la participante, así como de los resultados obtenidos.

### ¿Cuáles son nuestros derechos?

1. Toda persona que vive con el VIH tiene derecho a ser informada sobre su estado de salud, desde el inicio del diagnóstico, a través de un proceso de consejería y asistencia médica.

2. No pueden exigirse pruebas de detección del VIH antes de la contratación por motivos de seguros médicos u otras finalidades; así mismo para el ingreso a instituciones educativas, ya que esto puede llevar a cuestiones graves de discriminación.
3. En las personas ya empleadas, o estudiantes de un centro educativo, NO se requiere un análisis sistemático del VIH, ni por métodos directos ni indirectos.
4. La información médica, incluido el estado respecto al VIH, debe ser completamente confidencial.
5. No debe exigirse a los trabajadores que informen al empleador sobre su condición de infección o no sobre el VIH.
6. Dentro de los lugares de trabajo, las personas que viven con el VIH, ó presuntamente lo están, deben protegerse contra cualquier tipo de discriminación por parte de compañeros, sindicatos, empleadores, clientes, entre otros.
7. No pueden excluirse, ni discriminarse a empleados que viven con el VIH, en lo que se refiere al acceso, y la percepción de las prestaciones de los programas establecidas por la seguridad social o por otros planes ocupacionales.
8. Vivir con el VIH no limita o impide en sí misma la aptitud u habilidad para trabajar, a menos de que hubiese una infección oportunista relacionada con el VIH, y en ese caso deberían establecerse disposiciones razonables de trabajo alternativo, o según lo disponga propio criterio médico.
9. La infección por el VIH no es motivo para el cese en un empleo, o exclusión de un centro de estudio. Tal como ocurre con muchas otras enfermedades, a las personas con enfermedades relacionadas con el VIH debería permitírseles que siguieran trabajando o estudiando, según sea el caso, mientras fueran médicamente aptas para desempeñar una tarea apropiada.
10. Toda persona que viva con el VIH, tiene derecho a la atención médica gratuita, en cualquier centro público de salud. Así mismo, tiene derecho a ser atendido por profesionales en el área, y recibir los tratamientos antirretrovirales, pruebas, complementos nutricionales, entre otros, cuando la misma persona los amerite según la evaluación de su médico.
11. Tenemos derecho a vivir y disfrutar de nuestra sexualidad en forma segura, libre y responsable y de hacer nuestras propias elecciones acerca de tener o no hijos(as).

### ¿Y cuáles son nuestros deberes?

Son las responsabilidades que asumimos por nuestros actos frente a los demás y que nos permiten una convivencia sana, evitando que menos personas adquieran el VIH, por lo que es un deber asumir nuestra sexualidad de manera responsable.

También en el tema de la salud, nuestro derecho a recibir una atención médica implica el deber de cumplir con las indicaciones dadas.

## ¿El vivir con el VIH nos hace perder nuestros derechos y nos excluye de nuestros deberes?

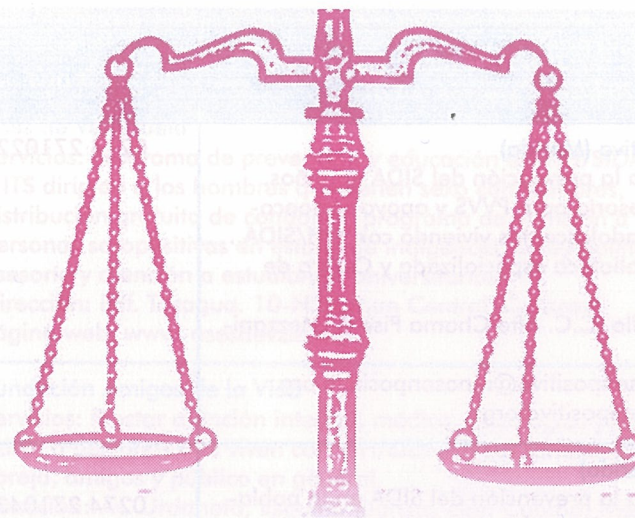
No perdemos ni nuestros derechos ni nuestros deberes, pero a veces por ser vivir con el VIH nos enfrentamos a actitudes negativas de algunas personas; estas actitudes constituyen violaciones a nuestros derechos, pero depende de nosotros y nosotras que esto no suceda. Así por ejemplo, algunos de nosotros hemos sido discriminados por nuestra familia, amigos(as), por nuestros compañeros(as) de trabajo o por la sociedad en general, despedidos de nuestros trabajos alegando el posible riesgo de "transmisión" a los trabajadores, o de rendir menos en el trabajo designado, maltratos por el personal administrativo o de salud argumentando deficiencia o escasez de equipo y medicamentos adecuados para nuestra atención y tratamiento, expulsados o aislados de alguna institución, asociación o agrupación educativa, social, deportiva o religiosa.

Estas actitudes negativas de la gente para con nosotros hacen que nos aislemos y marginemos. Pero depende de nosotros y nosotras combatirlas. ¿Cómo podemos hacerlo?:

- No marginarnos nosotros mismos.
- Aceptando nuestra nueva condición.
- No buscando culpables ni culpándonos.
- Informándonos.
- Participando en los servicios de consejería.
- Involucrándonos como personas que vivimos con el VIH y/o el SIDA en los distintos programas y proyectos a favor de la lucha contra el VIH/SIDA.
- Fortaleciendo o desarrollando nuestras habilidades y capacidades.
- Denunciando las violaciones a nuestros derechos y haciendo seguimiento a las denuncias que formulemos.
- Dando a conocer a la población en general de la discriminación que somos objeto quienes vivimos con el VIH.
- Buscando otras redes de apoyo, como los medios de comunicación.

## ¿Cómo ejercemos nuestros derechos y deberes?

Es importante saber que muchos de nuestros derechos son violentados por desconocimiento propio de los mismos, así que siempre detrás de un derecho hay un deber, y el primero es estar informados. Aquí te presentamos algunas sugerencias que nos permitirán ejercer mejor nuestros derechos y deberes:



*El vivir con el VIH tampoco nos excluye de tener responsabilidades frente a la sociedad. El hecho de ser ciudadanos y ciudadanas con igualdad de derechos ante la sociedad, aun teniendo una condición de salud diferente como la infección por VIH, implica también respetar los derechos de los demás para una convivencia armónica, es decir cumplir con nuestras responsabilidades y saber enfrentar las consecuencias de no hacerlo responsablemente.*

- Informarnos sobre las diferentes leyes existentes.
- Aceptarnos como personas que tenemos derechos y deberes.
- No quedarnos callados, pues preguntar nos ayuda a entender mejor nuestros derechos.
- Buscar espacios para reflexionar y debatir sobre ellos.
- Involucrarnos en colectivos o grupos que nos orienten en nuestros problemas y que nos puedan ayudar a buscar soluciones.
- Identificar redes sociales y de apoyo legal.

## ¿A dónde acudimos si nuestros derechos no son respetados?

1. Defensorías del Pueblo en los diferentes estados del país.
2. Fiscalía General de la República Bolivariana de Venezuela o sus sedes en los estados del país.
3. Organizaciones Locales.

Organizaciones no Gubernamentales con servicios en VIH/SIDA y otros servicios	Teléfonos
<b>Fundación Niños en Positivo (Mérida)</b> Servicios: Educación para la prevención del SIDA en niños, niñas y adolescentes, asesoría para PVVS y apoyo socioeconómico a niños, niñas y adolescentes viviendo con VIH/SIDA.. Línea de información, biblioteca especializada y Centro de Consejería Dirección: Av. Andrés Bello, C.C. Alto Chama Piso 1 (Mezzanina) local 226. Mérida Correo electrónico: <a href="mailto:ninosenpositivo@ninosenpositivo.org">ninosenpositivo@ninosenpositivo.org</a> Página web: <a href="http://www.ninosenpositivo.org">www.ninosenpositivo.org</a>	0274 2710220
<b>Sociedad Wills Wilde (Mérida)</b> Servicios: Educación para la prevención del SIDA en la población en general y grupos vulnerables. Línea de información, biblioteca especializada y Centro de Consejería Dirección: Av. Andrés Bello, C.C. Alto Chama Piso 1 (Mezzanina) local 226. Mérida Correo electrónico: <a href="mailto:sidainformate@sidainformate.org">sidainformate@sidainformate.org</a> Página web: <a href="http://www.sidainformate.org">www.sidainformate.org</a> Servicio de mensajería on line vía MSN Messenger: <a href="mailto:sidaenlinea@msn.com">sidaenlinea@msn.com</a>	0274 2710438 0274 2710220
<b>Acción Solidaria</b> Servicios: Centro de Servicios Comunitarios para la atención de personas que viven con VIH/SIDA. Consulta medica especializada, servicios de laboratorio, detección de VIH, Biblioteca, Centro Nacional de Información VIH/SIDA Dirección: Av. Orinoco, Qta. Los Olivos, Urb. Bello Monte - Pto de ref. C.C. El Recreo – Caracas Página Web: <a href="http://www.acsol.org">www.acsol.org</a>	0212 9529554
<b>Acción Ciudadana contra el SIDA - ACCSI</b> Servicios: Organización comunitaria que ante la realidad del VIH/SIDA en Venezuela, desarrolla estrategias articuladas y efectivas para la protección, promoción y defensa de los derechos humanos. Dirección: Av. Rómulo Gallegos, Edif. Maracay, Piso 11, Apto. 21. Urb. El Marqués, Caracas Correo electrónico: <a href="mailto:acsi@acsi.org">acsi@acsi.org</a> Página web: <a href="http://www.acsi.org.ve">www.acsi.org.ve</a>	0212 2327938 0212 2359215

Organizaciones no Gubernamentales con servicios en VIH/SIDA y otros servicios	Teléfonos
<b>Ases de Venezuela</b> Servicios: Programa de prevención y educación en VIH/SIDA e ITS dirigido a los hombres que tienen sexo con hombres, distribución gratuita de condones, programa de atención a personas seropositivas en estado de indigencia, lobby político, asesoría y atención a estudiantes universitarios Dirección: Edf. Tacagua. 10-N. Parque Central, Caracas Página web: <a href="http://www.asesdevzla.org">www.asesdevzla.org</a>	0212 5778029
<b>Fundación Amigos de la Vida</b> Servicios: Prestar atención integral, médica, psicológica y educativa a personas que viven con VIH/SIDA, a sus familiares, pareja, amigos y público en general. Dirección: Av. Urdaneta, Esquina Ibarra, Edif. Caoma, Mezzanina, Caracas Correo electrónico: <a href="mailto:amigosvzla@yahoo.com">amigosvzla@yahoo.com</a>	0212 5647403
<b>Fundación Artistas por la Vida (A x V)</b> Servicios: Brindar ayuda a las personas que viven con VIH/SIDA, expenden antirretrovirales a costo. Dirección: Boulevard Amador Bendayán, Casa del Artista, P.B., Quebrada Honda, Caracas Correo electrónico: <a href="mailto:artistasporlavida@cantv.net">artistasporlavida@cantv.net</a>	0212 5747438 0212 5769304
<b>AMAVIDA (Zulia)</b> Servicios: Consejería/Asesoría en VIH/SIDA, asistencia jurídica en DDHH, apoyo a la investigación sobre VIH/SIDA y asistencia técnica en la respuesta a la epidemia en Venezuela. Dirección: Urbanización El Caujaro Parcelamiento G No. 49G-6-28 Municipio San Francisco Correo electrónico: <a href="mailto:amavidazulia@cantv.net">amavidazulia@cantv.net</a> Página web: <a href="http://www.amavida.org.ve">www.amavida.org.ve</a>	0414-0377988

### Línea de Información sobre el VIH/SIDA 0274.2710220

<b>Programa Nacional de SIDA – ITS del MSDS</b> Dirección: Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Torre Sur, Centro Simón Bolívar, Piso 2 Ofic. 212. Caracas. Página web: <a href="http://www.msds.gov.ve">www.msds.gov.ve</a>	0212 4080638 0212 4080637
--	------------------------------