

VIVIR CON VIH

Tengo VIH

Sobre qué debo informarme

Es recomendable leer, aprender y preguntar todo lo que puedas sobre la infección consultando fuentes fiables de información (ej: páginas webs de organismos oficiales, ONG's...) y teniendo una relación abierta y de confianza con el equipo de especialistas que controlarán tu proceso crónico. Los temas que más podrían interesarte son aquellos relacionados con el tratamiento (acceso, efectos secundarios, resistencias, cómo tomar el medicamento), la evolución de la enfermedad y especialmente qué se puede hacer para mantener un estilo de vida saludable, tanto física como emocionalmente.

Hay muchas organizaciones que trabajan en el ámbito del VIH que te podrán orientar en las dudas te vayan surgiendo. No obstante, tu médico especialista es el encargado de ir resolviendo las dudas más específicas respecto a tu proceso. Durante las consultas, es bueno que tomes nota para que no se te olvide la información más importante. Si no entiendes cualquiera de las respuestas que te dan, debes insistir en conseguir una información clara que puedas comprender. Recuerda que preguntar es una forma de participar en el cuidado de tu salud. También es de utilidad anotar las dudas que tengas antes de acudir a la consulta.

Contar que tengo VIH

Tómate todo el tiempo que necesites para decidir a quién, cómo y cuándo comunicar que tienes VIH. Contárselo a otras personas puede ser positivo, porque podrás contar con la escucha y apoyo de aquellos que más quieres, pero también puede ser negativo si sientes que a esas personas les va a resultar difícil aceptar tu estado.

Es muy importante tener en cuenta que NO tienes que informar que tienes VIH a todo el mundo; debes hacerlo cuando sientas que quieres hacerlo y que cuentas con la suficiente preparación para hacerlo.

A continuación, te presentamos un resumen de los aspectos positivos y negativos relacionados con la comunicación de tu estado serológico:

Contárselo a otras personas puede ser **positivo** porque

- Contarás con la escucha y el apoyo de tus seres queridos y de tus amistades.
- No necesitarás ocultar tu medicación o tus citas médicas.
- Además puedes encontrar un apoyo para tomar el tratamiento antirretroviral de forma regular y adecuada.

Los **aspectos negativos** que puedes encontrar al comunicar tu estado pueden ser:

- Que haya personas de tu entorno a quienes les sea difícil aceptar tu estado.
- Que sufras rechazo en las relaciones de pareja o sociales, debido al estigma asociado a esta enfermedad.

Cuidar la salud

Es importante acudir a todas las visitas médicas que el especialista te vaya programando.

Además de hacerte exámenes médicos rutinarios, hay dos análisis de sangre que sirven para mantenerte al corriente del desarrollo de la infección. Estos son los análisis de carga viral y el recuento de células CD4:

- Una carga viral baja o indetectable, hará que la infección progrese muy lentamente.
- Un número elevado de CD4, evitará enfermedades oportunistas.

Además, cuanto mejor esté tu **salud general**, mejor podrás hacer frente al VIH y para ello te sugerimos:

- Realizar controles médicos y dentales rutinariamente y también para otras enfermedades como diabetes, hipertensión o niveles altos de colesterol.
- No fumar ni consumir drogas y reducir el consumo de alcohol. Recuerda que los medicamentos antirretrovirales se metabolizan en el hígado.
- Evitar mantener relaciones sexuales de riesgo, de cara a prevenir otras enfermedades de transmisión sexual (utiliza siempre el preservativo).
- Realizar un descanso nocturno suficiente (de aproximadamente 8 horas) para poder mantener un adecuado nivel de actividad.

- Mantener una buena higiene corporal e hidratar la piel para protegerte de posibles infecciones (piel, cuero cabelludo, aparato genital).
- Mantener una buena higiene y cuidado dental que ayuda a prevenir las infecciones bucales, facilita la masticación, estimula el apetito y mejora la nutrición al hacer más agradable el acto de comer.

Situaciones especiales

Personas a las que puedes haber expuesto al VIH

Es difícil informar sobre tu estado serológico a tus parejas sexuales o a las personas con las que hayas compartido material inyectable. Pero debes pensar que estas personas deben saberlo para que puedan hacerse la prueba y en caso necesario, poder acceder al tratamiento.

Si no sabes cómo proceder en estos casos, pide consejo a tu especialista.

En el trabajo

No estás obligado a comunicar tu estado serológico a ninguna persona de tu trabajo. Si es tu deseo contárselo a tus superiores por si en algún momento el control de la enfermedad pudiera interferir con tu trabajo, puedes hacerlo pero también debes asegurarte de que ellos mantengan la confidencialidad sobre tu estado serológico.

Cuando solicites un nuevo trabajo, no pueden hacerte preguntas sobre tu salud; sólo aquellas preguntas relacionadas con la presencia de determinadas condiciones que sí que puedan interferir con las actividades esenciales de tu trabajo en particular. No hay ninguna ocupación profesional que no pueda ser desempeñada por una persona con VIH.

Familiares

Como ya hemos introducido en el apartado anterior (“Contar que tengo VIH”) quizás sea difícil comunicar tu estado serológico a los miembros cercanos de tu familia. Tómate todo el tiempo que necesites para decidir a quién, cómo y cuándo comunicarlo. **NO tienes que contárselo a todo el mundo, solamente a aquellas personas que sientas que pueden ayudarte.**

Profesionales sanitarios:

Tú debes decidir si quieres contarle a otro profesional sanitario que eres VIH positivo. Obviamente, si conocen tu estado serológico, el cuidado profesional va a ser más completo, pero no debes preocuparte por la transmisión, ya que los profesionales sanitarios deben trabajar bajo unos protocolos de seguridad e higiene para no ponerse en riesgo y para no poner en riesgo a otros pacientes.

Parejas

Las relaciones de pareja pueden convertirse en una fuente de angustia; sobre todo por el miedo al rechazo. En estos casos hay que pensar con claridad y con calma. Puedes pedir consejo a tu especialista sobre la mejor forma de abordar la situación. Siempre debes poner los medios para evitar la transmisión.

Ejercicio físico

El ejercicio físico ayuda a que muchas personas con VIH se sientan mejor y puedan fortalecer su sistema inmunológico.

El ejercicio físico no puede controlar la enfermedad del VIH ni luchar contra ella, pero puede contribuir a tu bienestar y a combatir muchos de los efectos secundarios de la enfermedad y del tratamiento.

El ejercicio físico además hace que tengamos más apetito y que sintamos una mayor sensación de bienestar gracias a la secreción de las endorfinas (sustancias generadas por nuestro cuerpo que hacen que nos sintamos mejor).

En general, es bueno escoger los ejercicios que más te gusten y que sean más fáciles de realizar en la vida cotidiana: yoga, correr, montar en bicicleta, natación, etc.

Alimentación

Una buena nutrición significa comer en cantidad y variedad suficiente.

Las recomendaciones sobre alimentación para una persona seropositiva no difieren de la alimentación sana y equilibrada que se recomienda para la población que no lo es. En ocasiones, debido a la toma de los medicamentos y a la aparición de enfermedades o

infecciones oportunistas, la nutrición de una persona VIH + puede ser más difícil pero exceptuando esas etapas, tu alimentación debe ser saludable. Es necesario recordar que el sistema inmune (el sistema que coordina las defensas de nuestro cuerpo) se hace fuerte si mantenemos una alimentación saludable.

En general, se recomienda una dieta donde se combinen las cantidades equilibradas de alimentos ricos en proteínas, alimentos que nos dan energía y frutas y vegetales. Todos ellos nos aportan los nutrientes que necesitamos para que nuestro organismo funcione correctamente.

Los alimentos ricos en proteínas (carne, pollo, legumbres, pescado, etc.) son necesarios para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo. Los alimentos que nos dan la energía para poder desempeñar las actividades diarias (trabajar, pensar, caminar....) son los cereales, pan, pastas...., y los que nos aportan las vitaminas y minerales (funciones reguladoras del cuerpo) son las frutas y verduras. Igualmente es muy importante el consumo abundante de agua para mantener una buena hidratación.

Las recomendaciones generales para una alimentación sana y equilibrada son las siguientes:

- Consumir alimentos variados donde haya un aumento en el consumo de cereales, vegetales y frutas.
- Los alimentos deben tener un contenido bajo en grasas saturadas y colesterol.
- Consumir azúcar y sal con moderación.
- Mantener un peso adecuado.

Algunas personas VIH + también tienen otras enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión...) que requieren un control más exhaustivo de su alimentación. Si este es tu caso, debe siempre seguir las pautas recomendadas por su especialista.

Salud Mental

Teniendo en cuenta que el cuerpo humano comienza desde la cabeza, la esfera de los sentimientos, miedos, dudas, angustias, y pensamientos negativos que sentimos cuando acabamos de conocer el diagnóstico puede ser, en la mayoría de los casos, abrumadora y

difícil de manejar. Incluso también después, cuando nuevos retos y situaciones (pareja, embarazo, trabajo...) formen parte de nuestra vida diaria.

El cuidado de la salud emocional es uno de los aspectos más importantes para una persona con VIH, por ello, si lo crees necesario, es muy conveniente buscar al profesional que te pueda guiar a controlar y aceptar mentalmente por todo lo que estás pasando.

BIBLIOGRAFÍA:

1. *Consulta de enfermería del Servicio de Enfermedades Infecciosas del Hospital Clinic de Barcelona, Grupo de Trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt). Atención y cuidados de las personas con VIH desde la consulta de enfermería. 2015.*
2. *Ministerio de Salud de Panama, USAID. Guía para una alimentación saludable. Aprendiendo a vivir positivo (a). 2008.*
3. *Grupo de Trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt). Nutrición y VIH. 2009; Available at: http://gtt-vih.org/cuidate/nutricion_y_vih/introduccion?#. Accessed 11/19, 2017.*
4. *Grupo de Trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt). Ejercicio y VIH. 2008; Available at: http://gtt-vih.org/cuidate/ejercicio_y_vih/introduccion?#. Accessed 11/19, 2017.*
5. *aidsinonet.org. Como decirles a otros que usted es VIH positivo? 2014; Available at: http://www.aidsinonet.org/fact_sheets/view/204?lang=spa. Accessed 11/19, 2017.*