

# Guía de Salud

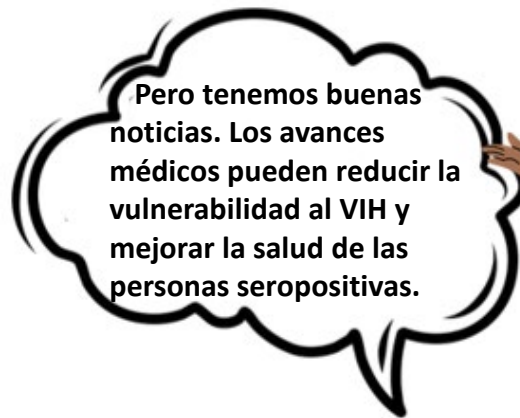
QUÉ DEBE SABER SOBRE LA  
**PREVENCIÓN Y CUIDADO DEL VIH**



# ¡BIENVENIDO!



**¿Sabía que las personas con abuso de sustancias son más vulnerables a contraer el VIH?**



**Pero tenemos buenas noticias. Los avances médicos pueden reducir la vulnerabilidad al VIH y mejorar la salud de las personas seropositivas.**

Esta guía contiene información básica sobre la prevención y el tratamiento del VIH para aquellas personas en tratamiento contra el consumo de sustancias. La misma se divide en secciones específicas que puede utilizar como mejor se adapte a sus necesidades.

¡Siga leyendo para conocer como esta información puede aportar a la planificación general de su bienestar!

# ÍNDICE

<b>Sección 1: Comprender el VIH</b> -----	<b>4</b>
Sobre el HIV -----	5
Etapas del VIH-----	6
<b>Sección 2: Transmisión y Prevención del VIH</b> -----	<b>7</b>
Transmisión del VIH-----	8
Consumo de Sustancias y Vulnerabilidad al VIH -----	9
Reducción de Daños para la Prevención del VIH-----	10
Medicación para la Prevención del VIH-----	11
VIH y Enfermedades de Transmisión Sexual-----	12
Prevención de la Transmisión Sexual-----	13
Prevención del VIH Durante el Embarazo-----	14
<b>Sección 3: Prueba del VIH</b> -----	<b>15</b>
Sobre las pruebas del VIH -----	16
Tipos de pruebas del VIH -----	17
Recursos para las Pruebas del VIH-----	18
<b>Sección 4: Tratamiento del VIH</b> -----	<b>19</b>
Términos Claves -----	20
Medicación para el VIH-----	21
Inicio del Tratamiento -----	22
Análisis de Sangre -----	23
Preparación para la Cita -----	24
En la Cita -----	25
Su Atención Médica -----	26
Recursos para el Tratamiento del VIH -----	27
<b>Sección 5: Adherencia a la Medicación</b> -----	<b>28</b>
Cumplimiento de la Medicación -----	29
Resolución de Problemas -----	30
Consejos y Trucos para la Adherencia-----	31
El Tratamiento como Prevención -----	32
Recursos para el Tratamiento del VIH -----	33
<b>Sección 6: Apéndice</b> -----	<b>34</b>
Glosario -----	35
Ficha: Preparación para la Visita Médica -----	37
Ficha: Preguntas para mi Proveedor Médico: Pruebas y Evaluaciones-----	38
Ficha: Preguntas para mi Proveedor Médico: Tratamiento -----	39
Ficha: Seguimiento del Tratamiento: Medicación Oral-----	40
Ficha: Seguimiento del Tratamiento: Medicación Inyectable-----	41
<b>Sección 7: Recursos</b> -----	<b>42</b>
Recursos -----	43

**Sección 1:**

**Comprender el VIH**

# SOBRE EL VIH

VIH significa:

**V**irus de la **I**nmunodeficiencia **H**umana

**EL VIH daña el sistema inmunitario del organismo**

Sin tratamiento, el VIH aumenta la vulnerabilidad a enfermedades graves y a la muerte

**Sin tratamiento, el VIH es progresivo**

EL VIH dificulta al organismo la lucha contra otras enfermedades

**¡El VIH se Puede Tratar!**

Con tratamiento, las personas con VIH puede tener una vida larga y saludable

## ¿Cómo funciona el VIH?

- El VIH infecta las células inmunitarias e impide que protejan al organismo.
- Sin tratamiento, el VIH puede destruir el sistema inmunitario en un período de 7 a 9 años, y puede llevar a la muerte.

**El VIH es una enfermedad crónica controlable que requiere un tratamiento continuo.**

- Para muchas personas, esto implica tomar una pastilla al día o ponerse una inyección cada 2 meses sin casi ningún efecto secundario.
- Las personas que viven con VIH pueden incluso evitar contagiar a otras personas tomando su medicación.

# ETAPAS del VIH

Pensar sobre el VIH dividiendo su desarrollo en 3 etapas, puede ayudar a entender cómo este progresa sin tratamiento.

## Etapa 1: Infección Aguda o Primaria

Este es el período inicial luego del contagio del VIH. Muchas personas desarrollan síntomas parecidos a la gripe; a menudo, creen que de eso se trata.

Existe una gran cantidad de virus VIH en el organismo, por lo que una persona puede contagiar a otra, incluso aunque no sepa que está infectada.

## Etapa 2: Infección Crónica o Asintomática

Esta etapa puede durar algunos años, y muchas personas parecen y se sienten sanas durante la misma, *incluso sin tomar ningún medicamento.*

Aunque puedan sentirse bien, el VIH sigue afectando al sistema inmunitario. Sin medicación, el VIH avanzará a la tercera etapa.

## Etapa 3: VIH o SIDA Avanzado

Este es un diagnóstico clínico causado por el VIH; se diagnostica cuando el sistema inmunitario de una persona está muy dañado y se le han diagnosticado determinadas enfermedades.

Si no se trata, las personas con VIH están en riesgo de desarrollar infecciones oportunistas que pueden provocar enfermedades graves y la muerte.

Con medicación, la salud puede mejorar en todas las etapas, incluso si se alcanza la 3ra.

No obstante, es importante comenzar el tratamiento lo más pronto posible tras el diagnóstico.

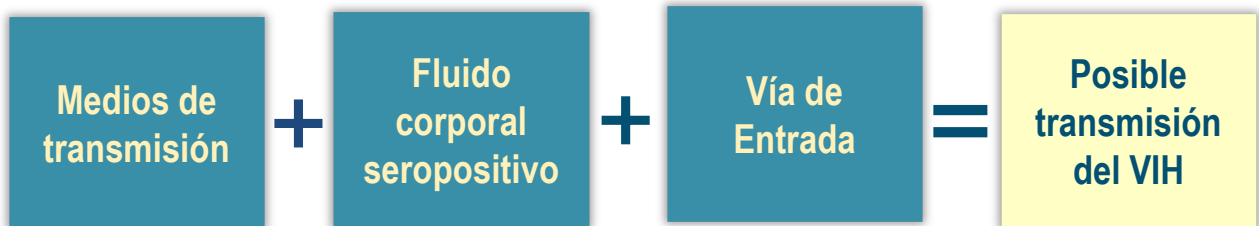


# **Sección 2: Transmisión y Prevención del VIH**

# TRANSMISIÓN DEL VIH

Los únicos fluidos corporales que pueden transmitir el VIH son la sangre, el semen, los fluidos rectales, las secreciones vaginales y la leche materna.

Para que se transmita, tiene que haber una acción que lo permita, un fluido corporal seropositivo y una forma de que este entre dentro del organismo de otra persona. Incluso si todo esto se produce, no todas las exposiciones conducen a una infección por VIH.



La transmisión por vía sanguínea puede tener lugar de diversas formas, como compartir agujas o jeringas para la inyección de drogas, esteroides, hormonas o silicona. En el caso del sexo, la sangre puede introducirse si ocurren desgarros o abrasiones.



*La exposición no conduce necesariamente a la transmisión. Para que el VIH se transmita deben darse todos los factores anteriores.*



# CONSUMO DE SUSTANCIAS Y VULNERABILIDAD AL VIH

- Existen alrededor de 1,2 millones de personas con VIH en los EE.UU., incluyendo cerca de 154 700 que desconocen su estado serológico.<sup>1</sup>
- En Pensilvania, un estimado de 40 600 personas viven con VIH.<sup>2</sup>
- Dado que las personas que consumen sustancias son más vulnerables al VIH, se recomienda que se sometan anualmente a pruebas de detección del virus.<sup>3</sup>

## ¿Por qué las personas que consumen sustancias han aumentado su vulnerabilidad a contraer VIH?

El uso de drogas inyectables puede **dar lugar a la transmisión del VIH** si se comparten las agujas, jeringas u otros materiales de inyección. Aproximadamente 1 de cada 10 nuevos contagios por VIH se atribuyen al consumo de drogas inyectables.

Beber alcohol e ingerir, fumar o inhalar drogas también se asocia a un mayor riesgo de contraer VIH.

El alcohol y otras drogas pueden alterar el juicio y reducir las inhibiciones

Estos pueden llevar a tener sexo sin preservativo o compartir jeringas, algo que aumenta la probabilidad de contagio y transmisión del VIH



1 <https://www.cdc.gov/hiv/basics/statistics.html>;

2 <https://www.health.pa.gov/topics/Documents/Programs/HIV/2021%20Annual%20HIV%20Surveillance%20Report.pdf>

3 <https://www.cdc.gov/hiv/pdf/library/reports/surveillance/cdc-hiv-surveillance-report-2020-updated-vol-33.pdf>

# REDUCCIÓN DE DAÑOS PARA LA PREVENCIÓN DEL VIH

El uso de agujas o jeringas y material de inyección estériles puede reducir enormemente el riesgo de contraer el VIH. Adquirir jeringas nuevas garantiza que sean estériles.

Si esto no es una opción, hay diversas formas en que puede esterilizar las que ya tenga.



Es mejor utilizar siempre agujas o jeringas esterilizadas. ¡Siempre funciona!

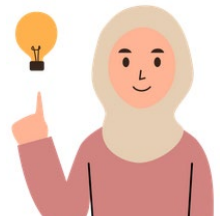
## CONSEJOS PARA LA ESTERILIZACIÓN

- Si no se dispone de agujas o jeringas nuevas y estériles, la limpieza debe seguir 3 pasos:
  1. Enjuague la aguja o jeringas con agua limpia.  
(*Repita hasta que el agua se vea clara*)
  2. Desinfecte la aguja o jeringas con lejía pura.
  3. Vuelva a enjuagar la aguja o jeringas con agua limpia.
- Solo se deben utilizar agujas o jeringas estériles para extraer agua de inyección

## DÓNDE CONSEGUIR AGUJAS O JERINGAS ESTÉRILES

- Programas locales de Servicios de Jeringas (SSP, por sus siglas en inglés)
  - Los SSP proporcionan jeringas y material de inyección estériles.
  - Encuentre un SSP aquí: <https://nasen.org/>
- Farmacias (*algunas venden agujas o jeringas nuevas*)
- Médicos (*algunos pueden recetar agujas o jeringas nuevas*)

Se deben esterilizar incluso las agujas o jeringas que no se hayan utilizado durante un tiempo, ¡los virus pueden seguir siendo infecciosos!



<https://harmreduction.org/resource-center/harm-reduction-near-you/>

La Coalición Nacional para la Reducción de Daños contiene enlaces que pueden ayudarle a encontrar recursos y herramientas para la reducción de daños necesarios para mantener su salud y seguridad y la de su comunidad.

# MEDICACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL VIH

La PrEP es un medicamento que puede prevenir la transmisión del VIH por vía sexual o consumo de drogas inyectables.

## PREVENIR EL VIH CON LA PrEP (Profilaxis Preexposición)

La PrEP es un medicamento que se puede tomar para evitar el VIH  
La PrEP es para **CUALQUIER PERSONA** que quiera evitar el VIH

- La PrEP se recomienda a las personas sexualmente activas que no conocen el estado serológico de sus parejas sexuales o cuyas parejas viven con el VIH, al igual que a las personas que utilizan drogas inyectables.
- La PrEP puede tomarse como pastilla una vez al día o como inyección cada 60 días.



¿Qué debería saber de la PrEP?

- La PrEP solo es eficaz en personas que no tienen VIH.
- *Cuanto más regular se tome, más eficaz será.*
- La PrEP no previene otras infecciones de transmisión sexual o el embarazo.
- Cuando utilice la PrEP, siga usando otros útiles de prevención como los condones y materiales de inyección esterilizados.

## PREVENIR EL VIH LUEGO DE LA EXPOSICIÓN CON LA PEP (Profilaxis Posexposición)

- La PEP es un medicamento que puede prevenir la transmisión del VIH luego de la exposición.
- Si pudo haber estado expuesto al VIH, pregunte inmediatamente por la PEP.
- **La PEP es para emergencias y debe comenzarse a tomar dentro de las 72 horas siguientes a la exposición.**



¡Para más información consulte nuestra Guía para Pacientes sobre la PrEP!



# VIH y INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) como la clamidia, gonorrea y la sífilis **incrementan la vulnerabilidad de una persona a transmitir y contraer el VIH**. Tener o haber tenido ITS aumenta la vulnerabilidad al VIH.



## ¿Cómo aumentan las ITS la vulnerabilidad al VIH?

- Las ITS suelen causar llagas o roturas en la piel que aumentan la posibilidad de transmitir o contraer el VIH a través de la sangre.
- Las ITS también afectan a las células de forma tal que se vuelven más susceptibles a la infección del VIH, lo que significa que aumenta la probabilidad de infección tras la exposición.

## ¿Qué comportamientos aumentan la vulnerabilidad a las ITS y al VIH?

- El sexo anal, vagina u oral sin preservativo.
- Parejas sexuales con estados desconocidos de VIH e ITS.
- El consumo de alcohol y otras drogas reduce las inhibiciones y puede llevar a mantener relaciones sexuales sin preservativo y/o con personas cuyo estado de VIH o ITS se desconoce.

## ¡Hágase Pruebas y Reciba Tratamiento para las ITS!

Si es una persona sexualmente activa, es importante hacerse pruebas de detección de ITS con regularidad. Esto permite que pueda recibir tratamiento para las ITS, lo cual reduce el riesgo de transmitir las ITS a sus parejas sexuales y la vulnerabilidad a contraer el VIH. Anime a sus parejas sexuales a hacerse estas pruebas y compartir su estado con usted.

Visite [gettested.cdc.gov](https://gettested.cdc.gov)  
para más información sobre las ITS y sitios de  
prueba cerca de usted



# PREVENCIÓN DE LA TRANSMISIÓN SEXUAL

Aunque el uso de la PrEP puede prevenir la transmisión de VIH, siempre se recomienda usar preservativo para reducir aún más el riesgo de transmisión y prevenir el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Si se utilizan siempre de la forma correcta, los preservativos, tanto internos (femeninos) como externos (masculinos), son muy eficaces para prevenir el VIH y las ITS.



## **Consejos para un uso adecuado del preservativo:**

- Utilice un preservativo nuevo cada vez que mantenga relaciones sexuales con penetración.
- ¡No utilice uno encima de otro! Esto puede incrementar la probabilidad de que se rompan.
- Asegúrese de utilizar suficiente lubricación para evitar desgarros de la piel y reducir el riesgo de transmisión del VIH.



- *Evite lubricantes a base de aceite, como el aceite de bebé, las lociones, vaselina, o el aceite de cocina, ya que provocan la rotura de los preservativos de látex.*

Aunque el contacto sexual entre hombres representa la mayor parte de los nuevos casos de VIH, el siguiente grupo en importancia es el de las mujeres a través del contacto heterosexual.<sup>3</sup>



**¡El bienestar sexual y la reducción de riesgos es importante para todos**

# PREVENCIÓN DEL VIH DURANTE EL EMBARAZO



El VIH puede transmitirse al bebé durante el embarazo, el parto y la lactancia. Esto se conoce como "transmisión perinatal".

**Todas las embarazadas deben someterse a dos pruebas en cada embarazo;** lo más pronto posible y una vez más en el tercer trimestre.



**Las personas que estén embarazadas o estén pensando en quedarse embarazadas pueden prevenir el VIH con la PrEP.**



Debido a que la PrEP puede prevenir el VIH, es una gran opción a considerar para quienes tienen una pareja con VIH o son vulnerables a transmitir el virus.

Si una persona embarazada es seropositiva, es importante que tome la medicación contra el VIH tal y como se le ha prescrito para reducir en gran medida el riesgo de transmisión al bebé.

Las personas seropositivas que deseen dar el pecho deben hablar con sus médicos para conocer sus opciones. La medicación contra el VIH puede reducir enormemente el riesgo de transmisión en esta etapa, pero no lo elimina.



## **Sección 3:**

# **Pruebas de VIH**

# SOBRE LAS PRUEBAS DEL VIH

Las personas con trastornos por consumo de sustancias deberían someterse anualmente a la prueba del VIH



## Cuando se hace esta prueba, también puede:

- ✓ Hacerse la prueba para las infecciones de transmisión sexual.
- ✓ Recibir atención médica inmediata si la prueba arroja un resultado positivo.
- ✓ Explorar formas de seguir previniendo la infección por el VIH si la prueba arroja un resultado negativo.

## Los distintos tipos de pruebas de VIH poseen distintos períodos ventana

¿Qué es un período ventana?



El período de tiempo entre la infección por VIH y la capacidad de una prueba para detectar una infección por VIH.

Un incidente, como compartir material de inyección o mantener relaciones sexuales sin preservativo con una persona seropositiva.



¿Qué es una Exposición al VIH?



¿Cómo elegir una prueba?



Si no ha estado expuesto durante el período ventana de la prueba, y su resultado es negativo para el VIH, puede estar seguro de que no tiene el virus. Si ha estado expuesto, ¡vuélvase a hacer la prueba!



# TIPOS DE PRUEBAS DEL VIH

Existen distintos tipos de pruebas de VIH que analizan cosas diferentes. Algunas estudian los anticuerpos, proteínas producidas por el sistema inmunitario del organismo cuando se encuentra con un virus, y otras el propio virus.

## Pruebas Rápidas

- Requieren un pinchazo en el dedo o un fluido oral
- Resultados en 20 minutos
- El periodo ventana es de hasta 90 días
- Pueden realizarse en casa o en un entorno clínico

## Pruebas de Laboratorio

- Requieren una extracción de sangre que se envía a un laboratorio para su análisis.
- Son las más precisas y tienen el periodo ventana más corto (10-45 días)
- Detectan el virus real en la sangre
- Necesaria para confirmar los resultados de la prueba rápida



Algunas personas pueden tener dificultades para acceder a las pruebas del VIH o sentirse incómodas acudiendo a una clínica. Las autopruebas son una buena alternativa, y puede adquirirlas en línea o en una farmacia. Sin embargo, no debe utilizarlas si ha estado expuesto en los últimos 90 días.

## Autopruebas del VIH

Las autopruebas rápidas utilizan fluido oral y los resultados están disponibles en 20 minutos; son precisas en la detección del VIH, pero tienen el período ventana más extenso (90 días).

*Solicite una autoprueba rápido en el condado de Filadelfia en [phillykeeponloving.com](http://phillykeeponloving.com)*

*y para el resto de Pensilvania en [getmyhivtest.com](http://getmyhivtest.com)*

Las **Autopruebas por Correo** incluyen suministros para recoger sangre seca de un pinchazo en el dedo en casa. La muestra se envía a un laboratorio para su análisis y los resultados son proporcionados por un proveedor de atención médica.

*Solicite una prueba por correo en [testing.com/tests/at-home-HIV-test/](http://testing.com/tests/at-home-HIV-test/)*

# RECURSOS PARA LAS PRUEBAS DEL VIH

Hay varios lugares en Pensilvania que ofrecen pruebas de detección del VIH. Visite el enlace siguiente o escanee el código QR para encontrar un sitio de pruebas cercano.



[bit.ly/DOHmap](https://bit.ly/DOHmap)

A continuación, se muestra un breve resumen de cómo utilizar el mapa en línea de recursos para el VIH.



## Descripción General

The screenshot shows the 'HIV and Viral Hepatitis Service Providers' map interface. Red arrows point to several key features:

- Botón de Información:** Located in the top left corner of the map area.
- Barra de Búsqueda:** The search bar at the top of the page.
- Botón Cerca de Mi:** The 'Near Me' button in the top right corner.
- Botón de Instrucciones:** A button that opens a 'Near Me Button' instruction window.
- Información del Centro:** A pop-up window showing details for a specific provider, such as 'A BETTER TODAY, INC.' in Laporte, PA.
- Menú de Características:** A vertical menu on the left side of the map listing various services like 'Hepatitis A', 'HIV Testing Services', and 'Drug and Alcohol Treatment'.

Puede acceder a este desde una computadora o dispositivo móvil. Si no cuenta con ninguno, ¡no dude en pedirle ayuda a su proveedor médico!



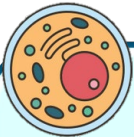
para más información, envíe un email a:  
[PAhealthresources@healthfederation.org](mailto:PAhealthresources@healthfederation.org)

## **Sección 4:**

# **Tratamiento del VIH**

# TÉRMINOS CLAVE

¡Esta sección incluye información que puede ser nueva para usted! Aquí tiene un resumen de algunos términos clave que le ayudarán a entender el tratamiento del VIH:

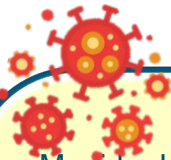


## Cédula CD4

Un tipo de glóbulo blanco que **protege al organismo de infecciones**. El VIH disminuye el número de células CD4, lo que dificulta al organismo la lucha contra las infecciones.

## Recuento de CD4

El número de células CD4 en su sangre y una medida del **funcionamiento del sistema inmunitario**. El intervalo normal oscila entre 500 y 1500 células/mm<sup>3</sup>, y por debajo de 200 se considera una amenaza para la vida.



## Carga Viral

Medida de la **cantidad de virus que hay en la sangre**, se determina mediante una prueba de ARN/PCR. En los análisis de laboratorio, se indica como el número de copias del VIH en un mililitro (copias/mL) de sangre.

**Una carga viral elevada significa que hay más VIH en el organismo**. Si no se tratan, las infecciones tempranas por VIH pueden tener una carga viral superior a las 100.000 copias. Las que son inferiores a 200 se consideran suprimidas.

## Supresión Vírica

Cuando la carga viral es inferior a 200 copias/ml. **Las personas suelen alcanzar la supresión vírica entre 1 y 6 meses después de iniciado el tratamiento**.

La supresión vírica también se conoce como **indetectable**, ya que la carga viral es tan baja que **no puede detectarse** con las pruebas tradicionales.



# MEDICACIÓN PARA EL HIV

La **Terapia Antirretroviral (TAR)** es la medicación utilizada para tratar el VIH.

El VIH daña el sistema inmunitario utilizando las células CD4 para replicarse. Es decir, *el VIH impide que las células CD4 hagan su trabajo, que es ayudar al sistema inmunitario a proteger el organismo, y en su lugar las utiliza para reproducirse.*

## ¿Cómo funciona la TAR?

La **TAR detiene la replicación del VIH**, lo que reduce su presencia en el organismo y permite que el **sistema inmunitario se recupere**.

La TAR no es una cura sino un tratamiento **de por vida** que debe tomarse continuamente para evitar que el virus se replique y **mejorar la salud**.

- **Cuando se inicia la TAR, se recomienda tomar pastillas.**
  - Para muchas personas, puede ser una al día.
  - La supresión de la carga viral puede conseguirse entre 1 y 6 meses después de iniciada la TAR.
- Una vez alcanzada una carga viral indetectable o la supresión vírica durante al menos 3 meses, se puede considerar la TAR inyectable.
  - Las inyecciones para el tratamiento del VIH las administra el proveedor de atención médica una vez al mes, pasando más adelante a una dosis cada dos meses.



# INICIO DEL TRATAMIENTO

Cuando inicie el tratamiento, su proveedor de atención médica le hará preguntas sobre su salud y le realizará exámenes médicos de rutina para determinar cómo está afectando el VIH a su organismo, incluyendo:



- ✓ Un análisis de sangre (más información en la página 23)
- ✓ Preguntar sobre su historia clínica
- ✓ Verificar si existen otros problemas de salud que requieran atención
- ✓ Determinar y analizar su plan de tratamiento, incluidas las formas de ayudarlo a seguirlo
- ✓ iResponder sus preguntas!

## **¡Es importante que comience el tratamiento del VIH lo antes posible!**

*Si lo retrasa, el VIH seguirá dañando su sistema inmunitario, dejándolo vulnerable a las enfermedades y aumentando el riesgo de transmitir el virus a otras personas.*

A diferencia de los anteriores tipos de medicación contra el VIH, que tenían efectos secundarios graves, **la mayoría de personas tolera muy bien la TAR.** Algunos efectos secundarios comunes a corto plazo, como las náuseas, fatiga y problemas para dormir, suelen desaparecer al cabo de unas semanas. Las personas que toman medicación inyectable contra el VIH pueden sufrir irritación en el lugar de la inyección.

¿Existen efectos secundarios?



# ANÁLISIS DE SANGRE

El análisis de sangre previo al tratamiento ayuda al proveedor médico a decidir qué tipo de tratamiento es el mejor. Además, se continuarán haciendo más análisis durante el tratamiento para aprender más sobre el estado de salud general y el impacto del VIH en el organismo. Los pacientes deben hacerse análisis de sangre varias veces al año.

Estos análisis servirán para controlar la respuesta del VIH a la medicación. Incluyen pruebas de laboratorio para medir el **recuento de CD4**, la **carga viral** y la **resistencia a los fármacos**.

<b>Recuento de CD4</b>	<b>Carga Viral</b>	<b>RESISTENCIA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• El <b>recuento de CD4</b> es una medida del funcionamiento del sistema inmunitario de una persona. Un recuento más alto indica un mejor funcionamiento inmunitario.</li><li>• El <b>recuento de CD4</b> se comprobará cada 3 a 6 meses.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La <b>carga viral</b> es la cantidad de VIH en la sangre. Una carga más baja indica un mejor funcionamiento inmunitario.</li><li>• Las <b>pruebas de carga viral</b> se realizan entre 2 y 8 semanas después de empezar a tomar un nuevo medicamento contra el VIH y, posteriormente, de forma regular cada 4 a 6 meses.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La <b>resistencia del VIH</b> significa que el VIH no responde o es resistente a un determinado tipo de medicamento contra el VIH.</li><li>• Las <b>pruebas de resistencia</b> se realizan al inicio del tratamiento y según sea necesario si una prueba de carga viral señala que la medicación no está funcionando.</li></ul>



## Pruebas de laboratorio importantes

### **Recuento de CD4**

El número de células CD4 en la sangre

### **Cuantitativa/ARN/PCR/Carga viral**

Mide la cantidad de virus que hay en la sangre

### **Pruebas Genotípicas/Fenotípicas/de Resistencia**

Muestran si el VIH es resistente a diferentes medicamentos contra el VIH

# PREPARACIÓN PARA LA CITA

*A continuación, algunos aspectos a tener en cuenta para la preparación de la cita.*



## Transporte

Si no puede conducir, busque a alguien que le lleve o tome el transporte público para ir a la cita; puede que haya recursos disponibles para ayudarlo. Hable con su consejero o pregunte en la recepción de la consulta si disponen o conocen de algún recurso.



El 211 es un recurso útil - Envíe su código postal por mensaje de texto al 898-211 o marque 211 para que un navegador de recursos le ayude.

## ¿Tiene alguien que pueda acompañarlo?

Para muchas personas, tener un acompañante puede reducir la ansiedad.

## Considere tomar notas

Es difícil recordar grandes cantidades de información nueva; ¡sobre todo cuando se trata de términos médicos complicados! Tomar notas le ayudará a recordar los detalles relacionados con su salud y atención médica.

## ¡No hay malas preguntas!

A veces, la información médica y sanitaria puede ser difícil de entender. No tenga miedo de pedirle al proveedor médico que repita o explique algo. ¡Se trata de su salud y su atención médica, y merece comprender lo que está pasando!

## Portales para pacientes

Muchos proveedores médicos cuentan con portales para pacientes, que son sitios webs que permiten a los pacientes consultar su información médica personal, como los resultados de los análisis. Si no está familiarizado con esta tecnología, pregunte si le pueden ayudar a aprender a usar el portal. Si no dispone de un ordenador, teléfono inteligente o acceso a internet fiables, hable con su proveedor médico acerca de la mejor manera de comunicarse.



# EN LA CITA

## Historia Clínica

La mayoría de proveedores médicos querrán conocer su historia clínica. Esto garantizará que la atención que le presten (incluido el tratamiento contra el VIH) sea la mejor y la más segura para su organismo. ¡Puede ser difícil recordar algunos de estos detalles, así que tómese un momento para escribirlos de antemano!

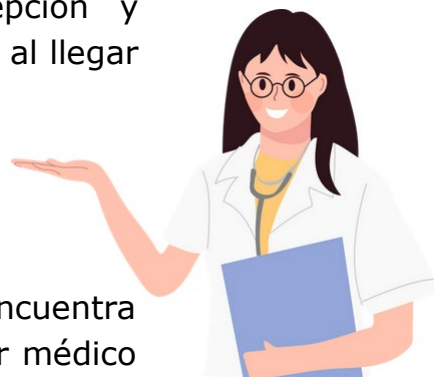
- Medicación actual
- Otros padecimientos o diagnósticos (*diabetes, asma*)
- Si ha recibido tratamiento para el VIH en un momento previo
- Alergias
- Cualquier documentación o registros médicos de los que disponga
- Información del seguro (*si no tiene; consulte la página 27 para más información sobre el acceso a un seguro*)
- Información de contacto para otros proveedores médicos
- Antecedentes médicos familiares

## La Visita (*consejos para las visitas presenciales y de telesalud*)

De ser posible, llegue **unos minutos antes** de su cita. De esta manera tendrá tiempo adicional para rellenar los formularios que le proporcionen en la recepción y solucionar cualquier problema que se le presente al llegar al lugar o registrarse.

Averigüe cuáles son las políticas establecidas para reprogramar o perderse una cita.

Si tiene niños pequeños a su cargo y no encuentra guardería, pregunte en la consulta del proveedor médico si permiten llevar niños a las citas médicas.



# SU ATENCIÓN MÉDICA

## **Pruebas y Evaluación**

Puede ser de utilidad tener una idea de lo que está ocurriendo con su VIH y su salud en general. Aunque no necesita memorizar o entender *cada* detalle, le indicamos algunas preguntas que tal vez quiera hacer.

- ¿Cuál es mi recuento de CD4?  
*Más información sobre el recuento de CD4 en las páginas 20 y 23*
- ¿Cuál es mi carga viral?  
*Más información sobre el recuento de CD4 en las páginas 20 y 23*

## **Tratamiento**

¡Comenzar un nuevo tratamiento puede ser abrumador! A continuación, se muestran algunas preguntas que pueden ayudarle a comprender qué esperar del tratamiento.

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- Efectos secundarios
  - ¿Cuáles son los efectos secundarios más frecuentes?
  - ¿Qué puedo hacer para controlar los efectos secundarios? (*Medicamentos sin receta, comer antes de la medicación, etc.*)
- ¿Hay alguna interacción farmacológica que deba conocer?
- ¿Qué pasa si me salto una dosis?
- ¿Cuán seguido debo ver al proveedor médico o hacerme análisis de sangre?
- ¿Debo ir a una farmacia en específico?



# RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DEL VIH

Tanto los seguros médicos comerciales/privados como los estatales Medicaid/Medicare cubren las visitas médicas, los análisis y las recetas para el tratamiento del VIH.

Si necesita ayuda para acceder a la atención médica, consulte los siguientes recursos.



PA 211 ofrece una amplia gama de recursos de vivienda, servicios públicos, alimentación, empleo y gastos, salud y salud mental.

Para obtener ayuda de un navegador de recursos, envíe un mensaje de texto con su código postal a 898-211 o marque 211

## Programa Ryan White contra el VIH/SIDA

Trabaja para ofrecer servicios relacionados con el VIH. Ryan White cubre las lagunas en la cobertura sanitaria. Más información en <https://ryanwhite.hrsa.gov>  
Encuentre una clínica Ryan White cercana utilizando el localizador de Pruebas del VIH y Servicios de Atención: <https://locator.hiv.gov/map>

*Muchos proveedores de atención médica reciben financiación del programa Ryan White, ¡lo que significa que puede acceder a la gestión de casos y otros servicios de apoyo!*

## El Health Center Program (Programa de Centros de Salud)

Ofrece pruebas y tratamiento para el VIH, independientemente de la capacidad de pago. Algunos centros de salud ofrecen servicios in situ y otros hacen remisiones a especialistas de VIH en la comunidad. Encuentre un centro de salud cercano utilizando el localizador de Pruebas del VIH y Servicios de Atención: <https://locator.hiv.gov/map>

## Mercado

Inscripción abierta del 1 de nov. al 15 de dic., a menos que califique para el Periodo Especial de Inscripción (SEP, en inglés). Más detalles en línea. [www.healthcare.gov](http://www.healthcare.gov) 800-318-2596

## Programa de Beneficios Farmacéuticos Especiales (SPBP, en inglés)

Ayuda a las personas con VIH a conseguir medicamentos, pagar por algunos servicios de laboratorio, y ofrece asistencia con el pago de las primas de determinados planes de parte C y D de Medicare.

<https://www.health.pa.gov/topics/programs/HIV/Pages/Special-Pharmaceutical-Benefits.aspx>

## Mercado de Salud y Odontología de Pensilvania

Enlace a asistencia financiera adicional del Plan de Rescate Estadounidense (ARP, en inglés) para reducir el pago mensual y/o los gastos de bolsillo. <https://pennie.com/>

## Programas Estatales/Locales de Información/Asesoría sobre Seguros Médicos

Se puede buscar por país, código postal y ciudad. Incluye recursos específicos de grupos poblacionales (3ra edad, veteranos, etc.)

<https://www.pa211.org/get-help/health/state-local-health-insurance-information-counseling/>

## Programas de Navegadores

<https://www.pa211.org/get-help/health/navigator-programs/>

## **Sección 5:**


# **Adherencia a la Medicación**

# Cumplimiento de la Medicación

## ¿Qué es la "Adherencia" y por qué es importante?

- ✓ Adherencia significa **atenerse a algo**.
- ✓ Para que los medicamentos funcionen, debe haber **bastante medicación** en el organismo durante el **tiempo suficiente** para **IMPEDIR QUE EL VIH SE REPLIQUE**.
- ✓ Cuando alguien no se adhiere a su medicación para el VIH, es decir, no la toma siguiendo las indicaciones del médico, puede desarrollar **RESISTENCIA A LOS MEDICAMENTOS**.

## ¿Qué debo conocer sobre la Farmacorresistencia?

- Si desarrolla resistencia a la medicación contra el VIH, ciertos tipos de medicación, si bien eficaces en el pasado, ya no funcionarán para tratar su enfermedad.
- Cuando se desarrolla farmacorresistencia, las personas deben recurrir a otra medicación para tratar su VIH.
- *¡Hay otras opciones de tratamiento, incluso aunque desarrolle resistencia a un tipo de medicamento!*
- La adherencia a la medicación contra el VIH reduce en gran medida el riesgo de desarrollar farmacorresistencia.
  - *A veces, esta puede formarse aunque se respeten las indicaciones, por lo que es importante hacerse análisis con regularidad para controlar el tratamiento.*

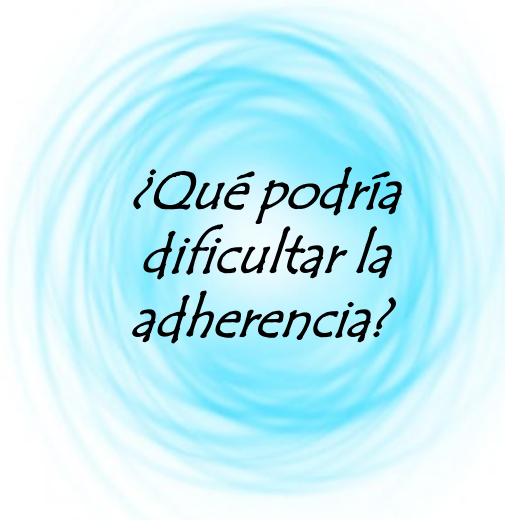
**Tomar los medicamentos tal y como se le han recetado y acudir a las citas periódicas para el control de los análisis de sangre ayuda a mantenerse sano y garantiza que se esté tomando la mejor medicación.**

# RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

## ¡Prepárese para el éxito!

Puede ser de utilidad resolver algunas cuestiones *antes* de que surjan problemas de adherencia. Algunas preguntas que puede hacerse:

- ¿Qué me preocupa sobre la adherencia?
- ¿Qué podría dificultarme la adherencia?
- ¿Con quién puedo hablar sobre mis inquietudes?
- ¿Dónde puedo recibir más información?
- ¿Quién puede ayudarme a encontrar solución a mis problemas?



*¿Qué podría dificultar la adherencia?*

- Trabajo, cuidado de los niños, estar ocupado
- Estar cansado de tomar medicamentos
- Efectos secundarios
- Preocuparse por revelar su diagnóstico a otras personas
- Inestabilidad de vivienda
- Problemas de salud mental
- Arresto o encarcelamiento

## ¡Sentirse mejor también puede dificultar la adherencia!

Puede llegar a pensar "a lo mejor ya no necesito estos medicamentos". Es importante recordar que es por estos medicamentos que se siente mejor; ¡los necesita!

Los gestores de casos médicos pueden ayudarle con estas preocupaciones y ponerle en contacto con los recursos de su comunidad.

# CONSEJOS Y TRUCOS PARA LA ADHERENCIA

## Herramientas para recordar los medicamentos

- ❑ Despertador
- ❑ Alertas, recordatorios o alarmas en el teléfono
- ❑ Tome la medicación a la misma hora que algo que haga a diario: *cuando se cepilla los dientes, antes de dormir, cuando hace el café*
- ❑ Pídale a un amigo que se lo recuerde
- ❑ Lleve una tarjeta en el bolsillo para llevar un registro de cada pastilla que toma.
- ❑ Coloque un calendario y tache cada día que tome los medicamentos
- ❑ Pastilleros
  - ❑ *¡Consejo! Algunos pastilleros pueden atarse a una correa para tener los medicamentos cerca de usted si le preocupa que se los roben o tenga que compartir su información médica privada.*

***¿Qué herramientas se le ocurren que puedan ayudarle a cumplir con el tratamiento?***

---

---

---



No se atormenté si se salta una dosis. Todos nos olvidamos a veces de hacer las cosas.

No duplique la dosis; tome la siguiente como de costumbre, a menos que su médico le indique lo contrario.

Es buena idea consultar a su proveedor médico en caso de saltarse varias dosis seguidas.

# EL TRATAMIENTO como PREVENCIÓN

## La Supresión Vírica y el Tratamiento como Prevención:

- Si se toma según lo prescrito, la TAR permite que el sistema inmunitario se recupere reduciendo la carga viral hasta niveles indetectables.
  - *Esto quiere decir que la cantidad de VIH en la sangre llega a ser tan baja que no puede ser detectada mediante pruebas estándares o tradicionales de carga viral.*
- Cuando la carga es indetectable, se ha alcanzado la supresión vírica.
  - *La mayoría de personas alcanzan la supresión vírica en un plazo de 6 meses.*
- La supresión del VIH se traduce en una vida normal y saludable para la mayoría de personas. Además, no es posible transmitir el VIH por vía sexual cuando se está en situación de supresión vírica!



***Las personas seropositivas con una carga viral indetectable no transmiten el virus a sus parejas sexuales***



## Una carga viral que es Indetectable es Intransmisible

Seguir el tratamiento contra el VIH ayuda a estar sano y a proteger a los demás. No se puede transmitir el virus a otras personas por vía sexual si se tiene una supresión vírica sostenida (durante al menos seis meses) y la carga viral es indetectable.



# RECURSOS PARA EL TRATAMIENTO DEL VIH



Hay varios lugares en Pensilvania que ofrecen tratamiento para el VIH. Visite el enlace siguiente o escanee el código QR para encontrar tratamiento cercano.

[bit.ly/DOHmap](https://bit.ly/DOHmap)

A continuación, se muestra un breve resumen de cómo utilizar el mapa en línea de recursos para el VIH.



**Descripción General**

- Botón de Información
- Barra de Búsqueda
- Botón de Instrucciones
- Botón Cerca de Mí
- Información del Centro
- Menú de Características
- Botón de Información

The screenshot shows a web browser displaying a map of Pennsylvania with various service provider locations marked by colored pins. A search bar at the top allows users to filter by county, zip code, or city. A 'Near Me' button is highlighted, along with an 'About' pop-up window providing instructions on how to use the map. A detailed information window for a specific provider, 'A BETTER TODAY, INC.', is also shown, listing its address and contact information.



Puede acceder a este desde una computadora o dispositivo móvil. Si no cuenta con ninguno, ¡no dude en pedirle ayuda a su proveedor médico!

para más información, envíe un email a:  
[PAhealthresources@healthfederation.org](mailto:PAhealthresources@healthfederation.org)

**Sección 6:**

**Apéndice**

# GLOSARIO

**Infección aguda:** una infección *nueva*.

**Anticuerpos:** Proteínas que el sistema inmunitario crea cuando se encuentra con un virus. Los anticuerpos protegen al organismo contra el virus. Algunas pruebas del VIH buscan anticuerpos para el VIH.

**Tratamiento Antirretroviral (TAR):** Medicamento contra el VIH que impide la replicación del virus y permite que el sistema inmunitario se recupere reduciendo la carga viral.

**Cédula CD4:** Un tipo de glóbulo blanco que protege al organismo de infecciones. El VIH disminuye el número de células CD4, lo que dificulta al organismo la lucha contra las infecciones.

**Recuento de CD4:** Una medida del funcionamiento del sistema inmunitario de una persona. Un recuento saludable de CD4 se sitúa entre 500 y 1500 milímetros cúbicos.

**Prueba de confirmación:** Prueba del VIH que se realiza en un laboratorio después de que la prueba inicial arroja un resultado reactivo. La prueba de confirmación confirma la infección por el VIH.

**Farmacorresistencia:** Se produce cuando un medicamento contra el VIH deja de ser eficaz para una persona. Cuando esto ocurre, se debe utilizar otro medicamento en su lugar.

**VIH:** Virus de la Inmunodeficiencia Humana.

**Exposición al VIH:** Un incidente, como compartir material de inyección o mantener relaciones sexuales sin preservativo con una persona seropositiva.

**Prueba PCR (*reacción en cadena de la polimerasa*) del VIH:** Mide la cantidad de VIH que hay en la sangre

**Autopruebas del VIH:** Pruebas del VIH que pueden hacerse sin un proveedor médico (ej., en casa). En Pensilvania, consulte [getmyhivtest.com](http://getmyhivtest.com) para obtener pruebas caseras gratuitas. Los formatos de las autopruebas pueden variar.

**Inmunodeficiencia:** Se refiere a un sistema inmunocomprometido.

**Pruebas de Laboratorio para el VIH:** Requieren una extracción de sangre que se envía a un laboratorio para su análisis. Estas pruebas tienen el periodo ventana más corto (10-45 días) y pueden detectar el virus real en la sangre.

**Autopruebas del VIH por Correo:** Incluyen suministros para recoger sangre seca de un pinchazo en el dedo en casa. La muestra se envía a un laboratorio para su análisis y los resultados son proporcionados por un proveedor de atención médica.

# GLOSARIO

**Infección Oportunista:** Enfermedades causadas por diversos gérmenes que se producen con mayor frecuencia y son más graves entre las personas con inmunodeficiencia, como las que viven con VIH, en comparación con las que tienen sistemas inmunitarios sanos.

**Prueba rápida del VIH:** requiere un pinchazo en el dedo o un fluido oral y arroja un resultado en 20 minutos.

**Autoprueba Rápida del VIH:** utiliza un fluido oral y los resultados están disponibles en 20 minutos.

**ARN positivo:** Hay presencia de VIH en la sangre. Esto significa que la persona está infectada por el VIH.

**ARN negativo:** NO se detecta el virus del VIH en la sangre. Esto significa que lo más probable es que la persona NO esté infectada por el VIH.

**Prueba de ARN:** Prueba que busca el ARN del VIH en una muestra de sangre. Pueden detectar el VIH en la sangre entre 9 y 11 días después de la infección.

**ARN detectado:** Se detecta el ARN del VIH en la sangre. Esto significa que la persona está infectada por el VIH.

**Reactivo:** Un resultado positivo preliminar de la prueba.

**Prueba de resistencia:** se utiliza para determinar si el VIH es resistente o sensible a determinados medicamentos.

**ITS (Infecciones de Transmisión Sexual):** Una enfermedad causada por infecciones con determinadas bacterias, virus u otros microorganismos que se transmite de una persona a otra mediante la sangre, el semen, los flujos vaginales u otros fluidos corporales durante el sexo oral, anal o vaginal.

**Indetectable:** La cantidad de VIH en la sangre llega a ser tan baja que no puede ser detectada mediante pruebas estándares del ARN del VIH.

**Carga Viral:** La cantidad de VIH en la sangre y se mide mediante una prueba de ARN/PCR. Una carga viral elevada significa que hay más VIH en el organismo.

**Supresión Vírica:** Cuando la carga viral del VIH es inferior a 200 copias/ml de sangre.

**Virus:** un agente infeccioso que sólo puede replicarse dentro de las células de un organismo vivo.

**Período Ventana:** El período de tiempo entre la exposición al VIH y la capacidad de una prueba para detectar una infección por VIH.

# Preparación para la Visita Médica

Ficha del Paciente

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**FECHA DE NACIMIENTO:** \_\_\_\_\_

## Medicación actual:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Otros padecimientos o diagnósticos

*(diabetes, asma, VHC, etc.)*

## Alergias:

## Antecedentes de enfermedades y diagnósticos en la familia:

**¿Ha recibido tratamiento para el VIH anteriormente?**      S      N

En caso afirmativo, cuándo:

Qué medicina:

## Lista de artículos y datos que debe llevar a su primera cita médica:

- Documentos como análisis de laboratorio, historia clínica
- Información sobre el seguro
- Información de contacto de otros proveedores médicos
- Lista de preguntas

# Preguntas para mi Proveedor Médico

Ficha del Paciente: Pruebas y Evaluación

## Pruebas y Evaluación

- ¿Cuál es mi recuento de CD4?  
*Más información sobre el recuento de CD4 en las páginas 20 y 23*
  
- ¿Cuál es mi carga viral?  
*Más información sobre el recuento de CD4 en las páginas 20 y 23*
  
- ¿Necesito hacerme pruebas de resistencia u otras exámenes además de los análisis de sangre?

# Preguntas para mi Proveedor Médico

Ficha del Paciente: Tratamiento

## Tratamiento

- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
  
- Efectos secundarios
  - ¿Cuáles son los efectos secundarios más frecuentes?
  
  - ¿Qué puedo hacer para controlar los efectos secundarios? (*Medicamentos sin receta, comer antes de la medicación, etc.*)
  
- ¿Hay alguna interacción farmacológica que deba conocer?
  
- ¿Qué pasa si me salto una dosis?
  
- ¿Cuán seguido debo ver al proveedor médico o hacerme análisis de sangre?
  
- ¿Debo ir a una farmacia en específico?
  
- ¿Qué tipo de seguimiento o atención médica necesitaré?
  
- ¿Cómo puedo asegurarme de no transmitir el VIH a otra persona?





# Seguimiento del Tratamiento

## Medicación Inyectable: Ficha del Paciente

El tratamiento del VIH es para toda la vida. Esta página pretende ayudarle a empezar el tratamiento y a acostumbrarse a su horario de medicación.

### Programa de Inyección (*para la medicación inyectable contra el VIH*)

Con qué frecuencia necesito otra inyección: \_\_\_\_\_

Fechas de las próximas citas para inyecciones: \_\_\_\_\_

Instrucciones para concertar citas nuevas: \_\_\_\_\_

Preguntas, Dudas, Notas:

# **Sección 7:**

# **Recursos**

# RECURSOS

## *Fuentes para obtener más información sobre la prevalencia, la vulnerabilidad y el tratamiento del VIH mencionados en esta guía para pacientes:*

Prevalencia de personas que viven con VIH en los EE.UU.:

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

Prevalencia de personas que viven con VIH en Pensilvania:

<https://www.health.pa.gov/topics/Documents/Programs/HIV/2021%20Annual%20HIV%20Surveillance%20Report.pdf>

Mayor vulnerabilidad al VIH entre los consumidores de drogas y nuevos casos de VIH en mujeres por contacto heterosexual:

<https://www.cdc.gov/hiv/pdf/library/reports/surveillance/cdc-hiv-surveillance-report-2020-updated-vol-33.pdf>

Información básica relacionada con la atención prestada a personas con VIH:

<https://www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv/understanding-care.html>

## *Sitios web de utilidad mencionados a lo largo de esta guía para pacientes:*

La **Coalición Nacional para la Reducción de Daños** contiene enlaces que pueden ayudarle a encontrar recursos y herramientas para la reducción de daños necesarios para mantener su salud y seguridad y la de su comunidad.

<https://harmreduction.org/resource-center/harm-reduction-near-you/>

Encuentre un **Programa de Servicios de Jeringas** aquí: <https://nasen.org/>

Para **información sobre las ITS y sitios de prueba** cercanos, visite:

[gettested.cdc.gov](http://gettested.cdc.gov)

Encuentre **pruebas O tratamiento para el VIH** cercanos: [bit.ly/DOHmap](https://bit.ly/DOHmap)

### **Fuentes para las Autopruebas del VIH:**

Solicite una **autoprueba rápida** en el condado de Filadelfia en

[phillykeeponloving.com](http://phillykeeponloving.com) y para el resto de Pensilvania en

[getmyhivtest.com](http://getmyhivtest.com)

Solicite una **prueba por correo** en [testing.com/tests/at-home-HIV-test/](https://testing.com/tests/at-home-HIV-test/)

**Para los recursos de ayuda con los costes financieros asociados al tratamiento del VIH, diríjase a la diapositiva 27**