



La Fundación Toronto People With AIDS  
*Boletín de Tratamiento*

## ¿Recién diagnosticado? Una guía para vivir bien con el VIH

Marzo, 2010 N.2



### Descargo de responsabilidad

El Programa de Recursos sobre Tratamientos en la Fundación *Toronto People with AIDS* provee información y recursos para empoderar a las personas viviendo con VIH/SIDA a ser proactivas en relación a su salud, trabajando en cooperación con sus proveedores de salud. No recomendamos ni promovemos ningún tratamiento en particular. Animamos a las personas interesadas en cualquier tratamiento a consultar una amplia gama de recursos tales como un médico calificado y/o médico de terapias complementarias que tenga experiencia trabajando con pacientes seropositivos.

### Permiso de Reproducción

Este documento puede ser reproducido en su totalidad para usos no comerciales sin permiso previo. Se debe obtener permiso para editar o alterar su contenido. El reconocimiento siguiente debe aparecer en cada impresión:

Esta información es proporcionada por la Fundación Toronto People With AIDS Foundation (PWA). Para mayor información contacta PWA al 416.506.1400.

Recibir un diagnóstico de VIH positivo es un cambio de vida. Puede ser abrumador y dar miedo. Es probable que tenga un montón de preguntas y que haya una gran cantidad de información que de repente tiene que procesar. Deténgase!. Respire profundamente. Usted va a estar bien. El VIH no es un diagnóstico terminal como solía ser. Se puede vivir bien y estar saludable con el VIH.

Esta guía está destinada para ayudar a disipar algunos mitos comunes y ser un punto de partida en encontrar su camino para vivir bien con el VIH.

### Apoyo

Si usted está recién diagnosticado o ha vivido con el VIH por años, tener una red de apoyo nunca dejará de ser importante. Un red de apoyo, es un grupo de amigos o familia, los que usted siente lo suficientemente cerca para acudir a ellos, si necesita ayuda o conversar o solo una sonrisa amigable. Acérquese a personas que le harán sentirse mejor, y evite a quienes lo hacen sentir mal.

No es necesario decir a todos acerca de su estado de VIH de inmediato o del todo. Incluso, comience con una o dos personas que usted sabe que le brindarán apoyo y le ayudarán mientras usted le encuentra sentido a todo. Si usted sabe de otros que también son VIH positivos, probablemente quiera hablar con ellos. Ellos han estado donde usted se encuentra y puede que entiendan lo que usted esta sintiendo.

Si una red de apoyo no está disponible para usted o usted siente que puede necesitar de apoyo adicional, otra opción es hablar con un consejero, terapeuta o trabajador social. Estos son trabajadores de apoyo capacitados y quienes pueden trabajar con usted las cuestiones por la que usted siente que necesita ayuda. Trate de encontrar un terapeuta o un trabajador social capacitados para trabajar con personas que han recibido un diagnóstico positivo. Al final de este boletín, hay una lista de recursos que pueden ser útiles.

### Aceptación / Comunidad

La búsqueda de aceptación y un sentido de comunidad es un paso importante para vivir bien con el VIH. Usted no tiene que aceptar y llegar a un acuerdo con su diagnóstico durante la noche - puede tomarle años aceptarlo y eso está bien. La parte importante es trabajar hacia la aceptación - lo que le hará vivir con el VIH mucho más fácil.

La sensación de pertenecer a una comunidad y de involucrarse en ella, puede ser poderosa. Estar cerca de otras personas que también son positivos, puede no sólo ser una red de apoyo, sino también recordarle que usted no está solo. Hay mucha gente por ahí que vive con el VIH. De hecho, cerca de 70,000 personas han sido diagnosticadas con el VIH en Canadá.

Hay muchos lugares donde usted puede conocer a otros que también son VIH positivos. Existen muchos grupos de apoyo donde se puede hablar sobre el VIH con un grupo de personas que también son positivos. No todas las interacciones con la comunidad tienen que ser sobre el VIH. Muchas Organizaciones para el Servicio del SIDA o ASO (por sus siglas en inglés, AIDS Service Organizations) ofrecen eventos sociales a los que puede ir y simplemente estar con un grupo de compañeros sin tener que pensar o hablar sobre el VIH. También, puede que usted elija ser voluntario para un ASO o involucrarse en la recaudación de fondos, o cualquier cosa en la que se involucre dentro la comunidad.

### Educación

Educarse a sí mismo sobre el VIH será muy importante. Hay mucha información por ahí que fácilmente puede hacerlo sentir abrumado. Comience primero con lo esencial. Hay algunos términos y conceptos básicos con los que usted debe familiarizarse, ya que constantemente escuchará a su médico hablar de ellos. He aquí algunos términos básicos para facilitar su iniciación:

**Carga Viral:** Es la cantidad de virus de VIH en su sangre. Esto se mide como el número de copias de virus por milímetro de sangre. Una prueba de carga viral puede ayudar a dar a su médico una indicación de qué tan bien su cuerpo está controlando la infección, y si usted está en tratamiento, puede ayudar a determinar qué tan bien están funcionando los medicamentos. El mejor valor que puede tener es una carga viral indetectable. Esto no quiere decir que se ha curado del VIH, pero sí significa que los niveles de virus en su sangre son por debajo de lo que la prueba puede detectar. Una carga viral alta se considera más de 100.000 copias/ml, mientras que un valor de menos de 10.000 se considera bajo.

Cuenta de CD4: Es la medida del número de un tipo de células del sistema inmune en su sangre. Esta célula inmune es una célula de sangre blanca y tiene un nombre específico que es célula T CD4+. Piense en células CD4 como una bandera que está conectada a un glóbulo blanco para identificarlo. El VIH identifica y ataca específicamente a los que contienen las células CD4, por lo que verificar su número, ayuda a monitorear la progresión de la enfermedad del VIH. Los recuentos normales de células CD4 están entre los 800-1500. Cuando caen por debajo de 200, está en riesgo de desarrollar las infecciones oportunistas que son característicos de un diagnóstico de SIDA. Las infecciones se llaman oportunistas porque tienen la oportunidad de cuando su sistema inmune decrece a un nivel bajo y causa la enfermedad. Lo ideal sería que el tratamiento se inicie antes de llegar a un recuento de CD4 de 350, lo que ayudará a restaurar las células CD4 a un nivel más normal.

TAAA: Terapia Antiretroviral Altamente Activa (HAART, por sus siglas en Inglés). Este es el nombre que se da a los regímenes de medicamentos contra el VIH y que son tomados por muchos de los que viven con VIH/SIDA. La terapia está compuesta de una combinación de medicamentos que atacan al VIH en varios puntos a lo largo de su vida, replicación, o ciclo, por lo que es muy importante que tome los medicamentos exactamente según lo previsto y que pierda tan pocas dosis como le sea posible, pues de lo contrario, el virus puede volverse resistente a los medicamentos y puede que tenga que cambiarlos.

### Auto-cuidado

El cuidado personal es una de las mejores cosas que puede hacer por usted mismo. Esto significa exactamente lo que parece: el cuidado de sí mismo y sus necesidades.

Cuando usted está estresado o abrumado, es importante dar un paso atrás. El estrés puede afectar su sistema inmunológico y la capacidad del organismo para hacer frente a la infección por el VIH. Tomarse el tiempo para disfrutar de la vida, el tiempo con amigos y familiares, e incluso, tiempo para sí mismo, puede ser vital en la ayuda para vivir bien con el VIH. Trate de salir y hacer actividades que disfruta tanto como sea posible.

El cuidado personal también significa cuidar de su cuerpo. Comer bien y hacer ejercicio son una parte importante del cuidado de sí mismo. Trate de enfocarse en comer comidas saludables que ofrecen a su cuerpo una gran cantidad de vitaminas, minerales, y otros nutrientes. Si usted no está seguro acerca de los tipos de alimentos que debe comer hay muchas guías y recursos disponibles, o puede acudir a un nutriólogo o un dietista registrado que le ayude a hacerlo.

Considere la posibilidad de reducir la frecuencia o la combinación del consumo de sustancias tales como alcohol, tabaco y/o las drogas recreativas. Además de tener efectos negativos sobre el cuerpo, algunos de éstos también pueden agravar la ansiedad y la depresión, y pueden conducir a comportamientos de riesgo.

Asegúrese de que maneja sus citas de la mejor manera posible. Si esto significa citas médicas, citas de consejería, dentista, o terapia de masaje, mantenerse al día con las citas programadas, le ayudará a mantenerse en el camino del bienestar. Incluso, algo tan simple como un corte de pelo puede parecer trivial, pero puede ayudarle a mantener su autoestima alta.

### Tratamiento

Una de las preocupaciones de muchos de los que viven con VIH/SIDA es iniciar tratamiento. Sólo porque usted ha sido diagnosticado como VIH positivo, no significa que usted tiene que comenzar los medicamentos de inmediato. Incluso cuando usted comienza a tomar medicamentos, ya existen actualmente, muchas opciones disponibles que hacen el régimen de tratamiento, más simple y más fácil de tomar.

Su médico tomará la decisión de si comienza o no con medicamentos basándose en cómo su cuerpo está respondiendo a la infección, mediante el monitoreo de sus cuentas de CD4 y su carga viral. Si usted y su médico deciden que es hora de comenzar el tratamiento, comience por saber cuáles son los medicamentos que su médico está tomando en cuenta para usted y aprenda sobre ellos. Muchas personas temen los efectos secundarios de tomar medicamentos, pero estar preparado para lo que se esperaba, puede hacer que inicie un tratamiento de manera más suave.

Considere el uso de terapias complementarias y alternativas, como las vitaminas, los minerales, terapias a base de hierbas, homeopatía y acupuntura. Muchas de estas han demostrado ser útiles en mantener saludables a

personas que viven con VIH y en combatir los efectos secundarios de los medicamentos. Sin embargo, una de advertencia que debe tomar en cuenta, es que algunas terapias naturales pueden interactuar con ciertos medicamentos e incluso ser perjudiciales si no se se toman correctamente. Usted debe consultar a alguien capacitado en el uso de terapias naturales, como un médico naturista o en herbolaria, o un médico de medicina tradicional china, que además estén familiarizados con el VIH.

### El hacer y no hacer de la infección por VIH

Hága preguntas sobre el VIH y otras preocupaciones que pueda tener sobre salud o bienestar. Cuanto más entienda, estará en una mejor posición para tomar decisiones sobre su salud que sean adecuadas para usted.

Práctique sexo seguro para evitar transmitir el VIH a su(s) pareja(s) y para protegerse de contraer una infección de transmisión sexual o de otra cepa del VIH. Los métodos de barrera como los preservativos son el único método conocido para prevenir la transmisión.

No entre en pánico. El VIH no es más una sentencia de muerte y el estrés puede hacer las cosas peor. Tome una respiración profunda y realice un plan de acción. Debe saber que no está solo y que hay muchas personas por ahí que también viven con el VIH, y viviendo una vida larga y productiva.

Dése permiso para estar molesto o enojado. Es una reacción natural a una situación que le está cambiando la vida. Usted está tratando de llegar a un acuerdo con su diagnóstico, y asimismo, llegar a la aceptación, los sentimientos negativos disminuirán con el tiempo.

Construir y hacer uso de su red de apoyo. Considere la posibilidad de revelar su estado de VIH a un grupo selecto de amigos o familiares los que usted confía y sabe que pueden apoyarle a través de la fase inicial de un diagnóstico positivo.

No tenga miedo de pedir ayuda. Ya sea su médico, su ASO local, sus amigos o su familia, hay personas que pueden ayudarle a usted o ponerlo en contacto con alguien que pueda.

Hágase cargo de su salud. Aprenda lo que pueda sin que se sienta abrumado e integrelo en su vida. Sólo porque usted está viviendo con el VIH no significa que no puede ser saludable. Muchas ASO ofrecen talleres, y además hay muchos materiales de lectura, en donde puede encontrar grandes consejos y estrategias para una vida sana.

No ignore otras condiciones de salud o cualquier sentimiento de que algo podría no estar bien con su salud. Usted es el mejor juez de lo que está pasando en su cuerpo y usted debe consultar a su médico si piensa que algo podría estar pasando.

Manténgase al día con todas las citas con su médico. Es importante que sea monitoreado de manera regular para que pueda obtener el mejor tratamiento posible. También es importante que usted encuentre un médico con el que se sienta conectado y cómodo al hacer preguntas, y que escuchará sus preocupaciones. No tenga miedo a cambiar de médico si no se siente apoyado por el equipo que atiende su salud.

Salga y diviértase. Sea social. Realice las actividades que disfruta y dedique tiempo para la relajación. Un estilo de vida equilibrado es un factor importante para mantenerse y sentirse bien.

## Recursos de la Comunidad

Los siguientes son algunos de los grupos de la comunidad y de los recursos locales en Toronto que le pueden resultar útiles para comenzar a vivir bien con el VIH.

### Poz Social

Qué es: Un sitio web con un listado de eventos sociales a lo largo de Canadá para la comunidad heterosexual de VIH positivos.

Sitio web: [www.pozsocial.ca](http://www.pozsocial.ca)

### OutNPoz Toronto

Qué es: Un grupo de personas VIH positivos, que están interesados en una reunión social con los demás, en un ambiente amistoso y seguro. Este sitio web le dará ideas de los eventos sociales que están ocurriendo en Toronto para las personas VIH positivas y amigos poz que deseen asistir.

Sitio web: [www.outnpoztoronto.bravehost.com](http://www.outnpoztoronto.bravehost.com)

### Comité del SIDA de Toronto o ACT (por sus siglas en inglés, AIDS Committee of Toronto)

Qué es: una organización de servicios del SIDA que ayuda a prevenir las infecciones por VIH a través de la educación, la divulgación, y de la comunidad. Proporcionan ayuda gratuita y confidencial a hombres, mujeres y jóvenes que viven con el VIH/SIDA. Una lista de sus servicios se puede encontrar en su página web

Sitio web: [www.actoronto.org](http://www.actoronto.org)

### Fundación de Gente con SIDA de Toronto o PWA (por sus siglas en inglés, Toronto People With AIDS Foundation)

Qué es: Es una Organización para el Servicio del SIDA (ASO) que existe para promover la salud y el bienestar de todas las personas que viven con el VIH/SIDA, proporcionando servicios de apoyo accesibles, directos y prácticos. Una lista de sus servicios y boletines de tratamiento adicionales están disponibles en su página web.

Sitio web: [www.pwatoronto.org](http://www.pwatoronto.org)

### Intercambio Canadiense de Información sobre el Tratamiento del SIDA o CATIE (por sus siglas en inglés, Canadian AIDS Treatment Information Exchange)

Qué es: CATIE ofrece servicios gratuitos de información sobre el VIH y apoyo a las personas que viven con VIH y a quienes los cuidan, a los proveedores de atención de la salud, a las organizaciones para los servicios del SIDA y a las organizaciones hacen frente al SIDA "primer contacto".

Sitio web: [www.catie.ca](http://www.catie.ca)

## Reconocimientos

Este boletín de tratamiento fue escrito y diseñado por Jennifer Grochocinski, ND, Coordinadora de Recursos a Tratamientos en la Fundación Toronto People With AIDS (PWA)

PWA le agradece a Melissa Egan y el Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE) por revisar el contenido de este boletín de tratamientos para cerciorarse de la exactitud.

PWA también le agradece a Virología Abbot, Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en asociación con Shire Canada, Merck Frosst, y Tibotec por apoyar los programas de Boletines de Tratamientos y los talleres de Lounge & Learn (Descansa & Aprende).

Este boletín de tratamiento fue traducido por Luis Berumen



Toronto People With AIDS Foundation  
200 Gerrard Street East, 2nd Floor  
Toronto, Ontario M5A 2E6  
Telephone: 416.506.8606  
Fax: 416.506.1404  
General Inquiries: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)  
Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

## Misión

La Fundación Toronto People With AIDS existe para promover la salud y el bienestar de las personas viviendo con VIH/SIDA proporcionando apoyo con servicios accesibles, directos y prácticos