

Página i

## **Hechos sobre el VIH/SIDA**

Página ii

Información sobre el autor

David A. Paulson, M.D., es director médico en el Departamento Correccional de Minnesota y médico en el Departamento de Recursos Humanos de Minnesota, donde atiende a pacientes diagnosticados con VIH/SIDA. El Dr. Paulson recibió su diploma de médico de la Universidad de Illinois y una maestría en administración de empresas de la Universidad de Saint Thomas en San Paul, Minnesota. Él está certificado para practicar medicina interna.

Página iii

*Hazelden Classics por Continuing Care*

**Información sobre el VIH/SIDA**

David A. Paulson, M.D.

®

Página iv

Hazelden  
Center City, Minnesota 55012,  
hazelden.org

© 2008 por Hazelden Foundation  
Todos los derechos reservados. Publicado en 2008  
Impreso en los Estados Unidos de América

Se prohíbe reproducir cualquier parte de esta publicación, guardarla en un sistema de recuperación, o transmitirla de cualquier forma tanto sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado, escaneado, o de otra modalidad—sin el permiso expreso escrito de la editorial. No respetar estas condiciones, puede dar lugar a una acción legal y perjuicios por violar los derechos de autor.

ISBN: 978-1-59285-680-0

Nota del editor

Se han cambiado los nombres, detalles y circunstancias para proteger la privacidad de las personas mencionadas en esta publicación.

Esta publicación no tiene la intención de sustituir el asesoramiento de profesionales de la salud.

Alcohólicos Anónimos y AA son marcas registradas de Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

12 11 10 09 08 1 2 3 4 5 6

Diseño de la portada y de las páginas: David Spohn  
Tipografía: Turso Companies

## INTRODUCCIÓN

Más de un millón de personas en los Estados Unidos están padeciendo del VIH/SIDA. Todos los años se reportan miles de nuevas infecciones. Si usted se infectara, existe esperanza. El tratamiento disponible es tan eficaz que, con la asistencia médica, medicaciones apropiadas y un cambio en su estilo de vida usted puede disfrutar una vida larga y fructífera y evitar contagiar a otras personas. Si usted corre el riesgo de contraer el VIH/SIDA, hágase analizar.

Este folleto brinda un resumen sobre el VIH/SIDA y las respuestas a las preguntas más comunes sobre la enfermedad, cómo se propaga, cómo es tratada, cómo vivir con ella, y lo más importante, cómo evitarla. Este folleto ofrece además información valiosa si usted estuviera en recuperación por abuso de drogas; cómo el VIH/SIDA afecta su sobriedad y qué debe decirle a su pareja, a su familia, a los compañeros y a su padrino en el grupo de Doce Pasos.

### ¿QUÉ ES EL VIH?

VIH significa virus de la inmunodeficiencia humana. Como su nombre implica, el VIH ataca y daña el sistema inmunológico. El sistema inmunológico brinda a nuestro organismo la capacidad de combatir la infecciones. El VIH ataca y destruye ciertas células blancas en la sangre que son esenciales para que el sistema inmunológico responda normalmente. Esta condición hace, a la persona infectada, susceptible a enfermedades serias, con riesgo a la vida (normalmente infecciones) que una persona con un sistema inmunológico sano puede controlar fácilmente. Generalmente, el daño del VIH avanza lentamente y no tiene síntomas hasta que la persona demuestra una de esas serias condiciones o tiene un análisis de sangre que muestra señales de daño al sistema inmunológico.

### ¿QUÉ ES EL SIDA?

SIDA significa síndrome del inmunodeficiencia adquirida. El SIDA es la fase final de la infección del virus VIH. Éste es el nombre que se da a la enfermedad cuando el sistema inmunológico de una persona se deteriora al punto tal que ésta corre un riesgo mayor—or realmente contrae— una enfermedad mortal.

Es ilegal reproducir esta página. No copie este material sin el permiso escrito de la editorial.

## ¿CÓMO EL VIH CAUSA EL SIDA?

VIH perjudica gradualmente al sistema inmunológico infectando y destruyendo células blancas específicas de la sangre que son muy importantes para una respuesta inmune normal. Como todos los virus, el VIH es incapaz de reproducirse fuera de una célula viva. El VIH entra en una célula, como un linfocito CD4, y, a través de una serie de pasos controlados por su código genético, toma control del mecanismo básico de la célula para hacer copias de sí misma. Luego, estas nuevas partículas del virus son liberadas en el torrente sanguíneo de la persona, destruyendo la célula. Infectan a otras células y repiten el proceso repetidamente. La cantidad de estas células vitales disminuye progresivamente, y la capacidad de la persona para prevenir o controlar ciertas condiciones con riesgo a la vida disminuye gradualmente. Cuando el sistema inmunológico de una persona se daña al punto que corra el riesgo de contraer una enfermedad con peligro a la vida, a la persona se le diagnostica con SIDA.

Al diferencia de la mayoría de los virus que infectan a los humanos, el sistema inmunológico no destruye el virus VIH. El cuerpo humano es incapaz de erradicar o curarse de la infección.

## ¿QUÉ COMUN ES EL VIH?

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (*Disease Control and Prevention Centers* o *CDC*) en los Estados Unidos recopilan información de casos diagnosticados de VIH/SIDA basado en los informes de los departamentos de salud pública estatales y territoriales. Los estados tienen diferentes requisitos para reportar las infecciones del virus VIH: Sólo 33 estados, Guam y las Islas Vírgenes de EE UU reportan las infecciones del VIH, mientras que todos los estados, territorios y el distrito de Columbia reportan casos de SIDA. Dado que muchos casos de VIH/SIDA no son diagnosticados o reportados, los informes de los centros CDC son estimaciones. El informe más reciente fue hecho público en marzo de 2008 con información recibida hasta 2006. Se puede obtener este informe en línea en el sitio Web de CDC en [www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/resources/reports/2006report/default.htm](http://www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/resources/reports/2006report/default.htm).

Los centros CDC estiman que 1.039.000 a 1.185.000 personas en los Estados Unidos vivían con el VIH a fines de 2003. Aproximadamente una cuarta parte de estas personas no tenían conocimiento de su riesgo de transmitir la enfermedad a los demás. En 2006 se reportaron casi 56.000 casos nuevos de infección del VIH. Todos los años se reportan a los centros CDC aproximadamente 37.000 nuevos casos de SIDA. Estos casos representan la progresión de la enfermedad del VIH al SIDA. Entre 1981 y 2006, los centros CDC recibieron reportes de 565.927 muertes de personas con SIDA.

Los hombres representan la mayoría (74%) de los casos de VIH. La cantidad estimada de mujeres con infección del VIH ha disminuido, pero las mujeres con SIDA constituyen una parte creciente de la epidemia. En 1992, las mujeres representaban el 14% de casos de SIDA en los Estados Unidos. A finales de 2005, había crecido a 23%. La incidencia de casos de VIH en niños menores de trece años de edad ha caído de 1.4% (de 1981 a 1995) a menos de 0.1% (de 2002 a 2006).

El VIH afecta desproporcionadamente a las minorías raciales y étnicas. Las tasas de casos (por 100.000 personas en la población) es varias veces mayor en las personas hispanas/latinas y las de raza negra que en las personas de raza blanca. Casi la mitad (47%) de las personas infectadas con VIH es de raza negra, 34% blanca y 17% hispano.

### ¿CÓMO SE PROPAGA EL VIH?

La conducta asociada con el uso de drogas—compartir agujas hipodérmicas o tener contacto sexual arriesgado después de drogarse—es un factor contribuyente importante en la propagación del VIH. El VIH entra al cuerpo a través del contacto sexual, compartir agujas hipodérmicas, u otra exposición a sangre, tejidos y ciertos fluidos corporales infectados. El contacto sexual es el medio más común de transmisión, seguido del uso de droga intravenosas (ver tabla en la página 4).

Durante la relación sexual por coito, el virus entra a través del tejido de la vagina, la vulva, el recto, el pene, y, menos comunmente, por la boca o el tracto intestinal superior. Las enfermedades transmitidas sexualmente como herpes, sífilis u otras, que causan cortes en la piel, pueden ocasionar un aumento pequeño o no aparente del riesgo de la transmisión de la enfermedad.

Una cantidad diminuta de sangre infectada en una aguja hipodérmica, hojita de afeitar o cepillo de dientes compartidos puede causar una infección potencial. Estar en contacto con sangre infectada a través de una lesión abierta o en la boca, ojos u otras áreas sensibles puede causar también la transmisión. Ciertos fluidos corporales, afectando generalmente al personal de asistencia a la salud, contienen el VIH y pueden también transmitir la infección (ver tabla en la página 5).

53%

Contacto sexual de hombre a hombre

31% contacto heterosexual de alto riesgo

4% contacto sexual de hombre a hombre y UDI

12% uso de drogas intravenosas (UDI)

### **Estimaciones de nuevas Infecciones de VIH, por categoría de transmisión, 2006**

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention, "HIV Incidence" disponible en [www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/incidence.htm](http://www.cdc.gov/hiv/topics/surveillance/incidence.htm).

Las lágrimas, el sudor, la saliva, la orina y el excremento no transmiten el VIH a menos que estén visiblemente contaminados con sangre. De hecho, el virus no sobrevive por mucho tiempo fuera del cuerpo humano.

En los Estados Unidos y en otros países desarrollados, la sangre donada es analizada por la presencia del virus VIH, y a las personas en riesgo no se les permite donar. Por consiguiente, el contagio a través de la sangre donada o de productos a base de sangre en esos países es sumamente rara.

Fluidos corporales que contienen el VIH:

Sangre y productos a base de sangre

Semen

Fluido vaginal

Fluidos combinados

Fluido amniótico

Leche materna

Fluido cerebrospinal

Fluidos corporales que no contienen el VIH, a menos que estén visiblemente contaminados con sangre:

Lágrimas

Sudor

Orina

Fluido vaginal

Excremento

Saliva (La saliva puede contener pequeñas cantidades de VIH, pero se cree que no causa el contagio.)

El VIH no se propaga por el contacto casual. Dar la mano y compartir utensilios para comer, toallas, ropa de cama, surtidores de agua, nadar, piscinas, teléfonos, y asientos de inodoros no propagan el VIH. Las picaduras de insectos como mosquitos y chinches no transmiten el VIH.

### ¿CUÁNDO SE DESCUBRIÓ EL VIH/SIDA?

En 1981, los médicos detectaron a 121 hombres homosexuales en California y Nueva York que murieron de tipos raros de cáncer de la piel y neumonía. Anteriormente, estas enfermedades se veían sólo en personas con sistemas inmunes deteriorados, sin embargo, esos jóvenes no tenían una condición conocida como daño al sistema inmune. En 1982, los investigadores nombraron a esta nueva enfermedad síndrome de la inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Al año siguiente, los centros CDC anunciaron que el contacto sexual o contacto con la sangre propaga la enfermedad.

En 1983, investigadores en los Estados Unidos y Francia identificaron, en forma independiente, el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) como la causa del SIDA. En 1985, se hizo público el primer análisis de sangre para esta enfermedad. Así empezó a analizarse la sangre donada en EEUU.

### ¿DÓNDE SE ORIGINÓ EL VIH?

Desde 1981, muchos científicos han trabajado arduamente para contestar esta pregunta. Ahora tienen una buena idea de dónde procedió el virus y cuándo empezó:

- VIH se parece a un virus similar encontrado en los monos, llamado virus de la inmunodeficiencia en simios (VIS). Este virus causa una enfermedad en los monos que se parece al SIDA en los seres humanos.
- Probablemente, en la década de 1930, el VIS se transmitió a los humanos en África por exposición a la sangre o carne infectada de monos.
- Los estudios de la sangre de personas que murieron, rastrearon, en 1959, el primer caso conocido del SIDA humano a la República Democrática del Congo.
- Desde la primera infección en los humanos hasta 1981, la enfermedad era transmitida y portada por los seres humanos, sin ser detectada, en los Estados Unidos y en el resto del mundo.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INFECCIÓN DEL VIH?

Dado que los síntomas más comunes de la infección del VIH son similares a los de muchas otras enfermedades virales, muchas personas no fueron diagnosticadas con el VIH hasta que la enfermedad estuvo en una fase muy avanzada. En las semanas posteriores a la infección inicial, una persona puede desarrollar síntomas parecidos a la gripe, como fiebre, dolor de cabeza, cansancio excesivo, y nodos linfáticos inflamados. Estos síntomas son similares a los de otras enfermedades virales y normalmente, desaparecen en unas semanas. Dado que los síntomas son normalmente leves y no específicos, la mayoría de las personas no solicita atención médica para esos síntomas.

Durante los meses o años subsiguientes y a medida que el sistema inmunológico se debilita gradualmente, la mayoría de las personas se siente absolutamente normal. Durante este tiempo, el virus está multiplicándose activamente y está matando a células inmunes. Este periodo, cuando ningún síntoma es claro, varía grandemente en duración y es imprevisible.

Cuando el sistema inmunológico se deteriora, pueden aparecer las siguientes señales de la enfermedad: nodos inflamados de la linfa, cansancio excesivo, fiebre frecuente, infecciones persistentes por la levadura, y los salpullidos superficiales raros. Algunas personas desarrollan una infección muy severa, con peligro a la vida, lo que significa una señal de enfermedad avanzada o SIDA.

### ¿CUÁLES SON LAS INFECCIONES OPORTUNISTAS MÁS COMUNES?

Las infecciones que se aprovechan de un sistema inmunológico debilitado se llaman oportunistas. Las infecciones oportunistas más comunes son:

- **candidiasis:** una infección en la boca, la garganta o la vagina causada por un hongo
- **citomegalovirus (CMV):** una infección viral que causa una enfermedad del ojo que puede producir la ceguera.
- **virus de herpes simple:** virus que puede causar herpes orales (úlceras) o herpes genitales
- **complejo mycobacterium avium (MAC) o mycobacterium avium intracelular (MAI):** infecciones bacterianas similar a la tuberculosis que pueden causar fiebre, sensación general de enfermedad, problemas digestivos y pérdida severa de peso
- **bacilo mycobacterium tuberculosis:** una infección bacteriana, que normalmente se encuentra en los pulmones a la que las personas con VIH son especialmente susceptibles
- **pneumocistis carinii pulmonía (PCP):** una infección causada por un hongo que pueda ser mortal
- **toxoplasmosis:** una infección parasitaria del cerebro

Cuando alguien “muere de SIDA,” es normalmente debido a una infección oportunista. Las medicaciones pueden ayudar a prevenir estas infecciones.

## ¿ES MORTAL LA INFECCIÓN DEL VIH? SI MI ANÁLISIS ES POSITIVO, ¿VOY A MORIRME?

Cuando se descubrió el VIH, no había ningún tratamiento eficaz para retardar o invertir el daño progresivo al sistema inmunológico de las personas. Existían tratamientos disponibles para algunas de las complicaciones del SIDA con peligro a la vida, pero a medida que avanzaba el daño al sistema inmunológico de la persona, esos tratamientos se hicieron ineficaces. El SIDA fue considerado una condición mortal.

El VIH/SIDA ha cambiado de una enfermedad mortal a una enfermedad crónica. Las personas con VIH/SIDA están teniendo vidas más largas y saludables. Los investigadores médicos han descubierto muchos tratamientos que no sólo retardan el daño al sistema inmune, sino que por el contrario lo revierte y mejora la función inmunológica. Estos tratamientos no pueden erradicar el virus y “curar” la infección, pero pueden reducir la cantidad de virus en la sangre de un individuo y restaurar la cantidad de linfocitos CD4, y por lo tanto, mejorar la función del sistema inmunológico.

Hoy en día, los médicos se enfocan en determinar cuándo el tratamiento es necesario, escoger los medicamentos correctos, supervisar la efectividad y los efectos secundarios de los medicamentos, y observar la prueba de la resistencia para cambiar las medicaciones si fuera necesario.

## ¿CÓMO SÉ SI TENGO LA INFECCIÓN DEL VIH?

Dado que los síntomas de la infección de VIH son normalmente leves y no aparentes, la única manera de saber si usted tiene el VIH es analizarse. Las pruebas de escrutinio más comunes se hacen en una muestra de sangre, aunque recientemente se usa el análisis de la saliva. Esta prueba mide la presencia de anticuerpos del VIH. Una prueba “positiva” significa que los anticuerpos están presentes.

La prueba de escrutinio es el estudio inmunosorbente enzimático (ELISA, por sus siglas en inglés.)

Si este estudio diera positivo, se realiza una segunda prueba, llamada Western blot o inmunoblot, para confirmar la infección. Si una persona tiene un resultado positivo al inmunoblot, se usan otras pruebas más avanzadas para determinar el nivel del daño al sistema inmunológico y la cantidad de virus en la sangre. Estas pruebas son importantes para determinar el riesgo de complicaciones serias y si es necesario el tratamiento antiviral.

### ¿DEBO ANALIZARME POR EL VIH/SIDA?

Si usted tiene uno o más factores de riesgo del VIH, debe analizarse. Específicamente, se recomienda analizarse si usted

- se inyectó drogas o esteroides cuando el equipo (como agujas hipodérmicas, jeringuillas, algodón, o agua) fue compartido con otra persona
- tuvo sexo vaginal, anal u oral sin protección
- tuvo sexo anal con varones que tienen sexo con varones, varias parejas sexuales conocidas, o pareja(s) anónimas
- intercambió sexo por drogas o dinero
- recibió una transfusión de una sangre o factor de coagulación antes de 1985
- se salpicó sangre o un fluido potencialmente infeccioso en sus ojos, la boca o en una lesión abierta
- tuvo sexo vaginal, anal, u oral sin protección con alguien que tiene uno de esos factores de riesgo

En 2006, los centros CDC recomendaron que toda la población en los Estados Unidos debería ser analizada por el VIH una vez, con una prueba anual para las personas con riesgo continuado a la exposición.

### ¿DÓNDE DEBO IR A ANALIZARME?

Usted puede analizarse por el VIH en el consultorio del médico o en un departamento de salud pública. Los centros comunitarios de asistencia a la salud y las clínicas de planificación familiar también ofrecen análisis. (Ver página 19 para más información sobre cómo encontrar centros de análisis.)

En muchos estados se ofrecen análisis anónimos, que quiere decir que usted no tiene que dar su nombre al médico o clínica donde se realice el análisis. Usted hablará con un consejero, pero se protegerá su identidad. Otros estados exigen a los médicos que informen a las autoridades estatales y federales las enfermedades comunicables. Esto significa que deben informar los nombres de todas las personas con resultados positivos del análisis. Si usted desea mantenerse anónimo, póngase en contacto con el departamento de salud pública local para averiguar cuál es la ley en su zona, o dónde debe ir para analizarse anónimamente.

Lo más importante es analizarse, sobre todo si tiene un comportamiento arriesgado. El saber es poder, y conocer su condición del VIH es una buena forma de proteger su salud.

### ¿QUÉ PASA SI LA PRUEBA ES NEGATIVA?

Si tuviera uno o más factores de riesgo al VIH y el resultado de la prueba es negativo, usted es afortunado. Probablemente se ha salvado esta vez. Sin embargo, existe una pequeña posibilidad, de que contrajo el virus tan recientemente que el análisis de sangre no se ha convertido en positivo todavía. Si usted ha tenido conductas arriesgadas en los seis meses previos, deber volver a ser analizado seis meses después de cesar su comportamiento arriesgado. Si el resultado de esta prueba es negativo, puede estar tranquilo de no tener el VIH.

Muy importante, ahora es el momento para dejar de hacer las cosas que le pusieron a riesgo de la infección. Cese de usar drogas intravenosas. Use condones durante el sexo. Decida tener una sola relación sexual monógama.

### ¿CÓMO PREVENGO LA EXPOSICIÓN AL VIH?

No es posible decir con sólo mirar a una persona si está o no infectada con el VIH. Por consiguiente, usted puede suponer que cualquier persona puede estar infectada. Aun cuando alguien haya tenido una prueba negativa en el pasado, él o ella puede infectarse ahora si ha estado en situaciones de riesgo.

#### PARA EVITAR EL VIH. . .

- Deje de usar agujas hipodérmicas para inyectarse drogas. Si las continúa usando, use equipo estéril o limpio que sólo usted haya usado.
- Tenga relaciones sexuales monógamas con una pareja no infectada que no se implica en conductas riesgosas. Para estar seguro, ambas personas deben analizarse.
- Use los condones si tuviera relaciones sexuales con varias parejas, si su pareja tiene conductas riesgosas, o tiene el VIH, o si no conoce la condición de la otra persona. El uso debido del condón reduce enormemente el riesgo de contraer el VIH, pero no elimina enteramente el contagio. .

#### ¿TENER VIH ME PONE A RIESGO DE OTRAS ENFERMEDADES?

Toda persona que se involucra en conductas sexuales arriesgadas corre el peligro de una variedad de enfermedades transmitidas sexualmente, incluyendo sífilis, gonorrea, y clamidia. Las personas con VIH, sobre todo los usuarios de drogas intravenosas, pueden también infectarse con el virus de la hepatitis B (VHB), o el virus de la hepatitis C (VHC). La infección del VHC puede causar daños progresivos y severos al hígado. La infección del VIH aumenta el riesgo de dañar el hígado en las personas infectadas con VHC. Además, la co-infección con VHC puede afectar el tratamiento de la infección del VIH. Por lo tanto, es importante que las personas infectadas con VIH sepan si están infectadas con VHC, y si no lo estuvieran, dar los pasos necesarios para prevenir la infección.

Otra infección común, sobre todo entre las mujeres con el VIH, es el virus del papiloma humano (VPH). Algunos tipos de VPH causan verrugas genitales más serias en el recto y en el cuello uterino.

La causa principal a nivel mundial de muertes entre las personas con VIH es la tuberculosis (TB). Todas las personas infectadas con VIH deben ser analizadas por TB.

### ¿CÓMO SE TRATA EL VIH/SIDA?

Cuando en 1982 se descubrió el SIDA, sólo se trataban las complicaciones serias de la enfermedad; no había ningún tratamiento disponible para prevenir el avance de la enfermedad, para restaurar el sistema inmunológico, o disminuir la cantidad de virus en el sistema de la persona (la carga viral). Desde entonces, los científicos han desarrollado una gran cantidad de medicaciones que, cuando se usan en combinación, pueden mejorar el sistema inmune, retardar el avance de la enfermedad, disminuir la carga viral, y prevenir las complicaciones que amenazan la vida debido a la infección del VIH. Estas medicaciones son incapaces de erradicar el virus o “curar” la infección, pero pueden mejorar significativamente la expectativa de vida de una persona.

Las medicaciones para el VIH afectan varios pasos del ciclo de la infección y de la reproducción del virus. Ellas hacen más difícil que el virus entre a una célula, haga copias de sí misma, y sea liberado en el sistema de una persona. Dado que el VIH tiene una capacidad notable para cambiar y desarrollar resistencia a las medicaciones, las medicaciones se deben usar en combinación, llamada frecuentemente “coctail.” Generalmente, se usan tres medicaciones diferentes juntas, por lo menos. La respuesta del virus a las combinaciones de medicamentos es ser menos capaz de resistir a un medicamento en particular. Si la persona no toma regularmente los medicamentos, como el médico se lo recete, el riesgo a la resistencia aumenta. Es mucho mejor dejar de tomar medicamentos que tomarlos irregularmente.

El análisis de laboratorio y supervisar la condición de una persona es clave para determinar la respuesta al tratamiento y las complicaciones posibles. Las medicaciones para el VIH tienen muchos efectos secundarios potenciales, y también efectos secundarios al interactuar entre ellos y como medicamentos usados para tratar otras condiciones. Por lo tanto, es esencial tener una supervisión estricta por un médico o un especialista en el SIDA.

Se usan varios tratamientos rutinarios que previenen complicaciones de la infección del VIH. Algunos se basan en el historial médico de una persona y en los resultados de la prueba; otros se basan en el grado del daño al sistema inmunológico. Regularmente se aplica la vacuna para la pulmonía así como también la vacuna para la hepatitis. Otros tratamientos previenen la tuberculosis y las enfermedades relacionadas, la enfermedad causada por hongos, y la enfermedad parasitaria.

#### ¿EXISTE UNA VACUNA CONTRA EL VIH?

No existe una vacuna para prevenir la infección del VIH. Aunque los científicos están buscando activamente una vacuna, existen varios problemas que entorpecen su desarrollo. El primero tiene que ver con el propio virus. El VIH causa que las células del huésped reproduzcan copias del VIH a una tasa muy veloz. En este proceso, el virus cambia su superficie, o características antigénicas. Una vacuna produce anticuerpos que atacan el antígeno. Dado que el virus existe en muchas formas antigénicas, es posible que un anticuerpo no sea eficaz contra la forma del virus que debe destruir.

El segundo problema es demostrar la efectividad de una vacuna. Para demostrar la efectividad de prevenir la infección del VIH, los investigadores deben administrar la vacuna, de alguna manera, a los sujetos de la prueba, y después exponerlos al virus para ver si la vacuna previene la infección. ¿Quién se ofrecería como voluntario para tal estudio? ¿Cómo los investigadores pueden éticamente promover la exposición natural y sin protección a sabiendas que la protección a la exposición es una prevención eficaz?

La gran cantidad de personas necesaria para determinar la efectividad de una vacuna es otro factor que prolonga el tiempo para llegar a una conclusión sobre el desarrollo de la vacuna. Mientras tanto, evitar el contacto con el virus es, sin lugar a dudas, la manera más eficaz de prevenir la infección. Esto exige que usted evite las conductas que lo pusieron en riesgo del VIH. Las conductas más comunes son compartir agujas hipodérmicas y relaciones sexuales sin protección.

### ¿QUE ES EL TRATAMIENTO POSEXPOSICIÓN?

El tratamiento posexposición, o profiláctico es eficaz para prevenir muchos o la mayoría de los casos. Sin embargo, el beneficio de esta estrategia preventiva es limitado. Una persona expuesta al VIH debe empezar el tratamiento con dos medicaciones para el VIH, por lo menos, dentro de 48 horas de la exposición. Cuanto antes mejor. El tipo de exposición afectará la eficacia del tratamiento. El tratamiento posexposición después del contagio con drogas intravenosas es probablemente menos eficaz que después de la exposición sexual, y debería empezar más temprano.

La carga viral y la cantidad de sangre o fluido corporal a las que una persona esté expuesta también afectará la eficacia del tratamiento posexposición. Una práctica común es saber cuando se está expuesto, sobre todo con exposición sexual o de compartir agujas. ¿Cómo se sabe la condición de VIH de otras personas cuando frecuentemente ellas no conocen su propia condición?

Aun cuando la persona consulte inmediatamente al médico después de una exposición, saber qué medicación usar es una valoración informada de parte del médico. Es probable, que él o ella no sepa si el fármaco es eficaz contra el virus específico en la sangre de la persona.

La única prevención realmente eficaz es evitar la exposición.

## ¿QUE ROL JUEGA LA NUTRICIÓN?

La nutrición es un tema importante tanto usted sea positivo o no para el VIH. Si usted es un consumidor de alcohol u de otras drogas o se encuentra en las fases tempranas de la recuperación, es posible que no siga una dieta nutritiva. La nutrición es clave para mantener un sistema inmunológico saludable. Una dieta apropiada incluye proteínas, vitaminas y minerales adecuados. Esto requiere que Ud. ingiera regularmente una variedad de comidas de los varios grupos de alimentos.

Agregar multivitaminas y otros suplementos nutritivos basados en su edad y condiciones médicas pueden ayudarle a sentirse bien y prevenir problemas médicos comunes como enfermedad del corazón, diabetes, osteoporosis, y enfermedades debido a deficiencia vitamínica.

Las personas con VIH tienen necesidades nutritivas muy particulares. No existe ningún suplemento nutritivo probado para tratar la infección del VIH, pero la buena nutrición es esencial para mantener la salud general y un sistema inmunológico saludable. Muchas personas con la infección del VIH padecen de pérdida excesiva de peso del mismo VIH, de las complicaciones o de los efectos secundarios de la medicación. Varias complicaciones pueden ocasionar diarrea y/o disminuir el apetito. Ciertas medicaciones para el VIH pueden causar anomalías en el colesterol y en la distribución de grasas en el cuerpo. Su médico o dietista puede ayudar a tratar o minimizar estas complicaciones. Es indispensable que las personas con VIH tengan en orden su estado de nutrición para mantener su sistema inmune lo más sano posible y para seguir sintiéndose bien y permanecer activos y vigorosos. Hable con su médico o dietista, o busque en el Internet muchos recursos disponibles sobre estrategias de nutrición.

## ¿CÓMO ENCUENTRO A UN MÉDICO?

Si usted tiene el VIH o el SIDA, es esencial encontrar un médico experto en quien confiar. El tratamiento de esta condición es muy complicado— y lo es más aun con el mayor conocimiento y desarrollo de nuevas medicaciones. Pareciera que hay algo nuevo todos los meses para el tratamiento del VIH. Hay nuevas teorías de estrategias de tratamiento; nuevas recomendaciones de grupos asesores; estudios publicados recientemente; medicaciones recientemente aceptadas; y nueva información sobre la eficacia de la medicación, interacciones, y los efectos secundarios. Muchos, si no la mayoría, de los pacientes escogen ver a un especialista en VIH.

La mayoría los centros médicos importantes tienen clínicas de VIH o personal especializado. Muchas comunidades tienen promotores o grupos de apoyo para el VIH con información sobre especialistas en VIH en la zona donde viva. Algunas sociedades médicas tienen listas en línea de especialistas en VIH a su alcance (ver página 19).

### ¿QUÉ LE DIGO A MI PAREJA O PAREJAS?

Si el resultado de su prueba del VIH es positivo, las personas que hayan compartido agujas hipodérmicas o tenido relación sexual con usted correrán el riesgo de infectarse con el VIH. Es posible que ellas no se den cuenta del riesgo. Podrían infectarse y sin saberlo propagar la infección a otras personas. Además, corren el riesgo de complicaciones serias del VIH. Usted debe decirles de su infección para que se analicen, reciban tratamiento médico si están infectadas, y prevenir propagarlo a los demás.

Si usted se siente incómodo contándoselo a los demás, la mayoría de los departamentos de salud pública estatales tienen programas para notificar a las personas en situación de riesgo sin divulgar el nombre de la persona causante de este riesgo de exposición al VIH. En muchos estados, un especialista se pondrá en contacto con usted para obtener información sobre sus parejas para que él o ella se comunique con su pareja acerca de la necesidad de analizarse. Estos programas de salud pública tienen los siguientes propósitos:

- prevenir el VIH alertando a las personas sobre su riesgo y de que tomen medidas de protección
- educar a las personas de cómo evitar la infección
- animar a esas personas a que se analicen para recibir el tratamiento debido si se infectan
- que las personas tengan conocimiento de su infección y den los pasos necesarios para evitar infectar a los demás .

- identificar otros contactos para que puedan continuar con estas medidas a través de la cadena de la infección

Estos programas de salud pública tienen una meta en común: prevenir y limitar la propagación de la enfermedad en la población. Su propósito no es recopilar información sobre usted o informar a otros sobre su condición; su propósito es mantener sanas a las personas. Póngase en contacto con el departamento de salud pública estatal o local para averiguar más al respecto o hable con su médico.

### ¿QUÉ LE DIGO A MIS FAMILIARES?

Las relaciones familiares son tan diferentes entre individuos que no hay una regla clara sobre esta decisión. La mayoría de las personas querrá compartir información sobre su condición con familiares cercanos, pero usted debe decidir a quién contarle en su familia. Encontrar un sistema de apoyo, tanto sea amigos, una pareja, familiares, su patrocinador, o un grupo de apoyo, es esencial para bregar con las consecuencias emocionales de la infección con el VIH, la drogodependencia, u otra condición médica crónica. Usted deberá encontrar la red de apoyo que mejor actúe en su caso. Así como sucede con el patrocinio de Alcohólicos Anónimos (AA) o de Narcóticos Anónimos (NA), el apoyo es mutuo. Las personas que lo apoyan a usted reciben, a su vez, su apoyo, no importa si se dan cuenta o no.

### ¿CÓMO EL ABUSO DE DROGAS AFECTA MI CONDICIÓN?

Si usted está ahora sobrio, ya ha dado el paso más importante para prevenir el VIH o mantenerse sano si ya se infectó. El uso continuado de drogas o alcohol después de la infección del VIH solo empeora la condición. Además, lo pone a riesgo a la hepatitis y otras enfermedades. Su inmunidad disminuye y puede resultar en daños al hígado y desnutrición. Si usted toma medicamentos para el VIH y consume drogas, puede afectar su adherencia a tomar los medicamentos, provocando el desarrollo de resistencia al virus. La combinación de alcohol y otras drogas con medicamentos para el VIH puede conducir a la toxicidad o una menor eficacia de los medicamentos.

## ¿DEBO HABLAR SOBRE MI CONDICIÓN DE VIH EN LAS REUNIONES DE LOS DOCE PASOS?

La información sobre su salud es privada, excepto cuando la ley exija que se reporte. Sólo usted y su médico conocen su diagnóstico. Compartir la información sobre su enfermedad es su opción. Usted no debe revelar sus resultados a nadie, pero guardar esta información para sí mismo sin contarle a nadie o encontrar un sistema de apoyo es una carga que muchas personas no pueden soportar.

A medida que la gente conoce más sobre el VIH/SIDA, tiene más entendimiento e interactúa con facilidad con personas con el VIH/SIDA. Probablemente, usted y en su grupo saben que las personas drogodependientes corren un alto riesgo para el VIH/SIDA. Es muy posible que alguien en su grupo sea positivo al virus VIH, pero al igual que usted, son reticentes a compartir la información. Otro miembro del grupo puede correr el riesgo de contraer el VIH pero tener miedo de hacerse la prueba. Hacer público su infección puede ser un estímulo para algunas personas de solicitar apoyo y analizarse. Si usted no pudiera compartir su diagnóstico en el grupo de los Doce Pasos, encuentre otra fuente de apoyo. Muchas comunidades tienen grupos de asesoría sobre el VIH que le pueden poner en contacto con un grupo de apoyo.

## ¿DEBO HABLAR SOBRE MI ESTADO DE VIH CON MI “PADRINO” DE LOS DOCE PASOS?

Una vez más, ésta es su opción, pero será difícil tener una relación abierta y sustentadora con él si usted no comparte la información sobre el VIH u otra condición médica que pueda tener serios efectos en su sobriedad o en su salud física, mental o emocional. Compartir su condición de persona con el VIH no debe ser la primera cosa a compartir con su “padrino”, pero no debe ser la última.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

Educación Education Global Information (AEGIS)  
[www.aegis.org](http://www.aegis.org)

AIDSinfo  
[www.aidsinfo.nih.gov](http://www.aidsinfo.nih.gov)

AIDS.org  
[www.aids.org](http://www.aids.org)

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

(800) 342-2437 (hotline de HIV/AIDS, inglés)  
(800) 344-7432 (hotline de HIV/AIDS, español)  
HIV Medicine Association  
[www.hivma.org](http://www.hivma.org)

National HIV VIH and STD Testing Resources  
[www.hivtest.org](http://www.hivtest.org)

National Institute of Allergy and Infectious Diseases  
[www3.niaid.nih.gov](http://www3.niaid.nih.gov)

National Prevention Information Network  
[cdcnpin.org/scripts/index.asp](http://cdcnpin.org/scripts/index.asp)

World Health Network  
[www.who.int](http://www.who.int)

**Página 20**

**Hazelden** es una organización sin fines de lucro fundada en 1949, con el objetivo de ayudar a la gente a reclamar sus vidas de la enfermedad y la adicción. Con la experiencia y el conocimiento adquirido por décadas, Hazelden ofrece un abordamiento completo a la adicción que considera las necesidades completas del paciente, de la familia, y ayuda profesional, incluyendo tratamiento y atención continuada para jóvenes y adultos, investigación, educación académica, educación al público, promoción y publicaciones.

Una vida en recuperación se vive “un día a la vez”. Las publicaciones de Hazelden, con su valor educativo e inspirador, apoyan y fortalecen la recuperación a largo plazo. En 1954, Hazelden publicó *Twenty-Four Hours a Day* (Veinticuatro horas al día), que fue el primer libro de meditación para alcohólicos en recuperación. Hazelden sigue publicando trabajos que inspiran y orientan a las personas en el tratamiento y la recuperación, y a sus seres queridos. Los profesionales que trabajan en la prevención y tratamiento de la adicción también recurren a Hazelden por programas de estudios basados en la experiencia, materiales informativos, y videos para usar en las escuelas, en programas de tratamiento, y en programas en centro correccionales.

Por medio de los trabajos publicados, Hazelden brinda esperanza, aliento, ayuda y apoyo a los individuos, familias, y comunidades afectadas por la adicción y sus problemas derivados.

Para más información sobre Hazelden, por favor llame al **1-800-328-9000**, o consulte nuestro sitio en la red en **[www.hazelden.org/bookstore](http://www.hazelden.org/bookstore)**.