

Vivir más y mejor con el VIH



grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



Agradecimientos

Escrito por **Roger Pebody**, NAM

Primera edición: 2018

Gracias a todas las personas que han colaborado con NAM en la revisión de esta guía.

Este material se basa en una publicación original con copyright de NAM Publications, una organización benéfica con sede en Reino Unido. NAM ha autorizado esta traducción. NAM no se hace responsable de la exactitud de la traducción ni de la relevancia del texto a nivel local.



Traducción y edición en español (2020):

Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH

NAM y el Grupo de Trabajo sobre tratamientos del VIH (gTt-VIH) quieren agradecer a Gilead Sciences Europe Ltd, Janssen- Cilag Ltd, Merck Sharp & Dohme Corp y ViiV Healthcare por financiar la elaboración de este recurso. Nuestros financiadores no han tenido ningún control editorial sobre el contenido de este material.

Esta guía ofrece información sobre cómo tener una buena calidad de vida a medida que te haces mayor con el VIH.

Un número creciente de personas con el VIH tienen ahora cincuenta, sesenta años o incluso más edad. Es posible que hayas vivido con el VIH durante décadas y que tengas una dilatada experiencia previa con esta infección y sus tratamientos. También es posible que te hayan diagnosticado el VIH recientemente y que te encuentres lidiando con una nueva afección médica a medida que te haces mayor.

Para cuidar bien de tu salud, puede resultarte de utilidad tener en cuenta una serie de aspectos, no solo la infección por el VIH.

Mantener un estilo de vida activo y saludable reducirá el riesgo de padecer otros problemas de salud.

También es importante prepararse para el futuro. En la última parte de este documento encontrarás información sobre trabajo y voluntariado, manejo de los asuntos económicos y sugerencias para fortalecer tus redes de apoyo.

La información contenida en esta guía no pretende reemplazar la recibida de los profesionales sanitarios que te atienden sobre tu tratamiento y atención médica. Sin embargo, puede ayudarte a decidir qué preguntas sobre tu salud te gustaría plantearles a dichos profesionales.

El VIH y tu salud

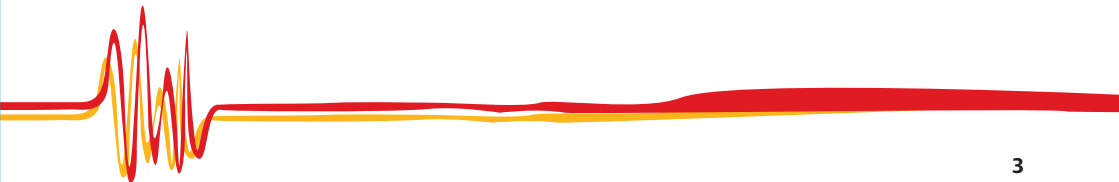
- 3 Esperanza de vida de las personas con el VIH
- 5 Otros problemas de salud
- 6 El VIH y el proceso de envejecimiento
- 9 El tratamiento antirretroviral a medida que te haces mayor
- 10 Individualización del tratamiento
- 12 Polifarmacia e interacciones farmacológicas
- 14 Mitos y realidades

Esperanza de vida de las personas con el VIH

Las perspectivas nunca han sido mejores para las personas con el VIH en España. Con un tratamiento y atención de la infección adecuados, la mayor parte de ellas pueden aspirar a disfrutar de una esperanza de vida que se aproxima a la de la población general.

De hecho, un estudio británico reciente reveló que las personas con el VIH que presentan una buena respuesta inicial al tratamiento antirretroviral tienen una esperanza de vida similar a la de la población general. En concreto, una persona de 50 años que presente un recuento de CD4 por encima de 350 células/mm³ y una carga viral indetectable un año después de iniciar su terapia antirretroviral podría esperar vivir hasta los 83 años. Una mujer de 50 años en las mismas circunstancias podría esperar llegar a los 85.

Incluso en los casos en que la respuesta inicial al tratamiento no es tan buena (por ejemplo, si el recuento de CD4 está entre 200 y 350 células/mm³ o si la carga viral aún está



detectable después de un año de tratamiento), la previsión es que estas personas con el VIH podrían superar con creces los setenta años.

Para disfrutar de una larga vida con el VIH es necesario contar con un buen acceso a un tratamiento antirretroviral eficaz que reduzca la carga viral a niveles indetectables y permita que el sistema inmunitario se recupere. Las personas que inician su tratamiento antirretroviral lo antes posible, mantienen un buen nivel de adherencia y acuden regularmente a los controles médicos del VIH tienen una esperanza de vida similar a la de la población general.

Otros problemas de salud

El riesgo de desarrollar determinados problemas de salud (como por ejemplo, una enfermedad cardíaca o un cáncer) aumenta para todo el mundo a medida que nos hacemos mayores. Es probable que el enfoque de tu atención médica cambie y empiece a prestar cada vez más atención a una amplia gama de problemas de salud, además del VIH.

Los problemas de salud que afectan con más frecuencia a las personas con el VIH a medida que se hacen mayores son similares a los que padecen las personas sin el VIH. En la sección "Otros problemas de salud" de esta guía encontrarás más información al respecto (véase página 18).

Tu atención médica debería incluir la realización de exámenes regulares para detectar otras enfermedades (véase página 20). Los aspectos más relevantes sobre su prevención y tratamiento son los mismos que se proporcionan a las personas sin el VIH.

El VIH y el proceso de envejecimiento

Muchas personas se preguntan si la infección por el VIH acelera el proceso de envejecimiento. O, dicho de otro modo, ¿las personas con el VIH experimentan un descenso de la función física y desarrollan enfermedades relacionadas con la edad a edades más tempranas que la población general de la misma edad?

Aún desconocemos muchas cosas sobre esta cuestión y no hay un consenso científico respecto al tema del VIH y el "envejecimiento prematuro".



Se sabe que las personas con el VIH son un poco más propensas a desarrollar algunos problemas de salud como, por ejemplo, enfermedad cardíaca, diabetes, enfermedad renal, enfermedad hepática, problemas óseos y algunos tipos de cáncer. Pero no los padecen necesariamente a una edad mucho más temprana. Lo que sí es cierto es que, para todas las franjas de edad, las personas con el VIH presentan unas tasas ligeramente más elevadas de estas enfermedades que las personas sin el VIH de la misma edad.

La ciencia aún está intentando descubrir el motivo de esto. La explicación podría deberse, en parte, a que, a pesar de que el tratamiento antirretroviral actual es bastante seguro, determinados fármacos que algunas personas tomaron en la década de 1990 y principios de la década de 2000 tuvieron efectos nocivos sobre el colesterol o la salud renal, hepática y ósea.

Por otro lado, aunque el tratamiento antirretroviral permite que se fortalezca el sistema inmunitario y previene muchas enfermedades relacionadas con el VIH, es posible que no se produzca una recuperación completa de la salud y no se revierta por completo el daño del sistema inmunitario. El VIH puede seguir provocando, de forma persistente, una inflamación y activación inmunitarias de bajo nivel. Es probable que estas respuestas del

sistema inmunitario frente al VIH no solo carezcan de utilidad, sino que contribuyan a la aparición de una amplia gama de problemas de salud.

Existen otras razones que explicarían por qué las personas con el VIH presentan unas tasas elevadas de dichos problemas de salud. Hay factores no directamente relacionados con el VIH que pueden aumentar el riesgo de sufrir problemas de salud en dicha población. En particular, los hábitos y las experiencias de vida de las personas con el VIH suelen ser diferentes a los de la población general. Por ejemplo, las personas con el VIH son más propensas a fumar y a tener unos niveles altos de estrés, lo que puede explicar en parte la elevada tasa de enfermedades cardíacas que presentan.

Esto significa que la simple comparación directa entre personas con y sin el VIH puede resultar engañosa. De hecho, en los estudios diseñados y realizados con mucho más detalle, en los que se comparan grupos de personas con y sin el VIH de características muy similares, las diferencias de salud entre los grupos son bastante pequeñas. Además, no parece que las personas con el VIH estén envejeciendo con más rapidez que las personas sin el VIH.

El tratamiento antirretroviral a medida que te haces mayor

Los estudios revelan que el tratamiento antirretroviral funciona bien en las personas mayores. La carga viral se reduce a un nivel indetectable (el objetivo del tratamiento) igual de rápido que en personas más jóvenes. Las personas mayores suelen ser más estrictas que las más jóvenes a la hora de tomar el tratamiento tal y como fue prescrito.

Por otro lado, las personas que comienzan el tratamiento cuando ya superan los 50 años pueden experimentar una recuperación más lenta y parcial de su sistema inmunitario. A esas edades, los niveles de células CD4 no siempre aumentan tan rápidamente como en adultos más jóvenes.

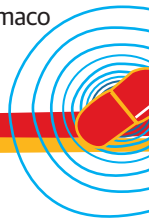
Además de prevenir las enfermedades relacionadas con el VIH, el tratamiento antirretroviral ayuda a proteger frente a enfermedades cardíacas, renales o hepáticas y cáncer. Entre las personas con el VIH, las tasas de estas dolencias son más bajas entre las que toman tratamiento antirretroviral que entre las que no.

Tomar el tratamiento antirretroviral es una de las medidas más importantes que puedes adoptar para proteger tu salud en general.

Individualización del tratamiento

Si tienes otros problemas de salud, además del VIH, esto puede afectar a las decisiones que tú y tu médico toméis respecto a cuál sería la mejor combinación antirretroviral para ti.

- Pueden existir interacciones entre alguno de tus fármacos antirretrovirales y la medicación que tomes para tratar otra enfermedad (encontrarás más información al respecto en la página 12 de esta guía).
- A medida que te haces mayor, tu cuerpo puede cambiar. El hígado y los riñones pueden funcionar de forma menos eficiente, afectando al modo en que el organismo procesa los fármacos. Debido a la pérdida de peso, el descenso de los líquidos del organismo o al aumento del tejido graso, los medicamentos pueden permanecer más tiempo en el cuerpo y provocar más efectos secundarios. En ocasiones, puede ser necesario ajustar la dosis.
- Determinados fármacos antirretrovirales están relacionados con un ligero aumento del riesgo de desarrollar algunos problemas de salud, o podrían hacer que empeorase alguna enfermedad ya presente. Si este es tu caso, por lo general podrás cambiar a otro fármaco antirretroviral distinto.



Por estos motivos, es posible que haya que individualizar tu pauta antirretroviral para adaptarla a tu situación específica. Cabe la posibilidad de que haya que modificar la dosis de algún medicamento. Esto puede significar que el tratamiento en un único comprimido (que contiene varios fármacos en dosis fijas) podría no ser siempre la mejor opción para ti.

Es posible que tengas que cambiar la combinación antirretroviral que solías tomar. En España, los estándares de tratamiento y atención del VIH los establece un panel de expertos del Plan Nacional sobre el Sida (PNS) del Ministerio de Sanidad y del Grupo de Estudio del Sida (GeSIDA) de la Sociedad Española de Infectología y Microbiología Clínica (SEIMC). En su documento de consenso, se recomienda precaución a la hora de prescribir los siguientes antirretrovirales a personas con determinados problemas de salud o factores de riesgo de padecerlos:

- Depresión y otros problemas de salud mental: efavirenz
- Enfermedad cardíaca: abacavir, lopinavir
- Enfermedad renal: tenofovir disoproxil (TDF) o atazanavir
- Problemas óseos: tenofovir disoproxil (TDF)

Polifarmacia e interacciones farmacológicas

A medida que aumentan los problemas de salud, necesitarás más medicamentos para tratarlos, y cuantos más medicamentos tomes, mayor será la posibilidad de que se produzcan interacciones y efectos secundarios.

Se dice que hay una interacción farmacológica cuando un medicamento afecta al funcionamiento de otro. Por ejemplo, si dos fármacos se toman juntos, uno de ellos puede ser menos efectivo o aumentar sus efectos secundarios.

Antes de tomar un nuevo medicamento, deberías preguntar siempre al médico o farmacéutico si el nuevo fármaco podría interactuar con alguno de los que ya estás tomando.

Deberías informarles sobre todo lo que estés tomando: medicamentos recetados por otros equipos médicos; medicamentos sin receta (incluyendo inhaladores y espráis



nasales); suplementos, tratamientos herbales o alternativos; y drogas de uso recreativo. Te resultará más fácil si llevas contigo una lista actualizada de todas tus medicaciones.

El Hospital Universitario Clínic de Barcelona ofrece una herramienta *online* que permite verificar posibles interacciones entre los fármacos antirretrovirales, otros medicamentos o drogas recreativas. En el siguiente enlace se encuentra el buscador de interacciones: **<http://www.interaccionesvih.com/interaccions.html>**.

Resulta muy útil realizar una revisión anual de la medicación. Esto implica que tu médico, o farmacéutico, y tú reviséis todos los fármacos que tomas y verifiquéis posibles interacciones o efectos secundarios, lo que garantizará que la medicación que estás tomando sigue siendo adecuada para ti.



Mitos y realidades

El VIH es una enfermedad que afecta a los jóvenes.

Las personas adquieren el VIH a cualquier edad: en 2018, el 15,8% de las personas diagnosticadas del VIH en España tenía más de 50 años. Y gracias al éxito del tratamiento antirretroviral, la población con el VIH se hace un poco mayor cada año. En 2018, el 50,4% de las personas en tratamiento antirretroviral tenía más de 50 años.

Si cambio de combinación antirretroviral y no me convence la nueva, no podré deshacer el cambio.

Depende del motivo para el cambio de tratamiento. Si lo hiciste debido a problemas de resistencia viral o porque el tratamiento no estaba consiguiendo mantener tu carga viral indetectable, entonces sin duda necesitas un nuevo tratamiento y no sería una buena idea volver a tomar el tratamiento original.

Sin embargo, tendrás más opciones si el cambio es debido a efectos secundarios. En ocasiones, las personas se ponen nerviosas por el cambio de tratamiento, por la preocupación de que el nuevo tratamiento también tenga efectos secundarios y que esos sean más difíciles de sobrellevar. Eso es poco probable, pero si sucede, cabe la posibilidad de que puedas volver a tomar el tratamiento que tenías antes.

Después de varios años de tratamiento, es inevitable que el VIH desarrolle resistencias a los fármacos antirretrovirales y se me agoten las opciones de tratamiento.

Puedes tomar la misma combinación de fármacos durante años, sin que surja ningún problema. De hecho, si tu adherencia al tratamiento es buena y mantienes una carga viral indetectable, el VIH no podrá desarrollar resistencias a los fármacos que tomas.

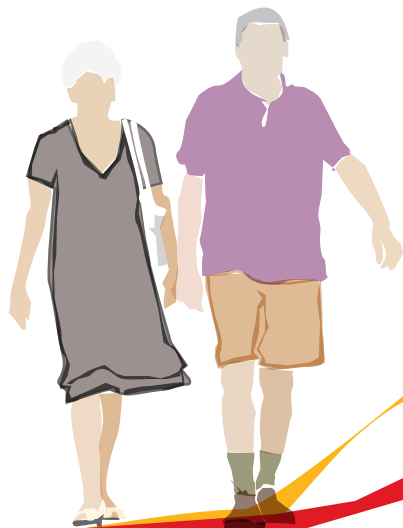
El VIH siempre será el problema de salud más importante con el que tendrás que lidiar.

Sin tratamiento, el VIH es una infección potencialmente mortal. Sin embargo, existen tratamientos muy eficaces que hacen que el VIH sea relativamente sencillo de manejar por los especialistas. Puedes tener otros problemas de salud con mayor impacto en tu vida cotidiana o más difíciles de tratar y, en ocasiones, es posible que tengas que darles prioridad respecto al VIH.

Muchas personas mayores con el VIH sufren demencia.

Es posible que hayas oído hablar de estudios que emplean pruebas cognitivas para detectar cambios sutiles en los procesos de pensamiento y memoria. Algunos han revelado ligeras diferencias entre las personas con y sin el VIH. En la mayoría de los casos, estos pequeños cambios no son apreciables en el día a día.

Esto no debe confundirse con la demencia, que es un deterioro grave que interfiere con la vida diaria y la autonomía de la persona. La demencia puede deberse a numerosas causas, como el Alzheimer u otras dolencias que reducen el flujo de sangre al cerebro. Actualmente apenas se registran casos de demencia asociada al VIH, excepto en personas diagnosticadas con la enfermedad muy avanzada y un recuento bajo de CD4 (en la página 34 encontrarás más información).



A stylized figure in red and yellow, holding a long red ribbon that loops around the page. The figure is on the left side, and the ribbon extends across the top and down the right side, ending in a yellow arrow pointing right.

Si quieres saber más



Esperanza de vida de las personas con el VIH

InfoVIHtal: Fichas de información básica sobre el VIH

<http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/infovihtal/espanol>



Hacerse mayor viviendo con el VIH

Guía para personas con el VIH

http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/hacerse_mayor



¿Qué debo saber sobre el tratamiento del VIH?

Guía para personas con el VIH

http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/que_debo_saber_tratamiento_VIH

Otros problemas de salud

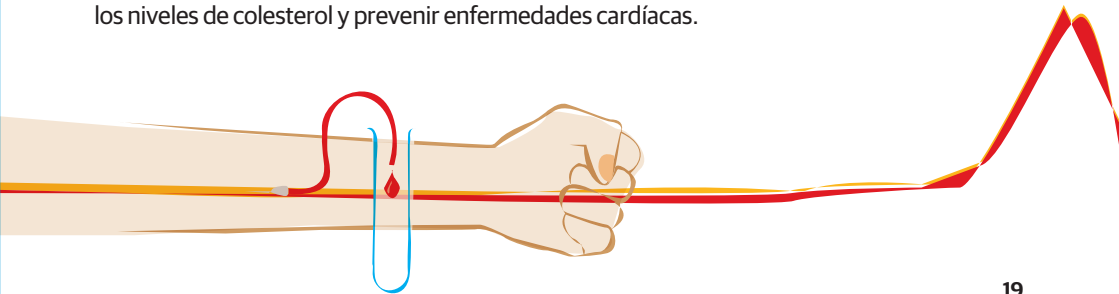
- 19 Seguimiento de tu salud
- 22 Niveles elevados de lípidos (colesterol y triglicéridos)
- 24 Hipertensión arterial
- 26 Diabetes
- 28 Enfermedad renal crónica
- 29 Hepatitis C
- 30 Cáncer
- 32 Depresión
- 34 Deterioro cognitivo
- 36 Problemas óseos
- 38 Fragilidad
- 40 Menopausia

Seguimiento de tu salud

A medida que te haces mayor, resulta cada vez más importante acudir de forma regular a las citas médicas y mantenerse en contacto con los profesionales sanitarios que te atienden.

Las citas médicas del VIH incluyen la realización de pruebas y exámenes para una amplia variedad de enfermedades y problemas de salud, lo que implica que cualquier signo de alerta puede detectarse pronto.

Esto podría darte la oportunidad de tomar medidas para evitar que los problemas se agraven. Por ejemplo, es posible que necesites hacer cambios en tus hábitos de alimentación, o quizá necesites tomar medicación, por ejemplo, una estatina para reducir los niveles de colesterol y prevenir enfermedades cardíacas.



Las directrices del PNS y GeSIDA en España establecen las pruebas y exploraciones que deben realizarse en la valoración inicial y en el seguimiento de todas las personas con el VIH. Algunas de estas pruebas están especialmente indicadas para las personas de 50 años o más de edad. Entre las pruebas y exploraciones recomendadas en el seguimiento de personas con el VIH mayores de 50 años figuran:

- Carga viral (3-6 meses)
- Función hepática (3-6 meses)
- Función renal (3-6 meses)
- Colesterol y triglicéridos (3-6 meses)
- Valoración de riesgo de enfermedad cardiovascular (cada 2 años o anualmente si existe un riesgo elevado)
- Valoración de riesgo de fracturas óseas (cada 3 años)
- Análisis de sangre para detectar la diabetes (cada 3-6 meses)
- Análisis sanguíneo completo (cada 3-6 meses)



- Hepatitis A, B y C (según el historial médico)
- Infecciones de transmisión sexual (anual o más frecuente)
- Revisión de todas las medicaciones que estés tomando (4-6 meses en personas polimedicadas)

También debe realizarse el cribado de ciertos tipos de cáncer, aunque puede hacerse a través del médico de cabecera. Las mujeres deberían someterse a un examen del cuello del útero cada año hasta cumplir los 65 (una mayor frecuencia que en el caso de las mujeres sin el VIH). Del mismo modo, deberían efectuarse un cribado de cáncer de mama cada tres años, entre los 50 y 70 años de edad. Tanto hombres como mujeres tienen que realizarse un examen de detección de cáncer colorrectal cada dos años, entre los 50 y los 74 años de edad.

Los hombres trans que tengan cérvix o tejido mamario deberían hablar con su médico para asegurarse de que les programen dichos análisis, en las mismas franjas de edad que las mujeres cis.

Encontrarás más información sobre estos problemas de salud en las siguientes páginas de esta guía.

Niveles elevados de lípidos (colesterol y triglicéridos)

Los lípidos son un tipo de grasas presentes en la sangre y necesarias para el organismo. Sin embargo, unos niveles elevados de los lípidos denominados colesterol LDL (o 'colesterol malo') y triglicéridos resultan perjudiciales. Con el tiempo, estos pueden provocar un estrechamiento y endurecimiento de las arterias, dificultando que la sangre, y el oxígeno que transporta, puedan llegar al corazón y otros órganos.

¿Cómo se trata? Muchas personas pueden reducir su cantidad de colesterol LDL y triglicéridos a niveles saludables realizando cambios en sus hábitos de vida relacionados con la dieta y el ejercicio. Si no es así, existen medicamentos muy eficaces como las estatinas y los fibratos. Algunas estatinas pueden interactuar con otros fármacos, por lo que cuando te las prescriban debe tenerse en cuenta tu tratamiento antirretroviral.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Tener niveles elevados de lípidos es uno de los problemas de salud más habituales en las personas con el VIH, especialmente a medida que se hacen mayores. Probablemente se debe a una combinación de factores de hábitos de vida (como el tabaquismo y el

sedentarismo) junto con la respuesta del sistema inmunitario frente al VIH. Aunque, generalmente, el tratamiento antirretroviral resulta beneficioso para el corazón, algunos inhibidores de la proteasa pueden influir sobre los niveles de lípidos. Si esto ocurre, es posible que tengas que cambiar a otros antirretrovirales.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Consume una dieta saludable y variada que incluya muchas frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra, y evita las grasas saturadas. Si tienes sobrepeso, deberías adelgazar, hacer algo de ejercicio físico todos los días, reducir tu consumo de alcohol y tratar de no fumar o disminuir poco a poco el consumo.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Los niveles altos de lípidos aumentan el riesgo de ataque cardíaco, infarto cerebral, angina de pecho, insuficiencia cardíaca y otras enfermedades cardiovasculares.



Hipertensión arterial

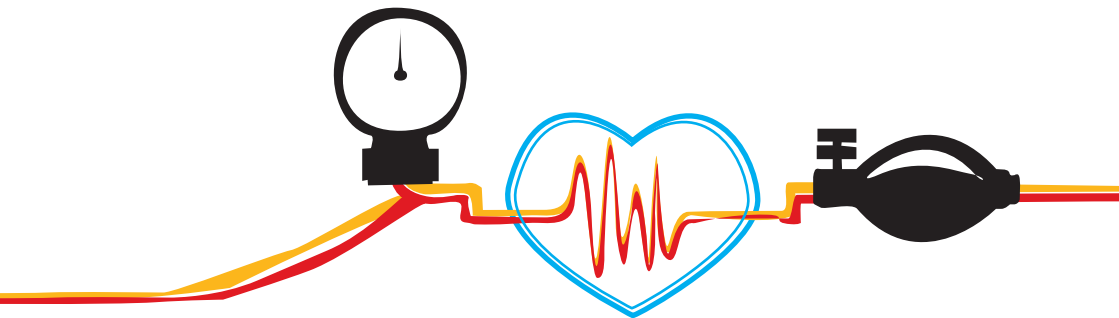
La tensión arterial se refiere a la presión que ejerce la sangre en las arterias (los conductos que transportan la sangre del corazón al cerebro y al resto del cuerpo). Si es demasiado alta (lo que se conoce como hipertensión), puede provocar daños en las paredes de las arterias y en el corazón.

¿Cómo se trata? Algunas personas pueden reducir la tensión arterial realizando cambios en sus hábitos de vida como, por ejemplo, dieta, ejercicio y dejar de fumar. Para las personas en las que esto no resulta factible, los médicos podrían prescribirles medicación diaria. A la hora de elegir qué fármaco usar, se debería comprobar si existen interacciones con los antirretrovirales.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Muchas personas con el VIH tienen hipertensión, por lo general debido a los mismos motivos que la población general (por ejemplo, las personas con sobrepeso o diabetes corren un mayor riesgo). El uso de medicamentos antirretrovirales más antiguos, que provocaron cambios en la distribución de la grasa corporal, también puede constituir un factor de riesgo.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? El consejo es muy similar al de la reducción de lípidos. Procura tomar una dieta sana y variada que incluya muchas frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra, y evita la sal y las grasas saturadas. Procura realizar ejercicio cada día, reduce el consumo de alcohol y si tienes sobrepeso, deberías adelgazar.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? La hipertensión aumenta en gran medida el riesgo de sufrir un infarto en el corazón o el cerebro. La hipertensión puede empeorar los problemas renales. Además, las personas que tienen diabetes o una enfermedad renal corren un mayor riesgo de desarrollar hipertensión.



Diabetes

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en que la cantidad de glucosa (azúcar) en sangre es demasiado elevada debido a que no se puede procesar de forma adecuada. Un análisis de sangre puede determinar si tus niveles de glucosa son normales, elevados o si están en un valor que significa que tienes diabetes.

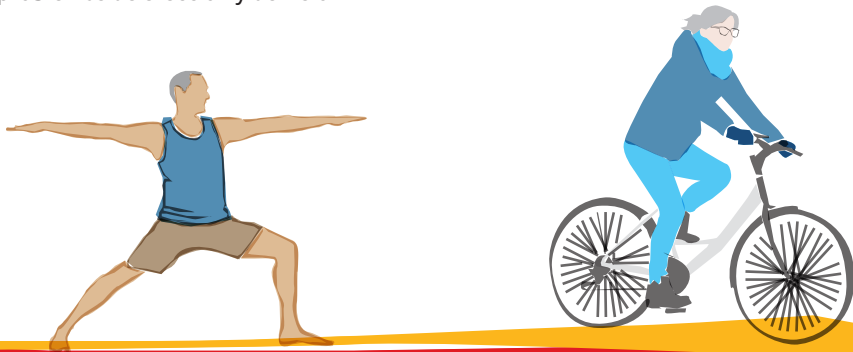
¿Cómo se trata? El primer paso consiste en realizar cambios en tu dieta y aumentar la actividad física, para reducir el peso corporal y controlar tus niveles de azúcar en sangre. Si esto no sirve para controlar la diabetes, también puede tomarse medicación.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Las tasas de diabetes son algo superiores en las personas con el VIH que entre la población general. Esto parece deberse en parte a que muchas personas con el VIH presentan factores de riesgo de diabetes (como el sobrepeso). Pero también se debe al efecto del virus sobre el organismo y al uso de algunos de los antirretrovirales más antiguos.



¿Cómo puedes reducir el riesgo? Es aconsejable bajar de peso, sobre todo si acumulas grasa en la zona del abdomen; hacer más ejercicio (especialmente de tipo aeróbico); y mantener una dieta sana y equilibrada que contenga muchas frutas, verduras y otros alimentos con alto contenido en fibra.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Los niveles elevados de colesterol y la hipertensión arterial están relacionados con un mayor riesgo de diabetes. Tener diabetes aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y renales, neuropatía periférica, problemas de erección y de visión.



Enfermedad renal crónica

Los riñones son los órganos encargados de filtrar la sangre y ayudan a mantener un equilibrio óptimo de sales y minerales en el cuerpo. Cuando los riñones fallan, se produce una acumulación de líquidos y productos de desecho en el organismo. Esto puede producir malestar, aumento de peso, falta de aliento o hinchazón de manos y pies.

¿Cómo se trata? Si la causa subyacente de la enfermedad renal crónica es la diabetes o la hipertensión arterial, resulta fundamental controlar dicho problema. Esto puede implicar realizar cambios en los hábitos de vida y/o tomar medicación.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? El VIH puede tener efecto sobre la enfermedad renal. En general, el tratamiento antirretroviral protege los riñones, pero algunos de esos fármacos pueden contribuir a los problemas renales en una minoría de personas. Por eso, si tienes enfermedad renal, cabe la posibilidad de que tengas que modificar tu tratamiento antirretroviral.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Si tienes sobrepeso, deberías adelgazar, procura hacer ejercicio de forma habitual, no fumes, mantén una dieta sana y equilibrada y es aconsejable limitar la ingesta de drogas y alcohol.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Las dos causas más importantes de enfermedad renal son la hipertensión arterial y la diabetes. Tener una enfermedad cardíaca, hepatitis B o hepatitis C también aumenta la probabilidad de sufrir problemas renales. Por su parte, la enfermedad renal aumenta el riesgo de tener problemas cardíacos.

Hepatitis C

La hepatitis C es una infección vírica que puede provocar daños en el hígado, un órgano esencial del cuerpo. La capacidad del hígado para renovarse y repararse a sí mismo disminuye con la edad.

¿Cómo se trata? El tratamiento actual suele durar dos o tres meses, en general no provoca efectos secundarios de importancia y consigue curar más del 95% de los casos. Curar la hepatitis C interrumpe la progresión de la enfermedad hepática en la mayor parte de las personas.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? El VIH y la hepatitis C se transmiten de manera similar, por lo que muchas personas con el VIH también tienen hepatitis C. Las personas con ambas infecciones tienden a presentar una progresión más rápida de la enfermedad hepática, pero el tratamiento es igual de efectivo que para el resto. Tomar tratamiento antirretroviral ayuda a reducir el riesgo de progresión de la enfermedad hepática.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Para evitar la infección, no deberías compartir jeringuillas ni otros materiales de inyección de drogas. Los hombres gais y bisexuales también pueden evitar la transmisión sexual empleando preservativos para el sexo anal y usando guantes durante el *fisting*.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Si no se trata, la hepatitis C puede provocar un daño grave en el hígado, incluyendo fibrosis, cirrosis o cáncer. Las personas con hepatitis C corren un riesgo más elevado de sufrir problemas en las articulaciones y la piel, enfermedad cardíaca, derrames cerebrales y diabetes. Sin embargo, curar la hepatitis C reduce, en la amplia mayoría de los casos, el riesgo de padecer dichas afecciones.

Cáncer

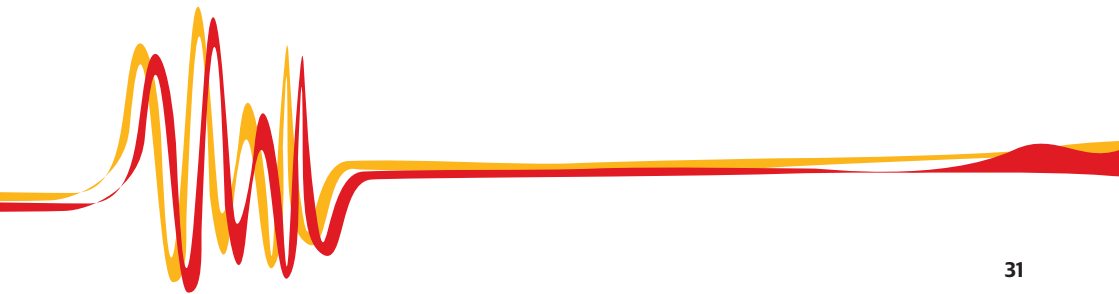
Existen más de 200 tipos diferentes de cáncer. Se produce porque algunas de las células del organismo comienzan a dividirse sin control y se extienden a los tejidos circundantes. Algunos cánceres provocan la aparición de bultos sólidos que aumentan de tamaño, mientras que otros comienzan en la sangre o en el sistema inmunitario.

¿Cómo se trata? Existen distintos tratamientos según el tipo de cáncer. En la mayor parte de los casos, consisten en una combinación de tratamientos, por ejemplo, quimioterapia y cirugía, o quimioterapia y radioterapia. No obstante, para algunos cánceres existen nuevos tipos de tratamiento farmacológico con menos efectos secundarios.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Las tasas de algunos cánceres (aunque no todos) son más elevadas en las personas con el VIH, debido a que el daño al sistema inmunitario parece alterar la capacidad del cuerpo tanto para mantener las infecciones bajo control como para detener el crecimiento de los cánceres. Tomar un tratamiento antirretroviral eficaz reduce de forma significativa el riesgo de desarrollar estos tipos de cáncer.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Los cambios de hábitos de vida pueden reducir el riesgo de desarrollar cáncer. La cuarta parte de los cánceres en personas con el VIH están relacionados con el tabaquismo. También es aconsejable limitar el consumo de alcohol, seguir una dieta saludable, perder peso (en caso de sobrepeso), hacer ejercicio de forma habitual y proteger la piel del sol.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Algunas infecciones víricas pueden provocar cáncer, como por ejemplo, el virus del papiloma humano (que provoca cáncer cervical y anal) o los virus de la hepatitis B y C (cáncer de hígado). Por otro lado, la diabetes aumenta el riesgo de sufrir determinados tipos de cáncer.



Depresión

La depresión es un estado de ánimo bajo de forma continuada que interfiere con la vida cotidiana. Sus síntomas pueden ir desde sentimientos prolongados de infelicidad y desesperanza, con pérdida de interés en aspectos de los que la persona solía disfrutar, hasta una tristeza profunda o incluso presentar tendencias suicidas. Los síntomas pueden ser físicos, algo que les pasa especialmente a las personas mayores, como una sensación constante de cansancio, problemas de sueño o falta de deseo sexual.

¿Cómo se trata? La depresión es una enfermedad reconocida y tratable. La psicoterapia implica hablar con un profesional acerca de tus pensamientos y sentimientos. Por su parte, los medicamentos antidepresivos pueden aliviar los síntomas de la depresión al ajustar el equilibrio químico en el cerebro. Por lo general, es mejor combinar ambas estrategias.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Las personas que presentan problemas médicos graves, las que han pasado por experiencias estresantes y traumáticas y las que han pasado por dificultades financieras son más propensas a experimentar depresión. Esto puede explicar en parte por qué es un problema común entre las personas con el VIH. Las personas con antecedentes de depresión no deberían tomar el antirretroviral efavirenz.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Existen opciones que pueden ayudarte a cuidar de tu salud emocional: hablar de tus experiencias y sentimientos con otras personas, conectarte con otras personas, participar en actividades que te resulten atractivas y gratificantes, mantener una buena actividad física y limitar tu consumo de alcohol y drogas.

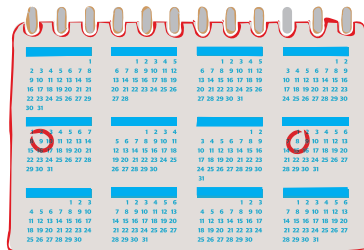
¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? La depresión puede dificultar el manejo de otros problemas de salud. Por ejemplo, puede hacer más complicado realizar cambios de hábitos de vida o tomar la medicación de forma correcta.



Deterioro cognitivo

La disminución de la memoria y las habilidades de razonamiento es una parte normal del proceso de envejecimiento; sin embargo, si se producen cambios más significativos, entonces se denomina 'deterioro cognitivo'. Las causas más habituales de problemas cognitivos en personas con el VIH no están relacionadas con el virus, sino con el consumo de alcohol y drogas, la depresión y otros problemas de salud mental. La enfermedad de Alzheimer, el ictus, el estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos del cerebro y otros problemas que reducen el flujo de sangre al cerebro también pueden ser causas de deterioro cognitivo.

¿Cómo se trata? El tratamiento generalmente se centra en los factores relacionados con los hábitos de vida o los problemas médicos que parecen contribuir al deterioro cognitivo. También puedes conseguir ayuda para manejar el impacto del deterioro cognitivo en tu vida cotidiana.



¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Una forma de deterioro cognitivo se produce cuando el VIH (o la respuesta del sistema inmunitario al mismo) afecta directamente al cerebro. El tratamiento antirretroviral ayuda a prevenir este problema, que, hoy en día, es poco habitual.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Las mismas medidas para cuidar la salud del corazón también protegerán tu memoria y habilidades de razonamiento. Procura tener una dieta sana y equilibrada, hacer ejercicio de forma habitual, no fumes y adelgaza (si tienes sobrepeso). También deberías limitar el consumo de alcohol y drogas y mantenerte socialmente activo para que el cerebro siga activo.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Tu salud física tiene un gran impacto sobre los procesos cognitivos. El tener unos niveles elevados de colesterol, diabetes, hipertensión, endurecimiento de las arterias, ictus, mini-ictus o depresión aumenta el riesgo de sufrir deterioro cognitivo.

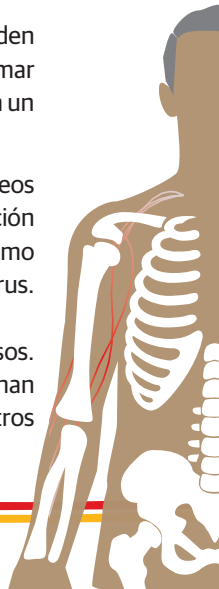
Problemas óseos

Si tienes una densidad mineral ósea baja significa que algunos de tus huesos han perdido parte de su solidez y corres un mayor riesgo de que se rompa un hueso (fractura) tras un pequeño tropezón o caída.

¿Cómo se trata? Los cambios en los hábitos de vida (ejercicio y dieta) pueden ayudar a evitar que el problema empeore. Es posible que te aconsejen tomar suplementos de calcio y vitamina D. A algunas personas también les prescriben un tipo de medicamentos llamados bifosfonatos.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Los problemas óseos son algo más frecuentes entre las personas con el VIH que en la población general, probablemente debido a una combinación de hábitos de vida (como el sedentarismo) junto con la respuesta del sistema inmunitario frente al virus.

Además, algunos antirretrovirales pueden tener un efecto sobre los huesos. Por lo general, solo se recomienda cambiar el tratamiento antirretroviral si te han diagnosticado una baja densidad mineral ósea (osteoporosis) o presentas otros



factores de riesgo de salud ósea. Deberías hablar con tu médico antes de tomar suplementos de calcio, ya que pueden interactuar con algunos antirretrovirales.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Procura practicar regularmente algún ejercicio que implique soportar peso (por ejemplo, caminar, correr, saltar, bailar o levantar pesas). Realiza ejercicios que mejoren el equilibrio y reduzcan el riesgo de caídas; no fumes; consume menos alcohol; incluye en tu dieta alimentos ricos en calcio (productos lácteos y vegetales de hoja verde, por ejemplo) y procura recibir algo de luz solar (sin excesos) en la piel para producir vitamina D.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? La densidad mineral ósea baja resulta especialmente habitual en mujeres que han superado la menopausia.



Fragilidad

Es un término médico que se emplea para describir un descenso general en la salud física y la pérdida de reservas. Esto hace que la persona se vuelva menos robusta y menos capaz de recuperarse de algún incidente adverso. Una persona con fragilidad puede moverse con mayor lentitud, haber perdido parte de su fuerza física, tener menos energía y tener menos agilidad mental. La fragilidad tiende a aumentar tras cada periodo de mala salud o de estrés mental.

¿Cómo se trata? A menudo, una valoración exhaustiva y holística por parte de un profesional sanitario permitirá identificar qué cambios podrían ayudar a reducir la fragilidad, como por ejemplo, ejercicios para mejorar la movilidad, ayudar a realizar otros cambios de hábitos de vida, ofrecer suplementos nutricionales o cambiar la medicación (en ocasiones, las interacciones farmacológicas pueden provocar problemas).

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? La fragilidad puede ser más habitual en personas con el VIH que en otras de su misma edad, posiblemente debido a la cantidad de otros problemas de salud que tienen esas personas.

¿Cómo puedes reducir el riesgo? Es aconsejable mantener la actividad física, ya que te ayudará a conservar tu fuerza muscular y tu equilibrio y a permanecer lo más autónomo posible. Procura mantener una dieta equilibrada, con una amplia variedad de nutrientes. Mantén contacto social con las personas que conoces y cuida tu salud mental.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? La mayor parte de las personas que sufren fragilidad ya presentan otros problemas graves de salud. Las personas con fragilidad son más vulnerables frente a un acontecimiento adverso como una infección o una caída, y puede resultarles más difícil recuperarse.



Menopausia

La menopausia suele producirse cuando las mujeres tienen entre 45 y 55 años. Como resultado del desequilibrio de las hormonas sexuales, el periodo se vuelve menos frecuente o irregular durante unos meses o años, antes de interrumpirse por completo. Esto puede venir acompañado por síntomas como sofocos, sudoración nocturna, dolor articular y muscular, sequedad vaginal, cambios de humor y falta de interés en el sexo.

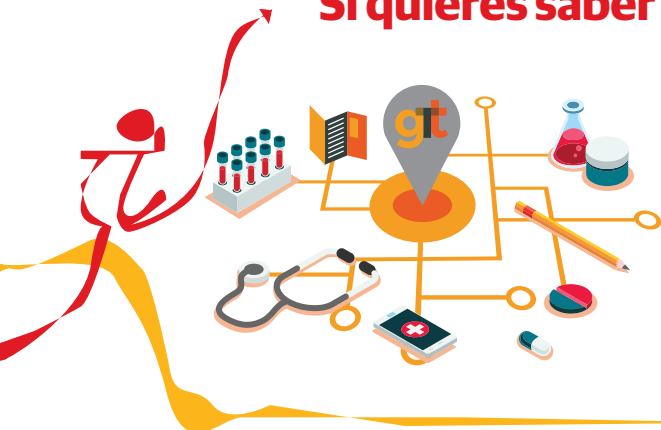
¿Cómo se maneja? La menopausia es una parte natural del proceso de envejecimiento, pero si los síntomas que la acompañan interfieren en tu vida cotidiana, la terapia de reemplazo hormonal puede ayudarte a aliviarlos y a mejorar tu calidad de vida. Esta terapia actúa sustituyendo las hormonas que dejan de producirse de forma natural por la menopausia.

¿Hay alguna diferencia para las personas con el VIH? Algunos estudios sugieren que las mujeres con el VIH pueden experimentar la menopausia un poco antes y presentar unos síntomas más graves que otras mujeres.

¿Qué vínculo tiene con otras dolencias? Las mujeres pierden aproximadamente el 10% de su masa ósea durante el proceso de la menopausia, lo que aumenta el

riesgo de sufrir problemas óseos y fracturas. Tras la menopausia, las mujeres pueden ser más vulnerables a problemas cardíacos y cerebrovasculares. Por estos motivos, es importante mantenerse activa y con movilidad en las etapas avanzadas de la vida.

Si quieres saber más



CD4, carga viral y otras pruebas
Sección 'Aprende'
www.gtt-vih.org/aprende

Enfermedades
Sección 'Aprende'
www.gtt-vih.org/aprende

Cosas que puedes hacer para cuidar tu salud

- 43 Tomar el tratamiento antirretroviral
- 44 Dejar de fumar
- 46 Mantener una dieta saludable y equilibrada
- 48 Hacer más ejercicio físico
- 50 Adelgazar, si tienes sobrepeso
- 51 Reducir el consumo de alcohol y drogas
- 52 Conservar los contactos sociales y mantenerse activo mentalmente

Tomar el tratamiento antirretroviral

¿Por qué? Un tratamiento antirretroviral eficaz tiene beneficios sobre tu salud general, ya que te protege frente al cáncer y enfermedades cardíacas, renales y hepáticas. Entre las personas con el VIH, las que toman tratamiento presentan tasas más bajas de estas enfermedades que las que no lo toman. Esto puede deberse a que el tratamiento ayuda a reducir los procesos de inflamación y la activación inmunitaria asociados al VIH.

¿Qué? Debes tomarte la medicación tal y como está pautada. Esto implica tomarse todas las dosis de los comprimidos que componen tu combinación antirretroviral, aproximadamente a la misma hora cada día, siguiendo cualquier indicación que te hayan dado sobre la alimentación (por ejemplo, tomarla acompañada de alimentos o, por el contrario, con el estómago vacío).

¿Cómo? Si encuentras dificultades para tomar tu tratamiento cada día, existen recursos de apoyo y ayuda. Si los efectos secundarios son el problema, es posible que puedas cambiar el tratamiento por otro que te resulte más fácil de tomar. Si lo que sucede es que te olvidas de las tomas, podrías mantener un diario, poner alarmas o usar un pastillero que te permita comprobar si has tomado tus dosis.

Puede haber otros motivos por los que te cueste tomar el tratamiento tal y como ha sido pautado. Hablar con tu médico, alguien del equipo sanitario que te atiende, u otra persona de confianza te ayudará a manejar los problemas que experimentas.

Dejar de fumar

¿Por qué? Si tu tratamiento antirretroviral te va bien y está funcionando, pero fumas, entonces dejar este hábito es el aspecto más importante que puedes hacer para mejorar tu salud.

Las personas fumadoras que toman tratamiento antirretroviral y tienen una carga viral indetectable presentan una probabilidad mucho mayor de morir debido a una enfermedad relacionada con el tabaco que por una asociada al VIH. En particular, el tabaco es responsable de la cuarta parte de los cánceres y de dos de cada cinco ataques cardíacos que sufren las personas con el VIH. Parece que las personas con el VIH son más vulnerables que otras a los efectos perjudiciales del tabaco.

¿Qué? Fumar, aunque sea un único cigarrillo al día, resulta perjudicial, por lo que te deberías fijar como objetivo dejar de fumar completamente. Aunque hayas fumado durante mucho tiempo, nunca es demasiado tarde para dejarlo. A lo largo del primer año tras dejar de fumar, ya se observan grandes beneficios para la salud.

¿Cómo? Algunas personas consiguen dejar de fumar únicamente con fuerza de voluntad. No obstante, hay estudios que revelan que un número superior de personas son capaces de dejarlo si reciben ayuda profesional o usan fármacos para ayudar a combatir el deseo de fumar.

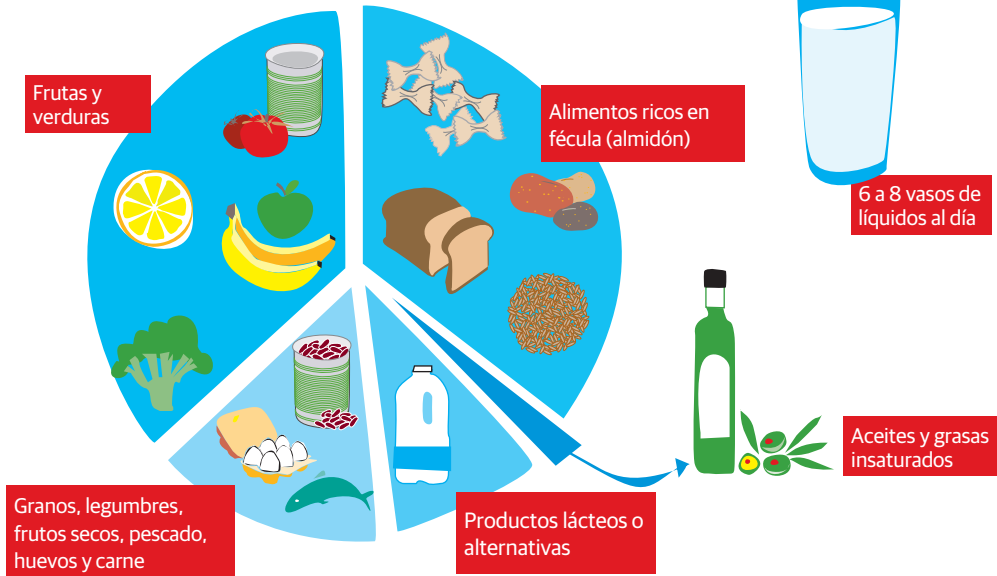
Entre dichos fármacos se incluyen vareniclina y bupropion. Además, la terapia de reemplazo de nicotina (parches, chicles o pastillas para chupar) o los cigarrillos electrónicos pueden ayudarte a dejar de fumar, ya que te aportan un pequeño suministro de nicotina a corto plazo. A diferencia del humo del tabaco, no contienen monóxido de carbono ni alquitrán, dos sustancias químicas que contribuyen a la aparición de enfermedades cardíacas y cáncer.



Tu médico de cabecera y tu enfermera del centro de salud podrán asesorarte sobre diferentes formas de dejar de fumar. En el siguiente enlace podrás encontrar información del Ministerio de Sanidad sobre cómo dejar de fumar:

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/tabaco/home.htm>

Mantener una dieta saludable y equilibrada



¿Por qué? Consumir los alimentos adecuados y mantener una dieta equilibrada es importante para la salud. Una dieta equilibrada puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir la mayor parte de los problemas de salud habituales que afectan a las personas a medida que envejecen. Eso te ayudará a mantenerte fuerte y a tener más energía y una mayor sensación de bienestar.

¿Qué? Procura comer una amplia variedad de alimentos, en cantidades razonables. Comer sano no significa eliminar unos alimentos específicos o limitarse a comer unos pocos "superalimentos". Seguir una dieta equilibrada basada en una variedad de grupos de alimentos debería significar que cubres toda la demanda de energía, fibra y nutrientes que necesitas.

La mayoría de nosotros necesitamos comer más frutas, verduras y otros alimentos ricos en fibra (como habas, lentejas, frutos secos, pan integral y pasta integral). Al mismo tiempo, la mayor parte de las personas necesitan comer menos cantidad de carne roja y carne procesada (como jamón y salchichas). Solo necesitamos una pequeña cantidad de alimentos ricos en grasas (especialmente si son saturadas), sal y azúcar.

¿Cómo? Puedes introducir cambios en tu dieta de forma gradual. Podrías empezar apuntando en un papel lo que comes habitualmente durante unas semanas y compararlo con la información sobre alimentación saludable en <http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/alimentacionSaludable/home.htm>. A continuación, intenta fijar algunas metas pequeñas y realistas, y decide cómo las alcanzarás. Por ejemplo, puedes llevar fruta al trabajo para comerla como refrigerio, en lugar de chocolate o patatas fritas.

Hacer más ejercicio físico

¿Por qué? La actividad física regular reduce el riesgo de padecer la mayor parte de los problemas de salud que pueden afectar a las personas con el VIH que se hacen mayores, no solo las enfermedades cardíacas y los problemas óseos, sino también la depresión y el deterioro cognitivo. El ejercicio te ayudará a mantener la fuerza, flexibilidad y energía que necesitas en la vida cotidiana.

¿Qué? Deberías intentar realizar tanto actividades aeróbicas que eleven tu ritmo cardíaco, como ejercicios de fortalecimiento, que ayudan a mantener el tono muscular.

Los ejercicios aeróbicos hacen que respires más fuerte y que tu frecuencia cardíaca aumente. Entre ellos, se incluye caminar a paso ligero, montar en bicicleta, correr, nadar y la mayoría de los deportes. Muchas de las actividades diarias son aeróbicas, incluyendo subir escaleras, hacer las tareas domésticas, jugar al aire libre con los niños o la jardinería.

Los ejercicios de fortalecimiento implican hacer que tus músculos trabajen más de lo normal, superando alguna forma de resistencia. Estos ejercicios fortalecen los músculos, los huesos y las articulaciones y entre ellos se incluyen levantar pesas, usar bandas elásticas de resistencia, ejercicios que usan el propio peso corporal (como sentadillas) o el yoga.



Algunas actividades vigorosas como ejercicios de circuito, correr, fútbol y rugby son al mismo tiempo ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento.

También sería recomendable practicar ejercicios que ayuden a mejorar la flexibilidad y el equilibrio, como estiramientos, yoga, Pilates o tai chi.

¿Cómo? Existen muchas maneras de incorporar el ejercicio físico dentro de tus rutinas diarias y tu vida doméstica. Podrías caminar o ir en bicicleta en lugar de desplazarte en coche; bajarte antes de tu parada de autobús o tren y caminar el resto del camino; ir a bailar; seguir vídeos de ejercicios en YouTube; o hacer ejercicios de fortalecimiento en casa, usando botellas de agua como pesas.

No es necesario apuntarse a un gimnasio, lo fundamental es elegir actividades de las que disfrutes y que se adapten a tus hábitos de vida.



Adelgazar, si tienes sobrepeso

¿Por qué? Las personas con sobrepeso corren un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, hipertensión arterial o algunos tipos de cáncer. El envejecimiento hace que la proporción de grasa en el cuerpo aumente y la masa muscular disminuya.

Adelgazar resulta de especial importancia si presentas exceso de grasa alrededor de la cintura (un abdomen prominente). Gran parte de esta grasa se encuentra dentro del cuerpo, rodeando los órganos internos y se relaciona con cambios metabólicos y hormonales, y provocando más problemas de salud que la grasa acumulada en otras partes del cuerpo, como las caderas o los glúteos.

¿Qué? El índice de masa corporal (IMC) se calcula a partir de la altura y el peso y sirve para dar una idea aproximada de lo saludable que es el peso corporal de una persona. Un IMC entre 18,5 y 25 se considera dentro del rango saludable. Si es mayor de 25, probablemente sea necesario adelgazar. Un IMC superior a 30 es indicativo de obesidad.

¿Cómo? Para perder peso es necesario ingerir menos energía y consumir más. Esto significa que es necesario obtener menos calorías de los alimentos y quemar más calorías mediante el ejercicio físico. Deberías seguir los consejos para una alimentación saludable, con especial cuidado en reducir el tamaño de las porciones y tomar menos alimentos con alto contenido calórico (como los pasteles, el chocolate, las bebidas gaseosas azucaradas y el alcohol). Para mantener un peso saludable, también es necesario realizar una actividad física regular.

Reducir el consumo de alcohol y drogas

¿Por qué? El consumo prolongado o excesivo de alcohol y/u otras drogas aumenta el riesgo de padecer problemas graves de salud. El consumo excesivo de alcohol aumenta la posibilidad de sufrir hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer o demencia. El alcohol puede dañar el hígado, el órgano encargado de procesar las medicaciones, entre otras funciones. El alcohol parece resultar más dañino para las personas con el VIH que para el resto. Tras beber la misma cantidad, las personas con el VIH presentan niveles más elevados de alcohol en sangre.

El consumo prolongado de cocaína, metanfetamina ('tina') y otras drogas estimulantes aumenta el riesgo de sufrir enfermedad cardíaca e ictus, además de contribuir a la depresión, la ansiedad y la paranoia. El consumo excesivo de alcohol o drogas de uso recreativo o sexual puede tener impacto sobre el deterioro cognitivo.

¿Qué? Se recomienda no beber más de 14 unidades de alcohol a la semana. Una unidad equivaldría, más o menos, a un quinto de cerveza, una caña, una copa de vino o un chupito de licor. Evita consumir mucho alcohol el mismo día.

¿Cómo? Piensa en situaciones en las que tiendes a beber más o a consumir más drogas de las que te gustaría, e intenta idear algún plan para evitar esas situaciones o comportarte de forma diferente en ellas. Por ejemplo, alternando una bebida no alcohólica entre las consumiciones alcohólicas; evitando citas sexuales cuando creas que haya drogas implicadas; o no pagando rondas. Dile a tus amigos que quieres reducir el consumo.

Conservar los contactos sociales y mantenerse activo mentalmente

¿Por qué? Mantener el contacto con amistades y familiares, y tomar parte en actividades sociales significativas puede resultar positivo para tu salud mental y bienestar emocional. Estas personas pueden ayudarte a mantenerte activo, conectado y también a lidiar con los problemas prácticos.

Conocer a nuevas personas y fortalecer tus contactos sociales puede resultarte útil para prevenir el deterioro cognitivo. También es probable que te ayude probar nuevas actividades y aprender nuevas habilidades.

¿Qué? Procura participar en actividades sociales y, si puedes, ayuda a otras personas. Mantén activo el cerebro con rompecabezas, cuestionarios, lecturas o cualquier otra actividad que disfrutes y que estimule tu mente. Fíjate una meta que te gustaría superar.

¿Cómo? Haz un esfuerzo por mantener el contacto con amistades, familiares y vecinos que sean importantes para ti. Si no puedes verlas en persona, intenta chatear con ellas, llámalas por teléfono o haz una videollamada en FaceTime o Skype. Mantén abiertas las líneas de comunicación.

Puedes conocer a otras personas si te unes a un club, grupo, taller u organización voluntaria para hacer algo que te guste o te interese. A menudo, es más fácil estar con otras personas cuando existe un interés común.

A stylized graphic on the left side of the page. It features a white silhouette of a person standing on a yellow wavy base. A red ribbon starts from the top left, loops around the figure, and ends in an arrow pointing towards the top right. Another yellow ribbon starts from the bottom left and ends in a long arrow pointing towards the bottom right.

Si quieres saber más



Estilos de vida saludable

InfoVIHtal: Fichas de información básica sobre el VIH

<http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/infovihtal/espanol>



Hacerse mayor viviendo con el VIH

Guía para personas con el VIH

http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/hacerse_mayor



Bienestar emocional

Herramientas para aprender a manejar las emociones

<http://www.bemocion.mscbs.gob.es/>



Actividad física y sedentarismo

Consejos para mantenerse físicamente activo
y reducir el sedentarismo

<http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es/actividadFisica/home.htm>

Prepararse para el futuro

- 55 Hacer frente a los problemas económicos
- 56 Trabajo y empleo
- 58 Reforzar tu red de apoyo
- 60 Voluntariado
- 61 Poner los asuntos en orden
- 64 Aprender a manejar la relación con múltiples profesionales sanitarios

Hacer frente a los problemas económicos

A medida que te haces mayor, probablemente cambien tus circunstancias y necesidades. Aunque resulta difícil saber exactamente cómo será tu vida en unos pocos años, quizá hay medidas que puedas tomar ahora y que te podrían facilitar las cosas en el futuro.

Para empezar, es aconsejable hacer un balance de tu situación financiera y así poder prepararte para tus posibles necesidades económicas en el futuro. Deberías calcular qué ingresos es probable que vayas a tener y pensar si puedes hacer algo para aumentarlos. Si aún estás en edad de trabajar, permanecer en tu trabajo (o volver a trabajar en caso de que no lo estés haciendo) puede ser importante para tus futuras finanzas.

Un asesor económico puede explicarte cuáles son tus opciones. Por ejemplo, según tus circunstancias personales, es posible que sea aconsejable que aportes más para la pensión, ahorres o hagas algunas inversiones.

Si te cuesta llegar a fin de mes, es conveniente que compruebes si estás disfrutando de todos los beneficios a los que tienes derecho. También puedes recibir asesoramiento sobre cómo manejar las deudas y modos de reducir tus gastos.

En la página 66 encontrarás más información y asesoramiento sobre este tema (así como sobre el resto de temas de esta parte de la guía).

Trabajo y empleo

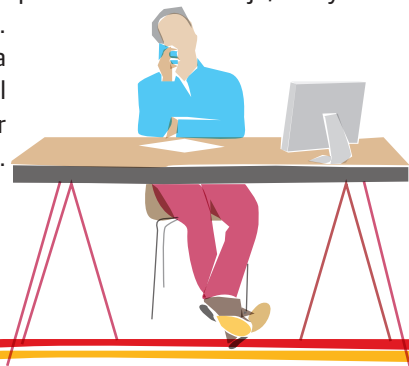
A medida que una persona se hace mayor, es habitual sentir que uno se queda desactualizado en el trabajo o que se encuentra en una situación laboral incierta. Tu salud puede haber influido en el tipo de trabajo que hayas podido realizar a lo largo de los años, y es posible que hayas tenido rachas sin trabajo.

Es posible que desees volver a trabajar, o buscar otro tipo de empleo. Probablemente aún te queden muchos años de buena salud por delante, por lo que encontrar un trabajo que te convenga ahora podría resultarte ventajoso. Más allá de la retribución económica, trabajar todo el tiempo que puedas puede traer beneficios para la salud física, mental y social.

Es aconsejable valorar qué habilidades tienes que puedan resultar interesantes para que te contraten. Es posible que hayas adquirido habilidades transferibles en trabajos anteriores, trabajo voluntario, cursos de formación o experiencia vital. Por ejemplo, es posible que hayas desarrollado habilidades gracias al manejo de un problema de salud crónico, como, por ejemplo, hacer presupuestos, manejar el estrés o relacionarte con otras personas.

Si existe una discrepancia entre tu perfil laboral y el que buscan los empleadores, podrías buscar recursos educativos, de capacitación o trabajo voluntario para ayudar a mejorar tu currículum. Los empleadores respetarán el hecho de que estés intentando mejorar tus habilidades.

Las técnicas de contratación han cambiado en los últimos años, por lo que es posible que tengas que actualizar tu enfoque a la hora de buscar un empleo. Merece la pena informarse sobre las diferentes maneras de buscar oportunidades de trabajo, incluyendo el uso de tus contactos y redes personales. También deberías comprobar que la forma en que enfocas los formularios de solicitud, el *currículum vitae* y las entrevistas te ofrezca la mejor oportunidad de encontrar el trabajo que deseas.



Reforzar tu red de apoyo

Todas las personas necesitan tener a otras a su alrededor para compartir tanto los buenos como los malos momentos. Como ya se ha mencionado, mantener contactos sociales resulta positivo para tu bienestar emocional, salud mental y función cognitiva.

En lo que respecta al futuro, también puede haber momentos en los que vayas a necesitar ayuda práctica de otras personas. Es posible que necesites que alguien te cuide o te ayude a hacer cosas. Idealmente, sería conveniente que hubiera varias personas a tu alrededor para ayudarte en diferentes aspectos de tu vida, tanto pequeños como grandes.

Contar con una red social de apoyo podría ser un recurso importante que te ayudaría a disfrutar de los años venideros y a hacer frente a las dificultades que puedan surgir. Este es otro motivo por el que vale la pena invertir tiempo en mantener las relaciones que tienes con tu familia, amigos y otras personas.

Al cultivar buenas amistades y lazos más estrechos, de forma natural habrá personas a tu alrededor que se preocuparán por ti y te prestarán ayuda si la necesitas. Pueden ser relaciones de apoyo mutuo, en las que sea tan probable que tú prestes ayuda a la otra persona como ella a ti.

Sin embargo, puede ser más difícil obtener apoyo cuando las otras personas no saben que tienes el VIH. Si necesitas mantener información importante oculta, puede ser difícil para las personas saber qué está sucediendo o cuándo podrías necesitar ayuda. Como resultado, puede resultar difícil que otras personas se acerquen a ti.

Si, por lo general, no sueles decir que tienes el VIH, podría resultarte útil un grupo de apoyo formado por otras personas con el VIH. Se trata de espacios seguros donde puedes conocer a otras personas que pasan por una situación similar a la tuya. Cabe la posibilidad de que desees mantenerte en contacto con algunos miembros del grupo y reunirte con esas personas fuera de las reuniones.



Voluntariado

El voluntariado funciona en dos sentidos. Ayudas a otras personas o colaboras en una causa que te importa, pero probablemente, al mismo tiempo, también te aporta algo a ti. La mayoría de las personas lo consideran una experiencia muy gratificante y puede ser una buena manera de conocer a otras personas con intereses similares.

Podría ayudarte a ganar confianza, al darte la oportunidad de intentar algo diferente y alcanzar un logro. Podrías desarrollar nuevas habilidades, ganar experiencia que un futuro empleador podría apreciar, o descubrir algún talento oculto.

Hacer un voluntariado podría ayudarte también a apartar tu mente de tus propias preocupaciones. También podría proporcionarte un sentimiento de estar contribuyendo y de ser parte de una comunidad.

Por ejemplo, muchas personas son voluntarias en organizaciones del VIH o grupos de apoyo. Puedes tener conocimientos y experiencias que puedes compartir con otras personas, especialmente si has tenido el VIH durante muchos años. Esto podría darte una posibilidad de devolver algo a la comunidad.

Poner los asuntos en orden

Esta guía trata sobre cómo vivir más y mejor con el VIH. En España, muy pocas personas en la actualidad ven truncadas sus vidas por esta enfermedad.

No obstante, todas las personas, al hacernos mayores, tenemos que pensar en qué nos gustaría que sucediera cuando enfermemos gravemente o después de fallecer.

Resulta más sencillo decidir sobre estos temas cuando la salud es buena que posponerlo hasta encontrarse en una situación complicada. Si cambias de idea más adelante, podrás modificar dichos planes.

Es importante prepararse para la posibilidad de que un día puedas encontrarte demasiado mal como para tomar decisiones sobre el cuidado de tu salud y tus asuntos prácticos. Puedes hacer planes sobre quién te gustaría que tomara parte en ello y cómo te gustaría ser atendido en estas circunstancias.

A través de un documento de voluntades anticipadas, puedes dirigir una serie de instrucciones a tu médico o médica para que las tengan en cuenta cuando las circunstancias no te permitan expresar personalmente tu voluntad. Entre las instrucciones, se incluye decir qué persona cercana a ti te gustaría que consultaran sobre tu atención médica en caso de emergencia. Esto puede ser importante si esta persona es tu pareja o una amistad, en lugar de un miembro de tu familia.

Merece la pena hablar con tu círculo más cercano sobre tus preferencias en relación con tu atención médica. Por ejemplo, podrías hacerles saber dónde te gustaría que te atendieran hacia el final de tu vida (por ejemplo, en tu casa, una residencia o un hospital). También es buena idea que anotes tus decisiones y preferencias para que todo quede registrado (no olvides avisar a otras personas dónde encontrar ese documento).

También puedes firmar un poder notarial, un acuerdo legal que permitiría a alguien de tu confianza tomar decisiones en tu nombre. Puedes firmar distintos documentos para las decisiones sobre la atención médica y las de tipo económico.

Es posible que desees escribir un testamento vital donde reflejes tus deseos sobre cualquier tratamiento que no desees recibir, en caso de que te encuentres demasiado mal para comunicarte por ti mismo.

Todo el mundo debería tener dispuesto un testamento, con independencia de su edad, para asegurarse de que sus posesiones vayan a las personas que decida. Dejar tus deseos claramente establecidos ayudará a evitar que surjan problemas y discusiones tras tu muerte.

Cuando ya no estés, también será útil para los tuyos si dejas organizados los documentos importantes (registros bancarios, pólizas de seguro, escrituras de propiedad, etc.), así como instrucciones sobre dónde encontrarlos.

Es posible que también desees comunicar tus deseos sobre el funeral, cremación o entierro. Algunas personas contratan los servicios de una funeraria y pagan los gastos por adelantado.



Aprender a manejar la relación con múltiples profesionales sanitarios

La experiencia en el sistema sanitario no siempre es fluida para las personas que presentan varios problemas de salud. Tener que lidiar con muchos profesionales sanitarios, citas, medicamentos y recomendaciones diferentes puede resultar agotador.

A continuación, ofrecemos cinco sugerencias para manejar este tema:

- 1. Aprende todo lo posible sobre tus problemas de salud.** Haz muchas preguntas durante tus citas, para estar bien informado sobre tus opciones de tratamiento y cómo puedes cuidarte. Antes de las citas médicas, apunta los temas de los que quieras hablar para que no se te olvide nada importante.
- 2. Adopta un papel proactivo en tu atención médica.** Haz saber a los profesionales sanitarios cuáles son tus necesidades y prioridades para que las tengan en cuenta. Si los médicos que te atienden no comparten información entre sí, intenta ver qué se puede hacer para que esto suceda. Y si se han comprometido a hacer algo, haz un seguimiento para comprobar que se cumple.
- 3. Comunícale a tu médico de cabecera que tienes el VIH.** Si tu médico de cabecera sabe qué medicación antirretroviral tomas, podrá recetarte otros fármacos de forma

segura y también podrá tener en cuenta el VIH a la hora de realizar pruebas de detección y tratamiento de otras dolencias.

4. Mantén un registro de tu información médica. Esto puede ayudarte a hacer el seguimiento de tu atención clínica (citas, medicamentos que tomas, etc.). Puedes pedir que te envíen copias de los informes que los médicos escriben sobre tu atención clínica a tu médico de cabecera o a otros profesionales.

5. Pregunta en tu hospital o centro de salud si existe un coordinador de caso, un único profesional sanitario que coordine la atención de un paciente entre los diferentes servicios y niveles asistenciales. Puede tratarse de una enfermera de la comunidad o una enfermera clínica especializada en tu hospital del VIH, alguien de tu centro de atención primaria, o un médico o enfermera especialista en la atención de personas mayores (medicina geriátrica).



A stylized red figure is shown from the waist up, holding a long red ribbon that curves upwards and to the right, ending in an arrowhead. The figure is positioned on the left side of the page. Below the figure, a thick yellow arrow points horizontally across the bottom of the page.

Si quieres saber más



VIH y trabajo

Coordinadora Trabajando en Positivo
www.trabajandoenpositivo.org



Finanzas para todos

Información que te ayudará a gestionar tu economía
<http://finanzasparatodos.es/es/secciones/fichas/index.html>



Hacerse mayor viviendo con el VIH

Guía para personas con el VIH
http://gtt-vih.org/aprende/publicaciones/hacerse_mayor



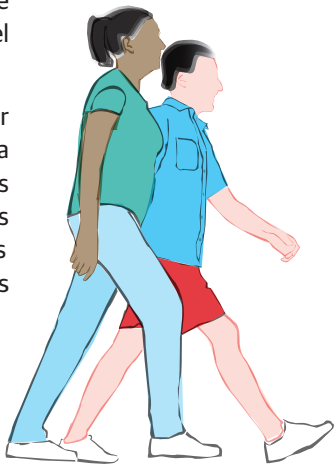
60 y más

Revista digital del Imsero
http://www.revista60ymas.es/60mas_01/index.htm

Vivir más y mejor con el VIH

La versión original de esta guía ha sido elaborada por la organización británica NAM. Este material ha sido traducido y adaptado por el Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH (gTt-VIH), una organización sin ánimo de lucro que ofrece información, atención y acompañamiento sobre el VIH, las ITS y sus tratamientos.

En la web de gTt-VIH (www.gtt-vih.org) podrás encontrar todos los materiales informativos que elabora nuestra organización: fichas informativas en varios idiomas (InfoVIHtal), noticias, dípticos o guías sobre diferentes temas relacionados con el VIH, las hepatitis víricas y otras ITS y sus tratamientos. Te invitamos a que visites y conozcas nuestros recursos.

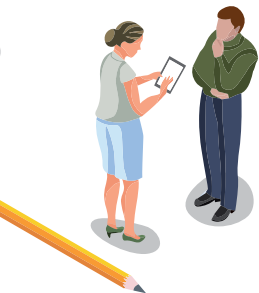




¿Quieres mantenerte al día de los últimos avances en el ámbito del VIH, las hepatitis víricas, las ITS y sus tratamientos?

Suscríbete a *La Noticia del Día*, en el portal web de gTt-VIH, y podrás recibir diariamente nuestro boletín de noticias sobre estos temas desde una perspectiva comunitaria.
<http://gtt-vih.org/actualizate/suscripciones>





Nuestro servicio de consultas multicanal

puede resolver tus dudas sobre la infección por el VIH, sus enfermedades relacionadas, las ITS y sus tratamientos, desde una perspectiva comunitaria.




Servicio de información,
atención y acompañamiento
para personas con el VIH,
hepatitis víricas y otras ITS

Sede Barcelona: 93 208 08 45 / 667 662 551


Sede Madrid: 683 280 312



consultas@gtt-vih.org

madrid@gtt-vih.org

 Twitter: [@gTtVIH](https://twitter.com/gTtVIH)

 Facebook: [gtt.vih](https://www.facebook.com/gtt.vih)

 Skype: [gttvih](https://www.skype.com/people/gttvih)

  WhatsApp y Telegram: **667 662 551**