

¿Te han diagnosticado el VIH recientemente?

Hacerte una prueba del VIH y enterarte de que vives con VIH puede ser una experiencia paralizadora. Pero, aunque puede ser duro pensar en estos términos en el momento de la prueba, conocer un resultado positivo puede alargar tu vida. Ahora tienes la oportunidad de beneficiarte de un seguimiento médico periódico y de los muchos avances médicos que se han dado recientemente. Mientras la infección por VIH permanece sin diagnosticar, el virus puede dañar el sistema inmunológico. Para muchas personas, esto ha conllevado graves enfermedades que podrían haberse evitado.

Día uno

En algunos de los centros donde se realizan las pruebas de VIH hay un servicio de asistencia antes y después del test del VIH. No obstante, si sientes la necesidad de una atención continua, consulta a tu centro de salud, donde te orientarán y ayudarán. La atención la puedes conseguir de varias formas: por un lado, en los teléfonos 93 302 04 11 y 934412997 te suministrarán una lista de organizaciones que te pueden aclarar cualquier inquietud que tengas al respecto; por otro, muchos centros de asistencia a personas con VIH ofrecen de forma gratuita servicios de atención directa y personal.

Tomar decisiones

Probablemente, en el momento del diagnóstico es difícil tomar decisiones importantes acerca del futuro. Esto implica desde comenzar un tratamiento anti-VIH hasta revelar tu estatus a tus familiares y amig@s.

En este punto, pocas personas necesitan comenzar inmediatamente tratamiento anti-VIH, aunque las que sean diagnosticadas poco después de la infección pueden encontrarse en una situación especial con respecto a este asunto. En cambio, es más probable que empieces a realizar un seguimiento regular de tu salud para entender mejor cómo tu cuerpo está afrontando el VIH.

Cuidados médicos

Encontrar un hospital que satisfaga tus necesidades y un/a médico con el/la que te sientas bien es vital. De ningún modo estás en la obligación de continuar la atención médica en el mismo centro donde te realizaste la prueba del VIH y puedes decidir acceder a cuidados médicos en cualquiera de los centros especializados en VIH del país, no solamente en el área donde vives.

Algunas personas prefieren centros más grandes, mientras que otras prefieren centros más pequeños. En general, se está de acuerdo en que es importante ser atendid@ por un/a médico que tenga experiencia en el manejo de enfermedades del VIH.

Una vez hayas escogido el centro de atención, probablemente te pedirán una visita cada tres meses para una revisión. En estas citas tendrás la oportunidad de discutir acerca de tu salud con tu médico y realizarte las pruebas de seguimiento, tales como CD4 y carga viral. Se trata de pruebas usadas para determinar si existe riesgo de desarrollar enfermedades en el futuro y que te ayudarán a pensar sobre cuándo comenzar a tomar fármacos antirretrovirales.

Si inicias tratamiento, si las enfermedades asociadas al VIH están más avanzadas o si participas en un ensayo clínico, te recomendamos que visites más a menudo a tu médico.

Aprender acerca del VIH

Al principio, es probable que te tropieces con términos médicos con los que no estés familiarizad@. No te preocupes, existen buenas fuentes de información escritas en un lenguaje que te resulta más cómodo.

Aprender sobre el VIH te ayudará a asumir el control de tu salud y preguntar a tu médico sobre aspectos más relevantes. Es importante estar pendiente de la información actualizada y buscar consejo en un amplio rango de profesionales de la salud, tales como: médicos, enfermer@s, farmacéutic@s y servicios del VIH. Siempre conviene solicitar información escrita si te quedan preguntas por hacer.

Internet puede ser una fuente de información útil. Si no estás segur@ de dónde comenzar o estás preocupad@ por la calidad de información que puedas encontrar allí, entonces te recomendamos comenzar con la página de Internet de gT: www.gtt-vih.org que contiene mucha información y enlaces con otras páginas de Internet (aunque la mayoría están en inglés).

Darlo a conocer

Tómate el tiempo necesario para decidir a quién y por qué comunicar tu diagnóstico del VIH: planifica de qué manera decirlo. ¿Qué tipo de ayuda esperas de las personas a quien se lo dices? Puedes prepararte ante su mejor o peor reacción. Comienza este proceso por aquellas personas que probablemente te serán de mayor ayuda y piensa si deseas decirlo a cualquier otra persona, por ejemplo, a un/a compañer@ de trabajo cuya reacción quizá no te sea útil.

Conocer a otras personas

Conocer a otras personas que viven con VIH puede resultar una experiencia notablemente tranquilizadora. Si en tu localidad existe alguna asociación, puede que tenga grupo de apoyo dirigido a personas recientemente diagnosticadas. Allí conocerás a personas con diferentes tipos de experiencias y probablemente te darás cuenta de que cuando tuvieron que afrontar su diagnóstico pasaron por situaciones similares a la tuya.

Células del sistema inmunitario

El sistema inmunitario humano protege el cuerpo contra agentes extraños, tales como microorganismos. Y lo hace a través de muchas células diferentes que están esparcidas por todo el cuerpo; cada una de ellas juega un papel distinto y se mueven por el cuerpo según las necesidades de éste.

Células sanguíneas

Existen dos grandes tipos de células en la sangre. Las más comunes son los glóbulos rojos o eritrocitos, que se encargan de llevar el oxígeno a los tejidos del cuerpo y a su vez, sacar el dióxido de carbono. El otro grupo son los glóbulos blancos o leucocitos. Éstas son las células inmunitarias.

Algunos glóbulos blancos específicos reconocen agentes extraños a los cuales el cuerpo fue expuesto en el pasado. Estas células inmunitarias específicas son llamadas linfocitos. Otros glóbulos blancos son los llamados no-específicos y pueden atacar un rango diferente de agentes extraños: entre éstos se incluyen neutrófilos, eosinófilos y células asesinas naturales.

Linfocitos

Hay dos tipos de linfocitos: linfocitos B, algunas veces llamados células B, que son los que producen los anticuerpos. Un anticuerpo es una proteína que puede unirse a una parte específica del agente extraño. Cuando esto pasa, el anticuerpo envía señales a otras células inmunitarias para que ataquen al agente.

Linfocitos T, algunas veces llamados células T, se denominan de diferentes formas, dependiendo de las moléculas en su superficie. Las células CD4, también conocidas como linfocitos T CD4 o células cooperantes, juegan un papel de coordinadoras en el sistema inmunitario. Ayudan a los linfocitos B a identificar agentes extraños (en contra de los que producen los anticuerpos). También secretan una substancia que permite que las células CD8 las reproduzca.

Las células CD4 también activan un sistema de macrofagia (ver más abajo) para eliminar ciertos agentes extraños, incluso muchos de los que causan enfermedades del SIDA. Cuando las células CD4 son destruidas por el VIH, todas estas partes del sistema inmunitario se desintegran y las células CD8 (también conocidas como linfocitos T CD8 o células T citotóxicas) se unen a las células anómalas del cuerpo, especialmente a las células que han sido infectadas por el virus, y las elimina.

Otras células inmunitarias

Las células asesinas naturales atacan a las células tumorales y a las células infectadas por el virus de igual forma que los linfocitos. Pero mientras cada linfocito sólo puede reconocer y atacar a células infectadas por un virus específico, las células asesinas naturales pueden atacar a un rango más amplio.

Los eosinófilos atacan agentes que son muy grandes para ser comidos por un simple fagocito, como gusanos.

Los fagocitos son células que atacan y destruyen a las células extrañas, tragándoselas. Hay dos tipos diferentes de fagocitos principales:

- Los macrófagos, que circulan en la sangre y los tejidos del cuerpo, matando a agentes que pueden causar enfermedades relacionadas con el SIDA y a células infectadas por el virus.
- Los neutrófilos van desde la sangre a los tejidos del cuerpo, donde se desarrolla la infección o inflamación. Principalmente atacan bacterias y hongos.

Terapia anti-VIH

La terapia anti-VIH es un tratamiento con fármacos que ataca al VIH. Estos fármacos interfieren con la forma en que el VIH trata de reproducirse a sí mismo dentro de la célula humana. Sin embargo, el fármaco no puede eliminar al virus completamente, pero sí reduce las posibilidades de que las células infectadas reproduzcan nuevas partículas de VIH que puedan infectar aún más células humanas.

Los fármacos anti-VIH que están disponibles actualmente se clasifican en dos categorías:

- Inhibidores de la transcriptasa inversa
- Inhibidores de la proteasa

En el pasado, l@s médicos prescribían un solo fármaco anti-VIH a la vez, lo que se conocía como monoterapia. Esto desde hace un tiempo ha venido cambiando, pues se ha descubierto que es mucho más efectivo cuando se toman dos o tres fármacos al mismo tiempo, lo que se conoce como terapia combinada, TARGA (Terapia antirretroviral de gran actividad). Pero no está claro cuál de todas las posibles combinaciones es la más efectiva.

Tampoco está muy claro cuál es el mejor momento para comenzar a tomar los fármacos anti-VIH. Sin embargo, la mayoría de l@s médicos en España recomiendan que se considere empezar a tomar los fármacos sólo si se desarrollan síntomas relacionados con el VIH, si el recuento de CD4 está por debajo de 350, si éste cae rápidamente o si la carga viral es alta.

Usualmente, las combinaciones TARGA incluyen dos análogos de nucleósido y otro fármaco. Algunas personas toman cuatro o más fármacos, particularmente, con enfermedades del VIH avanzadas, carga viral alta o quienes han tomado anteriormente varias combinaciones.

Inhibidores de la transcriptasa inversa

Una vez que el virus del VIH se ha introducido en el cuerpo y ha invadido la célula humana utiliza una sustancia llamada transcriptasa inversa (TI) para convertir su código genético en un código similar al de la célula humana (ADN). Este ADN viral se mezcla luego con el ADN humano, convirtiendo a la célula en una fábrica que elabora nuevos bloques de virus, y así expandirse por todo el cuerpo.

Existen dos clases diferentes de fármacos anti-VIH, cuyo objetivo es la transcriptasa inversa (TI). Los primeros fármacos anti-VIH desarrollados son AZT (zidovudina, Retrovir), ddI (didanosina, Videx), 3TC (lamivudina, Epivir), d4T (estavudina, Zerit), abacavir (Ziagen) y ddC (zalcitabina, Hivid) todos pertenecen a la clase de análogos de nucleósido.

La otra clase son los inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleósidos (ITINN). Como los análogos de nucleósido, también atacan a la transcriptasa inversa, pero de una manera diferente. Varios de los inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleósidos, (ITINN), se usan actualmente, incluyendo nevirapina (Viramune) y efavirenz (Sustiva).

Los inhibidores de la proteasa

La proteasa es una diferente enzima del VIH. Después que el VIH ha tenido éxito al mezclar su ADN con el ADN de la célula humana, la célula produce una cadena de proteínas. La proteasa corta esta cadena de proteínas en pequeños eslabones que pueden ser usados para construir nuevas partículas de VIH. Mediante el bloqueo de la proteasa, los inhibidores de la proteasa ayudan a prevenir que de una célula infectada pueda producirse nuevas partículas de virus infeccioso.

Los inhibidores de la proteasa que actualmente están disponibles son: indinavir (Crixivan), ritonavir (Norvir), nelfinavir (Viracept) y saquinavir (Invirase, Fortovase). Amprenavir (Agenerase) y lopinavir/r (Kaletra) son los más nuevos inhibidores de proteasa, que todavía no se han comercializado en España.

Otras opciones de tratamientos

Se están estudiando otros tipos de tratamientos, incluyendo análogos de nucleótidos, hidroxiurea (un inhibidor ribonucleótido), T-20 (un inhibidor de la fusión) y un cierto número de terapias inmunitarias, tales como Interleuquina-2 que intenta aumentar la respuesta inmunitaria frente al VIH.

Efectos adversos

Como todos los medicamentos, los fármacos anti-VIH pueden causar efectos adversos. Asegúrate de que tu médico te explique cuáles son los efectos secundarios que podrías experimentar, según el tipo de fármaco que hayas decidido tomar, tanto aquellos moderados que pueden desaparecer, como aquellos realmente graves sobre los que conviene que informes a tu médico lo más rápido posible.

Resistencia

La resistencia se puede desarrollar siempre que el VIH siga reproduciéndose y a la vez se toman medicamentos para el VIH, pero se puede retrasar al tomar combinaciones de fármacos más potentes, que suprimen la carga viral a niveles muy bajos. Aunque el VIH sea resistente a un tipo de fármaco, todavía existen grandes posibilidades de que otros fármacos antirretrovirales sean eficaces. El riesgo de desarrollar resistencia se incrementa si no mantienes tomas diarias regulares y a las horas indicadas de tus fármacos antirretrovirales, o si no sigues las restricciones alimentarias. Esto significa que sólo deberías comenzar una terapia antirretroviral si estás realmente convencid@ de tomarlos de forma continuada.

Consejos de adhesión

Un simple descuido es un motivo habitual por el que se saltan las tomas de los fármacos anti-VIH, lo que puede hacer que pierdan su efectividad. Si se te pasa tomar la medicación, no seas demasiado duro contigo mismo, pero trata de aprender de las experiencias. Si olvidas tomar tus dosis constantemente, entonces, háblalo con tu médico. Es posible que te elabore un horario más fácil, o que cambie tu combinación por otra más conveniente.

Mantener un diario

Cuando comienzas una nueva combinación se te presentan algunas dudas. Por ejemplo, qué pastillas tomar y qué tipos de alimentos deben ser consumidos y/o cuáles no. Para evitar esto, tu médico o farmacéutic@ pueden facilitarte por escrito un horario diario con todas tus prescripciones, el cual te permitirá anotar las dosis después de la toma. Algun@s farmacéutic@s ofrecen etiquetas adhesivas para que las puedas pegar en los pastilleros que contienen tu medicación y los puedas identificar fácilmente.

Recordar las tomas

Es bueno elaborar una rutina que te ayude a ceñirte al hábito de tomar las dosis correctamente.

Puedes hacer una tabla diaria y señalar la dosis una vez la hayas tomado o separar la dosis de cada día y comprobar por la noche si has olvidado alguna toma.

Si te cuesta recordar la hora de las tomas puede serte útil un reloj con alarma.

También existen en el mercado algunos pastilleros con un avisador o con alarma incorporada, muy recomendables si tienes tomas distintas a horas diferentes.

Conservar las pastillas

Asegúrate de que tu pastillero es lo suficientemente grande y que has revisado con tu farmacéutic@ que sea el más conveniente para guardar tus fármacos fuera de sus envases originales.

Algunas pastillas pueden deteriorarse si no se guardan adecuadamente. El envase en el que viene indinavir (Crixivan), por ejemplo, contiene pequeñas cápsulas desecantes que mantienen las pastillas en óptimas condiciones. También podrías utilizar cualquier pequeño bote hermético.

Algunas personas guardan dosis en diferentes lugares a los que acuden habitualmente y en los que pueden coincidir con la hora de tomar su medicamento. Estos lugares pueden ser la casa de un/a amig@, familiares, la bolsa, el coche, etc. Asegúrate de guardar tu medicación fuera del alcance de l@s niñ@s y recuerda que las temperaturas extremas pueden dañarlos.

Superar las dificultades

Para algunas personas, seguir el tratamiento puede ser un problema, a causa del tamaño, forma y textura de las pastillas. Siempre tienes la opción de comentar los problemas con el personal sanitario o con tu médico. Te podrían prescribir otra presentación del medicamento que esté disponible. Por ejemplo, una presentación líquida o en polvo que podrías ingerir fácilmente, en vez de una pastilla.

Usar una trituradora de pastillas te puede hacer más fácil tomarlas. Las puedes conseguir con tu farmacéutico del VIH, quien te puede aconsejar si esto es conveniente para los fármacos que estás tomando. Las trituradoras de pastillas las encuentras en frascos pequeños y el proceso es el siguiente: colocas la pastilla dentro del frasco y luego giras la tapa y así la pastilla es triturada y cae en forma de polvo en el interior del frasco.

Esta hoja es útil para mantener un registro de los fármacos que estás tomando en la actualidad. Puedes usarla para anotar cualquier tratamiento que tomes, tanto si es prescripción médica o voluntad propia. Si enseñas este resumen a farmacéutic@s y doctor@s cada vez que te visites podrás evitar interacciones nocivas para tu salud.

Medicamentos anti-VIH

Marca los medicamentos anti-VIH que estés tomando en la actualidad

Combivir (lamivudina + zidovudina)		Retrovir (zidovudina, AZT)	
Crixivan (indinavir)		Sustiva (efavirenz)	
Epivir (lamivudina, 3TC)		Videx (didanosina, ddl)	
Fortovase (saquinavir cápsula blanda)		Viracept (nelfinavir)	
Hivid (zalcitabina, ddC)		Viramune (nevirapina)	
Invirase (saquinavir cápsula dura)		Zerit (estavudina, d4T)	
Norvir (ritonavir)		Ziagen (abacavir)	

Otros medicamentos recetados con regularidad

Anota los otros medicamentos que tomes con regularidad, p.ej. Septrin, metadona, anticonceptivos orales:

Nombre del medicamento	Frecuencia	Cantidad

Medicamentos sin receta médica

Anota aquellos medicamentos que tomes sin ser recetados:

Nombre del medicamento	Frecuencia	Cantidad

Vitaminas, minerales, hierbas y suplementos

Anota los suplementos o terapias alternativas, p.ej. L-carnitina, anabólicos esteroides:

Nombre	Frecuencia	Cantidad

Otros

Relaciona aquí los compuestos que hayas ingerido, como drogas recreacionales o parecidos. Puedes emplear un código que sólo tú (y tu médico) conozcas.

Atención: Se recomienda no tomar Hipérico (Hierba de San Juan) si se está en tratamiento antirretroviral.

Nombre	Frecuencia	Cantidad