

Tratamientos
que pueden
volverte
indetectable

P. 6

Encontrando el
apoyo mental y
emocional
que necesitas

P. 22

Health Monitor[®]

Living



Escanea este
código QR
para recibir
una copia
digital o una
revista en tu
casa igratis!

“Le estoy
poniendo
un alto al
estigma!”

VIH

Cuando Jesús Guillén recibió su diagnóstico de VIH en 1985, tomó la noticia de su enfermedad como una sentencia de muerte vergonzosa. Hoy, casi 40 años después, él sigue aquí—gracias a una medicina que le ha salvado la vida—y dedica sus décadas de experiencia en ayudar a difundir la idea de que vivir con el VIH no significa tener que limitar tu vida.



Mira la info de
recursos en la p. 21.

Health Monitor Living VIH



8 “Le estoy poniendo un alto al estigma!”

Jesús Guillén recibió su diagnóstico de VIH en 1985. Hoy, casi 40 años después, él sigue aquí y dedica sus décadas de experiencia en ayudar a difundir la idea de que vivir con el VIH no significa tener que limitar tu vida.

LOS BÁSICOS

3 Una vida llena de esperanza!

Con las opciones de tratamientos disponibles, sobran motivos para que disfrutes lo que es más importante para ti

TÚ Y TU EQUIPO DE SALUD

7 Con los pros de tu lado

Aprende más sobre los proveedores médicos que pueden darte apoyo y un mejor tratamiento

12 Lo que significan tus resultados

Dale una mirada a los importantes tests que ayudan a tus médicos a monitorear el efecto del virus en tu cuerpo

17 Monitorea tus resultados

Pon al día a tu equipo de salud, compartiendo esta herramienta

INSPIRACIÓN

18 “¡Somos la prueba que vivir una vida larga y saludable es posible!”

Lillibeth y Marc comparten cómo décadas después, todavía celebran la vida, abogan por el cambio y envejecen con gracia, a pesar del VIH

24 Qué preguntar hoy

TOMA EL CONTROL

21 Recursos útiles

¡Estas organizaciones confiables pueden ayudarte!

22 Encontrando el apoyo mental y emocional que necesitas

Existen muchas opciones de apoyo emocional para mejorar tus perspectivas de salud mental

GRACIAS A NUESTRA REVISADORA MÉDICA

Dora A. Martínez, MD, FAAFP, AAHIVS, exdirectora médica del Valley AIDS Council, exdirectora médica de South Central AIDS Education & Training Center (AETC), Harlingen, TX

Health Monitor

JUNTA ASESORA MÉDICA

Michael J. Blaha, MD, director de investigación clínica, centro para la prevención de enfermedades cardiovasculares Ciccarone Center for the Prevention of Cardiovascular Disease; profesor de medicina; Johns Hopkins

Leslie S. Eldeiry, MD, FACE, profesora asistente clínica, tiempo parcial, departamento de medicina de la escuela de medicina de Harvard; departamento de endocrinología, Harvard Vanguard Medical asociados/Atrius Health, Boston, MA; presidenta del comité de diversidad, equidad e inclusión y miembro de la junta directiva de la American Association of Clinical Endocrinology

Cheri Frey, MD, profesora adjunta de dermatología, Howard University; presidenta de la sección de dermatología de la Asociación Médica Nacional

Marc B. Garnick, MD, profesor de medicina Gorman Brothers de la escuela de medicina de Harvard; director de red para el desarrollo oncológico, Beth Israel Deaconess Medical Center; jefe editorial del reporte anual sobre enfermedades de la próstata de la escuela de medicina de Harvard

Angela Golden, DNP, FAAN, enfermera especializada en familia, expresidenta de la American Association of Nurse Practitioners (AANP)

Mark W. Green, MD, FAAN, director emérito del centro de cefalea y medicina del dolor y profesor de neurología, anestesiología y rehabilitación en la escuela médica del Icahn School of Medicine at Mount Sinai

Mark G. Lebwohl, MD, Decano de clínica terapéutica, profesor y presidente emérito en el departamento de dermatología Kimberly and Eric J. Waldman Department of Dermatology, Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York

Maryam Lustberg, MD, profesora asociada de medicina interna (oncología médica); directora, centro de cáncer de mama; jefa, medicina oncológica mamaria; escuela de medicina de Yale

William A. McCann, MD, MBA, director médico; Allergy Partners, Asheville, NC

Mary Jane Minkin, MD, FACOG, profesora clínica del departamento de obstetricia, ginecología y ciencias de la reproducción en la escuela de medicina de la universidad de Yale.

Rachel Pessah-Pollack, MD, FACE, Profesora clínica asociada, división de endocrinología, diabetes y metabolismo, escuela de medicina de NYU, NYU Langone Health

Julius M. Wilder, MD, PhD, profesor asistente de medicina; presidente, comité de diversidad, equidad, inclusión y antirracismo del departamento de medicina de Duke; vicepresidente, departamento de Duke de retención y comité de reclutamiento de minorías médicas; codirector para la iniciativa de investigación Duke CTSI - Community Engaged Research Initiative

Health Monitor Network es la compañía editora multimedia, líder en la educación de pacientes, con sitios web, y publicaciones como Health Monitor Living®. Para más información: Health Monitor Network, 11 Phillips Parkway, Montvale, NJ 07645; 201-391-1911; healthmonitornetwork.com ©2024 Data Centrum Communications, Inc. ¿Preguntas? Contáctanos: customerservice@healthmonitor.com. Esta publicación no pretende dar consejos sobre asuntos personales o sustituir la consulta con su médico.

GUA24

Foto de portada por Chloe Jackman Photography

¿Qué es lo que vendrá? UNA VIDA ¡LLENA DE ESPERANZA!



Cuando Lucía se enteró que era VIH positiva en el año 2000, sintió que su vida había terminado. “Vengo de una familia mexicana muy grande, y me criaron de manera bastante conservadora,” dice esta mujer de 44 años. “Me sentía sola. No sabía a quién decirle y hasta dudaba de buscar un tratamiento por temor a ser juzgada”. Pero cuando empezó a buscar en línea, encontró una organización que atiende personas con SIDA, ahí la hicieron sentir menos sola y más empoderada.

“Conocí a un médico increíble que me habló de distintas opciones de tratamientos,” nos dice. “También conecté con un consejero que me ayudó a lidiar con mis sentimientos”.

Además Lucía estaba determinada a compartir su historia. “Yo quería ser esa persona que marca una diferencia y le muestra a todas las personas que sí se puede”, agrega. Así es que tomó su medicina como debía y un día su médico le dio la buena nueva: era indetectable. “Empecé a tomar las cosas un día a la vez y los años empezaron a pasar y antes de darme cuenta, ¡ya estaba planeando mi cumpleaños número 40!” Hoy en día, Lucía es una contadora y madre de dos niños que son VIH negativos. “¡Las cosas han cambiado tanto! Antes tenía que tomar muchas pastillas y varias veces al día, y ahora solo tomo una pastilla que contiene dos tratamientos distintos. ¡He progresado mucho!”

Continúa en la página siguiente ▶





¿Por qué es clave volverse indetectable?

Ya sea que te acaban de diagnosticar con VIH (virus de inmunodeficiencia humana) o que has estado viviendo con este desde hace años, puedes encontrar inspiración en la historia de Lucía y en el hecho de que la mayoría de pacientes puede lograr volverse “indetectable,” lo que significa que la cantidad de virus de VIH en la sangre (también llamado tu “carga viral de VIH”) es tan baja que no puede ser medida.

Para volverse indetectable hay que seguir de tres a seis meses de terapia antirretroviral (ART por sus siglas en inglés) y seis meses más para permanecer indetectable. (Nota: mantenerte indetectable requiere que tomes los medicamentos de manera continua,

que hagas seguimiento con tu médico y que chequees tu estatus con exámenes de sangre regulares). Alcanzar ese estatus, te cambia la vida—para empezar, mantenerse indetectable significa que tu VIH no va a avanzar (más debajo de estas líneas); además, no puedes contagiar a nadie a través del sexo (tal vez hayas visto esta frase: “I=I,” que significa Indetectable=Intransmisible).

La conexión VIH-SIDA

El VIH es un virus que ataca el sistema inmune, haciendo que al cuerpo le sea más difícil combatir cualquier enfermedad. La única manera de contraer VIH es cuando el fluido corporal (como sangre, semen y leche materna) de una persona infectada con una carga viral detectable, entra a tu torrente

sanguíneo. Algunas maneras comunes de contagio se dan a través del sexo vaginal, anal y al compartir equipos de drogas inyectables.

El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) se desarrolla cuando los daños ocasionados por el VIH son tan severos que el cuerpo ya no puede combatir las llamadas infecciones oportunistas como la tuberculosis, neumonía, y algunos tipos de cáncer.

La buena noticia como lo mencionamos antes, es que los ART bajan tu carga viral de VIH hasta niveles indetectables, así que no podrá convertirse en SIDA. De hecho, la mayoría de personas con VIH en los E.E.U.U. nunca desarrolla SIDA, gracias a los tratamientos de hoy en día. Y más del 50% de las personas que tienen VIH tienen más de 50 años.

¿Cuál es la incidencia en la comunidad latina?

“Para recibir cuidado o prevención de VIH, primero tienes que saber tu estatus de VIH. Este empieza con un test, y de acuerdo a la data de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), más de la mitad de las personas hispanas/latinas nunca ha recibido una prueba de VIH. Además las personas hispanas/latinas tienden a reportar que nunca se les ha ofrecido una prueba de VIH, en comparación con personas no hispanas blancas y afroamericanas”, dice la Dora A. Martínez, MD, FAAFP, AAHIVS, exdirectora médica del Valley AIDS Council, Westbrook Clinic, exdirectora médica de South Central AIDS Education & Training Center (AETC), Harlingen, TX. ▶

VIH EN LA POBLACIÓN HISPANA



PORCENTAJE DE HISPANOS/LATINOS QUE SON VIH POSITIVO, SIN CONOCER SU ESTATUS



NÚMERO DE HISPANOS QUE HA RECIBIDO ATENCIÓN DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO



4 VECES MÁS PROBABILIDAD QUE LOS HOMBRES HISPANOS TENGAN VIH O SIDA EN COMPARACIÓN A LOS HOMBRES BLANCOS

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades Oficina de salud de las minorías (OMH)

“Esta falta de pruebas de VIH significa que alrededor de 17% de personas hispanas/latinas que son VIH positivas, no están conscientes de su estatus, una cifra que es más alta que la reportada por personas blancas no hispanas y afroamericanas que son VIH positivo.

En 2019, las personas hispanas/latinas representaron el 18% de la población de Estados Unidos pero constituían el 25% de las personas con VIH y casi 30% de los nuevos diagnósticos de VIH. Los hombres hispanos eran cuatro veces más propensos que los hombres blancos, a tener infecciones de VIH o SIDA, y las mujeres hispanas también tenían cuatro veces más riesgo de tener SIDA que las mujeres blancas. Además, los hombres hispanos tienen el doble de posibilidades que los hombres blancos de morir por una infección de VIH, y las mujeres hispanas tienen el triple de posibilidades de morir por una infección de VIH con respecto a su contraparte blanca”, dice la Dra. Martínez.

Comprendiendo tus opciones de tratamiento

Los científicos han logrado grandes avances desde que la epidemia del SIDA se desató en los 80s, cuando la expectativa de vida oscilaba entre un par de meses hasta un par de años. Hoy en día, los estudios demuestran que las personas que son VIH positivas pueden esperar vivir tanto como quienes son VIH negativo, siempre y cuando estas empiecen con los ART a tiempo y se mantengan tomándolos. (Recuerda: el VIH no tiene cura, pero es importante que sigas tomando tus medicinas según prescripción médica, incluso si tu carga viral es indetectable. Si dejas de tomar tu medicina, tu carga viral se incrementará). Las distintas clases de drogas actuales incluyen:

- **Inhibidores de la transcriptasa inversa no nucleósidos (NNRTI).** Estas medicinas alteran una enzima que el VIH necesita para replicarse.
- **Inhibidores nucleósidos/nucleótidos de la transcriptasa inversa (NRTI).** Los NRTIs bloquean una enzima que el VIH necesita para replicarse.
- **Inhibidores de la proteasa (IP).** Los IPs bloquean una enzima que el VIH necesita para replicarse.
- **Inhibidores de la fusión.** Estas drogas previenen que el VIH entre en las células inmunes.
- **Antagonistas de CCR5.** Estas drogas bloquean una proteína que el VIH necesita para entrar en las células inmunes.
- **Inhibidores de la transferencia de la cadena integrasa (INSTI).** Los INSTIs bloquean una enzima que el VIH necesita para replicarse.
- **Inhibidores de fusión.** Estas drogas previenen que el VIH entre a las células inmunes.
- **Inhibidores posteriores a la unión.** Estas drogas bloquean receptores en la superficie de ciertas células inmunes que el VIH necesita para ingresar.

- **Potenciador farmacocinético.** Estas drogas incrementan la efectividad de la medicina de VIH.
- **Combinación de medicinas para VIH.** Estas drogas combinan dos o más drogas de una o más clases en una sola pastilla o inyección.

Enfocándote en tu mejor tratamiento

Descubrir tu tratamiento ideal supone trabajar muy de cerca con tu médico, quien podría considerar factores como otras enfermedades que pudieras tener, interacciones potenciales con otras drogas y conveniencia. Una vez que empieces el régimen, no necesariamente estará escrito sobre piedra. Algunas personas cambian en el camino si desarrollan efectos secundarios como dolores de cabeza o insomnio. Algunas personas prefieren tratamientos más flexibles o uno que contenga menos medicamentos. En algunos casos, el virus deja de reaccionar al tratamiento. Pero no es motivo para entrar en pánico: porque ahora hay muchos tipos de tratamientos, cuando uno deja de funcionar, los doctores pueden conseguir otro que sí funcione.

Más allá del momento en el que te encuentres con respecto a tu tratamiento de VIH, chequéate y consulta con tu equipo de expertos para que te evalúen y sepan cómo estás. Y confía en que con el tratamiento correcto, el VIH no le pondrá límites a tu vida. ●

TÚ Y TU EQUIPO DE SALUD

Tu equipo de salud de VIH

Si tienes VIH, es posible que trabajes con un equipo de proveedores de salud que podría incluir:



Especialista en enfermedades infecciosas:

Trata VIH y otras enfermedades infecciosas. Si tienes una coinfección de hepatitis B y/o C, probablemente veas a un médico que se especialice en tratar tanto VIH como hepatitis.

Enfermero/enfermera especializado (NP por sus siglas en inglés)/médicos asociados (PA por sus siglas en inglés):

Puede administrarte cuidado de rutina y ser tu consejero y educador. Los enfermeros, enfermeros especializados y médicos asociados que se especializan en el cuidado de

pacientes de VIH pueden ser un recurso primordial para darte consejos sobre tu régimen antirretroviral, como por ejemplo decirte qué hacer si te saltas una dosis.

Consejeros para la adherencia al tratamiento:

Otro recurso primordial para darte soporte y asegurar que tu tratamiento sea exitoso. Te pueden aconsejar qué hacer para que recuerdes tomar tus medicinas todos los días. Los consejeros para la adherencia también pueden ser enfermeros, NPs, o PAs, o también pueden ser trabajadores sociales, administradores de casos o consejeros pares que son VIH positivo.

Trabajadores sociales/administradores de casos:

Pueden ayudarte a navegar el sistema de salud y asistirte con tus necesidades diarias.

Psicólogo/psicoterapeuta:

Pueden ayudarte a lidiar con los retos sociales y emocionales de vivir con VIH.

Dietista registrado:

Te puede aconsejar sobre las necesidades dietéticas específicas de una persona que tiene VIH y guiarte en planear comidas para asuntos relacionados al VIH, especialmente cuando se trata de problemas de peso y medicamentos.

“LE ESTOY PONIEN- DO UN **ALTO** AL ESTIGMA!”

Cuando Jesús Guillén recibió su diagnóstico de VIH en 1985, tomó la noticia de su enfermedad como una sentencia de muerte vergonzosa. Hoy, casi 40 años después, él sigue aquí—gracias a una medicina que le ha salvado la vida—y dedica sus décadas de experiencia en ayudar a difundir la idea de que vivir con el VIH no significa tener que limitar tu vida.

—POR DANIELLE TUCKER

CONTINÚA EN LA PÁGINA SIGUIENTE



Todas las mañanas, Jesús Guillén, de 64 años, se siente enormemente agradecido de despertarse en su casa de San Francisco. Él aprovecha cada día al máximo, ya sea utilizando su talento creativo para cantar y bailar, acurrucándose con su gata Mija, yendo de excursión para estar en comunión con la naturaleza o trabajando como administrador en su grupo de Facebook que tiene casi 5,000 seguidores. Parece que nada puede apagar su espíritu ni su sentido de propósito, y eso incluye haber vivido con VIH desde hace casi cuatro décadas.

La travesía de Jesús comenzó en 1985, justo un año después de emigrar de México hacia Estados Unidos. Tras someterse a un análisis de sangre rutinario, recibió la desconcertante noticia de que era VIH positivo.

“Al principio, me negué a aceptarlo”, recuerda Jesús. “Durante los inicios del VIH, no teníamos apoyo. Cuando los médicos te dicen que no hay cura y que vas a morir pronto, es devastador. Yo estaba solo en este país. Sentía que todo estaba en mi contra”.

Debido a que en los 80's la epidemia del SIDA estaba en su cúspide —y el estigma de tener VIH nunca había sido tan alto— Jesús sintió que no podía compartir con nadie que él era positivo. “Muchas personas murieron en esos días cargando mucha culpa, fue una época terrible”.

“Necesitaba un cambio”

En esos días, no existían tratamientos contra el VIH y, cuando empezaron a aparecer eran por lo general complicados y pesados, y eso sin mencionar los efectos secundarios.

“Hubo un tiempo en que tomaba más de 20 pastillas al día, y tenía que tomar cada una a una hora determinada, o en

combinación con algo más”, recuerda. “Era demasiado”. Pero Jesús también se sentía esperanzado al ver que, con el paso del tiempo, la enfermedad dejaba de ser una sentencia de muerte prematura para convertirse en una condición con la que era posible vivir. Además, a medida que pasaban los años, los tratamientos seguían mejorando.

“Hoy en día, tomo una sola pastilla que combina varios medicamentos”, dice. “Es otra cosa. Mis números son indetectables y aunque tengo que controlar las complicaciones de salud a largo plazo, como la neuropatía, ¡me siento muy bien para tener 64 años!”

“Sabía que tenía que usar mi voz”

A medida que el pronóstico del VIH cambiaba, también lo hacía su determinación por mantener su diagnóstico en secreto. “Empecé a hacer pequeños cambios en mi forma de hablar del tema. Finalmente, tuve más confianza para decir sin rodeos: soy VIH positivo”.

Seis años atrás, Jesús también sintió la necesidad de conectarse con otros sobrevivientes que tienen VIH a largo plazo. “Con tan solo un par de clics, creé el grupo de Facebook HIV Long Term Survivors (facebook.com/HIVLONGTERMSURVIVORS). Desde el principio, la gente me enviaba correos electrónicos y me llamaba a medianoche. Venían de pueblos pequeños y ciudades grandes. Hombres y mujeres. Somos la primera generación del VIH. Nunca pensamos que envejeceríamos. Y ahora nos habíamos encontrado”, comparte Jesús emocionadamente.

Hoy, el grupo cuenta con casi 5,000 miembros de distintas partes del mundo, muchos de los cuales han desarrollado amistades muy cercanas. “Los

pequeños actos de bondad pueden tener un gran impacto. Queremos ser tomados en cuenta. Muchas personas siguen creyendo erróneamente que pueden infectarse con tan solo tocarnos. Eso no es cierto. Una palabra amable o una sonrisa pueden cambiarle el día a alguien”.

A medida que su grupo se iba haciendo conocido más allá de la comunidad de VIH, las oportunidades de compartir su historia se materializaban. El aclamado documental *Last Men Standing* destacó su historia. Jesús se convirtió en un ejemplo de cómo sobrevivir al VIH, y de cómo prosperar mientras se divierte haciéndolo.

“La gente empezó a preguntarme: ‘¿Cómo puedes estar aquí, vivo y sano? Muchas personas, sobre todo en otros países, piensan que es algo casi mágico. No hay una receta perfecta. El trayecto de cada persona es diferente. Quienes llevamos más de 20 años viviendo con el VIH tenemos algo en común: hemos aprendido a perfeccionar nuestra habilidad para lidiar con la adversidad”.

Jesús atribuye su positividad al “activismo egoísta”. “Ayudar a los demás me anima y me hace seguir adelante”. Él sabe lo abrumador que puede ser recibir un nuevo diagnóstico, por eso quiere educar y apoyar a los sobrevivientes de largo plazo y a quienes están al comienzo del camino. “Cuando te dicen por primera vez que tienes VIH, empiezas a preocuparte por tu futuro. ¿Puedo tener una relación? ¿Tener hijos? Hay tantas preguntas difíciles. Tener a alguien con quien hablar y que te diga: ‘¡No estás solo! es de gran ayuda. Hoy en día existen muchas opciones para las personas con esta enfermedad: conócelas, aprende cómo acceder a ellas y, lo más importante, ¡sigue viviendo!’”. ●

Fotos por Chloe Jackman Photography



¡DEJA DE ESTRESARTE Y EMPIEZA A FLORECER!

“El estrés es peligroso, cualquiera sea la condición de salud que tengas,” dice Jesús. “Cualquier persona que tiene una enfermedad crónica necesita encontrar la manera de disfrutar su vida. ¡Sigue haciendo lo que te apasione!” Aquí tienes alguno de sus métodos favoritos para relajarse y disfrutar —que según pruebas de estudios ayudan a reducir el estrés. ¡Mira si alguno te funciona!

Escribe una canción. Escribir canciones y hacer música son dos de las pasiones más grandes de Jesús. “Cuando yo canto, me olvido completamente del dolor. ¡La vida es bella!” Los estudios lo respaldan, una investigación de *Frontiers of Psychology* reportó que los niveles de dos glucocorticoides—cortisol and cortisona, los cuales incrementan cuando hay estrés—bajaron significativamente luego de que los participantes del estudio cantaron durante una hora.

Mueve tu cuerpo. Para Jesús, esto es bailar. “Puedo pararme y hacer el twist durante 15 minutos, después tengo que parar y tomar un descanso,” bromea Jesús. “Pero sin dudarlo, siempre me siento mejor después de hacerlo”. Los beneficios de este tipo de movimiento—incluyendo el incremento de las conexiones neurales en el cerebro, coordinación e incluso mejora en la memoria—están bien documentadas e incluyen un estudio publicado por el colegio médico de Harvard que demostró que el hacer movimientos de danza de manera regular incrementa los niveles de la hormona que nos hace “sentir bien” llamada serotonina.

Adopta una planta. “Cultivar plantas en mi jardín comunitario local me alimenta,” dice Jesús. “Es una manera de conectarme con la naturaleza”. ¿No se te da bien cuidar plantas? No hay problema, según un estudio en *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, incluso el mirar fotos de plantas ha demostrado reducir los niveles de estrés en pacientes que se encuentran en un cuarto de hospital.



Lo que te dicen tus pruebas de laboratorio

Cuando tienes VIH, hacerte pruebas regulares es parte de tu cuidado de salud. Dale una mirada a estas importantes pruebas que permitirán que tus médicos puedan monitorear el efecto del virus en tu cuerpo.

PRUEBA DE CD4

¿QUÉ ES?:

Esta prueba calcula el número de células CD4—glóbulos blancos que combaten infecciones, también conocidas como células T— en tu sangre. El VIH ataca y destruye específicamente las células CD4.

¿CON QUÉ FRECUENCIA?:

Para los pacientes que recién empiezan con la terapia antirretroviral (TAR), el conteo de CD4 debe repetirse cada 3 meses por los primeros 2 años, para quienes tienen una cuenta menor o igual a 300 células/mm³ y cada 6 meses si tienen más de 300 células/mm³. La frecuencia podría disminuir más, una vez que los niveles de CD4 estén suficientemente elevados.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?:

El conteo de células CD4 mide la fortaleza de tu sistema inmune. Mientras más bajo sea el conteo, mayor será el daño que el VIH ha hecho a tu sistema inmune. Los resultados ayudan a indicar qué tan exitoso está siendo tu tratamiento.

¿CÓMO INTERPRETAR LOS NÚMEROS?:

Las cuentas normales tienen entre 500 y 1,600 células por

milímetro cúbico de sangre (mm³). Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), una cuenta menor a 200 indica SIDA.

ALERTA:

El estrés, la fatiga y la hora del día, pueden afectar tu prueba de CD4, así es que háztela en el mismo laboratorio y a la misma hora del día. Así mismo, pospón la prueba si estás combatiendo una infección o acabas de recibir una vacuna.

PRUEBA DE CARGA VIRAL

¿QUÉ ES?:

Esta prueba de sangre mide la cantidad de VIH en tu sangre.

¿CON QUÉ FRECUENCIA?:

Apenas se diagnostique el VIH. Por lo general se ordena al mismo tiempo que la prueba de CD4.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?:

Si estás con TAR, te indica si el tratamiento está funcionando. La mayoría de personas alcanzará un nivel indetectable de carga viral aproximadamente seis meses después de empezar el tratamiento.

¿CÓMO INTERPRETAR LOS NÚMEROS?:

En personas que han sido recientemente diagnosticadas con VIH o no han recibido tratamiento, las cargas virales pueden ser mayores a un millón de copias de VIH por milímetro de sangre. Durante el tratamiento, tu carga viral podría permanecer menor a 200. Si tu carga viral se vuelve mayor a esto, tu médico podría recomendarte una prueba para medir la resistencia (ver p. 17).

Recuerda, la meta del tratamiento es alcanzar y mantener una carga viral indetectable, y tomar tu medicina según la recomendación médica, es la mejor manera de lograrlo.

ALERTA:

Se usan distintos métodos de pruebas para calcular la carga viral. Para obtener resultados más confiables, usa siempre los mismos métodos. ●



¿Quieres mantenerte indetectable* con menos medicinas?

detecta esto:

Ninguna otra pastilla completa para el VIH usa menos medicinas para ayudarte a mantenerte indetectable†.

DOVATO es diferente: a diferencia de otros tratamientos para el VIH, que tienen 3 o 4 medicinas, DOVATO tiene solo 2 medicinas en 1 pastilla.

DOVATO es un tratamiento completo que se receta para tratar el VIH 1 en adultos que no han recibido medicamentos para el VIH 1 en el pasado o para reemplazar sus medicamentos actuales para el VIH 1 cuando su médico determina que cumplen ciertos requisitos. Aprende más en es.DOVATO.com

Datos Importantes Sobre DOVATO

Este es solo un breve resumen de la información importante sobre DOVATO y no reemplaza la consulta con tu proveedor de salud sobre tu afección y tu tratamiento.

¿Cuál es la información más importante que debo saber sobre DOVATO?

Si tienes una infección por el virus de la inmunodeficiencia humana tipo 1 (VIH 1) y una infección por el virus de la Hepatitis B (VHB), DOVATO puede causar efectos secundarios graves, como:

- **VHB resistente.** Tu proveedor de salud te realizará una prueba para comprobar si tienes una infección por VHB antes de que inicies el tratamiento con DOVATO. Si tienes VIH 1 y hepatitis B, el VHB puede cambiar (mutar) durante el tratamiento con DOVATO y volverse más difícil de tratar (resistente). Se desconoce si DOVATO es seguro y eficaz en personas con infección por VIH 1 y VHB.
- **Empeoramiento de la infección por VHB.** Si tienes una infección por VHB y tomas DOVATO, el VHB puede empeorar (exacerbarse) si dejas de utilizar DOVATO. Una "exacerbación" es cuando la infección por VHB vuelve súbitamente con más intensidad que antes.
 - No te quedes sin DOVATO. Resurte tu receta o comunícate con tu proveedor de salud antes de que DOVATO se acabe.

Dovato
dolutegravir 50 mg/
lamivudine 300 mg tablets

Los resultados pueden variar.

*Indetectable significa que la cantidad de VIH en la sangre está por debajo del nivel que puede medirse con una prueba de laboratorio.

†En comparación con los tratamientos de 3 o 4 medicinas.

- No interrumpas el uso de DOVATO sin hablar primero con tu proveedor de salud.
- Si interrumpes el uso de DOVATO, tu proveedor de salud tendrá que revisar frecuentemente tu salud y realizarte análisis de sangre durante varios meses para controlar tu hígado y controlar tu infección por VHB. Puede ser necesario que se te administre un medicamento para tratar la hepatitis B. Informa a tu proveedor de salud sobre cualquier síntoma nuevo o inusual que puedas tener después de dejar de tomar DOVATO.

Para obtener más información sobre los efectos secundarios, consulta "POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS DE DOVATO".

¿Qué es DOVATO?

DOVATO es un medicamento de venta con receta que se utiliza sin otros medicamentos para el VIH con el fin de tratar la infección por VIH 1 en adultos: que no han recibido antes medicamentos para el VIH 1, o con el fin de reemplazar sus medicamentos actuales para el VIH 1 cuando su proveedor de salud determina que cumplen con ciertos requisitos. El VIH 1 es el virus que causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA). Se desconoce si DOVATO es seguro y eficaz en niños.

Consulta más Datos Importantes acerca de DOVATO en la página siguiente.

Pregúntale a tu médico acerca de mantenerte indetectable con menos medicinas en 1 pastilla.

Datos Importantes Sobre DOVATO (continúa)

¿Quién no debería utilizar DOVATO?

NO USES DOVATO SI:

- Alguna vez has tenido una reacción alérgica a algún medicamento que contenga dolutegravir o lamivudine.
- Usas dofetilide. Tomar DOVATO y dofetilide puede causar efectos secundarios que pueden ser graves o mortales.

¿Qué debo decirle a mi proveedor de salud antes de usar DOVATO?

Infórmale a tu proveedor de salud todas tus afecciones, incluso lo siguiente:

- Tienes o has tenido problemas hepáticos, incluida una infección por hepatitis B o C.
- Tienes problemas renales.
- Estás embarazada o tienes pensado quedar embarazada. Una de las medicinas de DOVATO, llamada dolutegravir, puede ser perjudicial para tu bebé en gestación.
 - Tu proveedor de salud podrá recetarte un medicamento diferente a DOVATO si tienes pensado quedar embarazada o si el embarazo se confirma durante las primeras 12 semanas de embarazo.
 - Si puedes quedar embarazada, tu proveedor de salud puede realizarte una prueba de embarazo antes de que comiences el tratamiento con DOVATO.
 - Si puedes quedar embarazada, tú y tu proveedor de salud deben hablar sobre el uso de métodos anticonceptivos efectivos durante el tratamiento con DOVATO.
 - Informa a tu proveedor de salud de inmediato si tienes pensado quedar embarazada, si quedas embarazada o si piensas que puedes estar embarazada durante el tratamiento con DOVATO.
- Estás amamantando o planeas hacerlo. **No amamantes si estás usando DOVATO.**
 - No debes amamantar si tienes VIH 1, ya que corres el riesgo de contagiarle el VIH 1 a tu bebé.
 - DOVATO pasa a tu bebé a través de la leche materna.
 - Habla con tu proveedor de salud acerca de la mejor manera de alimentar a tu bebé.

Informa a tu proveedor de salud sobre todos los medicamentos que utilizas, incluso aquellos recetados o de venta libre, vitaminas y suplementos herbales.

Algunos medicamentos interactúan con DOVATO. Mantén una lista de tus medicamentos y muéstrasela a tu proveedor de salud y a tu farmacéutico cuando compres un nuevo medicamento.

- Puedes pedir a tu proveedor de salud o a tu farmacéutico una lista de los medicamentos que interactúan con DOVATO.
- **No comiences a utilizar medicamentos nuevos sin informar a tu proveedor de salud.** Tu proveedor de salud puede decirte si es seguro usar DOVATO con otros medicamentos.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de DOVATO?

DOVATO puede provocar efectos secundarios graves, como, por ejemplo:

- Consulta “¿Cuál es la información más importante que debo conocer sobre DOVATO?”.

¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de DOVATO? (continúa)

- **Reacciones alérgicas. Llama de inmediato a tu proveedor de salud si presentas una erupción cutánea al usar DOVATO. Deja de usar DOVATO y busca atención médica de inmediato si presentas una erupción cutánea junto con cualquiera de los siguientes signos o síntomas:** fiebre; sensación de enfermedad generalizada; cansancio; dolores musculares o articulares; ampollas o úlceras en la boca; ampollas o descamación de la piel; enrojecimiento o hinchazón de los ojos; hinchazón de la boca, la cara, los labios o la lengua; problemas para respirar.
- **Problemas hepáticos. Durante el tratamiento con DOVATO, las personas con antecedentes de virus de la hepatitis B o C pueden tener un mayor riesgo de presentar cambios o un empeoramiento en algunas pruebas de función hepática. También se han producido problemas hepáticos, incluida insuficiencia hepática, en personas sin antecedentes de enfermedades hepáticas u otros factores de riesgo. Tu proveedor de salud puede hacer análisis de sangre para evaluar cómo funciona tu hígado. Habla con tu proveedor de salud de inmediato si presentas alguno de los siguientes signos o síntomas de problemas hepáticos:** color amarillento en la piel o en la parte blanca de los ojos (ictericia); orina oscura, similar al color del té; deposiciones (heces) de color claro; náuseas o vómitos; pérdida del apetito; y/o dolor, molestia o sensibilidad en el lado derecho del área del estómago.
- **Mucha acumulación de ácido láctico en la sangre (acidosis láctica). Mucha acumulación de ácido láctico es una emergencia médica grave que puede provocar la muerte. Habla con tu proveedor de salud inmediatamente si presentas alguno de los siguientes síntomas, ya que podrían ser signos de acidosis láctica:** sensación de extrema debilidad o cansancio; dolor muscular inusual (fuera de lo normal); dificultad para respirar; dolor de estómago con náuseas y vómitos; sensación de frío (especialmente en brazos y piernas); sensación de mareo o aturdimiento; y latidos cardíacos rápidos o irregulares.
- **La acidosis láctica también puede generar problemas hepáticos graves,** lo que puede ocasionar la muerte. El hígado podría agrandarse (hepatomegalia) y se podría desarrollar grasa en el hígado (esteatosis). **Habla con tu proveedor de salud de inmediato si presentas cualquiera de los signos o síntomas de problemas hepáticos mencionados anteriormente en “Problemas hepáticos”.**
- **Tienes mayor probabilidad de presentar acidosis láctica o problemas hepáticos graves si eres mujer o tienes mucho sobrepeso (obesidad).**
- **Cambios en el sistema inmunológico (síndrome de reconstitución inmune).** Estos pueden ocurrir cuando empiezas a tomar medicamentos para el VIH 1. El sistema inmunológico puede volverse más fuerte y empezar a combatir infecciones que han estado ocultas en el cuerpo durante mucho tiempo. Comunícate con tu proveedor de salud inmediatamente si empiezas a tener nuevos síntomas después de comenzar a utilizar DOVATO.
- **Los efectos secundarios más frecuentes de DOVATO incluyen los siguientes:** dolor de cabeza, náuseas, diarrea, problemas para dormir, cansancio y ansiedad.

Estos no son todos los posibles efectos secundarios de DOVATO. Comunícate con tu médico para que te asesore con respecto a los efectos secundarios. Puedes reportar los efectos secundarios a la FDA, al 1-800-FDA-1088.

¿Dónde puedo encontrar más información?

- Habla con tu proveedor de salud o farmacéutico.
- Visita [DOVATO.com](https://Dovato.com) o llama al 1-877-844-8872, donde también puedes obtener las indicaciones de uso del producto aprobadas por la FDA.

Trademarks are owned by or licensed to the ViiV Healthcare group of companies.
October 2022 DVT:10PI-7PIL

Important Facts About DOVATO

This is only a brief summary of important information about DOVATO and does not replace talking to your healthcare provider about your condition and treatment.

What is the most important information I should know about DOVATO?

If you have both human immunodeficiency virus-1 (HIV-1) infection and Hepatitis B virus (HBV) infection, DOVATO can cause serious side effects, including:

- **Resistant HBV.** Your healthcare provider will test you for HBV infection before you start treatment with DOVATO. If you have HIV-1 and hepatitis B, the HBV can change (mutate) during your treatment with DOVATO and become harder to treat (resistant). It is not known if DOVATO is safe and effective in people who have HIV-1 and HBV infection.
- **Worsening of HBV infection.** If you have HBV infection and take DOVATO, your HBV may get worse (flare-up) if you stop taking DOVATO. A “flare-up” is when your HBV infection suddenly returns in a worse way than before.
 - Do not run out of DOVATO. Refill your prescription or talk to your healthcare provider before your DOVATO is all gone.
 - **Do not stop DOVATO without first talking to your healthcare provider.**
 - If you stop taking DOVATO, your healthcare provider will need to check your health often and do blood tests regularly for several months to check your liver function and monitor your HBV infection. It may be necessary to give you a medicine to treat hepatitis B. Tell your healthcare provider about any new or unusual symptoms you may have after you stop taking DOVATO.

For more information about side effects, see “What are possible side effects of DOVATO?”

What is DOVATO?

DOVATO is a prescription medicine that is used without other HIV-1 medicines to treat human immunodeficiency virus-1 (HIV-1) infection in adults: who have not received HIV-1 medicines in the past, or to replace their current HIV-1 medicines when their healthcare provider determines that they meet certain requirements. HIV-1 is the virus that causes Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS). It is not known if DOVATO is safe and effective in children.

Who should not take DOVATO?

Do not take DOVATO if you:

- have ever had an allergic reaction to a medicine that contains dolutegravir or lamivudine.
- take dofetilide. Taking DOVATO and dofetilide can cause side effects that may be serious or life-threatening.

What should I tell my healthcare provider before using DOVATO?

Tell your healthcare provider about all of your medical conditions, including if you:

- have or have had liver problems, including hepatitis B or C infection.
- have kidney problems.
- are pregnant or plan to become pregnant. One of the medicines in DOVATO (dolutegravir) may harm your unborn baby.
 - Your healthcare provider may prescribe a different medicine than DOVATO if you are planning to become pregnant or if pregnancy is confirmed during the first 12 weeks of pregnancy.
 - If you can become pregnant, your healthcare provider may perform a pregnancy test before you start treatment with DOVATO.
 - If you can become pregnant, you and your healthcare provider should talk about the use of effective birth control (contraception) during treatment with DOVATO.
 - Tell your healthcare provider right away if you are planning to become pregnant, you become pregnant, or think you may be pregnant during treatment with DOVATO.
- are breastfeeding or plan to breastfeed. **Do not breastfeed if you take DOVATO.**
 - You should not breastfeed if you have HIV-1 because of the risk of passing HIV-1 to your baby.
 - DOVATO passes to your baby in your breast milk.
 - Talk with your healthcare provider about the best way to feed your baby.

Tell your healthcare provider about all the medicines you take, including prescription and over-the-counter medicines, vitamins, and herbal supplements.

Some medicines interact with DOVATO. Keep a list of your medicines and show it to your healthcare provider and pharmacist when you get a new medicine.

- You can ask your healthcare provider or pharmacist for a list of medicines that interact with DOVATO.
- **Do not start taking a new medicine without telling your healthcare provider.** Your healthcare provider can tell you if it is safe to take DOVATO with other medicines.

Please see additional Important Facts About DOVATO on the following page.

Conoce las maneras para obtener tus medicamentos recetados de ViiV Healthcare

Revisión del seguro | Programas de asistencia financiera^a

Llama para hablar con un coordinador de acceso | Obtén ayuda de ViiVConnect

 1-844-588-3288 (línea gratuita)
Lunes a viernes, de 8AM a 11PM (ET)

 ViiVConnect.com/es

^aSujeto a elegibilidad y a los términos y condiciones del programa. Los programas de ViiVConnect no constituyen un seguro de salud.

What are possible side effects of DOVATO?

DOVATO can cause serious side effects, including:

- See “What is the most important information I should know about DOVATO?”
- **Allergic reactions. Call your healthcare provider right away if you develop a rash with DOVATO. Stop taking DOVATO and get medical help right away if you develop a rash with any of the following signs or symptoms:** fever; generally ill feeling; tiredness; muscle or joint aches; blisters or sores in mouth; blisters or peeling of the skin; redness or swelling of the eyes; swelling of the mouth, face, lips, or tongue; problems breathing.
- **Liver problems. People with a history of hepatitis B or C virus may have an increased risk of developing new or worsening changes in certain liver tests during treatment with DOVATO. Liver problems, including liver failure, have also happened in people without a history of liver disease or other risk factors. Your healthcare provider may do blood tests to check your liver. Tell your healthcare provider right away if you get any of the following signs or symptoms of liver problems:** your skin or the white part of your eyes turns yellow (jaundice); dark or “tea-colored” urine; light-colored stools (bowel movements); nausea or vomiting; loss of appetite; and/or pain, aching, or tenderness on the right side of your stomach area.
- **Too much lactic acid in your blood (lactic acidosis). Too much lactic acid is a serious medical emergency that can lead to death. Tell your healthcare provider right away if you get any of the following symptoms that could be signs of lactic acidosis:** feel very weak or tired; unusual (not normal) muscle pain; trouble breathing; stomach pain with nausea and vomiting; feel cold, especially in your arms and legs; feel dizzy or lightheaded; and/or a fast or irregular heartbeat.

What are possible side effects of DOVATO? (cont'd)

- **Lactic acidosis can also lead to severe liver problems,** which can lead to death. Your liver may become large (hepatomegaly) and you may develop fat in your liver (steatosis). **Tell your healthcare provider right away if you get any of the signs or symptoms of liver problems which are listed above under “Liver problems.”**
- **You may be more likely to get lactic acidosis or severe liver problems if you are female or very overweight (obese).**
- **Changes in your immune system (Immune Reconstitution Syndrome) can happen when you start taking HIV-1 medicines.** Your immune system may get stronger and begin to fight infections that have been hidden in your body for a long time. Tell your healthcare provider right away if you start having new symptoms after you start taking DOVATO.
- **The most common side effects of DOVATO include:** headache; nausea; diarrhea; trouble sleeping; tiredness; and anxiety.

These are not all the possible side effects of DOVATO. Call your doctor for medical advice about side effects.

You are encouraged to report negative side effects of prescription drugs to the FDA. Visit www.fda.gov/medwatch, or call 1-800-FDA-1088.

Where can I find more information?

- Talk to your healthcare provider or pharmacist.
- Go to DOVATO.com or call 1-877-844-8872, where you can also get FDA-approved labeling.

Trademarks are owned by or licensed to the ViiV Healthcare group of companies.

October 2022 DVT:10PI-7PIL

TÚ Y TU EQUIPO DE SALUD

Monitorea tus resultados

MIS RESULTADOS DE SANGRE

Día del examen de sangre:
Resultados de conteo CD4:
Resultados de carga viral:

Día del examen de sangre:
Resultados de conteo CD4:
Resultados de carga viral:

Día del examen de sangre:
Resultados de conteo CD4:
Resultados de carga viral:

Día del examen de sangre:
Resultados de conteo CD4:
Resultados de carga viral:

Día del examen de sangre:
Resultados de conteo CD4:
Resultados de carga viral:

Día del examen de sangre:
Resultados de conteo CD4:
Resultados de carga viral:

¿Cómo te sientes?

Dile a tu médico de cualquier síntoma que estés experimentando (incluso si te parece insignificante), y también toma nota de cuándo ocurre (por ejemplo, después de comer). Algunas cosas que debes observar incluyen: náuseas/vómitos; diarrea; pérdida de apetito o pérdida de peso; problemas para respirar; problemas de la piel (e.g., sarpullido); candidiasis (ej: cobertera blanca en la boca o dificultad para tragar); dolor nervioso; y señales de problemas en el hígado (ej: ojos amarillentos, dolor abdominal e hinchazón, cambio de color en la deposición).

¿Qué es resistencia al tratamiento?

Si no estás respondiendo al tratamiento, es posible que tu médico ordene que tomes una prueba de resistencia al tratamiento, en la cual el laboratorio buscará mutaciones del virus de VIH en tu sangre. Las mutaciones pueden ser una señal que el virus se está haciendo resistente a ciertas drogas TAR. La prueba de resistencia es crítica para ayudar a tu médico a identificar la droga específica a la que tu cuerpo se ha hecho resistente.



Check out ways to access your prescribed ViiV Healthcare medications

Insurance Review | Financial Assistance Programs^a

Call to speak to an Access Coordinator

Get support from ViiVConnect

1-844-588-3288 (toll-free)
Monday-Friday, 8AM-11PM (ET)

ViiVConnect.com

^aSubject to eligibility and program terms and conditions; ViiVConnect programs do not constitute health insurance.



©2023 ViiV Healthcare or licensor.
DLLADVT230001_SPAN January 2023
Produced in USA.

“¡Somos la prueba que vivir *una vida larga y saludable* es posible!”

Lillibeth y Marc saben de primera mano lo que es recibir un diagnóstico devastador. Sigue leyendo para saber cómo, décadas después, ellos siguen celebrando la vida, abogando por el cambio y envejeciendo con gracia, a pesar del VIH. —POR DANIELLE TUCKER

¡“Encuentra tu ‘por qué!’”

LILLIBETH GONZALEZ, 69
NEW YORK, NY

Cuando Lillibeth se enteró que su esposo la había contagiado de VIH a propósito se quedó devastada. Él había mantenido su diagnóstico de positivo en secreto durante años, así que cuando a ella le diagnosticaron la enfermedad, el virus ya se encontraba en una fase avanzada. Lillibeth no era ajena al impacto que el VIH podía tener en una persona, pues ya había visto morir a tres de sus hermanos por enfermedades relacionadas con el SIDA. “Pero yo estaba decidida a vivir por mi hijo de 10 años”. A través de los años, ella ha sobrevivido a cuatro episodios de neumonía por pneumocystis, síndrome de emaciación, tuberculosis y un peso peligrosamente bajo debido a fuertes náuseas. Pero al final ella sigue viviendo gracias a los medicamentos que son cada vez mejores y un cambio en su estilo de vida. “Los tratamientos médicos son una parte esencial, pero yo también puse de mi parte dejando de beber y de salir de fiesta. Mi hijo fue

mi inspiración: necesitaba estar mejor para poder ser mejor para él”. Hoy, además de su hijo ya adulto, es su nieta de tres años quien la motiva a seguir priorizando su salud. Aquí Lillibeth comparte algunos consejos —a partir de su experiencia viviendo con VIH.

Pégate una buena llorada—pero no te quedes estancada en ese momento. Es normal pasar por las etapas del duelo cuando recibes el diagnóstico de VIH por primera vez. Lillibeth recuerda sentirse triste, crédula y vulnerable. “Todavía tengo días en los que necesito un buen llanto, pero no me quedo mucho tiempo ahí. Me ocupo de las cosas que puedo controlar, como mi dieta y mi estilo de vida. No esperes que todo sea perfecto de la noche a la mañana. Tómatelo día por día. Cuando tengo pensamientos negativos, hago como Taylor Swift: “Me los quito de encima” haciendo alusión a la canción *Shake it Off*. Mi fe en el evangelio me mantiene

Foto por: Lens of Her



“Me ocupo de las cosas que puedo controlar, como mi dieta y mi estilo de vida. No esperes que todo sea perfecto de la noche a la mañana. Tómatelo día por día”.

estable y relajada. Él me mantiene con vida por alguna razón”.

Organiza tu equipo de salud. Lillibeth resalta la importancia de elegir un equipo médico que te apoye. “No tengas miedo de entrevistar y despedir a los médicos. Tú mereces más de 5 o 10 minutos. Ten confianza y comunica cuáles son tus necesidades. Me merezco un médico que me escuche y responda a mis preguntas. Espero que me devuelvan las llamadas al final del día. No olvides de también establecer una buena relación con otros miembros de tu equipo

de salud, como recepcionistas, secretarios y enfermeros. Ellos son quienes pueden abrirte las puertas”.

Explora y empodérate. Envejecer con VIH tiene sus retos. Lillibeth tiene diabetes, diverticulitis, función renal reducida y muchos otros problemas de salud. Aprender a navegar por todos los detalles requiere de organización y abogacía. “Ten un cuaderno dedicado a preguntas y respuestas sobre salud. No confíes en tu memoria. Cuando empieces a tomar nuevos medicamentos, pregunta por los efectos a largo pla-

zo”. Como educadora de salud comunitaria, ella insiste en lo poderosa que puede ser la educación. Como tal, dirige el grupo *Thriving at 50 & Beyond* (Prosperando a los 50 y más), que ofrece conexiones y aborda temas candentes como la depresión y la gestión del dolor a través de seminarios educativos mensuales disponibles en Zoom (más información en aginghiv.org). “Debemos trabajar en nuestras comunidades para ampliar el acceso a servicios vitales, salud mental, asesoría sobre sustancias y seguridad alimentaria y de vivienda”. ▶



“Busca una comunidad”

MARC TORT, 59
BARCELONA, SPAIN

Hace 24 años, cuando Marc recibió su diagnóstico de VIH, no había mucho apoyo. Afortunadamente, los tiempos han cambiado. Marc ha encontrado a algunos de sus mejores amigos en organizaciones y grupos que se dedican a las personas que viven con VIH. “Ahí afuera hay otras personas como tú que quieren conocerte. Te sirven de espejo. Es importante hablar con alguien que te escuche y te entienda. Hemos creado un grupo independiente en Barcelo-

lona. Es un grupo abierto disponible para cualquier persona con VIH. También puedes conectar con subgrupos del mismo género y de personas mayores y jóvenes. Estas amistades me han ayudado a crecer. Caminamos juntos mano a mano y paso a paso”. (Para saber más sobre los grupos de apoyo y cómo acceder a ellos, anda a la página 23.) Aquí, Marc comparte lo que ha aprendido sobre cómo prosperar con el VIH durante el último cuarto de siglo.

Sigue tu pasión. “Siempre estoy haciendo algo. Me gusta estar ocupado y aprender cosas nuevas. Eso me mantiene joven y me recuerda que el VIH no tiene por qué limitar tu vida”. Estos días, Marc disfruta de mochilear, practicar senderismo, buceo, meditación, yoga y el ver espectáculos en su teatro local. También empezó a estudiar inglés a los 50 años y ahora también es-

toy aprendiendo fotografía en blanco y negro. Nunca quiero dejar de aprender nuevas habilidades y experiencias”.

Hazte responsable. “No tengas miedo a tener sexo —es algo increíble— pero sé consciente y practica sexo saludable. Si eres sexualmente activo, tienes que hacerte un análisis de sangre no solo para monitorear tu VIH, sino también chequear por infecciones como gonorrea y sífilis”.

Con el uso constante de medicamentos, el VIH se vuelve indetectable en la sangre e intransmisible. La prevención es la mejor manera de estar saludable”.

Hazte visible. “Al principio, tenía miedo. No estaba seguro de mí mismo, de mi futuro ni de mi vida”. Marc, enfermero de profesión, admite que en un inicio el estigma le impidió compartir su diagnóstico con los demás. “Hace unos años, adquirí más confianza. No todo el mundo te va a apoyar. Puede que alguna gente te rechace, pero esta es la persona que yo soy. Yo pertenezco. Tenemos que volvernos visibles y ayudar a quienes nos rodean a entenderlo. El VIH es un problema de salud, y el mayor obstáculo es el estigma”. ●

Health Monitor

Maria Lissandrello, vicepresidenta senior, jefa editorial; **Lindsay Bosslett**, vicepresidenta asociada, editora gerente; **Joana Manguene**, jefa de redacción; **Marissa Purdy**, editora asociada; **Debra Koch**, redactora sénior; **Jennifer Webber**, vicepresidenta asociada, directora creativa asociada; **Ashley Pinck**, directora de arte; **Suzanne Augustyn**, directora de arte; **Stefanie Fischer**, diseñador gráfico senior; **Sarah Hartstein**, diseñador gráfico; **Kimberly H. Vivas**, vicepresidenta senior, gerente de producción y proyecto; **Jennie Macko**, directora asociada, producción de imprenta; **Gianna Caradonna**, coordinadora de producción de impresión

Dawn Vezirian, vicepresidenta senior, planeamiento de finanzas y análisis; **Colleen D’Anna**, directora, de estrategia de clientes y desarrollo de negocios; **David LaMarca**, director de ventas senior; **Augie Caruso**, vicepresidente ejecutivo, ventas y cuentas clave; **Keith Sedlak**, vicepresidente ejecutivo, director general comercial; **Howard Halligan**, presidente, director general de operaciones; **David M. Paragamian**, director ejecutivo

TOMA EL CONTROL

RECURSOS ÚTILES

¿Necesitas más info? Visita uno de estos sitios...



AIDS Healthcare Foundation (AHF), la más grande organización global de SIDA, actualmente le da cuidado médico o servicios a más de 1.7 millones de personas en 45 países de todo el mundo en Norte América, África, Latinoamérica/El Caribe, la región de Asia/Pacífico y Europa del Este.

Para conocer más de AHF, visita: www.aidshealth.org.

¿Tienes más preguntas sobre el VIH?

- **AIDS United** aidsunited.org
- **Black AIDS Institute** blackaids.org
- **amfAR: La Fundación Americana para la Investigación del SIDA** amfar.org
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** cdc.gov/hiv
- **Be In The Know** beintheknow.org
- **Estrategia Nacional contra el VIH/SIDA** hiv.gov
- **Planned Parenthood** plannedparenthood.org/es

¿Necesitas ayuda con los pagos?

- **AARP** aarp.org
- **La herramienta de asistencia de medicamentos (MAT)** medicineassistancetool.org
- **National Patient Advocate Foundation** npaf.org

¿Buscas servicios de transporte?

- **Patient Access Network** panfoundation.org
- **MTM** mtm-inc.net
- **Centros para servicios de Medicare y Medicaid** cms.gov

¿Buscas cuidados de salud mental?

- **GoodTherapy** goodtherapy.org
- **El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH)** nimh.nih.gov
- **La Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias** samhsa.gov

¿Buscas recursos en español?

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): A través de su campaña Detengamos Juntos el VIH** cdc.gov/Spanish/especialesCDC/DetengamosVIH
- **AltaMed’s Sin Vergüenza, La Telenovela** altamed.org/svseries
- **National Hispanic Medical Association** nhmamd.org/hiv-pact-program
- **Las organizaciones/clínicas auspiciadas por Ryan White** ryanwhite.hrsa.gov

Organizaciones locales y comunitarias de ayuda para personas con SIDA

- **Viviendo Valiente** healthhiv.org/resources/aso-cbo-national-directory



ENCONTRANDO EL APOYO MENTAL Y EMOCIONAL QUE NECESITAS

Vivir con VIH no solo afecta tu cuerpo, también aumenta tu riesgo de sufrir de depresión y ansiedad. Afortunadamente, hoy en día existen muchos tratamientos para mantener tus números indetectables y también muchas opciones de apoyo emocional para mejorar tus perspectivas de salud mental. —POR RIKKI ECCLES

Hay muchas razones por las cuales el VIH genera ansiedad y depresión, pero dos de los motivos más reportados son: el aislamiento y la falta de apoyo. Para las personas de las comunidades negra e hispana—quienes representan más de la mitad de las infecciones de VIH—estos factores pueden ser especialmente ciertos. Especialmente debido a la falta de seguro médico, miedo al estigma y desconfianza en los proveedores médicos, dice Brittany Kukich, una consejera profesional licenciada y terapeuta de salud mental que trabaja con Balanced Mind Counseling en Denver, CO. La buena noticia es que hay opciones disponibles que pueden ayudar a que las personas encuentren ayuda pese a esas barreras. Encuentra aquí qué método puede ser mejor para ti.



UN GRUPO DE SOPORTE EN LÍNEA PUEDE SER MEJOR PARA TI SI...

Vives muy lejos para atender a uno en persona.

Una manera fácil y conveniente de conectar con otras personas que viven con VIH, “los grupos en línea se han vuelto aún más populares gracias a COVID y son una gran opción para quienes no cuentan con transporte, o para quienes viven en áreas remotas o rurales que quedan muy lejos de las reuniones”, dice Kukich.

Prefieres la anonimidad.

“A algunos pacientes hombres les cuesta tener sesiones en persona” dice Kukich. “Esto es porque en su rol de ‘hombre de la casa’ su expectativa es la de ser fuertes, con lo cual pedir ayuda a alguien podría considerarse como una debilidad. Pero con los grupos en línea, pueden registrarse de manera anónima y nadie tiene que saber quiénes son o qué aspecto tienen, así es que eso les da libertad para abrirse y ser honestos con sus sentimientos”.

Si quieres unirte a un grupo de soporte, considera estas opciones:

- **THRIVE SS** es un grupo de apoyo para hombres negros con VIH que gustan de su mismo género (<https://thrivess.org>)
- **El Well Project** es una organización sin fines de lucro que le da apoyo a niñas y mujeres que viven con VIH (<https://www.thewellproject.org/en-espanol>)
- **Positive Peers** es otra buena opción para adolescentes y personas adultas jóvenes entre los 13 y 34 años (<https://positivepeers.org>)
- **El foro comunitario POZ** es uno de los foros más grandes y que tienen más tiempo funcionando en los Estados Unidos (<https://forums.poz.com>). Disponible en español.
- **TherapyTribe** es una comunidad de bienestar que provee apoyo de manera segura y confidencial (<https://www.therapytribe.com>)



LA TERAPIA GRUPAL EN PERSONA PUEDE FUNCIONARTE SI...

Te gusta encontrar a una comunidad local.

Un grupo en persona puede ser una gran opción para quienes quieran conectar con otras personas que tengan experiencias similares en el área. Estos encuentros pueden convertirse en amistades de por vida y conexiones profundas, que es una de las mejores maneras de dejar de sentirse aislado, dice Kukich. “Ese apoyo que viene de un compañero puede evidenciar el hecho de que hay otras personas que están pasando por las mismas cosas que tú y te puede ayudar a encontrar nuevas formas de lidiar tanto con la parte física como emocional”.

¿Te interesa encontrar un grupo de soporte en tu área?

Los trabajadores sociales y del hospital son un buen recurso para ayudarte a encontrar grupos presenciales cerca de ti. La organización llamada Encuentra Ayuda (Find Help) también tiene un buscador en el que puedes poner tu código postal: <https://www.findhelp.org/care/support-groups>.



LA TERAPIA EN PERSONA PUEDE SER MEJOR PARA TI SI...

Tus asuntos son muy personales.

Aunque tus grupos de VIH en línea y en persona pueden darte perspectivas valiosas y únicas—incluyendo consejos prácticos, como tratamientos que funcionan para varios miembros, cómo manejan los efectos secundarios y más—a veces es posible que sientas que tus problemas son más profundos, o que no te sientes con la comodidad de compartirlos con personas que no sean profesionales. Tampoco es raro el querer trabajar en temas que te pesan emocionalmente y que no están necesariamente ligados a tu diagnóstico. En ese caso, hablar con un consejero licenciado, trabajador social o psicólogo podría ser la mejor opción para ti.

¿Necesitas ayuda para encontrar un terapeuta de salud mental?

- **Zoc Doc** zocdoc.com
- **Health Grades** healthgrades.org

¿Necesitas ayuda con la asistencia de pagos?

- **Help Hope Live** helphopelive.org
- **The Assistance Fund** tafcares.org
- **Needy Meds** needy meds.org
- **Medicine Assistance Tool** mat.org
- **National Patient Advocate Foundation** npaf.org

¡El apoyo va más allá de la terapia!

Según [HIV.gov](https://www.hiv.gov) al menos la mitad de las personas en los Estados Unidos que viven con VIH van a experimentar inestabilidad en cuanto a dónde vivir o no tendrán donde vivir. Estas personas están a mayor riesgo de retrasar su tratamiento de VIH, seguir los requisitos del tratamiento y son más propensos a reportar depresión y ansiedad. Aquí hay una lista de programas gubernamentales que pueden ayudar.

Oportunidades de vivienda para personas con SIDA (HOPWA por sus siglas en inglés)

Un programa que ayuda a atender las necesidades de vivienda para personas de bajos ingresos que tienen VIH y sus familias <https://www.hudexchange.info/programs/hopwa/>

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE. UU.

Puede usarse para encontrar programas de asistencia de vivienda en tu área https://www.hud.gov/topics/rental_assistance

El programa Ryan White para VIH/ SIDA

es un programa federal que brinda servicios de salud referidos a VIH y trabaja con ciudades, estados y organizaciones comunitarias para pacientes que no cuentan con suficiente cobertura de servicios de salud o recursos financieros <https://ryanwhite.hrsa.gov>

Health Monitor Living



Escanea este código QR para recibir una copia digital o una revista impresa igratis!

Qué preguntar durante tu examen de hoy

Si te diagnosticaron recientemente, pregúntale a tu doctor...

¿Cuándo recibiré los resultados de mi examen? ¿A quién debo llamar?



¿Mi tratamiento está funcionando? ¿está bajando mi carga viral y está subiendo mi conteo de CD4? ¿mis números están mejorando lo suficientemente rápido?



Si tu VIH está bajo control, pregúntale a tu doctor...

¿Existen otros tratamientos o estudios clínicos nuevos que debería conocer?



Si es momento de empezar un nuevo tratamiento antirretroviral, ¿qué régimen me conviene? ¿Cuántas pastillas necesito tomar y con qué frecuencia? ¿Cuáles son los riesgos y efectos secundarios más comunes?



Si no estoy siguiendo una terapia antirretroviral, ¿cuándo debería empezar?



¿Qué más puedo hacer para mantenerme saludable? (vacunas, exámenes de rutina, monitorear mis niveles de vitamina D, etc.)



¿Estás recibiendo tratamiento y necesitas ayuda para cubrir el costo?

Pregúntale a tu proveedor de salud sobre los programas de asistencia para pacientes o llama a los fabricantes del tratamiento que te han recetado. Muchas compañías farmacéuticas ofrecen programas de asistencia de copagos que pueden hacer que tu tratamiento sea más asequible.