Capítulo 17

En este capítulo:

¿Qué son el VIH y el SIDA? 284
Cómo se transmiten y cómo no se transmiten el VIH 285
Por qué el VIH y el SIDA son diferentes para las mujeres 286
Prevención del VIH 286
La prueba del VIH 288
Cómo seguir adelante si se tiene VIH 290
Medicinas para el VIH y el SIDA 291
Embarazo, parto y el dar pecho 292
Cuidados de las personas con VIH o SIDA 294
Cómo conservar la salud el mayor tiempo posible 296
Problemas médicos comunes 297
Fiebre 297
Diarrea 298
Comezón y ronchas en la piel 300
Náusea y vómitos 302
Tos 303
Problemas de la boca y de la garganta 304
Heridas y llagas 306
Confusión mental 308
Dolor 308
Cómo cuidar a alguien que se acerca a la muerte 309
La lucha por el cambio 309
Cómo puede usted ayudar a prevenir el VIH 310

VIH y SIDA

Millones de personas se han infectado con el VIH, el virus que causa el SIDA. Más y más de dichas personas son mujeres y niñas. En muchas partes de Sur África por cada 4 hombres infectados con el VIH, hay 6 mujeres infectadas.

No hay cura para el VIH o el SIDA. Pero el tratamiento puede ayudar a las personas con el VIH a vivir más tiempo y tener mejor salud. Para cuidar a las personas que necesitan atención y para protegernos a nosotros mismos y a los demás del VIH y del SIDA, tenemos que estar dispuestos a hablar sobre el VIH con nuestras familias y amigos.

➤ *El VIH es problema* ***de todos.***

291 medicinas para el VIH y el SIDA

"El SIDA es una enfermedad que brilla en el silencio y se alimenta de los secretos. Estaba progresando porque la gente no quería hablar de él... Yo quería hablar del SIDA, para que por lo menos se salvaran mis hijos y también los de usted. Con información sobre el SIDA, ellos podrían hablar de este mal antes de empezar a tener relaciones sexuales".

— *Noerine Kaleeba,* de Uganda, África, fundadora de TASO, organización de apoyo para personas afectadas por el VIH

CUALQUIER MUJER PUEDE CONTRAER EL VIH

La mayoría de las mujeres creen que no corren el riesgo de contraer el VIH. Pueden pensar que solamente los homosexuales o las mujeres con múltiples parejas sexuales (como por ejemplo una trabajadora del sexo) o mujeres que usan drogas tienen la posibilidad de infectarse con el VIH. No es cierto. En algunas comunidades las mujeres casadas contraen el VIH más que otras.

Las comunidades que han enfrentado al VIH han aprendido a hablar en voz alta sobre el virus y están trabajando para mejorar la prevención y proveer atención y apoyo a las personas infectadas. Las mujeres mismas encabezan muchos de estos esfuerzos.

➤ *Incluso las mujeres que saben que están al riesgo posiblemente no puedan protegerse (vea pág. 191).*

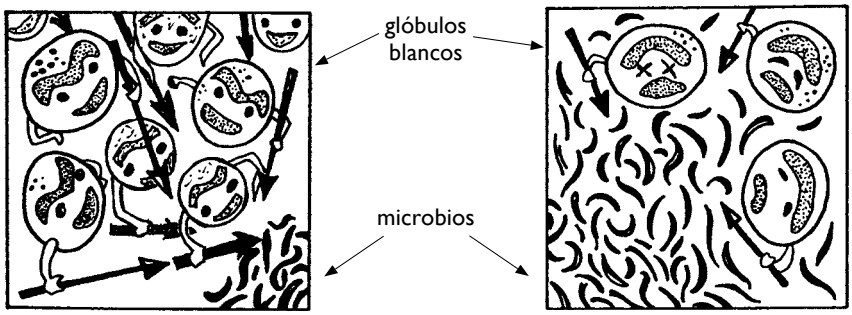
¿Qué son el VIH y el SIDA?

El VIH (Virus de Inmuno-Deficiencia Humana) es un *microbio* muy pequeño, llamado virus, que no se ve. El SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida) es una enfermedad que se desarrolla más tarde, después de que la persona se ha infectado con VIH, el virus del SIDA.

VIH

Cuando una persona se infecta con VIH, el virus ataca el sistema inmunológico del cuerpo, o sea la parte del cuerpo que combate las infecciones. El VIH mata lentamente las *células* del sistema inmunológico, llamadas glóbulos blancos, hasta que el cuerpo ya no se puede defender contra otras infecciones. Muchas personas se sienten bien durante 5 a 10 años después de infectarse con VIH. Pero eventualmente el sistema inmunológico no puede combatir las infecciones comunes. Como tarda muchos años para que el VIH enferme a una persona, la mayoría de la gente con VIH se siente bien y no sabe que tiene el virus.

IMPORTANTE ***El VIH puede pasar a otras personas en cuanto se infecte, aunque usted se sienta y se vea bien. Uno no puede saber si una persona tiene VIH con tan sólo mirarla. La única manera de saber si usted está infectada es haciéndose la prueba del VIH (vea pág. 288).***



El cuerpo tiene millones de glóbulos blancos que atacan a los microbios y combaten las infecciones.

El VIH mata a los glóbulos blancos, hasta que ya no hay suficientes de ellos para atacar a los microbios. Entonces es cuando la persona tiene SIDA.

SIDA

Una persona tiene SIDA cuando su sistema inmunológico se debilita tanto que ya no puede combatir infecciones. Muchas veces las señas son enfermedades comunes que permanecen por más tiempo (vea pág. 297) como por ejemplo la diarrea y la gripe. Las señas del SIDA pueden ser diferentes para diferentes personas. Una persona con SIDA también puede tener infecciones que son raras en personas que no tiene el VIH, por ejemplo algunos cánceres o infecciones en el cerebro.

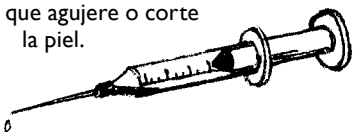
La buena *alimentación* y algunas medicinas pueden ayudar al cuerpo de la persona a combatir las infecciones causadas por el SIDA y ayudarle a la persona a vivir más tiempo. Pero el VIH en sí no es curable.

Cómo se transmite el VIH

El VIH vive en ciertos líquidos del cuerpo—como la sangre, el semen, la leche de pecho y los 'jugos' vaginales—de una persona infectada con VIH. El virus se contagia cuando estos líquidos entran al cuerpo de otra persona. **Esto quiere decir que el VIH se puede transmitir mediante...**

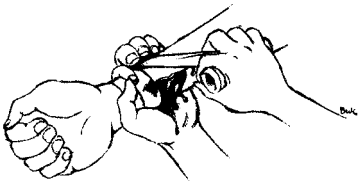
las relaciones sexuales sin protección adecuada con alguien que tiene el virus. Es la forma más común de transmisión del VIH.

agujas o *jeringas* infectadas, o cualquier otro instrumento infectado que agujere o corte la piel.



transfusiones de sangre, si la sangre no ha sido examinada para comprobar que no tenga VIH.

el embarazo, el parto o el dar pecho, si la madre o el padre está infectado.



sangre infectada que entra en cortadas o en una herida abierta de otra persona.

Cómo NO se transmite el VIH

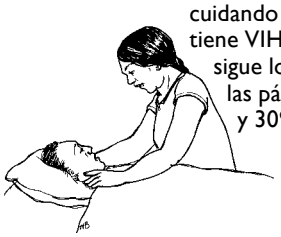
El VIH no sobrevive fuera del cuerpo humano por más de unos cuantos minutos. No puede vivir por sí mismo en el aire o en el agua. Esto quiere decir que usted no puede contraer o pasar el VIH de estas maneras:

tocando, besando o abrazando a alguien.

compartiendo comida.

compartiendo una cama.

compartiendo o limpiando ropa, toallas, ropa de cama, letrinas o excusados (retretes), si sigue los consejos de la página 295.



cuidando a alguien que tiene VIH o SIDA, si sigue los consejos de las páginas 294, 295 y 309.

de piquetes de insectos.

Por qué el VIH y el SIDA son diferentes para las mujeres

El VIH y el SIDA son diferentes para las mujeres porque...

- las mujeres se infectan con el VIH más fácilmente que los hombres, porque durante la relación sexual es ella quien 'recibe'. El hombre pone su semen en la vagina de la mujer, donde permanece por mucho tiempo. Si el semen tiene VIH, éste puede pasar fácilmente a la sangre de la mujer a través de su vagina o cérvix, sobre todo si hay cortadas, llagas o infecciones sexuales.
- las mujeres con frecuencia se infectan a una edad más joven que los hombres. Esto se debe a que las jóvenes y las niñas no pueden rehusarse a tener relaciones sexuales riesgosas o no deseadas. Muchas veces están casadas con hombres mayores quienes han tenido más posibilidades de contraer el VIH.
- muchas mujeres tienen una infección sexual y no reciben tratamiento. Esto hace más fácil la transmisión del VIH.
- las mujeres reciben más transfusiones de sangre que los hombres, debido a problemas durante el parto.
- la mala alimentación y la maternidad pueden reducir la capacidad de las mujeres de combatir enfermedades.
- a las mujeres se les culpa injustamente por la propagación del SIDA, aunque muchos hombres no están dispuestos a usar condones o limitar la cantidad de parejas sexuales.
- una mujer embarazada que tiene VIH puede pasarle la infección a su bebé.
- generalmente, las mujeres son las que cuidan a los que tienen SIDA, aunque ellas mismas también estén enfermas.

Prevención del VIH

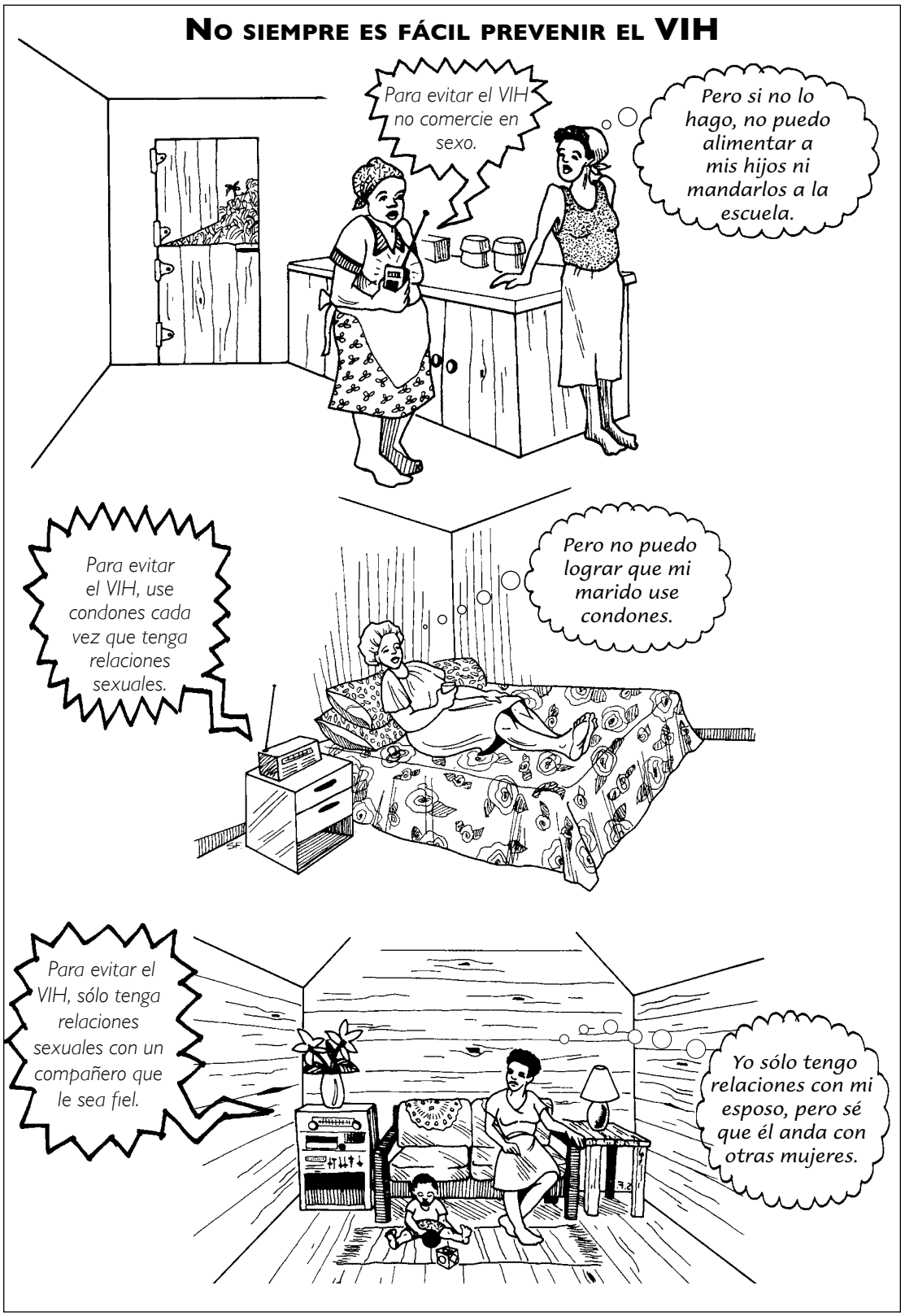
sexo con mayor protección, 190
desinfección, 526

Usted puede prevenir la propagación del VIH de estas formas:

- De ser posible, sólo tenga relaciones sexuales con un(a) compañero(a) que sólo tenga relaciones sexuales con usted.
- Tenga relaciones sexuales más seguras, de modos que eviten que el semen, la sangre o los fluidos vaginales entren en la vagina, en el ano o en la boca de usted. Utilice condones correctamente.
- Hágase el examen del VIH, reciba tratamiento para las infecciones sexuales y asegúrese que sus parejas hagan lo mismo.
- Evite agujerear o cortar la piel con agujas u otros instrumentos que no hayan sido desinfectados entre uno y otro uso.
- Evite las transfusiones de sangre, excepto en emergencias.
- No comparta las hojas de rasurar.
- No toque la sangre ni una herida de otra persona sin protegerse primero (vea pág. 295).

Nosotras, mujeres y niñas, debemos tener derecho a proteger nuestras vidas contra el VIH. Para lograrlo necesitamos:

No siempre es fácil prevenir el VIH



La prueba del VIH

➤ *Un examen rápido del VIH está disponible en muchos centros de salud u hospitales a bajo costo o gratis. Usualmente puede recibir los resultados el mismo día.*

Cuando el VIH entra al cuerpo, éste empieza a hacer *anticuerpos* para combatir el virus. Estos anticuerpos se ven en el cuerpo después de un periodo de 2 a 4 semanas.

La prueba del VIH detecta estos anticuerpos en la sangre. Sólo con la prueba del VIH se puede averiguar si una persona está infectada con el virus. **No es una prueba para el SIDA.**

Si la prueba del VIH da un resultado positivo, eso quiere decir que se ha infectado con el virus, y su cuerpo ha producido anticuerpos para combatir el VIH. Aunque se sienta totalmente bien, puede pasar el virus a otras personas.

Un resultado negativo de la prueba puede indicar una de dos cosas:

- usted no está infectada o
- usted fue infectada recientemente pero no ha producido suficientes anticuerpos para que la prueba salga positiva.

Si su prueba del VIH salió negativa, pero piensa que podría estar infectada, debe volver a hacerse la prueba en unas 6 semanas. A veces también es necesario repetir una prueba cuando el resultado es positivo. Un promotor de salud puede ayudarle a decidir.

➤ *La prueba del VIH siempre debe hacerse:*

- ***con su consentimiento.***
- ***con asesoramiento*** *antes y después de la prueba.*
- ***confidencialmente.*** *Nadie debe enterarse de los resultados excepto usted y quienes usted quiera.*

¿Cuándo debe hacerse la prueba del VIH?

Puede ser más importante cambiar hábitos peligrosos que hacerse la prueba del VIH. Pero puede que usted y su pareja quieran hacerse la prueba si...

- quieren casarse (o comprometerse a una relación fiel) o si quieren tener hijos.
- está embarazada y tiene miedo de tener VIH.
- usted, su pareja o su bebé tienen señas de SIDA.
- usted o su pareja han tenido relaciones sexuales sin protección adecuada.

Las ventajas de saber los resultados de la prueba

➤ *Pídale a alguien de confianza que la acompañe cuando vaya a recibir los resultados de su prueba del VIH.*

Si su prueba sale negativa, usted puede aprender a protegerse para que nunca se infecte con VIH.

Si su prueba sale positiva, usted puede...

- evitar infectar a su pareja o a su bebé.
- obtener tratamiento pronto para evitar problemas médicos.
- hacer cambios en su manera de vivir para conservarse sana más tiempo.
- conseguir apoyo de otras personas en su comunidad que también estén infectadas.
- hacer planes para su futuro y el de su familia.

Las desventajas de saber los resultados de la prueba

Si se entera de que está infectada con VIH, podría sentir muchas emociones diferentes. Al principio es normal sentir una gran conmoción y negar que los resultados sean positivos. Puede que también sienta ira y desesperación y que se culpe a sí misma o que culpe a otras personas.

Muchas veces ayuda hablar con alguien, como el promotor de salud que le dé los resultados o con algún ser querido. Pero tenga cuidado de a quién le dice. Su esposo o compañero podría culparla, aunque él también esté infectado. Puede que otras personas sientan miedo y la eviten, por no entender el VIH y cómo se transmite. De ser posible, consulte a un asesor de VIH. Él o ella podrá ayudarle a decidir con quién hablar sobre su problema y cómo enfrentarse a este cambio en su vida.

IMPORTANTE ***Un resultado negativo simplemente quiere decir que en ese momento no está infectada con VIH.***

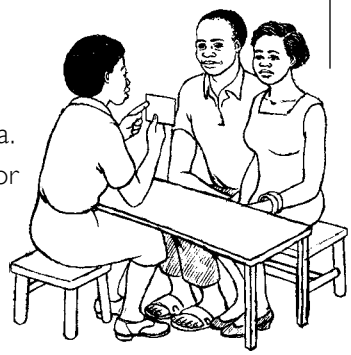
Practique relaciones sexuales más seguras. Use condones.

Asesoramiento

Un asesor es alguien que escucha a una persona y a su familia y que habla con ellos para ayudarles a lidiar con sus preocupaciones, inquietudes y temores, y a tomar sus propias decisiones.

El asesoramiento es importante a lo largo de la vida de una persona que tiene VIH, no sólo cuando ella descubre que está infectada. Un asesor hábil puede ayudar a una persona a...

- decidir a quién y cómo decirle que tiene VIH.
- conseguir el apoyo de otras personas que también estén infectadas.
- buscar atención médica y el tratamiento que necesite en los centros de salud, incluyendo la realización de la TAR.
- buscar el apoyo que necesita de su familia.
- entender cómo conservarse sana el mayor tiempo posible.
- planear su futuro.
- aprender cómo llevar una vida sexual con menos riesgos.



➤ *Para las personas con VIH y sus familias, el asesoramiento puede representar la diferencia entre la esperanza y la desesperación. Como dice una mujer de Kenia, África: —Cuando uno habla con un buen asesor, uno siente un gran alivio.*

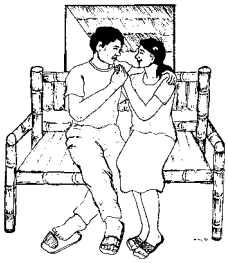
412 salud mental

Muchas personas que viven con VIH o que tienen familiares con VIH han aprendido a darles consejos a otras personas sobre esta realidad. Si usted es una trabajadora de salud o líder de un grupo religioso, se encuentra en una posición ideal para recibir capacitación para ayudar a quienes padecen de los problemas del VIH.

Cómo seguir adelante si tiene VIH

Ni la medicina moderna ni los curanderos tradicionales tienen una cura para el VIH. Pero la mayoría de la gente que tiene VIH puede estar sana por muchos años, especialmente cuando tiene tratamiento y cuidado adecuado. Durante esa temporada,

- **aproveche al máximo cada momento de la vida.**
- **pase tiempo con sus amigos y su familia.**
- **trate de mantenerse activa haciendo su trabajo del diario.**
- **tenga una vida sexual, si lo desea.** El toque sexual seguro puede ayudarle a conservarese sana.
- **Use protección (condones) cuando tenga relaciones sexuales.** Esto le protegerá a usted y a su pareja.



Si su pareja tiene VIH

Si usted es muy cuidadosa, puede seguir teniendo relaciones sexuales con un compañero que tenga VIH, sin infectarse usted. Los condones son la mejor manera de prevenir el VIH (vea pág. 189). Cúbrase las llagas abiertas en la piel y reciba tratamiento cuanto antes para las infecciones sexuales. Además recuerde que una vida sexual no sólo consiste en tener relaciones sexuales (vea pág. 190).

grupos de apoyo

- **comience o trate de unirse a un grupo de personas que tenga VIH y SIDA.** Algunas personas que tienen VIH y SIDA trabajan unidas para educar a la comunidad, para proporcionar atención en casa a quienes tienen SIDA, y para defender los derechos de las personas que tienen VIH y SIDA.

salud mental

- **cuide de su salud mental y espiritual.** Su fé y sus tradiciones pueden darle fuerza y esperanza.
- **piense en el futuro.** Si tiene hijos...
  - pase tiempo con ellos ahora y deles su consejo y sus cuidados.
  - haga arreglos para que alguien en su familia los cuide cuando usted ya no pueda.
  - haga un *testamento*. Si usted tiene algo de dinero, una casa o propiedad, trate de asegurarse de que vayan a dar a manos de quien usted quiera. A veces, las mujeres que no están casadas legalmente no pueden dejar sus posesiones a sus hijos y a otros familiares. Así que puede ser útil casarse legalmente para poder dejar sus posesiones a quienes usted desee.

www.hesperian.org /home-espanol

Cuide de su salud

- **Busque un programa de atención y tratamiento para el VIH** en cuanto reciba un examen positivo (vea pág. 517).
- **Atienda sus problemas médicos pronto.** Consulte a una promotora de salud regularmente. Cuando se enferme, asegúrese de recibir el tratamiento que necesita. Cada infección puede debilitar más su sistema de defensas. Hágase la prueba de la TB y tome cotrimoxazol para prevenir otras infecciones (vea pág. 296).
- **Coma alimentos nutritivos para mantener su cuerpo fuerte.** Los mismos alimentos que son buenos cuando uno está sano, también son buenos cuando uno está enfermo. Compre alimentos nutritivos en vez de inyecciones de *vitaminas* (vea pág 165).
- **Evite el tabaco, el alcohol y otras drogas** (vea pág. 435).
- **Use protección cuando tenga relaciones sexuales** para cuidar su salud y la de su pareja.
- **Trate de hacer ejercicio y de descansar lo suficiente.** Eso le ayudará a su cuerpo a mantenerse fuerte para combatir infecciones.
- **Evite las infecciones lavándose frecuentemente** y utilizando agua limpia para tomar y para prepara comida (vea pág. 296 sobre las medicinas que previenen las infecciones en las personas con VIH).

TB, 303 y 387

evitar unas infecciones

➤ *Si tiene hijos, haga que una de sus metas sea mantenerse sana para ellos.*

Medicinas para tratar el VIH y el SIDA

Todavía no hay una cura para el VIH, pero las medicinas *antirretrovirales* pueden ayudar a las personas con VIH a tener menos problemas de salud y vivir más tiempo. *Anti* quiere decir en contra y el virus que causa el VIH se llama *retrovirus*. Si se usan correctamente, los antirretrovirales luchan en contra de la infección del VIH. El sistema inmune se fortalece y la persona con VIH puede combatir las infecciones y estar sana. Pero el VIH no se cura. Pequeñas cantidades del virus siempre están escondidas en el cuerpo.

Tomar medicinas antirretrovirales se conoce como Terapia Antirretroviral (TAR). En muchos países, la TAR es barata y disponible. Algunos programas posiblemente ofrezcan la TAR a bajo costo o gratis.

La TAR funciona cuando se implementa de forma correcta: TAR significa tomar una combinación de 3 medicinas antirretrovirales cada día. Cuando alguien que tiene VIH empieza la TAR, tiene que tomar medicinas sin fallar ningún día. Una mujer que esté recibiendo la TAR subirá de peso y se verá y sentirá más saludable. Pero si deja de utilizar la TAR, si pierde una dosis o si no la toma a la hora indicada, el VIH puede volverse más serio y ella puede volver a enfermarse.

La TAR y la resistencia a las medicinas: Cuando las personas no toman su TAR a la hora indicada todos los días, el VIH puede empezar a crear *resistencia* a la medicina (vea pág. 481). El virus cambia y la medicina no funcionará bien para combatirlo. Si una infección del VIH que resiste a las medicinas se transmite a muchas personas entonces las medicinas de la TAR dejarán de funcionar bien. Tomar correctamente la TAR ayuda a preservar su eficacia para todos.

➤ *En algunos lugares, la TAR es conocida cómo TARGA, o Terapia Triple. Es la misma cosa.*

➤ *La TAR puede ayudar a la mayoría de las personas que tiene VIH a mantenerse saludables durante muchos años.*

TAR

Embarazo, parto y el dar pecho

Como cualquier otra mujer, usted tiene el derecho a decidir si quiere embarazarse o no y cuándo lo quiere hacer.

El embarazo

El embarazo en sí no empeora la situación del VIH para la madre. Pero su embarazo puede ser más complicado si tiene VIH o SIDA. Posiblemente ella:

- perderá al bebé durante el embarazo (malparto).
- tendrá infecciones graves después del parto, que podrían ser más difíciles de curar.
- dará a luz antés de tiempo o tendrá un bebé infectado con VIH.

A pesar de estos riesgos, muchas mujeres que tienen el VIH quieran embarazarse.

➤ *Si los bebés que nacen de las madres infectadas con VIH están muy enfermos desde el nacimiento, probablemente tengan VIH. Deben ser llevados tan pronto como sea posible a un centro de salud o a un hospital para que reciban tratamiento.*

Si usted quiere embarazarse y no sabe con seguridad si usted o su pareja están infectados con VIH, ambos de ustedes deben hacer la prueba del VIH. Si no hay forma de hacerse la prueba del VIH, usted puede reducir su riesgo de infectarse siguiendo estos consejos:

- Cuando tenga relaciones sexuales, use condones, excepto durante su período fértil (vea págs. 220 y 233).
- Nunca tenga relaciones sexuales si usted o su pareja tienen señas de una infección sexual.

Si es posible, cada mujer embarazada debe hacerse un examen de sangre que se llama "recuento de células de CD4" (vea la página 517) para medir el funcionamiento del sistema inmune. Una mujer embarazada que tiene VIH debe iniciar TAR para cuidar su propia salud. Si usted está embarazada y tiene VIH, es de suma importancia cuidarse bien, comer alimentos nutrivos, prevenir y tratar otras enfermedades (como el paludismo) y recibir tratamiento para el VIH.

La prevención y el tratamiento con TAR pueden proteger la salud de usted y su bebé

Un bebé puede infectarse cuando está en la matriz, en el momento del parto o a través de la leche materna. Sin tratamiento, 1 de 3 bebés que tienen madres infectadas con VIH se infectan también. Las medicinas antirretrovirales pueden proteger su salud y reducir de manera importante el riesgo de transmitir la infección del VIH a su bebé. Hable con una promotora que sepa sobre la prevención de la transmisión materno-infantil (PTMI) sobre las medicinas antirretrovirales durante el embarazo y el parto (vea pág. 520).

Una madre VIH positiva siempre transmite los anticuerpos del VIH, pero no siempre transmite el virus en sí a su bebé. El bebé saldrá positivo en una prueba estándar de VIH porque los anticuerpos de la madre se quedan en la sangre del bebé durante 18 meses. Después de este tiempo los anticuerpos de la madre desaparecen de la sangre del bebé y si el bebé no está infectado, el resultado del examen de VIH será negativo. Un nuevo examen de sangre que ya está disponible en algunos lugares puede demostrar si el bebé tiene VIH desde las 6 semanas de edad.

El parto

La transmisión materno-infantil del VIH ocurre mayormente durante el parto. El uso de medicinas antirretrovirales antes y después del parto puede proteger a la madre y al bebé. El riesgo de transmitir el VIH es mayor cuando la bolsa de aguas ha estado rota por más de 4 horas antes del parto, cuando hay un desgarro en la vagina, y cuando el bebé tiene mucho contacto con el sangre y los fluidos vaginales durante el parto.

Las infecciones después del parto pueden ser más peligrosas si tiene VIH. Consiga tratamiento de inmediato.

prevención de la transmisión materno-infantil

infecciones después del parto

El dar pecho

El VIH puede pasar a un bebé por medio de la leche de pecho. El riesgo es mayor cuando la madre se ha infectado recientemente o si está muy enferma de SIDA. Las madres que tienen VIH pueden reducir el riesgo de infectar a sus bebés al:

- Tomar la TAR, para su propia salud (vea pág. 520).
- Darle al bebé únicamente leche de pecho—ni siquiera agua—hasta que cumpla 6 meses.
- Prevenir las infecciones en los pechos y los pezones, y prevenir que los pezones se rajen o sangren (vea pág 115). Visite a una trabajadora de salud inmediatamente si tiene señas de infección.
- Tratar el algodoncillo si ve puntos blancos o llagas en la boca del bebé (vea pág.117).
- Sustituir la leche de pecho por fórmula u otra leche solamente si lo puede hacer de manera segura durante todo el tiempo que el bebé lo requiera (vea abajo).

En muchas comunidades, el riesgo de que un bebé padezca *diarrea* y *desnutrición* a causa de tomar otros líquidos y agua contaminada es mayor que el riesgo de contraer el VIH, sobre todo durante los primeros 6 meses de vida. Por esta razón, alimentar al bebé solo con leche de pecho durante los primeros 6 meses usualmente es la opción más segura para el bebé de una mujer que tiene VIH. Después de 6 meses, puede agregar otros alimentos y destetar al bebé a los 12 meses si puede cumplir con sus necesidades alimentarias (vea pág. 110). Destetar al bebé puede tomar entre 3 días y 3 semanas.

Tomando la decisión de dar pecho a su bebé

Una promotora de salud capacitada sobre la alimentación de los bebés y la PMTI puede ayudarle a considerar:

- ¿Es común que los niños en su área se enfermen o mueran de infecciones, diarrea o desnutrición? De ser así, quizás lo mejor sea que dé pecho a su bebé.
- ¿Tiene acceso a la TAR? Dar pecho es más seguro cuando una mujer con VIH está realizando esta terapia.
- ¿Es fácil obtener fórmulas o leches limpias y nutritivas para sustituir la leche de pecho? Necesitará usarla por un período de 6 a 12 meses, lo que puede ser muy costoso. También necesitará agua limpia y hervida y recipientes para mezclar la fórmula, y tendrá que aprender cómo alimentar al bebé con una taza (vea pág.119). La leche animal no tiene todas las propiedades nutritivas que los bebés necesitan y deben ser la última opción. Necesitará agregarle vitaminas, azúcar y agua limpia. Pídale a una promotora la receta que debe usar con el tipo de leche que elija.

Cuidados de las personas con VIH o SIDA

Los problemas médicos causados por el SIDA pueden durar mucho tiempo. Estos problemas pueden drenar mucha de la energía y de los recursos de la enferma (o del enfermo) y de su familia.

Si usted tiene SIDA, probablemente tendrá que acudir a un trabajador de salud o a una clínica de manera regular para recibir tratamiento para una infección o para recibir las medicinas para el VIH. Pero quizás nunca tenga que quedarse en un hospital. Tal vez usted se sienta más cómoda en casa, recibiendo los cuidados de sus familiares en un lugar conocido.

Trate de encontrar una clínica, a un trabajador de salud o a un médico en quien usted confíe y que tenga experiencia con el VIH. Después acuda siempre a la misma persona o clínica cada vez que tenga un problema que no se mejora con el tratamiento en casa. Ir a una clínica donde la conocen le ahorrará tiempo, energía y dinero y puede prevenir que usted tenga que ir al hospital.

En muchas comunidades, los programas de VIH envían a promotoras comunitarias a las casas para ayudar a las familias a aprender sobre cómo cuidar a las personas con VIH.

La mayoría del trabajo del cuidar a las personas enfermas en la casa lo hacen las mujeres, porque ellas son quienes usualmente cuidan a la familia.

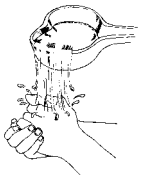
Si usted está cuidando a alguien que tiene SIDA, asegúrese de también encargarse de sus propias necesidades. Trate de conseguir ayuda de otros parientes, amigos y gente de su comunidad. Los clubes comunitarios, los grupos religiosos, los clubes para jóvenes y los grupos de autoayuda para personas con SIDA pueden prestarle asistencia.

Este tipo de apoyo comunitario puede permitir que las jóvenes sigan estudiando en la escuela.

Cuando Rosa tenía que estar en cama a causa de las *complicaciones* del SIDA, su madre mantenía una actitud alegre. Todos los días, ella bañaba a su hija, la vestía con ropa bonita y ponía una florecita junto a su cama. Rosa no tenía hambre, pero su madre le preparaba comidas que podían antojársele. La familia le hablaba a Rosa de la vida del diario, de su trabajo y de la comunidad. Gracias al buen humor y los comentarios positivos de sus familiares, Rosa no se sentía excluida. Aunque Rosa muchas veces se sentía mal o cansada, su familia hacía arreglos para que sus amigos la visitaran en los momentos cuando ella se sentía mejor. La música, las conversaciones y los buenos ánimos llenaban la casa de vida. Rosa sentía que su familia la quería y la necesitaba, y que el SIDA no podía arruinar el tiempo que todos pasaban juntos ni el cariño que se tenían.

Cómo evitar las infecciones en el hogar

Con unas cuantas precauciones, una persona infectada con VIH corre menos riesgo de transmitir el VIH a otras personas que estén cerca de ella. De hecho, el riesgo de infectarse con algo como diarrea es más grande para la persona que tiene VIH que el riesgo de que la persona cuidadora contraiga VIH. Lávese las manos con agua y jabón antes y después de brindar cualquier atención a la persona infectada.



- Utilice agua limpia para lavar los platos y la comida antes de cocinarla.
- Mantenga limpia la ropa y la ropa de cama (tendidos). Eso ayuda a que la enferma se sienta cómoda y ayuda a evitar problemas de la piel. Para limpiar ropa o sábanas manchadas de sangre, diarrea u otros líquidos del cuerpo...
  - aparte la ropa manchada de la demás ropa que vaya a lavar.
  - agarre la ropa de un lugar que no esté manchado y enjuague las manchas con agua.
  - lave la ropa de la enferma con agua y jabón, cuélguela para que se seque—de ser posible en el sol.
  - usted también puede agregar cloro al agua con jabón y dejarla reposando 10 minutos antes de usarla para lavar. Y, si tiene guantes o bolsas plásticas, póngaselos en las manos.

➤ *El consuelo y la bondad son tan importantes como el aseo en el cuidado de las personas que tienen VIH o SIDA.*

- Evite tocar cualquier líquido del cuerpo, como sangre, vómito, excremento y orina. Cuando tenga que manejar vendas o trapos sucios, sangre, vómitos o excrementos, use un pedazo de plástico o papel, guantes o una hoja grande de una planta.
- No comparta nada que entre en contacto con la sangre. Esto incluye hojas de rasurar, agujas, cepillos de dientes y cualesquiera instrumentos filosos que puedan cortar la piel. Si es necesario compartir dichas cosas, desinféctelas antes de que otra persona las use (vea pág. 526).
- Mantenga cubiertas las heridas. Tanto las personas con VIH o SIDA, como quienes las cuidan, deben cubrirse cualquier herida. Queme o entierre las vendas que no se puedan lavar.

➤ *El buen cuidado de la casa incluye asegurar que la persona que tiene SIDA tenga comida nutritiva para comer y agua limpia para tomar.*

Cómo conservar la salud el mayor tiempo posible

Cuando una persona tiene SIDA, el sistema inmunológico de su cuerpo ya no puede combatir las infecciones y enfermedades comunes. El sistema inmunológico se debilita más con cada enfermedad y pierde aun más su capacidad de combatir una infección la siguiente vez. Sin tratamiento, esto continúa hasta que el cuerpo se debilita tanto que no puede sobrevivir.

La prevención de infecciones y enfermedades es la mejor forma de retrasar el debilitamiento del sistema inmunitario. También es importante tratar toda infección para evitar que se propague o que empeore. De ese modo, una persona que tiene SIDA puede permanecer sana el mayor tiempo posible.

Uso de medicinas para la prevención de algunas infecciones

A las personas VIH positivas, el uso regular del antibiótico cotrimoxazol les ayuda a prevenir la neumonía, la diarrea y otras infecciones. Debe empezar a tomarlo si ha perdido peso o si tiene llagas o grietas alrededor de la boca, ronchas con picazón en la piel, herpes zoster, úlceras en la boca o catarros frecuentes.

Tomar: cotrimoxazol 960 mg por la boca cada día con bastante agua (2 tabletas de 480 mg: 80 mg de trimetoprim y 400 mg de sulfametoxazol). Si es posible, tómelo cada día sin importar si se siente mal o no.

IMPORTANTE ***Las reacciones alérgicas al cotrimoxazol son más comunes entre las personas que tienen VIH. Deje de tomar la medicina si le salen nuevas ronchas en la piel o si tiene cualquier otra seña de alergia a la medicina.***

Algunas mujeres tienen más problemas con infecciones de la vagina por cándida cuando toman antibióticos. Tal vez usted pueda evitar esas infecciones si come yogur o productos de leche agria. También puede ser de ayuda sentarse en una bandeja que tiene agua con yogur o vinagre. Para mayor información sobre la candidiasis de la vagina, vea la página 265; sobre infecciones de la piel por hongos, página 300; sobre algodoncillo (infección por hongos en la boca), página 305.

En algunos países también se recomienda que las personas con VIH tomen medicinas para prevenir la tuberculosis (TB). Vea la página 303 para más información sobre la TB.

asesoramiento, 289
cómo seguir adelante si tiene VIH, 290

Salud Mental

Infectarse con VIH puede ser emocionalmente estresante. Es muy común que las personas que están viviendo con VIH sientan miedo y ansiedad, o se sientan tristes, o no tengan energía o no sientan placer por la vida. La ansiedad y la depresión también pueden debilitar al cuerpo y aumentar la probabilidad de que una persona se enferme. La buena salud mental nos ayuda a estar saludables y a evitar enfermedades.

Una promotora de salud puede ayudarle a distinguir entre una enfermedad provocada por problemas físicos y algo provocado por ansiedad o depresión. Saber la causa de un problema hace más fácil tratarlo. Es posible vencer los sentimientos de ansiedad y depresión. Hable con un asesor o busque un grupo de apoyo para conseguir ayuda.

www.hesperian.org /home-espanol

Problemas médicos comunes

Una persona con VIH se puede enfermar fácilmente de diversos problemas de salud. El resto de este capítulo contiene información sobre los problemas médicos que más comúnmente afectan a las personas con SIDA y sobre las formas en que un individuo o su familia pueden encargarse de ellos.

El hecho de que una persona tenga alguno de estos problemas no quiere decir que ella tenga SIDA. Esta información es útil para cualquiera que tenga alguna de estas enfermedades.

➤ *Para los problemas médicos mencionados en este capítulo, vea también* ***Donde no hay doctor*** *u otro libro de medicina general.*

Fiebre

Las fiebres (calenturas) van y vienen. Es difícil saber si una fiebre se debe a una infección que puede ser tratada, como por ejemplo, *tuberculosis, infección pélvica* o *paludismo* (malaria), o si se debe al VIH en sí. Si la fiebre se debe a una infección, asegúrese de obtener tratamiento para la infección en sí.

Para revisar si alguien tiene fiebre, use un *termómetro*, o ponga el dorso de una de sus manos en la frente de la persona y el dorso de su otra mano en su propia frente. Si la enferma se siente más caliente, es probable que ella tenga fiebre.

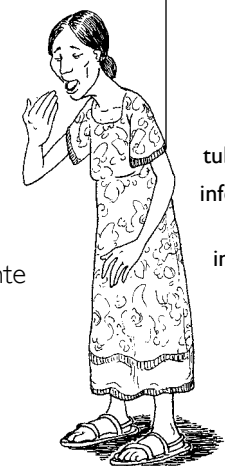
530
cómo tomar la temperatura

Tratamiento:

- Vea que la persona no tenga puesta mucha ropa y deje que entre aire fresco al cuarto.
- Para enfriar la piel, échele agua, límpiela con trapos mojados o ponga trapos mojados sobre el pecho y la frente de la persona, y abaníquelos.
- Dé bastantes líquidos a la persona, aunque ella no tenga sed. Cuando se tiene fiebre, es fácil deshidratarse (perder demasiada agua).
- Dé una medicina, como paracetamol, aspirina o ibuprofen, para ayudar a bajar la temperatura.
- Mantenga la piel limpia y seca. Use loción o maicena para evitar que se formen llagas o ronchas.

Consiga ayuda cuando...

- la temperatura sea muy alta (más de 39°C ó 102°F).
- la fiebre dure por 2 semanas.
- la persona tenga tos, dificultades para respirar y pérdida de peso.
- la persona tenga el cuello tieso, dolor muy fuerte o diarrea repentina y fuerte, con fiebre.
- la enferma esté embarazada o haya tenido recientemente un bebé, un malparto o un *aborto*.
- la persona esté recibiendo tratamiento para paludismo y la fiebre no se le haya quitado después del primer tratamiento.
- la enferma tenga un desecho de la vagina y dolor en la barriga.



pulmonía, 304
tuberculosis, 303 y 387
infección después de un aborto, 255
infección pélvica, 274

Diarrea

La diarrea consiste en tener excrementos aguados 3 veces o más en un día. No es lo mismo tener muchos excrementos normales que tener diarrea. La diarrea puede ir y venir, y ser difícil de curar. Las causas más comunes de diarrea en las personas que padecen de VIH son la infecciones en los intestinos (tripas) causadas por tomar agua o alimentos contaminados, las infecciones producidas por el VIH, y los efectos secundarios de algunas medicinas.

➤ *Una persona VIH positiva que tenga diarrea por más de un mes posiblemente deba empezar el TAR (vea pág. 517).*

La diarrea puede causar...

- **desnutrición,** si los alimentos pasan por el cuerpo tan rápidamente que éste no los puede aprovechar. Además, las personas con diarrea muchas veces no comen porque no tienen hambre.
- **deshidratación,** si el cuerpo recibe menos líquido del que pierde mediante los excrementos. La deshidratación ocurre más rápidamente en los climas calurosos y en las personas que tienen fiebre.

Señas de deshidratación:

- sed
- boca reseca
- poca o nada de orina
- pérdida de elasticidad de la piel
- mareos al pararse

Levante la piel con dos dedos...

...si la piel no regresa a su lugar normal de inmediato, la persona está deshidratada.

¡TRANSPORTE!

IMPORTANTE ***Si una persona tiene estas señas y también está vomitando, necesita recibir líquido por la vena o por el recto (vea página 541). Consiga ayuda médica pronto. La deshidratación grave es una emergencia.***

Tratamiento:

- **Evite la deshidratación tomando más líquidos de lo usual.** Los jugos de fruta, el agua o leche de coco, el té aguado y endulzado, los atoles, las sopas, el agua de arroz y el suero para tomar (vea pág. 540) son buenos para combatir la deshidratación. La persona debe de tomar sorbos de algún líquido cada 5 ó 10 minutos, aunque no tenga sed.
- **Siga comiendo.** Trate de comer pequeñas cantidades de alimentos fáciles de digerir. Cueza bien la comida y después muélala o macháquela. Algunos alimentos buenos son los cereales mezclados con frijoles, carne o pescado; la leche y sus productos, como el queso y el yogur; y los plátanos. No coma verduras sin cocer, granos integrales, cáscaras de fruta, chiles (ajíes) picantes, ni alimentos o bebidas con mucha azúcar. Todos éstos empeoran la diarrea.

www.hesperian.org /home-espanol

Sólo tome medicamentos para estas clases de diarrea:

- Diarrea repentina y fuerte, con fiebre (con o sin sangre en los excrementos). Tome 500 mg de ciprofloxacina, 2 veces al día, durante 7 días. O tome 960 mg de cotrimoxazol, 2 veces al día, durante 7 días. Si no se mejora en 2 días, acuda a un trabajador de salud.
- Diarrea con sangre pero sin fiebre, que puede deberse a amibas (animales pequeñísimos que viven en el agua o en los intestinos). Tome 500 mg de metronidazol, 3 veces al día, por 7 días. Si no se mejora en 2 días, acuda a un trabajador de salud.
- **Cuando una persona tiene diarrea por mucho tiempo,** se le puede formar un área roja y adolorida alrededor del *ano*. Quizás ayude ponerse vaselina o pomada de óxido de zinc cada vez después de obrar. Puede que la persona también padezca de *hemorroides* (almorranas).

➤ *Si usted está embarazada o dando pecho, no tome norfloxacina. Para mayor información sobre estas medicinas, vea las "Páginas verdes".*

hemorroides

Consiga ayuda si la persona...

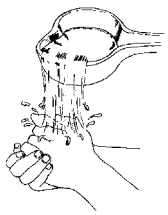
- tiene señas de deshidratación (vea pág. 298).
- no puede comer o beber como de costumbre.
- no parece mejorarse a pesar de todo lo que haga.
- tiene fiebre (calentura) alta (más de 39°C ó 102°F).
- tiene muchos excrementos aguados en un día.
- tiene excrementos con sangre que no se quitan con medicina.
- también está vomitando.

➤ *Si una mujer que tiene VIH también tiene diarrea durante más de un mes, probablemente necesite el TAR.*

TAR,
291, 517-520

Prevención:

- **Tome agua limpia.** Purifique el agua antes de usarla en alimentos o bebidas.
- **Coma alimentos limpios y seguros.** Asegúrese de lavar o pelar los alimentos crudos y de cocer bien la carne. Proteja los alimentos del polvo, las moscas y otros insectos y animales. Todos éstos pueden pasarle microbios.
- **Siempre lávese las manos...**
  - después de usar o ayudarle a alguien a usar el baño (*letrina*, excusado).
  - después de limpiar a niños o enfermos que se hayan ensuciado con excremento.
  - antes de preparar cualquier alimento o bebida.
- **Proteja las fuentes de agua de su comunidad.**



agua limpia, 155
alimentos seguros, 156
el lavarse las manos, 526
cotrimoxazol, 296

Comezón y ronchas en la piel

Muchas veces es difícil saber a qué se deben las ronchas y la comezón en la piel. Muchos problemas de la piel se pueden mejorar manteniendo limpio el cuerpo. Trate de bañarse a diario con agua limpia y un jabón suave.

Si la piel se le reseca demasiado, báñese menos seguido y no use jabón. Trate de untarse la piel con vaselina, glicerina o aceites vegetales después de bañarse. Use ropa suelta de algodón.

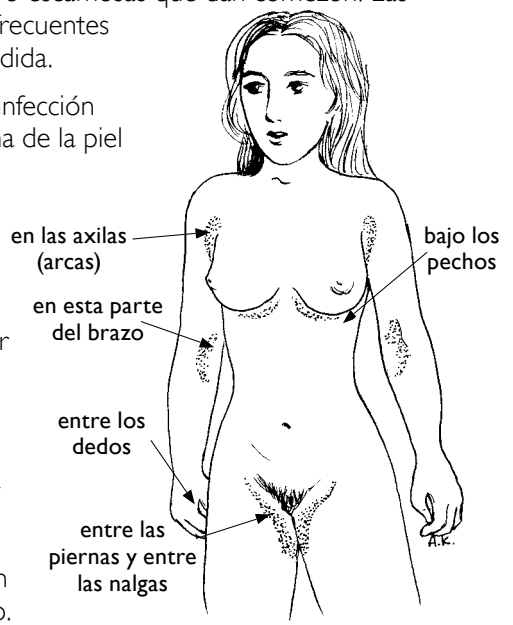
Reacciones alérgicas

Las reacciones alérgicas, las cuales muchas veces producen ronchas con comezón, son más comunes entre las personas que tienen VIH. Las medicinas que contienen sulfa (como el cotrimoxazol) pueden causar algunas de las peores reacciones para ciertas personas. Si usted está usando esas medicinas y le dan ronchas con comezón, comezón en los ojos, vómitos o mareos, **deje de usarlas de inmediato** y consulte a un trabajador de salud. Quizás él pueda darle una medicina eficaz que no contenga sulfa.

Infecciones por hongos (candidiasis, por cándida)

Las infecciones por hongos son difíciles de describir porque pueden tener muchos diferentes aspectos. Algunas infecciones por hongos son como manchas redondas, rojas o escamosas que dan comezón. Las mujeres con VIH suelen tener frecuentes infecciones de la vagina por cándida.

Puede que usted tenga una infección por hongos si tiene un problema de la piel en una de estas áreas:



Tratamiento:

- Si tiene manchas rojas con comezón, mantenga el área limpia y seca. De ser posible mantenga el área destapada para que le dé el aire y el sol.
- Póngase crema de nistatina 3 veces al día o violeta de genciana 2 veces al día, hasta que las ronchas hayan desaparecido por completo.
- Si usted tiene una infección por hongos muy severa, tome ketoconazol, 1 tableta de 200 mg al día, durante 10 días o tome fluconazol, 100 a 200 mg al día, durante 7 a 14 días. No tome estas medicinas si está embarazada. (También vea la página 305 para información sobre algodoncillo, una infección por hongos de la boca).

www.hesperian.org /home-espanol

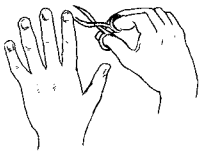
Manchas cafés o moradas en la boca o en la piel

Estas manchas generalmente se deben a un cáncer de los vasos sanguíneos o de los *nodos linfáticos*, llamado sarcoma de Kaposi. Las medicinas no ayudan. Si usted está teniendo problemas, como dificultades para comer a causa de manchas en la boca, acuda a un trabajador de salud.

Comezón

Tratamiento sin medicamentos:

- Refresque o abanique la piel.
- Evite el calor y no se ponga agua caliente en la piel.
- No se rasque, lo cual produce más comezón y, a veces, una infección. Córtese las uñas al ras y manténgalas limpias para evitar infecciones.



- Hierva avena y cuélela. Después use trapos frescos remojados en el agua de la avena. O use plantas medicinales que le dé un curandero de su área.

Estas plantas pueden aliviar la comezón:

- tintura del árbol de té de Australia
- jugo de la zábila

Tratamiento con medicamentos (use cualquiera de los siguientes):

- Aplíquese loción de calamina con un trapito limpio, según sea necesario.
- Úntese pequeñas cantidades de crema o pomada de hidrocortisona al 1%, 3 veces al día.
- Use un antihistamínico tomado, como difenhidramina o hidroxicina. Tome 25 mg, 4 veces al día. Los antihistamínicos pueden producirle sueño.

➤ *Las mujeres que están embarazadas o dando pecho deben tener cuidado al usar antihistamínicos (vea las "Páginas verdes").*

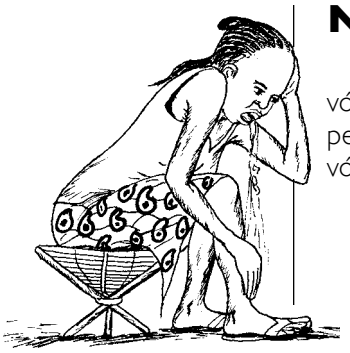
Herpes zoster

Ésta es una infección causada por el virus de la varicela. Generalmente comienza con un salpullido de ampollas dolorosas, que pueden abrirse. Las ampollas aparecen con mayor frecuencia en la cara, en la espalda y en el pecho. El área puede arder y producir dolor sumamente fuerte. Puede que el salpullido empiece a mejorarse en unas cuantas semanas, pero el dolor puede durar más.

Tratamiento

- Aplíquese loción de calamina 2 veces al día para disminuir el ardor y dolor.
- Mantenga secas las llagas. Cúbralas con una venda suelta si la ropa las talla.
- Para evitar infecciones, aplíquese violeta de genciana líquida. Si las llagas de cualquier forma se infectan, vea la página 307.
- Muchas veces es necesario tomar medicina fuerte para el dolor (vea pág. 482).
- Tome aciclovir.

No se toque los ojos, porque el herpes zoster puede dañar la vista, o incluso producir ceguera.



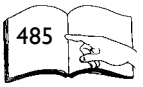
Náusea y vómitos

Si una persona no puede comer o beber a causa de la náusea y los vómitos, ella puede debilitarse, deshidratarse y desnutrirse. Algunas personas pueden tener náusea y vómitos día tras día. La náusea y los vómitos se pueden deber a:

- infecciones.
- algunas medicinas.
- problemas del estómago y de los intestinos.
- la infección misma de VIH.

Tratamiento:

- Cuando se despierte por la mañana, coma mordiditas de algún alimento seco (pan tostado, galletas saladas, tortilla).
- Trate de evitar los olores de los alimentos cuando cocine. Si un alimento u olor parece causarle náuseas, evite ese alimento.
- Beba pequeñas cantidades de té de hierbabuena, jengibre o canela.
- Lama un limón.
- Lávese los dientes y enjuáguese la boca con frecuencia, para deshacerse del mal sabor después de *vomitar.*
- Deje que entre aire fresco en su casa o cuarto con frecuencia.
- Remoje una toallita en agua fresca y póngasela en la frente.
- Si el problema se debe a una medicina, vea si puede usar otra medicina en su lugar.



otras medicinas

Si está vomitando mucho:

1. No beba ni coma nada por 2 horas.
2. Después, durante las próximas 2 horas, beba a traguitos 3 cucharadas de agua, suero para tomar u otro líquido claro, por hora. Vaya aumentando la cantidad de líquido poco a poco, hasta que esté tomando de 4 a 6 cucharadas por hora. Si no vomita, siga aumentando la cantidad de líquido.
3. Si no puede dejar de vomitar, use de 25 mg a 50 mg de prometazina por la boca o en el recto cada 6 horas, según sea necesario (vea pág. 514). Cuando disminuyan los vómitos, la persona probablemente prefiera seguir tomando la medicina exclusivamente por la boca.
4. Ya que tenga menos náusea, empiece a comer en pequeñas cantidades. Comience con alimentos sencillos como pan, arroz, yuca o atoles.

suero para tomar

Cuándo conseguir ayuda:

- La persona no puede comer ni beber nada sin vomitar, durante 24 horas.
- La persona tiene dolor en la barriga o fiebre alta.
- Los vómitos son muy fuertes, son de color verde o café (marrón) oscuro, huelen a excremento, o tienen sangre.
- La persona tiene señas de deshidratación.

www.hesperian.org /home-espanol

Tos

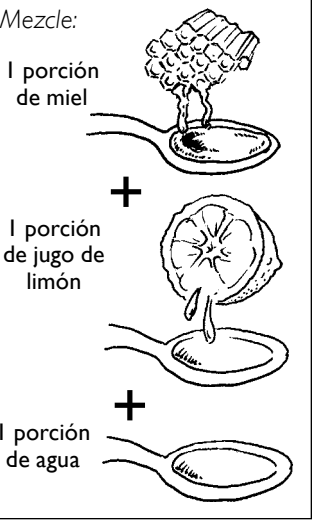
La tos es la forma en que el cuerpo limpia el sistema de la respiración y se deshace del *moco*. La tos también es una seña común de problemas de los pulmones, tales como la pulmonía o la tuberculosis. Cualquier persona VIH positiva que tenga una tos por más de 2 semanas debe visitar a una promotora de salud para hacerse el examen de la TB.

Cuando una tos produce moco, no tome una medicina para calmarse la tos. En vez de eso, haga algo que ayude a soltar y expulsar el moco. Así la tos se le quitará más pronto

➤ *NO fume si tiene tos.*

Usted puede hacer este jarabe para todo tipo de tos, sobre todo para la tos seca. Tome una cucharadita cada 2 ó 3 horas.

Mezcle:



Tratamiento:

- Tome mucha agua. El agua es mejor que cualquier medicina. Hace que el moco se vuelva más suelto para que usted lo pueda expulsar más fácilmente.
- Tosa varias veces al día para aclararse los pulmones. Asegúrese de taparse la boca.
- Manténgase activa caminando, volteándose en la cama o sentándose si ha estado acostada. Esto ayuda a que el moco salga de los pulmones.
- Para aliviarse las molestias de la garganta, tome té con miel y limón o su propio remedio de plantas medicinales. Los jarabes para la tos comerciales son más caros y no son más eficaces.
- Si la tos es muy fuerte y no la deja dormir, tome 30 mg de codeína o use jarabe para la tos con codeína (vea pág. 497).

IMPORTANTE ***Si el moco que expulsa es amarillo o verde, o tiene sangre, la tos podría deberse a pulmonía o tuberculosis (vea la página siguiente).***

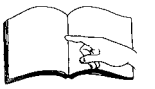
Póngase en la posición mostrada en el dibujo y pídale a alguien que le dé golpes en la espalda. Así puede ser más fácil expulsar el moco con la tos.

Tuberculosis (TB)

La tuberculosis o TB es una infección grave causada por un microbio que generalmente afecta los pulmones. Las señas del SIDA y de la TB son parecidas, pero éstas son dos enfermedades diferentes. **La mayor parte de los hombres, las mujeres y los niños que tienen TB, no tienen SIDA.**

Pero a una persona con VIH le puede dar TB muy fácilmente, porque el cuerpo de la persona está tan débil que no puede combatir la enfermedad. La TB es la principal causa de la muerte en personas con VIH y SIDA.

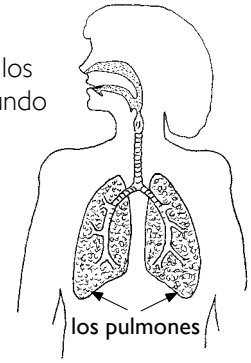
La TB es curable, incluso en personas que tienen SIDA, por eso es importante obtener tratamiento pronto. Cuando una persona VIH positiva empieza el tratamiento contra la TB, ella o él debe también empezar la TAR. Ayude a esta persona a encontrar un programa para el cuidado y el tratamiento del VIH.



pulmonía, 304
TB, 397
TAR, 517-521

➤ *Las personas con VIH y pulmonía probablemente necesiten empezar la TAR (vea pág. 517).*

Pulmonía



La pulmonía es causada por microbios que infectan los tubitos de la respiración que se encuentran en lo profundo de los pulmones. Muchas veces afecta a las personas mayores o a las personas muy enfermas o débiles.

La pulmonía puede ser muy peligrosa para quienes tienen VIH. Esas personas deben recibir antibióticos de inmediato. A veces es necesario tratar la pulmonía con medicinas por la vena, en un hospital.

Señas:

- Respiración rápida y corta (más de 30 veces por minuto en un adulto). A veces las ventanillas de la nariz se abren mucho cada vez que se respira.
- Sensación de no poder tomar suficiente aire.
- Fiebre (calentura) repentina y, muchas veces, alta.
- Tos que produce moco verde, de color oxidado o con sangre.
- La persona se siente muy enferma.

Tratamiento:

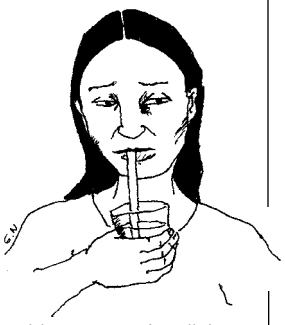
- Tome cotrimoxazol por 10 a 21 días (vea las "Páginas verdes").
- Tome bastante líquido.
- Trate de bajar la fiebre.
- Si no se mejora en 24 horas o si se está poniendo peor, consiga ayuda médica de inmediato.

Problemas de la boca y de la garganta

Los problemas en la boca son comunes en las personas que tienen VIH. Algunos problemas pueden ser tratados con un enjuague diario que mate los microbios, por ejemplo violeta de genciana (vea pág. 516). O puede usar un enjuague que tenga partes iguales de agua oxigenada y agua natural (no debe tragarse estos enjuagues).

Los problemas con la boca o la garganta pueden impedir que la persona coma de la manera acostumbrada. Como resultado, ella se puede debilitar, desnutrir y enfermarse. Ella debe tratar de...

- comer pequeñas cantidades de comida, con frecuencia.
- añadir aceite vegetal a la comida, para que le dé más energía.
- no comer verduras crudas. Son difíciles de digerir y pueden tener microbios.
- tomar muchos líquidos y estar pendiente de la deshidratación.



Un popote (pajilla) puede ser útil para beber cuando se tiene problemas de la boca que causan dolor.

Dolor en la boca y en la garganta

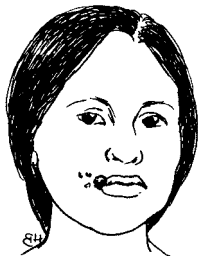
Muchas personas con VIH tienen dolor en la boca y problemas con los dientes y las encías. Trate de...

- comer alimentos blandos y sencillos—no alimentos duros, crujientes, sazonados ni picantes.
- probar alimentos o bebidas fríos o el hielo para calmar el dolor.

www.hesperian.org /home-espanol

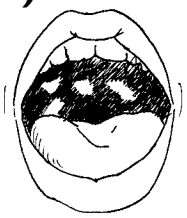
Llagas, grietas y ampollas alrededor de la boca

El virus del herpes puede producir ampollas y llagas dolorosas en los labios (a veces se les conoce como 'fuegos'). A una persona sana le pueden salir estas llagas después de tener catarro (gripa) o fiebre. A una persona con VIH le pueden salir estas llagas en cualquier momento. Las llagas pueden durar por mucho tiempo, pero generalmente se quitan solas. Para evitar una infección, ponga violeta de genciana en las llagas. También puede ser útil la medicina llamada aciclovir (vea las "Páginas verdes"). Lávese las manos después de tocar las llagas.



➤ *Las grietas y las llagas en las esquinas de la boca también se pueden deber a* desnutrición.

Manchas blancas en la boca (algodoncillo)



El algodoncillo es una infección por hongos que produce manchas blancas y dolor en la piel dentro de la boca, en la lengua y, a veces, en la garganta. Esto puede causar dolor en el pecho.

Las manchas se ven como leche cuajada pegada a las mejillas o a la lengua. Si es posible raspar las manchas, lo más probable es que sean de algodoncillo. Una persona VIH positiva que contraiga algodoncillo oral posiblemente tenga que empezar la TAR (vea pág. 517).

Tratamiento:

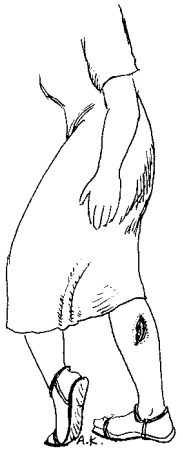
Ráspese suavemente la lengua y las encías con un cepillo de dientes suave o con un trapito limpio, 3 ó 4 veces al día. Luego enjuáguese la boca con agua salada o agua con jugo de limón y escúpala (no se la trague). Además, use UNO de los siguientes remedios:

1. Chupe un limón, si eso no le causa mucho dolor. El ácido retrasa el crecimiento de los hongos. **O**:
2. Enjuáguese la boca con una solución de violeta de genciana al 1%, 2 veces al día. No se la trague. **O**:
3. Póngase 2,5 ml de solución de nistatina en la boca, téngala allí 2 minutos y después tráguesela. Haga esto 5 veces al día, durante 14 días. **O**:
4. Si tiene mucho algodoncillo, quizás le ayude el ketoconazol. Tome una tableta de 200 mg, una vez al día (con comida), durante 14 días (pero no tome esa medicina si está embarazada).

Dificultades para tragar (algodoncillo en el esófago)

El algodoncillo puede pasar por el tubo que conecta la boca y el estómago (el esófago), y tragar puede resultar tan doloroso que la persona no puede comer ni tomar. Si esto ocurre, esta persona necesita urgentemente ir al hospital. Si la persona puede tragar medicina, ella debe tomar inmediatamente fluconazol 400 mg, y luego 200 mg al día durante 14 días. Si la persona no mejora en 3 ó 5 días, debe duplicar la dosis a 400 mg por día.

➤ *Si está embarazada o dando pecho, no debe tomar fluconazol (vea las "Páginas verdes").*

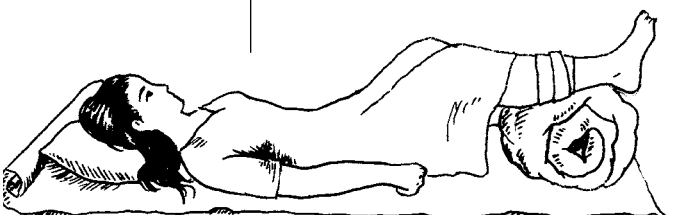


Heridas y llagas

Las heridas son lesiones que abren la piel. Las llagas muchas veces son causadas por *bacterias* o por presión sobre la piel (*llagas de presión*). Les pueden salir fácilmente a las personas que pasan mucho tiempo en cama. Atienda con cuidado cualquier cortada, herida o llaga abierta que tenga, para que no se le infecte.

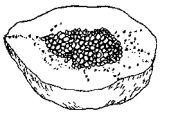
Cuidado general de las heridas y llagas abiertas:

1. Lave la herida o llaga con agua limpia y jabón suave, por lo menos 1 vez al día. Primero lave las orillas de la herida, y después lave desde el centro hacia las orillas. De ser posible, use trapitos diferentes para cada pasada.
2. Si la herida tiene pus o sangre, cubra el área con una venda o un trapito limpio. Deje la venda bastante suelta y cámbiela a diario. Si la herida está seca, no necesita taparla. Así sanará más pronto.
3. Si la herida está en una pierna o en un pie, eleve la pierna de modo que quede más arriba del nivel del corazón. Haga esto tantas veces como sea posible durante el día. De noche, duerma con los pies elevados. Evite estar parada o sentada por mucho tiempo. También ayuda caminar un poco.



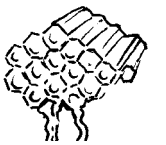
4. Lave las vendas y los trapos sucios con agua y jabón. Después tiéndalos al sol. O hiérvalos un ratito y tiéndalos para que se sequen. Si no va a volver a usar los trapos o las vendas, quémelos o tírelos en una letrina honda.

Remedios caseros para las llagas de presión



Papaya: Esta fruta contiene sustancias químicas que ayudan a ablandar la carne vieja en una llaga de presión, para que sea fácil sacarla.

Remoje una gasa o un trapo esterilizado en la leche que sale del tronco o de un fruto verde del papayo y rellene la llaga con eso. Repita 3 veces al día.



Azúcar y miel: Éstas matan microbios, ayudan a evitar infecciones y hacen que las llagas sanen más pronto. Haga una pasta espesa de azúcar y miel. Rellene la llaga con la pasta y cúbrala con un trapo grueso y limpio o con una gasa gruesa. (También puede usar melaza o piloncillo para rellenar las llagas.)

IMPORTANTE ***Limpie y vuelva a rellenar la llaga por lo menos 2 veces al día. Si la miel o el azúcar se aguadan mucho con el líquido de la llaga, alimentarán a los microbios en vez de matarlos. Para mayor información sobre las llagas de presión, vea la página 142.***

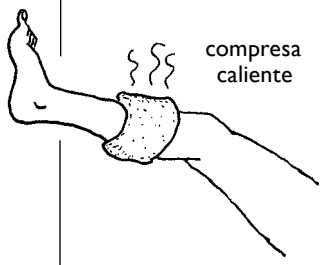
Tratamiento de llagas y heridas abiertas infectadas:

Las heridas y las llagas están infectadas si...

- se ponen rojas, hinchadas, calientes y adoloridas.
- tienen pus.
- empiezan a oler mal.

Trate el área infectada como se explica en los pasos 1a 4 de la página anterior **y** también haga lo siguiente:

1. Ponga una *compresa* caliente sobre la herida, 4 veces al día, durante 20 minutos cada vez. O trate de remojar la herida en un balde con agua caliente y jabón o permanganato de potasio. Use una cucharadita de permanganato de potasio por cada 4 ó 5 litros de agua. Cuando no esté remojando el área infectada, manténgala en alto (más arriba del nivel del corazón).
2. Si parte de la herida se ve gris o podrida, enjuáguela con agua oxigenada después de remojarla. Trate de quitar las partes grises con una gasa con pincitas que haya limpiado bien.
3. Si puede, ponga violeta de genciana en la herida antes de cubrirla.
4. Si tiene muchas llagas infectadas al mismo tiempo, y sobre todo si también tiene fiebre, tome antibióticos. Use eritromicina, dicloxacilina o penicilina durante 10 días (vea las "Páginas Verdes").



➤ ***Tenga cuidado:*** *Si usa demasiado permanganato de potasio o agua muy caliente, quemará la piel.*

➤ *Una persona con infección severa en la piel y fiebre posiblemente tenga que iniciar TAR (vea pág. 517).*

Tratamiento de heridas cerradas infectadas (abscesos y nacidos):

Los abscesos y los nacidos son bolitas salidas, rojas y dolorosas en la piel. Dan más comúnmente en la *ingle* y en las axilas, y también en las *nalgas,* en la espalda y en los muslos.

Si usted nota una bolita o bulto, empiece a usar compresas tibias de inmediato, por 20 minutos, 4 veces al día. Muchas veces esto hace que el bulto se abra y que salga el pus que tiene por dentro. Siga poniéndose trapos limpios y calientitos hasta que el pus deje de salir y el área empiece a sanar. Cubra el bulto con una venda limpia y suelta. Si la bola se vuelve muy grande y dolorosa, acuda a un trabajador de salud que tenga capacitación para drenar abscesos usando equipo esterilizado. Use eritromicina, dicloxacilina o penicilina por 10 días (vea las "Páginas verdes").

Cuándo conseguir ayuda

Acuda a un trabajador de salud que tenga capacitación para tratar el VIH y el SIDA si usted tiene una herida y...

- fiebre
- se está agrandando el área roja alrededor de la herida.

Consiga ayuda médica si tiene una herida y...

- puede sentir que tiene glándulas hinchadas en el cuello, en la ingle o en las axilas.
- la herida huele mal, suelta líquido gris o café (marrón), se pone negra y burbujea, o si tiene ampollas. Esto podría ser gangrena.
- usted está tomando antibióticos pero no se está mejorando.

Confusión mental (demencia)

Es común que una persona con SIDA tenga algo de confusión mental o algún cambio mental, sobre todo si ha estado enferma por mucho tiempo. La confusión mental junto al dolor de cabeza constante, la torticolis y la fiebre puede indicar una infección en el cerebro. Busque ayuda inmediatamente. La confusión mental también puede ser un efecto secundario de la TAR y de otras medicinas (vea pág. 478).

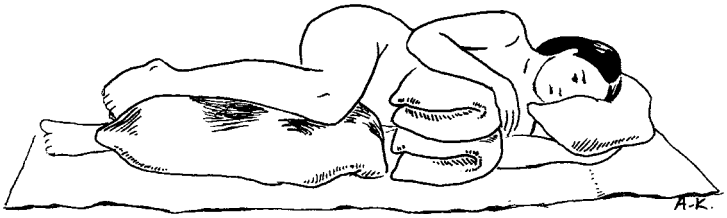
Dolor

En las etapas más avanzadas del SIDA (y de otras enfermedades como el cáncer), el dolor puede volverse parte de la vida diaria. El dolor puede deberse a muchas causas, tales como:

- el no poder moverse.
- las llagas de presión (vea pág. 142).
- hinchazón de las piernas y de los pies.
- infecciones, como el herpes.
- dolor de cabeza.
- dolores de los nervios.

Tratamiento para el dolor, sin medicamentos:

- Vea si le ayudan los ejercicios de relajación, la meditación o el rezo (vea la pág. 423).
- Toque música o pida a alguien que le lea o que le cuente historias.
- Para el dolor debido a hinchazón de las manos y de los pies, vea si le ayuda elevar el miembro hinchado.
- Para el ardor en las manos y en los pies causado por el dolor de nervios, ponga el miembro afectado en agua.



- Si la persona siente dolor cuando alguien le toca la piel, cubra la cama con mantas suaves y almohadas o pieles de animales. Hay que tener cuidado al tocar a la persona.
- Para el dolor de cabeza, mantenga la habitación oscura y en silencio.
- La dígito-presión puede ayudar a aliviar algunos tipos de dolor (vea pág. 546).

➤ *Las medicinas para el dolor funcionan mejor si usted las toma antes de que el dolor se vuelva muy fuerte.*

Tratamiento para el dolor, usando medicamentos:

Las siguientes medicinas se pueden usar para controlar el dolor crónico. Tome las medicinas regularmente, siguiendo las instrucciones. Si usted espera hasta que el dolor se vuelva muy fuerte, las medicinas no serán tan eficaces.

medicinas para el dolor

- una medicina suave para el dolor, como acetaminofén
- ibuprofeno o codeína—si necesita algo más potente
- morfina oral—si el dolor es muy fuerte

www.hesperian.org /home-espanol

Cómo cuidar a alguien que se acerca a la muerte

Llega un momento en que ya no es posible hacer nada más para tratar a la persona con SIDA. Tal vez usted se dé cuenta de que ese momento ha llegado cuando...

- el cuerpo empiece a fallar.
- el tratamiento médico deje de ser eficaz o no esté disponible.
- la persona diga que está lista para morir.

Si la enferma desea quedarse en casa, usted puede ayudarle a morir con dignidad...

- consolándola.
- pidiendo a parientes y amigos que estén con ella.
- permitiéndole tomar decisiones.
- ayudándole a prepararse para la muerte. Tal vez le ayude a ella hablar sobre la muerte, sus temores de morir y sus preocupaciones sobre el futuro de su familia. No ayuda actuar como si ella no estuviera muriendo. Asegúrele que usted hará todo lo posible por evitarle dolor y molestias. Si ella quiere, hablen sobre los arreglos para su entierro.

A medida que se acerque a la muerte, puede que ella pierda el conocimiento, deje de comer, respire lentamente o de una manera muy rápida y dispareja, deje de orinar o pierda el control de la orina y del excremento.

Cuidado del cuerpo de una persona que ha muerto de SIDA

El VIH puede vivir hasta 24 horas en el cuerpo de una persona que ha muerto. Durante ese período, tome las mismas precauciones con el cuerpo que tomaba cuando la persona estaba viva (vea pág. 295).

La lucha por el cambio

El VIH es problema de todos

Es importante que todos los miembros de la comunidad sepan cómo se transmite el VIH y cómo evitar infectarse. Pero esta información no les servirá a menos que se den cuenta de que el VIH puede darle a cualquier persona, incluyéndolos a ellos. Si las personas piensan que no les puede dar VIH y SIDA, no harán nada para no infectarse.

El culpar a cierto grupo de personas (como por ejemplo las trabajadoras de sexo, los homosexuales o quienes usan drogas) hace que otros piensen que sólo ese grupo corre el riesgo de infectarse. Es cierto que algunas personas, como las trabajadoras de sexo, corren un mayor riesgo de contagiarse con VIH (porque su trabajo requiere que tengan relaciones sexuales con muchos hombres). Por otro lado, las trabajadoras del sexo pueden correr menos riesgo porque posiblemente usen condones con todos sus clientes. Pero toda persona corre el riesgo de contagiarse con VIH—y en especial las mujeres jóvenes. Por eso, toda la gente de la comunidad necesita hacerse responsable de combatir este mal.

También es importante acordarse de luchar contra las condiciones que facilitan el contagio del VIH, y no contra las personas que tienen VIH.

➤ *Luche contra el VIH, no contra la gente que lo tiene.*

Cómo puede usted ayudar a prevenir el VIH

En la comunidad

La educación es una de las cosas más útiles que una comunidad puede usar para evitar la propagación del VIH. Por ejemplo:

- Enséñeles a algunas jovencitas y mujeres a hablar con otras jóvenes y mujeres individualmente o en grupo para ayudarles a entender sus cuerpos y su sexualidad. Además pueden ayudarles a ganar suficiente confianza en sí mismas y las habilidades necesarias para rehusarse a tener relaciones sexuales excepto con protección.
- Diga la verdad acerca de los riesgos del contagio con VIH para las mujeres. Ayude a la gente a darse cuenta de las raíces del VIH que se hallan en la pobreza y en el hecho de que las mujeres no tienen suficiente control de sus relaciones sexuales.
- Use el teatro y los medios de comunicación para ayudar a las mujeres a sentir que no es malo saber sobre el VIH y tratar de evitarlo. Por ejemplo, use una obra de teatro o una fotonovela para demostrar que las jóvenes y mujeres "buenas" pueden hablar del VIH con sus compañeros, o pueden comprar condones y pedir a sus parejas que los usen.

181
salud sexual

Entrene a algunos hombres a ser trabajadores de divulgación. Pueden acudir a los lugares donde se reúnen los hombres y hablar con ellos sobre el VIH.

Al mismo tiempo, presente diferentes ideas acerca de lo que significa ser hombre o mujer. Ayude a las personas a cuestionar la idea de que los hombres deben tener muchas compañeras sexuales y de que las mujeres deben tener una actitud pasiva en cuanto al sexo. Demuestre cómo estas ideas presentan peligros, tanto para la salud de los hombres, como de las mujeres.

- Ayude a los padres de familia, a los maestros y a otros adultos que puedan ser un ejemplo para los jóvenes a hablar más cómodamente sobre el sexo y el VIH.
- Asegúrese de que toda la gente en la comunidad obtenga información y servicios de salud sexual, incluyendo condones.
- Lleve su mensaje acerca del VIH a los lugares donde la gente de la comunidad se reúne: cantinas, escuelas, iglesias o templos, bases militares.

He aquí un ejemplo de cómo las mujeres pueden trabajar unidas para protegerse contra el VIH:

Para combatir la propagación del VIH, las mujeres de un pueblo llamado Palestina en el noreste de Brasil se pusieron en "huelga de sexo". Después de que las mujeres de la comunidad se enteraron de que un hombre infectado con VIH había tenido relaciones sexuales sin protección por lo menos con dos mujeres del pueblo, ellas decidieron dejar de tener relaciones con sus esposos y novios. Ellas exigieron que sus compañeros se hicieran la prueba del VIH o ellas no volverían a tener relaciones sexuales con ellos. Además insistieron en usar protección al tener relaciones sexuales.

Ahora, antes de tener relaciones sexuales con un hombre, las mujeres exigen usar protección y piden que el hombre presente un comprobante de que se ha hecho la prueba del VIH. Una mujer dijo: —Si él se rehusa a usar protección, no tenemos por qué andar juntos.

Si usted es trabajadora de salud

Usted puede jugar un papel muy importante en los esfuerzos por detener la propagación del VIH. Puede ayudar si...

- da información acerca de las formas en que el VIH se transmite y no se transmite a **cada** persona que atienda—y sobre todo a quienes ya tengan otra enfermedad sexual.
- anima tanto a los hombres como a las mujeres a usar condones, aunque ya estén usando otros métodos de planificación familiar.
- usa medidas de precaución contra el VIH con cada persona que atienda. Como la mayoría de las personas que tienen VIH se ven sanas, es mejor que usted actúe como si todos sus clientes estuvieran infectados. Siempre que usted tenga que cortar la piel o tocar líquidos del cuerpo, siga las recomendaciones de la página 295. Esto incluye cualquier ocasión en que usted tenga que dar una inyección, poner puntos (en la piel o el tejido), ayudar con un parto o examinar los genitales de una persona.
- se asegura de que todos los miembros de la comunidad, incluyendo los jóvenes, tengan *acceso* a los servicios de salud, y de que estos últimos sean privados y confidenciales.
- invita a un representante de una organización regional de SIDA a reunirse con los trabajadores de salud de su área. Enseña los mejores modos de tratar las infecciones que comúnmente afectan a las personas que padecen de VIH y SIDA. Ustedes también pueden discutir los otros problemas a los cuales se enfrentan las personas con VIH y SIDA. Traten de decidir cómo pueden ayudar a la gente usando los recursos que ustedes tienen, y piensen en dónde podrían conseguir más recursos para satisfacer las necesidades de la gente. Si los trabajadores de salud pueden trabajar unidos y compartir sus recursos, no tendrán que enfrentarse solos a este enorme problema.

➤ *Asegúrese que las personas de su comunidad sepan dónde pueden realizarse la prueba del VIH y cómo recibir cuidado y TAR cuando los necesiten.*

➤ *Si todos los trabajadores de salud pueden ofrecer la misma información y los mismos servicios, la gente ahorrará tiempo, dinero y energía, pues no tendrá que ir en busca del mejor tratamiento.*

Luche contra el miedo y las actitudes negativas con respecto al VIH

Como trabajadora de salud, posiblemente tenga que enfrentar sus propios miedos a contraer el VIH antes de ayudar a los demás a que no les tengan miedo a las personas con VIH. Un buen modo de empezar es planeando una reunión para hablar sobre el VIH con otros trabajadores de salud de su región. Ayude a todos los trabajadores de salud a aprender lo más posible sobre el VIH para que puedan dar información precisa y consistente a la gente de sus comunidades. Si todos los trabajadores pueden dar la misma información, eso ayudará a combatir el temor causado por las ideas equivocadas sobre el SIDA. Las personas con SIDA—y quienes se encargan de cuidarlas—hallarán más aceptación en sus comunidades, si sus vecinos tienen menos temores. Así ellos podrán ayudar a otros a entender cuál es el verdadero riesgo de cada persona de contagiarse con VIH.

El interés y la compasión de un promotor de salud también pueden ayudar a otras personas a cambiar sus actitudes hacia quienes tienen VIH y SIDA. Así el promotor podrá contar con el apoyo de la comunidad en la lucha contra el VIH.