

GUÍA

para las PWS

JEIKOVE PORA PUKU HAGUA

PARA VIVIR MEJOR Y MÁS TIEMPO

CDE
CENTRO DE
DOCUMENTACION
Y ESTUDIOS

FUNDACION VENCER



La publicación de este material ha sido posible gracias al apoyo de ONUSIDA PY y del Área Mujer del Centro de Documentación y Estudios (CDE), en el marco del Programa trienal 2005 – 2007 que cuenta con el apoyo de ICCO, Organización Intereclesiástica para Cooperación al Desarrollo, de Holanda.

La Fundación Vencer agradece al Instituto para el Desarrollo Humano del Programa SIDACCION- BOLIVIA, por permitirnos usar el material de la *Guía para las Personas que viven con el VIH/SIDA, Familiares y Amigos* como base para inspirarnos y adaptarla a la realidad en Paraguay.

@Fundación Vencer

Picuiba 2665 c/ Mayor López de Filippi

Asunción, Paraguay

Tel: SOS+ (595-21) 311932

Fax: (595-21) 331139

E-mail:

venfenix@conexion.com.py

venfenix@hotmail.com

Sistematización: Mirta Ruiz Díaz – Fundación Vencer

Corrección y Edición: Raquel Escobar y Myrian González - Centro de Documentación y Estudios (CDE)

Diseño e Impresión: Comunicación Visual

Primera edición: Julio de 2006

Tirada: 500 ejemplares

ISBN: FALTA

Asunción, Paraguay

Presentación

Durante mucho tiempo las personas afectadas por el VIH padecieron la insuficiente acción del Estado, lo que las llevó a ir visualizando lentamente la necesidad de contar con un espacio de contención entre pares, donde se identificaran como Personas que Viven con el VIH/SIDA (PVVS), dando como resultado la creación de un Grupo de Autoayuda en 1996, antecedente de lo que es hoy la Fundación Vencer.

Con el tiempo se fueron organizando más de 50 personas de diferente orientación sexual, religión, educación, edad, que tenían sólo dos cosas en común: el VIH/SIDA y la necesidad de defender sus derechos, asiduamente vulnerados. En ese entonces, este grupo fue apoyado por un médico y una psicóloga, cuya sensibilidad ante las diversas situaciones que vivían las PVVS contribuyeron con su dedicación en tiempo y esfuerzo para acompañar, educar y capacitar a las personas afectadas sobre su nueva realidad y a partir de allí, juntas, luchar para defender sus derechos.

Estos años y la experiencia nos han enseñado muchas cosas. Nos han permitido contar con información actualizada sobre algunos aspectos fundamentales como las estadísticas epidemiológicas, la atención integral, el diagnóstico, la evolución, el tratamiento, la nutrición, los avances clínicos a nivel nacional e internacional, las medicinas alternativas, y por sobre todo, a defender nuestros derechos legítimos.

Conocer los diferentes temas que ahora incluimos en este material de difusión nos ha ayudado a vivir mejor y más tiempo con el VIH/SIDA, superando el gran obstáculo de unos servicios de salud deficientes. Y, subrayamos, mejorar nuestros conocimientos nos ha dado la posibilidad de evitar gastos en todo lo que tiene que ver con internaciones, hospitales y centros de atención. Eso sí, no hay que olvidar que lo principal ha sido la disciplina y cambio en las conductas de vida que adoptamos.

En esta guía vas a encontrar importantes temas extraídos de la propia experiencia de las PVVS, quienes hasta ahora se informan y actualizan en todo lo referente al VIH/SIDA y la lucha por una mayor calidad de vida, gracias al autocuidado personal y grupal.

¡Acordate! El primer paso es la aceptación y el segundo, estar bien informadas/os.

En la Fundación Vencer tenemos grupos de pares (grupos de autoayuda) o de autoapoyo que acompañan el proceso de aprender, sentir y concienciar sobre la capacidad de decidir qué haremos o qué queremos las personas que vivimos y convivimos con el VIH/SIDA, a partir de conocer más y tener la información correcta. ⚡

Te esperamos

Fundación Vencer - Asunción, julio 2006

Alguien como vos

¡Hola!

Soy alguien como vos, con el mismo deseo de amar y ser amada. Un día cualquiera llegó a mi vida, como a la vida de millones de personas, un virus llamado VIH/SIDA, temido pero aparentemente lejano, como si no le fuera a pasar a una/o. Un virus que en forma silenciosa entró a mi vida y en la de mi familia, destruyendo la esperanza, el deseo de vivir, los planes, proyectos y hasta lo que es peor, robando a lo que más amaba, mi esposo.

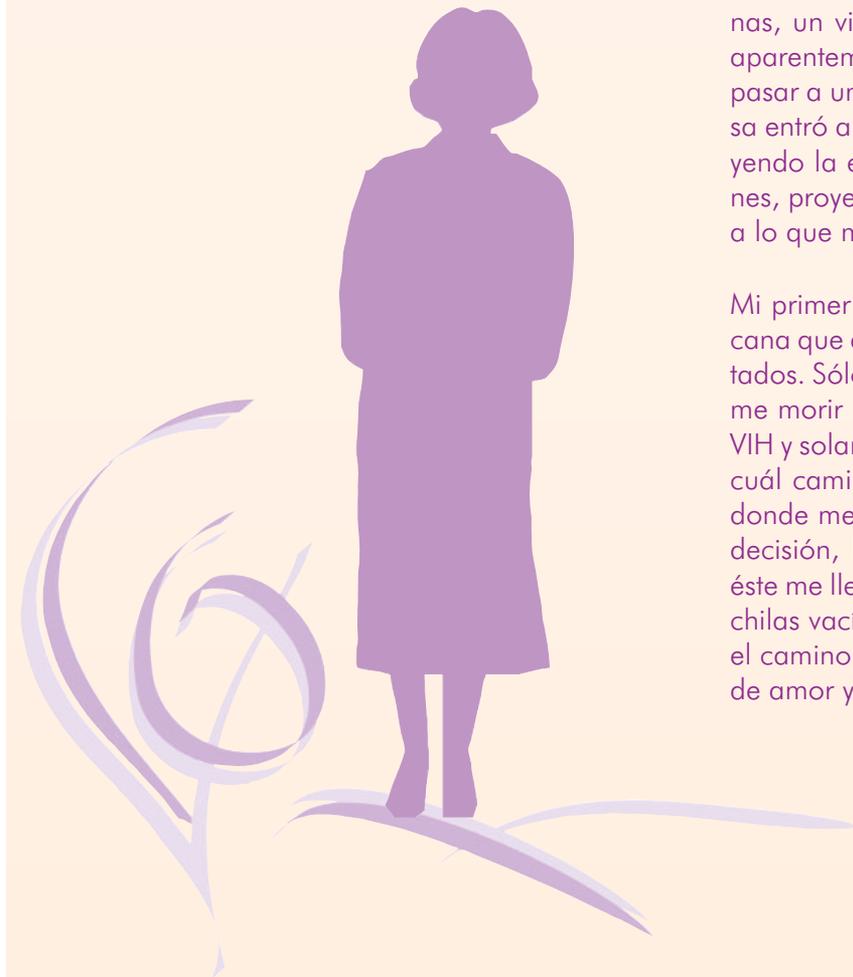
Mi primer pensamiento, la muerte, más cercana que antes, parecía llegar a pasos agigantados. Sólo tenía dos caminos: Uno era dejarme morir y el otro aprender a vivir con el VIH y solamente Yo podría tomar la decisión de cuál camino escoger: "Seguir el puente hasta donde me lleve o tirarme de él". Sí, tomé una decisión, la de seguir el puente hasta donde éste me lleve. Me embarqué sin nada, con mochilas vacías pero con la esperanza de que en el camino me llenarían de esperanza, de vida, de amor y, ¿por qué no? de felicidad.

Hoy a diez años del diagnóstico positivo, de convertirme en activista por los Derechos Humanos de las PVVS (Personas que viven con el VIH/SIDA), puedo compartir contigo la experiencia de vivir con el VIH/SIDA, con mejor calidad de vida, gracias, en primer lugar, a mi hijo, a mi familia, a mis amigos, a mi médico y el grupo de autoayuda de la Fundación Vencer del que soy parte. Ahora, puedo decirte con certeza a vos, que comenzás el transitar diario con el virus, que la vida es hermosa y hay que vivirla y disfrutarla cada día como si fuera la última vez.

Capacitarme y defender mis derechos me ha permitido vivir más dignamente y feliz. Conozco los tratamientos disponibles en el país, cómo cuidarme y cómo defenderme. Y ahora, te cuento a vos esperando que sigas el mismo camino.

"Vivir mejor y mucho más tiempo depende de vos"

Compañera del Grupo de Autoayuda de la Fundación Vencer



Índice





Introducción



En la actualidad millones de personas en todo el mundo viven con el VIH/SIDA. Según estimaciones hoy son más de 39,4 millones, de las cuales aproximadamente 2,2 millones son menores de 15 años. Si estos números son en sí ya un problema serio para la humanidad, más grave es la falta de atención, pues según ONUSIDA “las personas que no reciben tratamiento y asistencia pasarán a ser parte de la enorme fila de personas que han fallecido a causa de la epidemia del SIDA”¹.

En Paraguay, a casi 20 años de la aparición de esta epidemia, están notificadas 5.458 personas que viven con el VIH/SIDA, según un informe epidemiológico del Programa Nacional de Control de ITS/SIDA (PRONASIDA), que estima un subregistro de unas 17.502 personas que viven con el VIH/SIDA (PVVS)².

¹ Onusida/02.26S, Informe sobre la epidemia mundial de VIH/SIDA, 2002.

² El Sida en Paraguay. Situación Epidemiológica, Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Programa nacional de Control de ITS/SIDA (PRONASIDA) - Departamento de Vigilancia Epidemiológica, - Mayo 2006, Asunción (mimeo).

Los primeros casos de VIH/SIDA en Paraguay datan de mediados de la década de los ochenta, cuando el temor a la enfermedad, la ignorancia, la poca y mala difusión de información y otros muchos factores propiciaban una discriminación doblemente mayor a la que hoy existe hacia las personas que vivían con el VIH/SIDA. Más aún, en ese tiempo no existía ningún tipo de tratamiento en nuestro país.

Con el uso de antirretrovirales (ARVs) a partir del año 1996, se disminuyó la replicación viral y el aumento de los CD4, mejorando así la calidad de vida de las PVVS y disminuyendo la morbilidad y mortalidad. Sin embargo, hasta ahora el Paraguay no cuenta con una buena política de prevención y atención integral que incluya el acceso universal a la terapia de antirretrovirales y los seguimientos laboratoriales.

Durante un año el PRONASIDA entregaba las tres drogas en forma continua y gratuita a todas las personas que fueron diagnosticadas y necesitaban iniciar el tratamiento, pero a partir de 1998 el Estado recortó el presupuesto para esta institución, en lo cual de las tres drogas que se entregaban se pasó a la biterapia (dos

drogas). Desde 1999 se han dado constantes interrupciones en la provisión de medicamentos y también de los estudios laboratoriales que son el CD4 y CARGA VIRAL.

Pero además de este recorte, hasta el año 2004 hemos tenido ya 12 desabastecimientos de medicamentos antirretrovirales, que ha significado la muerte de muchísimas personas, debido a la falta de compromiso político desde el estado paraguayo en la prevención y atención integral en VIH/SIDA.

En nuestro país el PRONASIDA es hasta ahora el único organismo público que suministra la provisión de los antirretrovirales en forma gratuita, y afortunadamente ya no existen desabastecimientos como se tuvo durante largo tiempo³. El problema con el cual hoy se tropieza es que, ante los casos de resistencia a los tratamientos disponibles en el país, las personas tienen que recurrir a los servicios de centros de atención de nuestros países vecinos (Argentina y Brasil).

Sin embargo, el acceso universal al tratamiento con ARVs, la adherencia a la terapia continuada, la resistencia viral y los efectos secundarios, siguen siendo problemas que necesitan ser solucionados y que nos mantienen organizadas/os y en alerta ante la vulneración de nuestro derecho a una vida digna y de calidad. ⚡

 ³ En esa época, para cubrir las brechas terapéuticas ante los desabastecimientos, la Fundación Vencer –con el apoyo de organizaciones solidarias de Argentina– tuvo que movilizarse para conseguir proveer de ARVs a los compañeros/as que lo necesitaban, para evitar las infecciones oportunistas, las internaciones y, lo que es peor, la propia muerte.

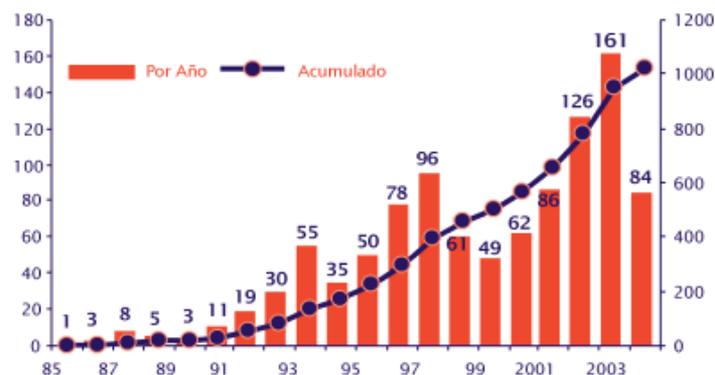
El SIDA en Paraguay⁴

Situación Epidemiológica

En 18 años de epidemia están registradas 3.913 personas con VIH (datos actualizados hasta junio de 2004) De éstas, 1.023 corresponden a casos de SIDA.

La tasa de incidencia anual fue de 2.7 por 100.000 habitantes para fines de 2003. El crecimiento es constante, sin aceleraciones.

Distribución geográfica: el mayor número de registros de personas con VIH/SIDA proviene de Asunción. Le siguen el departamento Central (con población inmigrante interna) y los departamentos de frontera lindantes con Brasil y Argentina: Alto Paraná, Amambay e Itapúa (de intenso flujo de personas por razones comerciales). Entre estos cinco departamentos acumulan el 80% del total de registros. La distribución ha evolucionado con el tiempo, siendo al principio concentrada en grandes ciudades de Asunción y Central, para luego sumarse las ciudades de fronteras. Actualmente se registran personas con VIH/SIDA en todo el territorio. La epidemia sigue teniendo un perfil mayormente urbano, pero tiende gradualmente a la ruralización.



El SIDA en Paraguay - Situación epidemiológica



⁴ Datos elaborados y difundidos en julio de 2004 por el PRONASIDA.



Grupo genérico

Grupo genérico: el 76% de los registros hasta junio de 2004 son hombres. Las mujeres representan el 24%. La razón hombre/mujer es de 2.8 hasta junio de 2004. Existe un crecimiento sostenido en la cantidad de mujeres infectadas (duplicado en 1996-1997).

Edad: la mayor proporción de personas afectadas tiene entre 25 y 49 años (68,2%). El grupo etáreo con mayor frecuencia de casos es el de 30 a 34 años, seguido del grupo de 25 a 29 años. La tendencia es el aumento de casos en las fajas etáreas más jóvenes, con 13,1% de los casos registrados entre los 15 y 24 años. Los menores de 15 años registran el 5,6% del total, para ambos sexos.

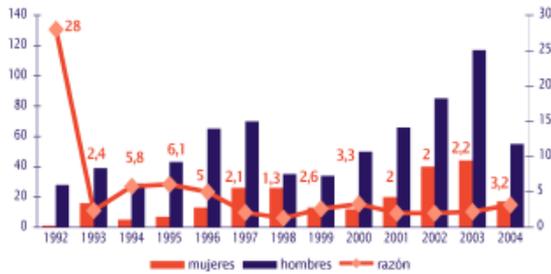
Forma de adquisición: la vía sexual registra el 80% del total, siendo la mayor parte de los registros de hombres que tienen sexo con hombres, teniendo en cuenta los datos acumulados. Actualmente, la heterosexualidad se registra con mayor frecuencia.

La vía sanguínea acumula el 7%, con más de dos tercios de este grupo pertenecientes a los UDis⁵ (5,2% del total de casos). El 80% de los UDIS son hombres y el 70% revela tener parejas múltiples.

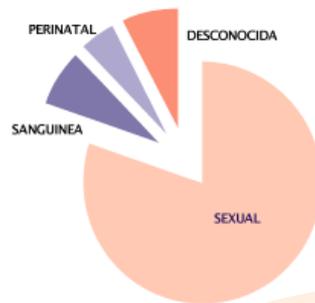
La transmisión vertical contribuye al 5%, con mayor frecuencia entre los 0 y 4 años (78%). Se desconoce la vía de transmisión del 8% de los registros.

El 36,4% del total acumulado de VIH/SIDA está registrado como fallecido hasta abril de 2004. Se estima que la subnotificación de muertes relacionadas con el VIH/SIDA es del 80%. Este dato está siendo revisado y actualizado.

La prevalencia en la población general, medida en mujeres embarazadas de clínicas prenatales, es de 0,8%, la de Hombres que tienen sexo con Hombres (HSH) es de 12% y la de las Trabajadoras Sexuales mujeres (TS) es de 2,6%, según datos obtenidos en estudios centinelas realizados entre fines de 2002 y principios de 2003. Datos de investigaciones con resultado parcial revelan un 25% de infectados en el grupo de UDis.



Razón hombre/mujer hasta junio de 2004

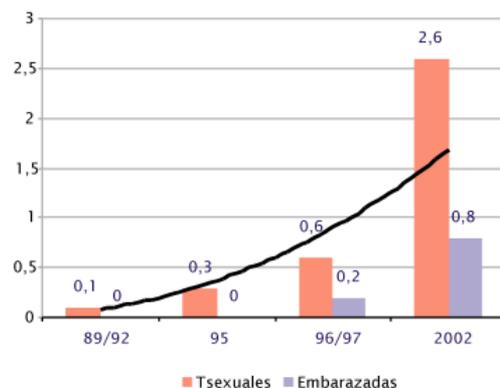


Forma de adquisición

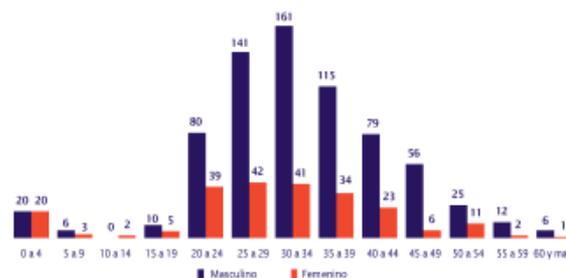
⁵ UDis: usuarios/as de drogas inyectables.

Resultados sobre las encuestas de conocimientos, actitudes y prácticas a poblaciones vulnerables (embarazadas, HSH y TS) realizadas en el mismo periodo revelan que el conocimiento sobre el VIH/SIDA es generalizado. Con respecto al uso de preservativos, entre el grupo de embarazadas, el 62% no utiliza preservativos en sus relaciones sexuales habituales y entre las TS el 82% refirió usarlo en su último encuentro sexual con pareja comercial. En percepción de riesgo, el 54% de las TS perciben un riesgo aumentado de adquirir el VIH y el 37% refiere cambios de comportamiento positivos. El conocimiento general no revela pautas de prevención y protección firmemente establecidas.

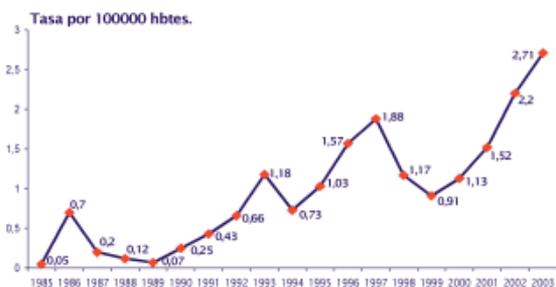
Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) revelan prevalencias elevadas en todas las poblaciones (6,3% en embarazadas de clínicas prenatales, 37,4% en TS y 39% en HSH), lo que podría sumar un riesgo al control del VIH/SIDA.



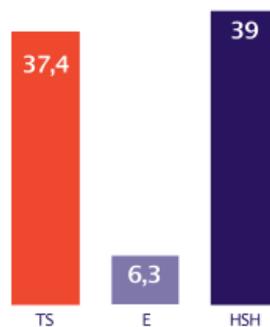
Resultado de las encuestas



Edad



Tasas de incidencia anual



Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

En resumen:

La epidemia de VIH/SIDA en Paraguay hasta el año 2004 presenta las siguientes características:

- Predominio masculino
- Homo/bisexual
- Mayor en zonas urbanas
- Grupo etáreo adulto joven con mayor afectación.

Y tiene tendencia a la

- Feminización
- Heterosexualización
- Ingresa cada vez en más jóvenes y adolescentes
- Ruralización

Con una distribución

- Concentrada en grupos con una mayor vulnerabilidad (HSH, TS, UDIs)
- Que comienza a penetrar en población general aún no definida, aunque baja (<1%)
- Con grupos de vulnerabilidad intermedia (poblaciones puente) en estudio (compañeros de TS, militares, jóvenes).

Y una estimación de

- 18 mil personas viviendo con VIH/SIDA
- 6 mil (de las 18.000) son mujeres entre 15 y 49 años, que corresponde al 33% del total de adultos de ese grupo etáreo. ♂

Elaborado por el Departamento de Vigilancia de PRONASIDA

Telefax: (59521)204604

Correo electrónico: pronasidaits@highway.com.py

Dirección: Venezuela y Florida

Asunción - Paraguay

Ingreso a datos en página web

www.mspbs.gov.py/dgvsat/pncsida

Fuente oficial del PRONASIDA 2004

El Diagnóstico Reactivo

Cara a cara con el VIH/SIDA

Tal vez te ha salido positiva la prueba del VIH recientemente. O ya lo sabías hace rato. Quienes hemos pasado por esto sabemos lo difícil que es la primera vez en que nos enteramos que tenemos VIH/SIDA.

El resultado reactivo es un golpe muy fuerte para vos. Nada de lo que te dice el consejero o el médico te ayuda, esto es normal porque aún no estás preparado/a para recibir la noticia.

Por eso, hoy deseamos compartir contigo toda la información útil y práctica para tu vida, de manera a entender y comprender mejor la situación.

¿Cómo reacciono ante mi diagnóstico ?

Cuando nos enteramos del diagnóstico “positivo” por el VIH, es como si se parara el tiempo. Pensamos que al día siguiente nos vamos a morir o poco más adelante, y esto nos llena de gran dolor, sobre todo cuando no estamos bien informados/as y actualizados/as en el tema.

Lo que sentimos en ese momento lleva a reacciones muy diferentes pero los sentimientos suelen ser comunes: culpa, rabia, miedo, confusión, depresión, enojo, ira. Algunos sólo se callan o demuestran cierta tranquilidad. Muchas personas que viven con el VIH se culpan a sí mismas y algunos/as culpan a otras/os.

El virus no sólo nos afecta a nosotros sino a todos nuestros afectos, es decir, es “afecto-contagioso”, porque afecta al entorno mismo de uno/a, pero el desprecio y la discriminación sí son contagiosos. Cada persona tiene diferentes maneras de expresar su pena y es muy importante el tiempo de dolor, de llorar, gritar o patear. Todos/as pasamos por esto. Pero, después debemos decidir que hacer ante esta nueva situación.

Estadios psicológicos

El resultado del diagnóstico reactivo del VIH trae consigo una fuerte presión psicológica, que se centra en la incertidumbre en cuanto a la calidad y duración, efectos del tratamiento, reacción de los ámbitos sentimental, laboral y familiar.



Algunas Reacciones comunes que podemos tener:



Depresión



Aislamiento



Culpa



Miedo



Hipocondría



Enojo



Ansiedad

- Shock
- Negación
- Enojo
- Pensamientos suicidas o acciones vinculadas
- Miedo (a la muerte, a la soledad, al dolor, al abandono)
- Aislamiento
- Pérdida de autoestima
- Duelo
- Culpa
- Depresión
- Ansiedad
- Hipocondría (extrema preocupación por los pequeños cambios que pueden ser considerados normales al principio de la infección)
- Preocupaciones emocionales

Para cualquier persona enterarse de su diagnóstico es un choque psicológico y requiere fuerza de voluntad y decisión personal para asumir la situación.

Normalmente los estadios psicológicos por los cuales pasamos una vez que conocemos nuestro diagnóstico son:

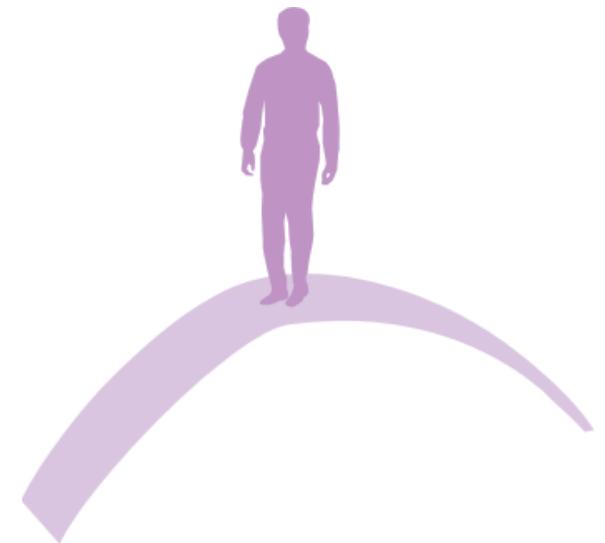
1. Negación
2. Rabia
3. Culpabilidades
4. Depresión
5. Aceptación

Decidir tirarte del puente o seguir el puente hasta donde te lleve

- Si has decidido tirarte del puente, no hay nada que podamos hacer por vos porque elegiste el camino de la muerte.
- Si decidís seguir el puente hasta donde te lleve, significa que vas a vivir y vas a poder vencer al virus.

Vivir con VIH/SIDA es uno de los desafíos más grandes que hemos enfrentado en nuestra vida, el virus será parte de nosotros, durante toda nuestra existencia. Con los cuidados apropiados, muchas personas vivimos saludables por mucho tiempo y tenemos una vida con actividades y proyectos. Eso depende mucho del espacio que demos al virus. La actitud positiva es muy importante para poder enfrentar al VIH.

Hoy existen más informaciones sobre el VIH/SIDA y se han formado organizaciones en todo el mundo para dar apoyo e información a las personas que viven con este virus. En Paraguay se han formado grupos de autoayuda que quieren compartir y responder a las preguntas y situaciones concretas que representen vivir con el VIH/SIDA. ⚡



Informaciones sobre el VIH y el SIDA

¡Vivir con VIH no es lo mismo que tener SIDA!

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) es un virus que ingresa al organismo del ser humano, que debilita el sistema de defensa del cuerpo y con el tiempo se va reproduciendo y da lugar a la aparición del SIDA.

El SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida) consiste en una serie de síntomas o signos que aparecen cuando el sistema inmunitario está más debilitado, presentándose además algunas infecciones oportunistas.

Fuera del organismo el VIH puede sobrevivir muy poco tiempo. Es muy sensible al calor, ya que no sobrevive a más de 60°C, por eso el virus debe penetrar en el interior del organismo y entrar en contacto con la sangre de la persona expuesta para infectarlo.

Se cree que para que se realice la transmisión se necesita una cantidad mínima de virus. Es esencial que, como personas que vivimos con el VIH/SIDA, utilicemos términos que no sean discriminatorios hacia nosotros/as mismos/as.

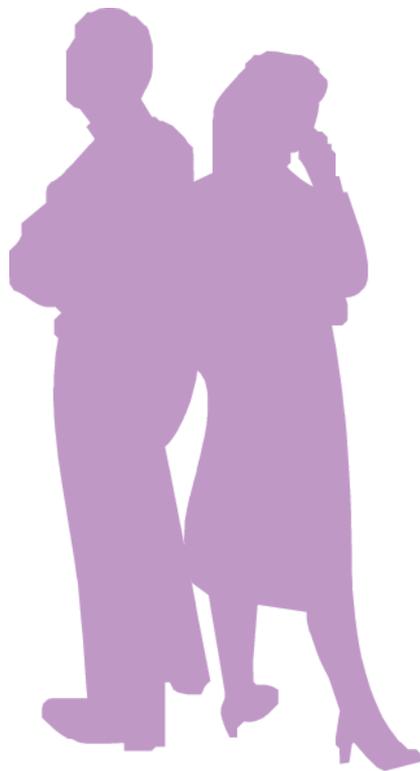
Los términos han evolucionado desde el inicio de la epidemia. Es importante para vos conocer la diferencia entre tener el virus VIH en tu cuerpo y estar enfermo/a de SIDA.

Se puede vivir muchos años con VIH, sin desarrollar enfermedades en esta fase, o sea, sin SIDA. Se habla de que una persona desarrolla SIDA cuando se encuentra afectada por infecciones oportunistas que deterioran su estado de salud.

¿Quiénes son las PWVS?

Los términos que se utilizan actualmente para denominar a las personas afectadas por el virus son:

- Persona que vive con el VIH es una persona que no ha presentado ninguna enfermedad oportunista.
- Persona que vive con SIDA es una persona que ha desarrollado la enfermedad.



Normalmente, para sintetizar, se utiliza Personas que viven con el VIH/SIDA y sus siglas son PVVS. Usar estos términos: persona que vive con VIH, o persona que vive con SIDA, implica poner en primer lugar el ser persona y no la enfermedad.

No tenemos que permitirnos ni permitir que otras personas utilicen términos inapropiados, como sidóticos/as, portadores, infectados/as, sidosos o sidosas, que son denominaciones que se utilizaron al inicio de la epidemia de manera discriminatoria y con prejuicios.

Antes también se hablaba de *grupos de riesgo* que hoy ha sido remplazado por personas con comportamientos o conductas de riesgo, o personas más vulnerables.

Además, el uso del término *transmisión* es mejor que el de *contagio*, pues es muy importante saber que el VIH no se contagia, se transmite.

Estos términos no hacen más que aumentar el estigma y discriminación hacia las PVVS.



¿Cuáles son los estudios para detectar el VIH/SIDA ?

Para saber si tenés o no VIH se hacen dos pruebas serológicas: el Test de ELISA y el de Western Blot.

El Test de ELISA (Ensayo de Sorbente Inmunitario de Liga Enzimática) detecta los anticuerpos producidos por el organismo como reacción a la presencia del virus. Los anticuerpos se encuentran en el suero de la sangre (que es la parte de ella exenta de sus células). Busca los anticuerpos y no directamente el virus. Es un método clásico, simple y rápido, es poco específico y puede corresponder a un falso positivo, por eso se debe repetir una vez más, para confirmar el resultado.

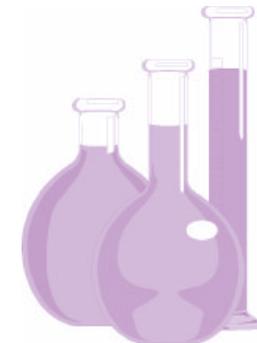
El Test de Western Blot determina la presencia o ausencia de anticuerpos al virus del VIH y su resultado es definitivo. En consecuencia, toda

persona que tiene positivo el Test de ELISA para el VIH, necesariamente debe hacerse el test de confirmación de Western Blot.

A partir de la infección del VIH se necesitan tres meses aproximadamente para fabricar una cantidad suficiente de anticuerpos para que los exámenes puedan detectarlos, esto se conoce como Periodo Ventana.

Si un test se realiza antes de los tres meses, éste puede dar un resultado negativo pero puede tratarse de falso negativo, debido a que aún no existen anticuerpos en cantidad suficiente para ser detectados por el Test de ELISA.

También existen los test rápidos que están disponibles hoy día y que son cada vez más sensibles y específicos, pues pueden dar el resultado en algunos minutos.



Estudio o Testeo Voluntario en las mujeres

Es importante que las mujeres en edad fértil y las embarazadas se hagan voluntariamente el Test de Elisa. Lo ideal es que el médico (o médica) tratante sea quien recomiende el estudio a la mujer embarazada, con el fin de prevenir la transmisión del VIH al hijo/a y también para asegurar las garantías de los tratamientos durante el embarazo, el parto y la lactancia. Pero, como recomendación informada, no obligada y menos impuesta.

Recordemos que la mujer es más vulnerable a recibir el VIH, ya que biológicamente estamos preparadas como receptoras; la fragilidad de las mucosas genitales hace que a menudo se produzcan microlesiones y micro inflamaciones que permiten la entrada del virus.

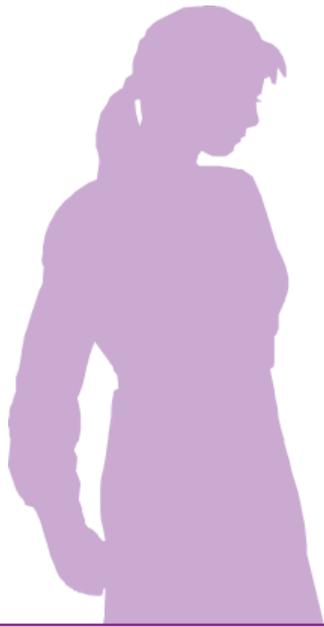
El 20% de niños y niñas que nacen de una madre positiva contraen el virus. Existe un Protocolo para tratamientos con antivirales que han reducido la transmisión vertical (de madre a hijo). De ahí la gran importancia del testeo voluntario para la prevención de la transmisión al niño o niña.

¿Dónde podés realizarte el estudio para detectar el VIH/SIDA ?

Tanto el Test de Elisa como el Western Blot se realizan en forma gratuita y confidencial en el PRONASIDA, con consentimiento informado⁶. También se hacen en algunos hospitales privados, pero tiene un costo. En ciertos hospitales públicos se realiza el Test de Elisa a toda mujer embarazada con VDRL positiva (La VDRL es una prueba para diagnosticar sífilis), y a aquellos/as pacientes que sugieran infección por VIH.

Lo ideal es que las personas que hayan vivido alguna situación de riesgo se hagan voluntariamente el Test de Elisa, para evitar la transmisión a otras personas, para el tratamiento oportuno y la detección precoz del SIDA y para evitar una posible reinfección.

El estudio del Test de Elisa no debe ser obligatorio para acceder a ningún puesto de trabajo, becas u otros intereses, y si esto ocurriera, el caso debe ser denunciado ya que los resultados del mismo son confidenciales.



⁶ Consentimiento informado significa que la persona tiene que saber acerca del estudio al que debe someterse y dar libremente su consentimiento para el mismo.

¿Cómo se transmite el VIH ?

Existen tres vías de transmisión:

Vía de transmisión sexual : El VIH es adquirido por relaciones sexuales con una persona positiva sin protección (transmisión por secreciones vaginales o por el semen), por contacto de uno de esos líquidos infectados por el VIH con la mucosa anal, vaginal o bucal. Es la vía de transmisión más frecuente en Paraguay, donde el 80% de las infecciones por el VIH son por relaciones sexuales desprotegidas. El VIH puede transmitirse en cualquier práctica sexual anal, vaginal, oral, a partir de relaciones heterosexuales (hombre - mujer) u homosexuales (hombre - hombre), mujeres que tienen sexo con mujeres (mujer - mujer)

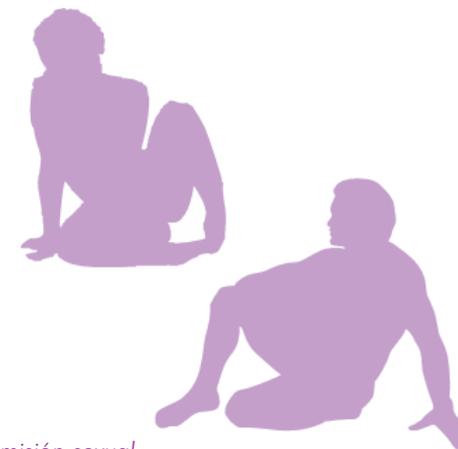
- **Sexo anal** : Es la práctica sexual de mayor riesgo, las mucosas del recto y del ano son muy sensibles al rozamiento en la penetración y generalmente existen sangrados microscópicos, que no se ven a simple vista.
- **Sexo vaginal** : También representa un gran riesgo, en esta práctica sexual las mujeres son las más expuestas a contraer el virus del VIH debido a que el semen queda depositado en la vagina, órgano que está

diseñado para ser receptor, permitiendo así la supervivencia del virus.

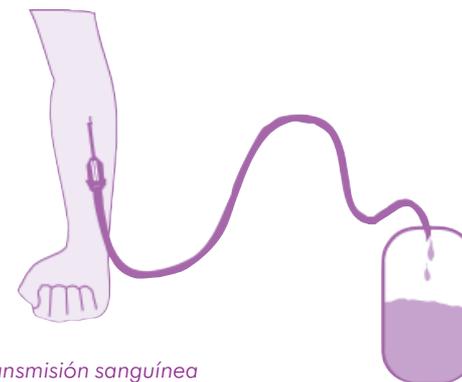
- **Sexo oral**: es otra de las prácticas, aunque de menor riesgo, donde existe la posibilidad de transmisión para las personas que reciben semen o secreciones vaginales a través de la boca. La boca, así como la garganta, podría tener heridas que no se ven a simple vista, y esto podría ser la puerta de entrada para el VIH al torrente sanguíneo.

Vía de transmisión sanguínea: La infección es producida por la transmisión de sangre que contenga el virus (a través de transfusiones de sangre, heridas, tatuajes, jeringas, cuchillas y navajas de afeitar). En Paraguay el 7% de los casos de VIH es por vía sanguínea.

- **Transfusiones y transplante de órganos**: La sangre y los órganos donados deben ser testados en forma obligatoria para detectar el VIH y desecharlos si son reactivos. Por eso, si una persona tiene razones para pensar que ha contraído el virus debe evitar ofrecerse para donar su sangre o sus órganos.
- **Uso de drogas inyectables**: La transmisión del VIH ocurre al compartir jeringas, agujas o cualquier objeto que sirva para preparar la sustancia a consumir, que se encuentran



Transmisión sexual



Transmisión sanguínea

contaminados, porque éstos tienen sangre de quien los usó antes y puede contener el virus y de esa manera ingresar al torrente sanguíneo de la otra persona.

Vía de transmisión materno-Infantil (Perinatal - Transmisión Vertical) : Se llama así a la transmisión de una madre que vive con el VIH al hijo. Puede transmitirlo a su bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. El 5% de las infecciones en Paraguay corresponde a la transmisión vertical.

- Embarazo: Durante el desarrollo intrauterino el embrión recibe, a través de la sangre de la madre por el cordón umbilical, nutrientes, oxígeno y células para la defensa inmunológica. Al estar contaminada de VIH, puede ingresar al niño/a.
- Parto: Durante el parto el bebé toma contacto muy íntimo con las secreciones vaginales y la sangre de su madre, pudiendo adquirir el VIH en ese momento.
- Lactancia: La leche materna es muy rica en linfocitos T4 para defender al recién nacido contra posibles infecciones. Si la madre vive con el virus estos linfocitos T4 contienen el virus e ingresan al organismo del niño/a.



*Transmisión
materno-infantil*

No se transmite al:



Caminar
juntos



Pasarse
la mano



Usar
pertenencias
de otra
persona



Conversar



Toser

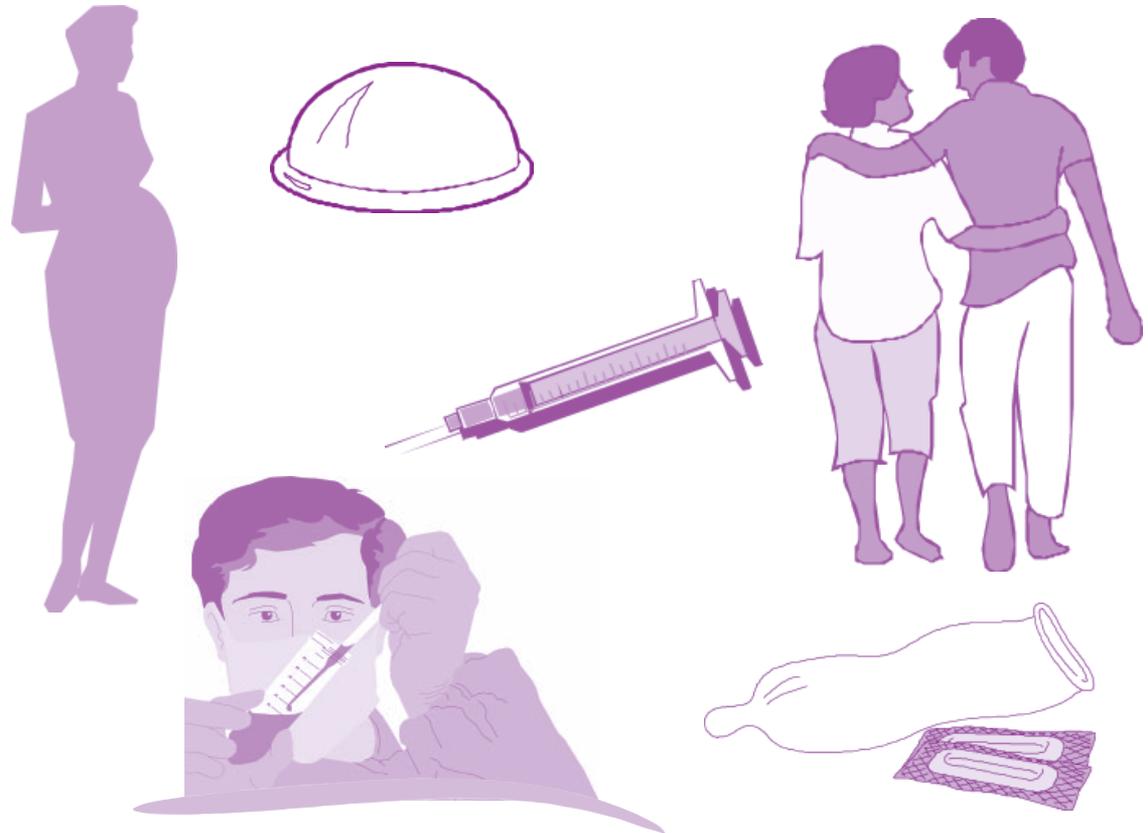
- Estornudar o toser
- Usar los cubiertos, vasos, platos o ropa de cama de otra persona
- Darse la mano o abrazarse
- Besarse
- Usar el mismo baño, compartir la pileta
- Sufrir mordeduras de perros, gatos
- Padecer picaduras de mosquitos
- Compartir la escuela, colegios, universidad, casa.
- Tomar mate o tereré

¡Podés seguir teniendo una vida social activa!

Medidas de prevención del VIH/SIDA

7

- *Abstinencia sexual*
- *Fidelidad mutua*
- *Uso correcto y continuo del preservativo femenino o masculino en todas las relaciones sexuales*
- *No compartir jeringas e instrumentos corto punzantes*
- *Utilizar sangre testada para la transfusión sanguínea*
- *Medidas específicas durante el embarazo, el parto y la lactancia.*



¿Cómo actúa el virus cuando ingresa al organismo ?

- Infección Primaria

Al ingresar al organismo el VIH busca unas células muy específicas llamadas Infocitos T4 que en su superficie tienen una proteína llamada CD4 (llamaremos a estos linfocitos directamente células CD4).

Para defenderse el cuerpo cuenta con las células de defensa llamadas glóbulos blancos. Éstos básicamente se dividen dos grandes grupos: los neutrófilos (que se encargan sobre todo de destruir bacterias) y los linfocitos (que se encargan sobre todo de destruir virus y hongos). Los linfocitos T4 son una variedad de linfocitos.

Al introducirse en el cuerpo el virus VIH busca a las células CD4 y penetra en el linfocito T4 a través de la proteína CD4 que está en su superficie, utilizando al linfocito mismo como material para alojarse y reproducirse. Se producen miles de millones de nuevos virus de VIH en pocas semanas, mientras que las células CD4 se destruyen.

Algunas personas presentan síntomas de gripe entre dos a seis semanas después de la infección, que luego desaparecen. En este periodo,

la concentración del VIH en la sangre es muy elevada lo que permite que exista un gran riesgo de transmitirlo a otra persona.

El VIH/SIDA es muy temible porque ataca el propio centro de comando del sistema inmunitario y trabaja lentamente en el cuerpo. En algunos casos puede no presentarse ningún síntoma en periodos de hasta más de cinco años, y un gran porcentaje no llega a SIDA hasta después de los diez años de contraer la infección.

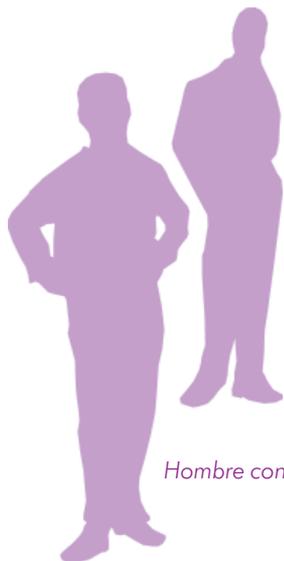
- Etapa Asintomática

Nuestro cuerpo reacciona produciendo nuevas células CD4 para luchar contra el virus, a través de anticuerpos específicos. Cada día se producen entre cien mil a millones de virus. Esta pelea puede durar varios años si existe un equilibrio entre los linfocitos CD4 y el número de virus. En la persona no se observan signos ni síntomas de enfermedades y en general ella se siente bien. Algunos/as pueden vivir con el VIH durante más de diez o quince años sin desarrollar la enfermedad del SIDA.

Es probable que existan predisposiciones personales. Pueden existir factores favorecedores como las infecciones recurrentes, que provocan una estimulación del sistema inmunitario. También puede ser por factores depresivos del sistema inmunitario.



No aceptes que una persona te dé más dinero a cambio de tener una relación sin protección.



Hombre con hombre



Trabajadores del sexo

No existe respuesta de por qué algunos no desarrollan la enfermedad y otros sí, pero sí se ha demostrado que el VIH es influenciado por lo que sentimos, creemos y cómo nos cuidamos.

- Etapa Sintomática

Después de varios años (cinco o diez años) empiezan a aparecer los síntomas por VIH o las infecciones oportunistas.

Se pueden notar algunas manifestaciones clínicas persistentes que se traducen en continuas pérdidas de peso, fiebres, sudores nocturnos, diarreas frecuentes, infecciones de la boca (candidiasis, herpes) y cansancio, aumento de volumen de los ganglios, etc.

- SIDA

Una persona tiene SIDA cuando el número de linfocitos CD4 es menor a 200 células/mm (valor normal entre 800 a 1.200 células/mm), y su carga viral más de 50.000 copias. Esta disminución de la defensa del organismo determina que la persona presente algunas infecciones oportunistas tales como pulmonías, diarreas, tuberculosis, toxoplasmosis, meningitis, y que además presente un deterioro general muy rápido.

Se denomina carga viral a la cantidad de virus activos que circula en la sangre. Se expresa en números de copias de VIH por ml.

- Hombres que tienen Sexo con Hombres (HSH)

Las relaciones de penetración anal son las que provocan más infecciones, porque son las que más lesiones causan. En realidad, todas las prácticas sexuales no protegidas que favorezcan lesiones e irritaciones implican un aumento del riesgo de transmisión. Éste aumenta con el número de relaciones sexuales, pero una sola es suficiente y en muchos casos puede ocurrir en la primera (y a veces única) relación sexual. En nuestro medio se habla muy poco de la prevención del VIH/SIDA en HSH; es decir, existe una invisibilidad de la epidemia, al no existir políticas públicas de prevención y atención dirigidas a los HSH. Es muy importante que vos estés informado/a.

- Trabajadores del Sexo

Los Hombres Transgéneros dedicados al sexo comercial (travestis, transformistas, transexuales, etc.) son más vulnerables a adquirir el VIH/SIDA al no contar, entre otros motivos, con una buena información y educación en VIH.

En este grupo también incluimos a los *Taxis Boys*, al ser éstos parte de una población vulnerable por mantener relaciones sexuales tanto con hombres como con mujeres.

- Trabajadoras del sexo

Existe la idea equivocada de que todas las trabajadoras del sexo viven con el VIH/SIDA. Esto no es así y fácilmente se puede comprobar con los datos epidemiológicos presentados más arriba.

Las mujeres que trabajan en esta profesión, al igual que todas las demás, deben protegerse para evitar la transmisión del VIH/SIDA, así como de cualquier otra enfermedad de transmisión sexual.

- Mujeres que tienen Sexo con Mujeres (MSM)

En el caso de las relaciones sexuales entre mujeres, la transmisión del VIH/SIDA ocurre a través de secreciones vaginales. La transmisión se puede producir por sexo oral genital si existe alguna lesión en la boca. Hay que usar barreras de látex para el sexo oral genital.

¿El ser Reactivo al VIH es sinónimo de muerte ? No

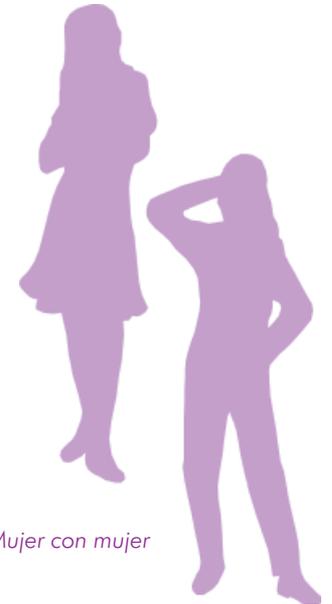
Cuando recibimos el resultado “reactivo” nos preguntamos: ¿cuánto tiempo vamos a vivir?

A veces, preguntamos al médico, pero nadie tiene la respuesta a esta pregunta. Cada persona vive una situación individual que depende de la reacción de su cuerpo, de su mente. En la infección por el VIH, el lado psicológico tiene un papel muy importante en la progresión o no de la enfermedad.

Depende del organismo y de la autoestima de las personas, como así también del entorno familiar, laboral, y de la atención médica que recibamos, incluyendo los accesos a tratamientos antirretrovirales y estudios laboratoriales.⚡



Trabajadoras del sexo



Mujer con mujer

Seguimiento y control de la salud de las PVVS

Existen dos exámenes específicos de laboratorio para el seguimiento

es imprescindible para detectar y prevenir las infecciones oportunistas.

a) El recuento linfocitario o población linfocitaria (Exámenes CD4):

Es una técnica de laboratorio que mide el nivel de las defensas del organismo a través del recuento de linfocitos CD4. Este examen mide la cantidad de linfocitos que están presentes en la sangre por mm.

El resultado del CD4 es muy importante ya que al disminuir las defensas aparecen las infecciones oportunistas. El rango de normalidad va de 500 a 1.500 células por mm³.

Anteriormente, este estudio se realizaba gratuitamente y en forma continua en el PRONASIDA. Sin embargo, a partir del año 2000, al igual que los medicamentos, se han sufrido varios desabastecimientos. En los laboratorios privados y en el Instituto de Investigación también se pueden realizar pero tiene un costo de aproximadamente 65.000 guaraníes. Realizarse este estudio cada tres o seis meses

b) Carga Viral:

Con esta prueba se puede cuantificar el número de copias del virus por mililitro de sangre circulante. Niveles de 30.000 o menos suelen considerarse bajos.

Cuando los linfocitos CD4 están elevados y cuando la carga viral es baja, estamos menos expuestos/as a infecciones oportunistas.

De manera general (existen excepciones), cuando los CD4 bajan a menos de 200 células por mm, y la carga viral sube a más de 50.000 copias es una señal de alerta para iniciar el tratamiento con antivirales.

Los exámenes de CD4 y Carga Viral son imprescindibles para el seguimiento y control de la evolución de la enfermedad y para verificar la eficacia del tratamiento.



Estos estudios deben hacerse en laboratorios que tengan experiencia en esos tipos de pruebas. Si una persona está cursando una enfermedad no se debe realizar estos estudios hasta que se haya recuperado, pues cualquier gripe puede aumentar la carga viral y una disminución en las defensas del organismo. Hay que esperar hasta tres semanas después de cualquier episodio de resfrío o de fiebre para hacerse el estudio.

Como ya se dijo, este examen se hace gratuitamente en el PRONASIDA, pero lamentablemente, a partir del año 2000, es un servicio difícil de acceder a causa del bajo presupuesto destinado a los insumos necesarios para la realización de dicho estudio. No tenemos conocimiento de que se realice en ningún otro laboratorio del país, pero sí en las instituciones de salud fronterizas de Brasil y Argentina, aunque con un gran costo.

Mientras tanto es necesario recurrir a la observación clínica y escuchar tu propio cuerpo. *¿Cómo me siento hoy, ahora? ¿Qué ganas tengo de hacer las cosas? ¿Cómo me veo?*

Esto facilita muchísimo la intervención precoz, para el inicio de los antirretrovirales, antes de que aparezcan las infecciones oportunistas y las internaciones.

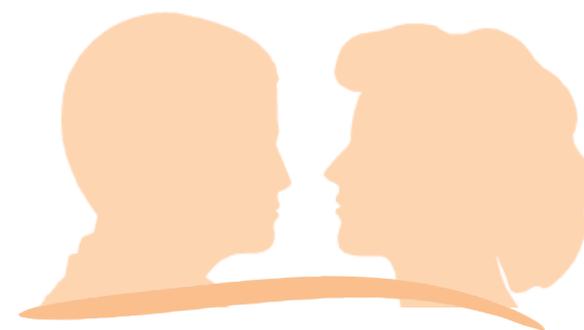
Es importante conocer tus derechos y obligaciones

Vivir con el VIH/ SIDA no nos quita ningún derecho.

Tenés derecho a guardar discreción sobre tu estado de salud. Nadie puede obligarte a declarar sobre tu infección de VIH. Si querés comunicar tu diagnóstico es una decisión absolutamente personal. Compartir tu diagnóstico con alguien de tu confianza puede aliviarte emocionalmente, podés contarlo a un familiar, pareja y/o seres queridos.

Es tu responsabilidad protegerte y proteger a tu pareja de una posible transmisión. Ahora que sabés que estás viviendo con el VIH es necesario que conozcas los actos que conllevan riesgos para otras personas.

Existe la idea de que las PVVS transmitimos el VIH a propósito, intencionalmente, por venganza, por rabia o “simple placer”. Es importante la educación y la información de los daños reales que esto produciría a una PVVS, como son la reinfección y la culpabilidad. Al protegerse uno/a está protegiendo a las demás personas.



El cuidado: Una responsabilidad compartida

Si vivís con el VIH no tenés que renunciar a tu vida sexual, sólo que tenés que hacerlo responsablemente, cuidándote y protegiendo a tu pareja con la práctica del sexo protegido, incluso si tu pareja también tiene el virus.

Con el autocuidado, podrás exigir también tus derechos como persona viviendo con el VIH

- Usá condón (preservativo, forro) en cada relación sexual. Recordá que el sexo oral sin preservativo representa también un riesgo de transmisión del VIH. Es tu responsabilidad proteger a tu pareja de una posible transmisión. Esta medida también evita que te reinfectes con otra cepa de virus que puede agravar tu salud, en caso de mantener relaciones con otra persona que también viva con el VIH. Más adelante vamos a volver a tocar este tema con más detalles.
- No tenés que donar tu sangre, ni semen, ni órganos.
- Evitá todo acto donde existe riesgo de intercambio de sangre (tatuajes, inyección, intercambio de jeringas).
- No compartas tus objetos personales que puedan crear situaciones de riesgo (cepillo de dientes o máquina de afeitar).
- Tenés que ser riguroso/a en tu higiene personal, sobre todo cuando hay presencia de sangre (heridas, hemorragia nasal,

menstruaciones). No te descuides de las manchas de sangre.

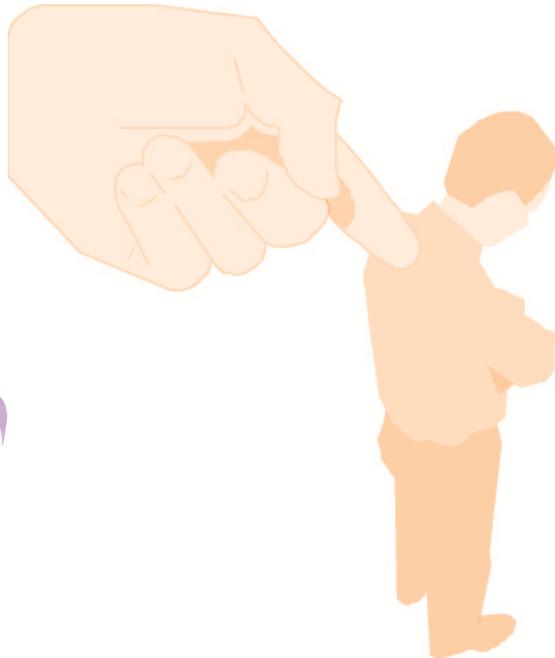
- Consultá, preferentemente, en centros de salud donde se practican medidas universales de bioseguridad (desinfección, esterilización del material, etc.).

Confidencialidad

En Paraguay, la confidencialidad es un concepto que no se respeta, en algunos casos ni siquiera en el contexto de los servicios de salud. Sin embargo, es un derecho legítimo, que se debe exigir para cualquier persona, esté o no viviendo con el VIH.

Repetimos que tener VIH no quita los derechos esenciales de cada ser humano

El personal de salud (médico/a, radiólogo/a, enfermera o funcionario/a administrativo), tiene que guardar el secreto médico y asegurar la confidencialidad. La vulneración del secreto médico y de la confidencialidad constituye una grave violación a los derechos humanos.



¿Con quién comparto mi resultado ?

La decisión de compartir tu resultado con las personas que son realmente importantes para vos, es solamente tuya. Nadie puede obligarte a contar tu diagnóstico si vos no querés. Confiar en alguien puede ser un gran alivio, por eso es importante que estés segura/o sobre las personas a quienes querés comunicar tu situación y no te apures informando a todos/as.

La falta de información y la discriminación hace que muchas personas no estén todavía preparadas para aceptar este tipo de noticias. Las reacciones de familiares, amigos o colegas pueden ser positivas (aceptarte, solidarizarse, y estar a tu lado). Pero también pueden ser muy negativas, como las reacciones de rechazo, la discriminación o la falta de confidencialidad.

El diagnóstico de VIH reactivo es, para la persona y también para los familiares o amigos, todo un proceso de cambio, que va desde la negación hasta la aceptación. Por eso es importante hablar con personas que tienen la misma experiencia de vivir con el VIH (pares), que están preparadas para hablar contigo de este tema.

Las re-infecciones

En las parejas en que ambos están viviendo con VIH/SIDA debe existir el cuidado en todas las

relaciones sexuales, con preservativos. No es que porque ya te infectaste no corrés peligro. El uso correcto y continuo del condón no es sólo para proteger a la pareja sexual, sino que también es para protegerte de nuevas infecciones del virus (re-infección) y de otras infecciones de transmisión sexual, que te llevarán a disminuir las defensas y a acelerar la multiplicación del virus en tu organismo.

Las PVVS pueden volver a infectarse y lo cierto es que la reinfección es muy grave

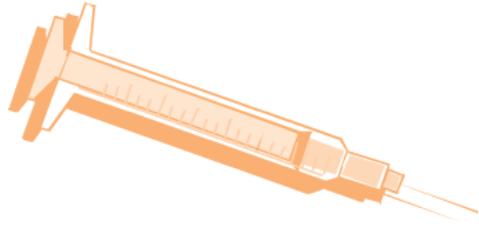
La capacidad del VIH de mutarse continuamente es una de las cualidades del virus que lo hace muy peligroso. Por ello no debemos descuidarnos.

La mutación implica que cada tanto el virus realiza cambios en su superficie (es como si los “guardias de seguridad” que son las células de la defensa reconocieran a los virus por un determinado vestido o uniforme que llevan puesto, y que estos virus continuamente se estuvieran cambiando de ropa despistando así a las células de la defensa). Los diferentes cambios hacen que nuestro sistema inmune se confunda y no desarrolle una respuesta eficaz contra el virus. Esto hace que un nuevo ingreso del



virus al cuerpo ocasione una re-infección como si fuera la primera vez.

Si el virus nuevo que ingresó es resistente a las múltiples drogas o es mucho más agresivo, este nuevo virus es el que va a marcar la evolución de la infección.



Infecciones Oportunistas

Las infecciones oportunistas son provocadas por virus, gérmenes, bacterias y hongos que normalmente no ocasionan enfermedades en las personas con un sistema inmunitario intacto, pero aprovechan la “oportunidad” cuando una persona tiene las defensas bajas. La mayoría de estas infecciones ocurren en las personas donde la enfermedad está evolucionando hacia el SIDA.

Las manifestaciones varían según el microbio y el órgano afectado; los principales son los pulmones, el sistema digestivo, el cerebro y la piel. Es muy importante que puedas protegerte de las infecciones oportunistas; para eso tenés que prestar atención a cualquier síntoma que aparezca y recurrir a tu médico/a.

Las infecciones oportunistas pueden ser tratadas con éxito gracias a la terapéutica antiinfecciosa y antiparasitaria que combate la enfermedad, lo que te permite gozar nuevamente de buena salud. Por eso es bueno hacerse un chequeo general por lo menos cada tres

meses, y mantener una vida lo más saludable posible para evitar las infecciones o enfermedades oportunistas.

LAS VACUNAS Y LAS INFECCIONES OPORTUNISTAS

- No se debe utilizar vacunas realizadas a partir de sustancias vivas, como la Sabin o vacuna oral contra la poliomielitis, la BCG (que es la vacuna contra la tuberculosis), la vacuna contra la fiebre amarilla, la rubéola o el sarampión. Estas vacunas pueden provocar infecciones en las personas con sistemas de defensa inmunitaria baja.
- En caso de no tener los anticuerpos contra la hepatitis (esto se puede medir en los laboratorios) tenés que hacerte vacunar contra esta enfermedad.
- Además, tenés que hacerte vacunar para prevenir enfermedades infecciosas como la neumonía y la influenza. Tu médico/a te va a decir cuándo tenés que aplicarte la vacuna.

Algunas de las infecciones oportunistas más comunes son hepatitis, candidiasis, Pneumocystis Carinii, citomegalovirus (CMC), microbacterium avium (MAC), toxoplasmosis, criptosporidiosis y tuberculosis.

- La hepatitis

La hepatitis es una infección que altera el funcionamiento del hígado. Tanto la infección por VIH como por ciertos virus de la hepatitis se transmiten por relaciones sexuales y por la sangre.

Las hepatitis pueden ser causadas por distintos tipos de virus (tipo A, B, C). Además, según el tiempo que tardan en instalarse y el tiempo que duren pueden ser agudas o crónicas.

La hepatitis A es la menos agresiva. Se contagia por vía fecal oral, es decir por alimentos contaminados.

La hepatitis B es la gran enfermedad conocida como la enfermedad venérea.

La hepatitis C se contagia con las transfusiones. Tanto la hepatitis B como la C pueden ser muy graves.

Las personas pueden sufrir de hepatitis y SIDA al mismo tiempo. La hepatitis acelera el desarrollo del SIDA.

Tenés que saber si tenés hepatitis y cuál de ellas, porque en caso de estar infectada/o con el virus de la hepatitis no se pueden tomar algunos medicamentos contra el VIH, pues éstos son dañinos para el hígado.

En los países desarrollados, donde las PVVS tienen acceso a antirretrovirales, la gente muere por falta de tratamiento para la hepatitis. Los médicos no le dan la importancia que merece el análisis positivo.

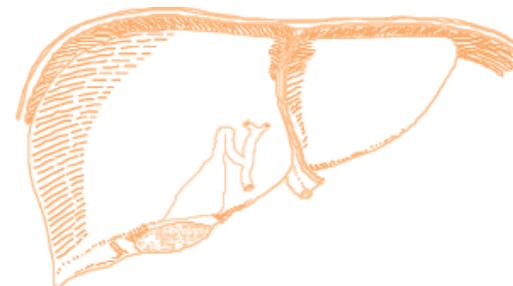
Es muy importante que te hagas todos los controles periódicos que consisten en: hepatograma, ecografía hepática, y si los medios económicos te lo permiten, una PCR o Carga Viral para Hepatitis C.

- Candidiasis bucal y vaginal

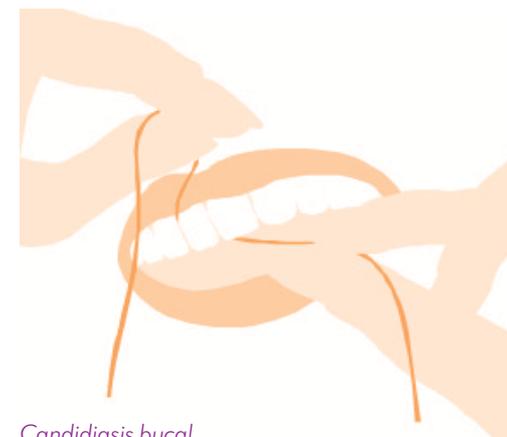
Hay dos tipos de candidiasis: bucal y vaginal.

La candidiasis bucal es provocada por hongos llamados cándidas, que hacen aparecer manchas en la lengua o dentro de la boca. Al no hacerle caso, la candidiasis puede desplegarse al fondo de la garganta hacia el esófago y produce dolor al tragar o al comer, causando la pérdida de apetito.

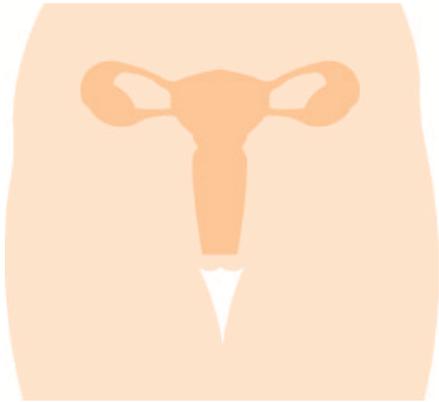
Para la candidiasis bucal, la higiene de la boca es importante. Debemos hacer una limpieza por dentista al menos una vez por año. La higiene diaria de los dientes es muy necesaria para evitar accesos dentales o inflamación de las encías. Podés enjuagarte con agua y bicarbonato de sodio al final del cepillado, poniendo un cuarto de cucharita por un vaso pequeño de agua, y también con hojas de guayaba



Hepatitis



Candidiasis bucal



Candidiasis vaginal

con sal gruesa, miel de abeja con limón y canela.

Ayuda también a la higiene bucal hacerse buches con *aratikú*, cangorosa o cáscaras de ceibo, que también pueden ser tomadas como té.

La candidiasis vaginal se manifiesta como una secreción blanca amarillenta parecida a la crema agria, que provoca picazón y ardor. Suele aparecer después de un tratamiento con antibióticos y es una infección frecuente. Se puede prevenir usando ropa interior de algodón que podamos hervir. Si tenemos relaciones sexuales con penetración pueden precipitar su aparición o aumentar los síntomas. Debemos evitar el baño en las piscinas cuando tenemos candidiasis, por el contacto húmedo de la malla que favorece la infección.

- **Pneumocystis Carinii**

La pneumocystis carinii es una infección que puede aparecer después de una gripe o de un resfrío. Sus síntomas son: fiebre, respiración más rápida que la normal y, sobre todo, una tos seca muy característica. Si llegás tener estos síntomas, tenés que consultar inmediatamente con tu médico.

Hay medicamentos para prevenir la pneumocystis carinii, que se toman una vez al día. Además, tenemos que prevenir todo res-

frío común como una disciplina cotidiana, evitando las corrientes de aire y vistiéndonos adecuadamente según el clima; hay que evitar ir a lugares hacinados en momentos donde se registran muchos casos de resfrío o gripe (cines, teatros) y el contacto directo con personas resfriadas. En cuanto a los alimentos, es bueno tomar jugos con vitamina C (que está presente en frutas como la naranja, el limón, el pomelo, la guayaba).

- **CMV (Citomegalovirus)**

Es un virus que puede existir en el cuerpo de cualquier persona sin que se presente ningún problema de salud, pero en una persona que vive con el VIH, el CMV puede activarse y causar serias infecciones. Las más peligrosas son:

- La retinitis a CMV ataca nuestros ojos y hace que veamos en forma borrosa, con puntos a los lados y enfrente. Podemos perder la visión si no consultamos rápidamente en caso de alteraciones de la vista.
- La colitis a CMV provoca diarrea, calambres del estómago, con presencia de sangre en las heces.

Para las personas que vivimos con VIH/SIDA se recomienda la realización de un examen de los ojos cada año para detectar el inicio de una probable infección. El CMV se puede presentar



Pneumocystis Carinii

cuando el recuento de CD4 es inferior a 100 células/mm.

Existen medicamentos para prevenir esta infección, pero son muy caros.

- **MAC (Micobacterium Avium)**

Si tenemos nuestro sistema de defensa débil podemos contraer esta enfermedad al beber agua infectada, al comer comida infectada o respirar aire que contenga gérmenes.

Sus síntomas son fiebre, sudores de noche, escalofríos, cansancio y pérdida de peso continuo. Puede causar neumonías. Algunos antibióticos ayudan a prevenir la infección a *Micobacterium Avium*.

- **Toxoplasmosis**

La toxoplasmosis es causada por el *Toxoplasma Gondii*, que es un germen que provoca una infección muy frecuente en la población general, pero sólo causa problemas en casos específicos, como por ejemplo, el de las mujeres embarazadas (ya que puede afectar a sus bebés) y el de las personas con defensas comprometidas, como es el caso de personas con SIDA.

En las PVVS la toxoplasmosis puede ser grave y atacar al cerebro (meningitis). Los primeros síntomas son: dificultad de concentrarse, dolor de

cabeza, confusión, fiebre, debilidad de un lado del cuerpo, ataques.

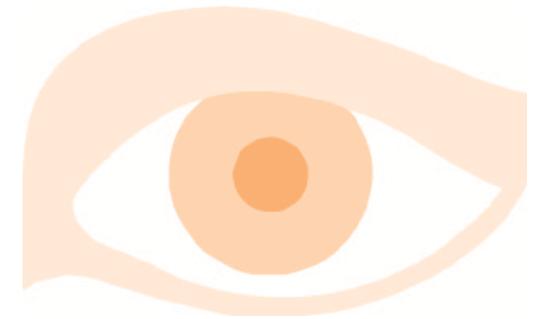
Puede transmitirse a través de las heces fecales de los gatos y de la carne que no está suficientemente cocida, especialmente la carne de cerdo.

Una PVVS puede adquirir el germen *Toxoplasma gondii*, en ese caso existe un medicamento que previene la reactivación de este germen en el cuerpo (es el mismo que previene la pulmonía a *pneumocystis carinii*).

Si la PVVS nunca tuvo contacto con la toxoplasmosis debe evitar tener contacto con las heces de los gatos. Estos animales deben estar alejados del lugar donde se prepara la comida.

Además, se debe tener cuidado al comer verduras o frutas crudas que no estén adecuadamente lavadas y no hay que comer carnes rosadas (es decir mal cocidas). Si se trabaja en el jardín o en el campo hay que hacerlo con guantes.

La toxoplasmosis es una de las infecciones oportunistas más frecuentes en el Paraguay y la más temida por las PVVS. Su tratamiento es muy caro y no siempre la persona se mejora al 100%, por eso es muy importante la prevención.



CMV (Citomegalovirus)



Criptosporidiosis

• Criptosporidiosis

La criptosporidiosis es causada por un hongo. Sus síntomas son diarreas y dolores abdominales. Se transmite por el contacto con heces, a través de las manos, de los alimentos o del agua.

Existen algunos cuidados que tenemos que tomar para prevenir la enfermedad:

- Debemos lavarnos las manos después de ir al baño, de tocar heces (cambio de pañales) o de trabajar con la tierra (mejor usar guantes para este procedimiento).
- Hervir el agua para tomarla. También se puede agregar dos gotas de lavandina por cada litro de agua para beber y dejarla descansar por lo menos 10 minutos antes de tomarla.
- No acercarnos a criaderos con terneros y corderos.
- Debemos evitar el contacto con reptiles y aves de corral, debido al riesgo de salmonelosis.
- Evitar las relaciones sexuales orales o anales.

• Tuberculosis

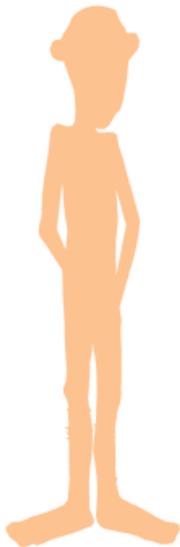
La tuberculosis (*mba asy poi*) es una infección oportunista causada por el Bacilo de Koch. Esta infección se transmite a través del aire, por con-

tacto directo con una persona infectada. Sus síntomas son: tos, pérdida de apetito, enflaquecimiento, sudoración nocturna.

Esta enfermedad es muy frecuente en el Paraguay, especialmente entre las personas que viven en la extrema pobreza y entre la población indígena.

Por suerte se cuentan con tratamientos para prevenir la tuberculosis. Las personas que viven con VIH deben evitar los lugares de alto riesgo de tuberculosis (cárceles, asilos, hospitales).

No es aconsejable la vacunación con el BCG a personas que viven con VIH



Autocuidado

Vivir con VIH/SIDA hace que hagamos todo lo posible para “VIVIR MÁS Y MEJOR”. Eso significa mejorar nuestros hábitos de vida y mantener conductas saludables que nos permitan mantener un buen estado de salud.

Querernos y cuidarnos en la alimentación, el descanso, la sexualidad responsable, la higiene, el estado emocional, y medicación nos permitirán mejorar nuestra calidad de vida.

Es muy importante que vos registres un historial de tu salud (por ejemplo, en un cuaderno especialmente destinado a ello), conocer las enfermedades que has tenido cuando eras chico/a, anotar todos los medicamentos que tomás, los horarios, las reacciones que tuviste, tus controles de laboratorio, las citas con los médicos. No olvides que cuanto más sepas sobre el tema mejor vas a manejar las distintas situaciones.

La vida diaria

Podemos compartir libremente con nuestros seres queridos, con los compañeros de trabajo, estudios, espacios, utensilios, elementos de

juego y otros. No dejes de realizar con las amigas o amigos actividades cotidianas, como bailar, jugar, reír, tener relaciones sexuales responsablemente, etc.

Relaciones con la Familia

El afecto de la familia es muy importante para nosotros, pues nos ayuda a asumir y sobrellevar más fácilmente la vida con el VIH/SIDA. No tenemos que tener miedo de compartir con los parientes y amigos, el VIH/SIDA no se transmite por la convivencia diaria.

Vivienda

Debemos mantener la casa limpia, aireada y libre de toda clase de insectos y roedores para evitar infecciones menores. El baño debe estar bien limpio y desinfectarse periódicamente. También tenemos que mantener limpios y desinfectados la cocina y los utensilios. Recordemos que un buen desinfectante es la lavandina.

Los gérmenes y virus que normalmente no causan problemas en una persona que no tenga el VIH, a nosotros/as nos pueden enfermar. In-





No exponerse al sol de forma directa y prolongada

cluso un simple resfriado u otras infecciones banales pueden ser muy peligrosas para nuestra salud.

Higiene

La higiene personal es muy importante, todas las personas debemos mantener hábitos de higiene saludables. Las recomendaciones que damos aquí son las mismas para cualquier otra persona, pero en el caso de las PVVS su cumplimiento estricto es fundamental para evitar posibles infecciones.

- Tenemos que bañarnos diariamente con jabones neutros y lavar las manos después de ir al baño, como así también después de manipular alimentos.
- Las toallas higiénicas y tampones con sangre las tenemos que desechar en bolsas plásticas para evitar accidentes.
- Hay que mantener la dentadura en muy buen estado y cepillarnos cada vez que consumamos alimentos. La consulta periódica con el dentista es fundamental; tenés que revisar cada día tu lengua, paladar y encías. Es recomendable que uses cepillos blandos que no te hagan daño.
- Si aparecen manchas y o lesiones en tu boca tenés que consultar con tu médico o dentista inmediatamente.

- Es muy bueno que mantengas tu buen aliento al cuidar tus dentaduras.
- Al consumir muchos medicamentos con más razón tenemos que cuidar la higiene bucal.

Protección Solar

No debemos exponernos al sol en forma directa y prolongada. Debemos cubrirnos la piel con bloqueadores solares de protección superior a 60, incluyendo los labios.

Nuestra piel es una barrera cuando está sana, pero puede ser entrada a infecciones cuando presenta inflamaciones o erosiones. El estar expuesto/a al sol sin protección puede sacarte manchas en el rostro o en cualquier parte del cuerpo.

Ejercicio físico

Es importante practicar diariamente ejercicios físicos, caminatas, trotes, yoga, reiki, relajación, respirar aire puro, y todo aquello que nos ayude a mantenernos vitales. También hay que dormir lo necesario para levantarnos descansados/as. El ejercicio es una manera de mantener la masa muscular, en especial para las personas que pierden peso.

Trabajo

Tenés que realizar tus actividades en forma normal, tanto en el trabajo, en el estudio, como en tus relaciones sociales. Vivir con el VIH/SIDA no debe ser un impedimento para seguir trabajando, es más, el trabajo te va a ayudar a levantar tu autoestima y a no pensar en el virus, mantener tu mente ocupada y valorarte más, el trabajo dignifica.

Alcohol y tabaco

Hay que evitar al máximo el consumo de alcohol y tabaco. No es recomendable tomar alcohol con algunos medicamentos. Tenemos que saber que el tabaco disminuye el apetito y la resistencia pulmonar frente a muchas infecciones. Y también recordar que tantos medicamentos que ingerimos y más el alcohol que bebemos nos destruyen el hígado.

Mascotas

Las mascotas pueden pasarte algunas infecciones. Hay que tener mascotas mayores de seis meses. Las pequeñas pueden ser fuente de infección. Si vos tenés mascotas, tenés que cuidarlos muy bien, por ejemplo:

- Aplicarle la vacunación completa.
- Bañarlo periódicamente.
- No le des carnes u otros alimentos crudos.

- No manipules directamente sus excrementos, usá guantes.
- Tenés que lavarte bien las manos después de acariciarlos.

Es recomendable que no tengas contacto con gatos porque podés infectarte de toxoplasmosis

Contacto con sangre

No debemos permitir que ninguna persona toque heridas, mancha de sangre, para evitar la infección, no sólo a causa del VIH/SIDA, sino por cuestiones higiénicas. Algunos cuidados que hay que tener en cuenta son:

- La herida debe ser tapada rápidamente con una gasa o algodón, no tocar ninguna herida abierta sin protección.
- Para la limpieza del piso o del baño, se debe usar siempre guantes por las infecciones y mucho más si hay manchas de sangre en el piso.
- Hay que poner las toallas higiénicas o tampones en bolsas bien cerradas.
- Lavarse las manos con agua y jabón después de estos procedimientos.



Evitar al máximo el consumo de alcohol y tabaco.

- Si la ropa, sábanas, toallas y otras están manchadas con sangre, lo único que hay que hacer es enjuagarlas primero con agua fría y lavarlas como de costumbre.

• Alimentación

La alimentación adecuada es muy importante para mantenernos saludables, esto nos ayudará a estar fuertes y sanos, para ayudar a que las medicinas tengan más eficacia contra el virus, y que tengan menos efectos secundarios. Antes de pensar en los medicamentos, tenemos que recurrir a una buena alimentación balanceada y nutritiva.

• Nutrición

Cuando compramos tenemos que pensar en la higiene y en la conservación de los alimentos. La mayoría de los problemas de diarreas vienen de alimentos que no son frescos o que estuvieron en contacto con agua contaminada o insectos. Una buena alimentación no implica más gastos. Tenemos suerte que en Paraguay podemos encontrar una gran variedad de alimentos a bajo precio, en los mercados.

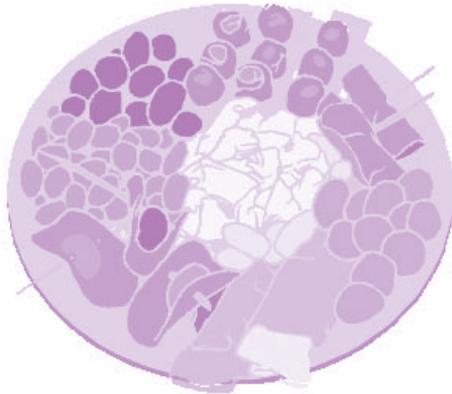
• Preparando los alimentos

La infección por VIH debilita el sistema inmunológico haciendo que las PVWS sean más vulnerables a infecciones comunes, por ello te-

nemos que evitar la contaminación por bacterias que se encuentran en los alimentos, tomando precauciones al seleccionar y preparar las comidas.

Aquí tenemos algunos consejos útiles

- Lavarse las manos antes y después de tocar los alimentos para preparar la comida.
- Limpiar los utensilios de preparación y las superficies para picar la comida, con agua caliente y jabón.
- Cambiar los repasadores de cocina regularmente.
- Lavar o pelar bien todas las frutas y los vegetales, antes de comerlas
- Las comidas que requieran refrigeración deben ser guardadas apropiadamente en recipientes herméticos o papel aluminio o celofán.
- Cocinar las comidas tan pronto se descongelen.
- Calentar los restos de comida y evitar dejar las comidas cocinadas en el refrigerador más de tres días.
- Tomar líquidos sólo después de terminar de comer.



Alimentación adecuada

- Evita beber agua potable, o en todo caso, tienes que hervirlo por 10 minutos antes de tomarla.
- Si se van a comer frutas o verduras crudas, hay que dejarlas 20 minutos antes en un recipiente lleno de agua con lavandina (2 gotas de lavandina por cada litro de agua)
- Es muy importante comer en un ambiente relajado y de ser posible en compañía agradable y música suave.

• Comida sana y equilibrada

Tener una alimentación sana y balanceada que nos permita tener un buen estado de salud tiene que ser una de nuestras metas principales.

Hay que comer alimentos con proteínas por lo menos dos veces al día

Las proteínas cumplen funciones vitales para nuestro organismo porque son formadores de músculos; se encuentran en los alimentos de origen animal: pollo, carne de vaca, pescado y huevos. También en los alimentos de origen vegetal: lentejas, poroto, guisos, cereales y verduras.

Tenemos que comer frutas por lo menos de 2 a 3 porciones diarias

Las frutas tienen muchísimas vitaminas que son indispensables para mantener el organismo saludable y son muy buenas para la dieta. Algunas de ellas son: manzana, banana, uva, kiwi, naranja y uvas pasas. Los jugos de frutas naturales son muy recomendables.

Debemos comer vegetales por lo menos 2 veces al día

Se recomiendan los vegetales verdes oscuros y amarillos como el brócoli, la espinaca, lechugas, berros, zanahoria. En Paraguay tenemos una gran variedad de vegetales. No olvides de dejarlos en agua con lavandina antes de comer vegetales crudos.

Hay que incluir en la alimentación, por lo menos 4 veces al día, alimentos como:

Pan, cereales, fideos, arroz, pastas, harina de maíz, lentejas, garbanzos, porotos. Muchas comidas a base de granos están disponibles en grandes cantidades a bajos precios en los mercados.

Comer productos lácteos por lo menos 2 veces al día

Debemos consumir sin excesos los productos lácteos en desayuno y merienda: leche, queso,



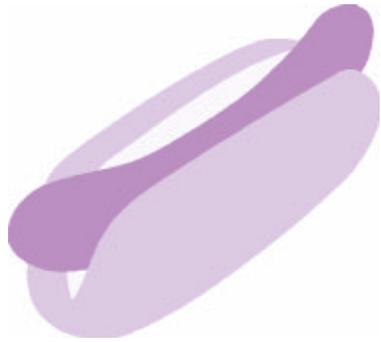
Carne



Pollo



Frutas y verduras



Comidas fuera de casa

yogurt y helado, si estás seguro/a de que esos productos son pasteurizados.

- Comidas fuera de casa

Tenemos que vigilar la compra y consumo de alimentos elaborados fuera de nuestra casa, elegí bien los lugares dónde comer. No es bueno que comamos en la calle, porque no sabemos como son preparados los alimentos; éstos pueden carecer de higiene y/o tal vez, no estén bien cocinados.

- Agua

El agua no aporta calorías, pero sin ella la vida es imposible. Los líquidos son tan necesarios como los alimentos. Ayudan a digerir las comidas y a evacuar los alimentos.

Se recomienda que una persona que toma medicamentos antirretrovirales consuma por lo menos 3 litros de agua diariamente. Un organismo que carece de líquido está cansado y con poca energía. El agua debe estar siempre hervida o en botella, como agua mineral con gas o sin gas. Otra manera de hacerla potable es agregando dos gotas de lavandina por cada litro de agua.

Si vas a tomar mate o tereré, es importante que lo prepares vos mismo, cuidando de lavar muy bien los remedios refrescantes o yuyos que vas

a poner en tu tereré, para evitar algunas infecciones (podés prepararlos de la misma manera que con los vegetales y frutas crudas, dejándolos previamente en agua con lavandina).

- Problemas para comer

Es muy importante cuidar la nutrición para evitar los problemas frecuentes, adaptando una dieta natural. Esto debe ser parte del cuidado integral de las PVVS.

Podemos tener dificultades en la boca como:

- Candidiasis oral

Es bueno saber que si no tenés un medicamento especial recetado por el médico (Nistatina).

- Podés preparar un litro de agua hervida con una cucharadita de Cloruro de Magnesio o de sal para enjuagar la boca 10 minutos antes de comer y también después de la comida.
- Tenés que mantener la boca limpia enjuagándola constantemente con una solución de agua oxigenada. También podés hacer buches con hojas de guayaba, agrial, candorosa.
- Podés comer alimentos livianos, como budín, flan, puré de papas, cremas,



gelatina. El mamón y el kiwi contienen una sustancia que ayuda a reducir la inflamación de la boca.

No tenés que comer comidas muy calientes, muy condimentadas, fritas ni saladas y además, tenés que evitar los cítricos (naranjas, pomelos, mandarinas).

• Diarrea

La diarrea es muy peligrosa porque puede deshidratarte rápidamente si no se reemplaza el líquido perdido.

Si estás con diarrea tenés que tomar líquido en abundancia (agua hervida, té, agua de arroz, suero oral, etc.), para compensar las pérdidas.

- Se recomiendan los jugos de manzanas.
- La Coca Cola es una buena bebida porque contiene electrolitos, como potasio.
- Comer arroz blanco, bananas, zanahorias, papas, peras, manzanas.
- No consumas alimentos altos en grasa (chanchos, comidas fritas), leche, ni comidas secas durante algunos días.
- No comas condimentos como ají, pimienta, locote, porotos, verduras y frutas cítricas como naranjas, pomelos, mandarinas, ciruelas.

• Pérdida de apetito

La pérdida de apetito puede tener varias causas, como la depresión, la falta de compañía para comer, modificación del sabor de los alimentos, inflamación de la boca, etc.

• Náuseas y Vómitos

Las náuseas pueden ser provocadas por los medicamentos o por tener inflamada la boca. En esos casos:

- Comé comidas secas y líquidas.
- La comida caliente incrementa el olor, estimula el olfato y produce náuseas. Los alimentos fríos reducen el reflejo de náuseas. También las galletas de agua o saladas, helados, gelatina.
- Hay que tomar líquidos entre comidas.
- No comas alimentos grasosos. No consumas leche fresca, quesos frescos y yoghurt.
- Buscá un ambiente favorable, escuchá música, algún programa televisivo que te guste y sobre todo buena compañía para almorzar. Es importante descansar después de comer. ⚡

¡Anotá! Suero Oral Casero se prepara con un litro de agua hervida, una cucharada de azúcar, una cucharada de sal y siete gotas de limón, dejar en reposo y tomar como agua.



Suero Oral Casero se prepara con agua hervida, azúcar, sal y gotas de limón.

La vida sexual

La sexualidad es la capacidad humana a través de la cual nos comunicamos con quienes amamos. Cuando nos enteramos del diagnóstico, muchas veces perdemos el interés por el sexo debido al sentimiento de “culpabilidad” y la pérdida de autoestima. Lastimosamente, el virus del SIDA está muy ligado a la sexualidad y eso nos afecta en el apetito sexual, pero no podemos negar que deseamos compartir nuestros sentimientos de la manera más íntima. Que vivamos con VIH no debe ser motivo para abandonar la vida sexual activa.

Debemos ejercitar responsablemente nuestra sexualidad en todas los ámbitos de nuestra vida: “En oler una rosa, cantar una canción, en las caricias, escuchando a los pájaros trinar, el brazo cálido del amigo, el beso tierno de la pareja, el intercambio físico/sexual con quien amamos”.

Prácticas sexuales seguras

Se denominan así todas las prácticas sexuales que se realizan sin penetración. Este tipo de prácticas evita la transmisión del virus a nuestra pareja y también la reinfección, pero para

ello es necesario realizar un cambio en las prácticas sexuales.

La sexualidad no se limita solamente a la penetración, podemos también mantener relaciones sexuales seguras sin penetración y evitando el contacto con los fluidos seminales, como por ejemplo, el sexo no penetrativo, besos en zonas erógenas, caricias mutuas, abrazos, masajes, frotamiento cuerpo a cuerpo, estimulación con la boca, masturbarse, eyacular en la piel de su pareja, usar juguetes sexuales sin compartirlos.

Y por supuesto, si vas a intercambiar fluidos es importante el uso correcto y continuo del preservativo o condón, aunque no sea penetración.

Prácticas de sexo protegido

Significa protección para vos y para la otra persona. En todas las relaciones sexuales debemos ser responsables, primero para evitar las reinfecciones, la progresión del VIH/SIDA y la transmisión a otra persona.

Éstas son las prácticas sexuales que deben ser protegidas: penetración vaginal, anal con preservativo y lubricantes a base de agua, sexo oral con preservativo, estimulación de los genitales con la boca utilizando preservativo o barrera de protección de látex, introducción de los dedos en la vagina o ano con guantes o dedal de látex.

El uso correcto del preservativo

Hay que aprender a usar correctamente los preservativos. Por eso, debemos fijarnos en los siguientes detalles para tener más seguridad:

- Usar solamente condones de látex.
- Mirar la fecha de vencimiento o de fabricación. Si se mantienen en condiciones adecuadas, los condones duran hasta 3 años después de la fecha de fabricación indicada en el sobre del condón.
- Deben conservarse en lugares secos, no tienen que estar expuestos al calor porque el látex pierde su elasticidad.
- No guardarlos en la billetera ni en la guantera de los autos.
- Usar lubricantes a base de agua. No debemos usar lubricantes a base de aceite o grasas, como vaselina, cremas, porque debilitan el látex y pueden provocar la ruptura del condón.

- En cada relación sexual con penetración, siempre se deben utilizar condones nuevos.
- El condón debe ser usado durante todo el encuentro sexual, no solamente cuando va a haber penetración. Si en un mismo encuentro se eyaculan varias veces el condón debe ser cambiado cada vez y entre una eyaculación y la siguiente debe usarse condón. No hay que olvidarse que el semen no sólo es vehículo de agentes infecciosos sino también el moco que sirve para lubricar y que se secreta durante un encuentro sexual, cuando hay excitación, independientemente de la eyaculación.

En Paraguay no hay accesibilidad a los preservativos femeninos, son más costosos y menos accesibles que el masculino. Los preservativos se consiguen en las farmacias, en los supermercados, etc.

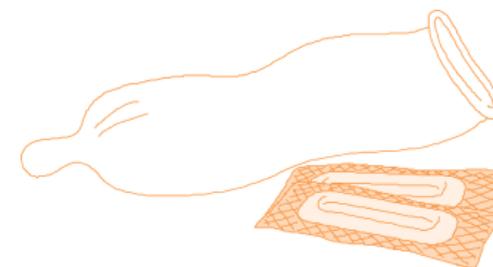
También puedes pedir en forma gratuita al PRONASIDA, a la Fundación Vencer o a alguna institución que se dedique a la prevención.

Pareja estable

Si tenés una pareja estable, al momento de enterarte de tu resultado positivo, es difícil informarle sobre la noticia. Si no está preparado/a para esta noticia no podrá apoyarte y darte su afecto, ya que el VIH afecta a ambos, aun cuando a ella o a él le salga el test negativo.



Pareja estable



Preservativo

Algunas sugerencias que te pueden ayudar

La visualización positiva: es una técnica que te permite ver el virus de manera diferente – enemigo mortal u oportunidad para cambiar – y transformar los sentimientos que te molestan.

Las técnicas de relajación: permiten controlar accesos de angustia y ayudar a ponerte en paz contigo mismo (reiki, yoga, terapias grupales, etc.)

Tenés que imaginarte cómo va a reaccionar, por eso es importante que busques un lugar adecuado, donde ambos estén descansados y relajados. Y tenés que estar preparada/o para cualquier tipo de reacción, no siempre reaccionan mal, cuando existe el verdadero amor siempre se acepta la situación y se apoyan mutuamente, y si esto no es así también debemos aceptar la decisión.

Estado emocional

Las investigaciones han demostrado la relación entre la respuesta inmunitaria y el estrés. Ciertas glándulas de nuestro cuerpo alteradas por emociones como la ira o el miedo están conectadas a través de las células nerviosas con nuestras células de defensa y bloquean su trabajo.

Por ello es importante que manejemos el equilibrio entre nuestra salud física y mental y que transformemos los sentimientos que nos hacen daño, como la ira o el miedo, en emociones más positivas, como la confianza y la autoestima. La ayuda de un par (otra persona que vive con el VIH) o un grupo de autoayuda puede ser muy valiosa, pero no tenés que olvidar que la actitud positiva debe partir de vos mismo/a, darte el tiempo necesario puede ser un objetivo de tu nueva vida.

Las personas que viven estresadas tienen respuestas inmunitarias más bajas que las personas que no están con mucha tensión, así como

las personas con mentes positivas presentan mejores respuestas inmunitarias.

Existen personas que viven con VIH y que no han desarrollado SIDA aún, después de años de infección por el VIH, porque:

- Son responsables de su propia salud.
- Han mejorado su calidad de vida.
- Realizan cambios sostenibles en su vida.
- Valoran más la vida desde que fueron diagnosticadas “positivas”.
- No se autovictimizan.
- Transforman los sentimientos negativos que tenían al inicio.
- Practican algún trabajo corporal.
- Realizan actividades de solidaridad y apoyo a personas con VIH, siendo actoras y actores sociales de la prevención.
- Se capacitan activamente en los cuidados y tratamientos, junto con los profesionales.
- No viven obsesionados por los análisis y controles. 

Los tratamientos para el VIH/ SIDA

Existen varios tipos de tratamientos para el VIH/SIDA, conocerlos nos puede salvar la vida. Hay que saber cuáles son los que tenemos en el Paraguay, como así también en qué momento es conveniente que empecemos los tratamientos, de tal manera que podamos mejorar nuestra calidad de vida y prolongarla el mayor tiempo posible.

Los tratamientos para prevenir y tratar las infecciones oportunistas

Son antibióticos, antivirales o antimicóticos. Ayudan a prevenir y tratar la *Pneumocystis Carinii*, la tuberculosis, la toxoplasmosis, las infecciones a *Mycobacterium Avium*.

También son preventivas las vacunas para hepatitis B, Hemófilus, neumococo, gripe y Tétanos.

Los tratamientos que actúan Directamente contra el virus:

Antirretrovirales

Las llamadas Drogas Antirretrovirales (ARVs) o antivirales tienen como función bloquear la reproducción viral, ya sea inhibiendo la transcriptasa inversa o la proteasa del VIH. Se llaman triterapia cuando se administran tres drogas o cuadriterapia, cuando se toman cuatro drogas.

Los antirretrovirales están cambiando la vida de muchas personas con VIH o enfermas de SIDA.

Existen dos tipos de medicamentos antirretrovirales que actúan de manera diferente a nivel del virus:

- Los Inhibidores de Transcriptasa Inversa (nucleósidos o no nucleósidos): La transcriptasa inversa es la enzima viral encargada de copiar la cadena de ARN a ADN, es la que el VIH utiliza para cambiar su mensaje químico o genético en una forma que pueda ser fácilmente insertada dentro del núcleo de la célula infectada. De esta manera estos AVR impiden la multiplicación del VIH.



- Los Inhibidores de la Proteasa: La proteasa es una proteína necesaria para el siguiente paso que debe dar el VIH una vez que ya entró en la célula y se multiplicó: salir de la célula, difundirse y entrar a nuevas CD4.

Es así que los inhibidores de la proteasa y los inhibidores de la transcriptasa inversa trabajan durante dos etapas diferentes en el proceso de auto-reproducción del VIH. Ambos medicamentos se complementan.

Se recomienda combinar 2 inhibidores de transcriptasa inversa (2 nucleósidos) + 1 inhibidor de proteasa; o 2 nucleósidos y un no-nucleósido.

Hasta el momento no existe la cura para el VIH/SIDA, por lo tanto no se puede eliminar completamente el virus del cuerpo, una vez que éste ha entrado en el organismo. El objetivo de los tratamientos antivirales es el de disminuir o eliminar la cantidad de virus que circula en la sangre.

Este tratamiento se caracteriza por

Ser muy caro

En Paraguay, los medicamentos aparecieron en 1996 a través del Programa Nacional de Control de SIDA/ITS, dependiente del Ministerio de

Salud Pública y Bienestar Social, para asegurar el acceso a las tri-terapias a la mayoría de las personas que viven con VIH. Lastimosamente, a partir del año 1998 se ha dado en forma discontinua, por recorte presupuestario del Estado a esta institución.

Hasta ahora, el PRONASIDA es el único ente público que suministra ARVs y seguimientos laboratoriales en forma gratuita.

El acceso a los medicamentos para una persona que vive con el VIH/SIDA es muy costoso, se calcula por paciente aproximadamente unos US\$ 2.832 por año, incluyendo medicamentos y seguimientos laboratoriales.

Actualmente ha bajado el costo de los antirretrovirales, gracias al activismo de las PVVS a nivel mundial, pero aun así continúan los desabastecimientos y la falta de cobertura a todas las PVVS que lo necesitan.

Ser muy fuerte

Debemos saber que los medicamentos producen muchos efectos colaterales en el organismo, lo que determina a veces tomar otros medicamentos adicionales. Se ha demostrado que no se puede combatir al VIH con un solo medicamento, pues funcionan mejor cuando se usan juntos.

Exigir mucha disciplina

La incorporación de los ARVs requiere una estricta disciplina. Las cápsulas se deben tomar a la hora exacta y según un esquema preciso. Existen efectos secundarios a cada medicamento. Para su mayor eficacia es necesario tener en cuenta factores personales y ambientales: un ritmo de vida que permita la estabilidad en el horario de cada toma, una alimentación adecuada, beber mucho líquido, evitar el estrés, hacer ejercicios, entre otros, para poder lograr una buena adherencia y evitar los problemas de resistencia.

Medicamentos antirretrovirales existentes en el Paraguay

Inhibidores de la transcriptasa inversa son:

- a) ZIDOVUDINA-AZT
- b) DIDANOSINA-DDI
- c) ESTAVUDINA-D4T
- d) LAMIVUDINA- 3TC
- e) NEVIRAPINA-VIRAMUNE
- f) COMPLEX- (LAMIVUDINA+AZT)

Inhibidores de la proteasa son:

- g) SAQUINAVIR-INVIRASA
- h) INDINAVIR-CRIXIVAN
- i) NELFINAVIR-VIRACEPT
- j) RITONAVIR-NORVIR
- k) KALETRA (LOPINAVIR+RITONAVIR)

Resistencia

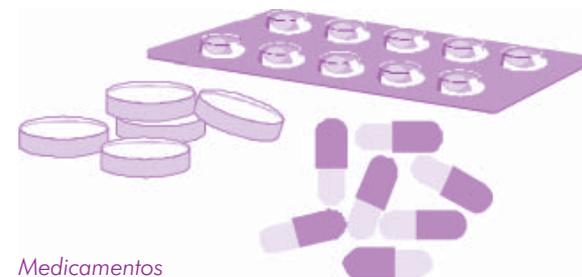
Es importante que sepamos que si no tomamos los tratamientos antivirales en la forma que nos indica el médico, el virus modifica su estructura haciéndose más resistente a los medicamentos que le impedían reproducirse. La resistencia implica la imposibilidad de tratamiento y la posibilidad de transmitir a otras personas con un virus resistente.

Adherencia

Significa continuidad y cumplimiento del esquema indicado por el médico, implica tener una actitud positiva y participativa, tomar a la hora establecida los medicamentos, controlar la alimentación, tomar mucho líquido, conocer bien los ARVs que estamos tomando y sus efectos colaterales, y por sobre todo, no dejar de tomarlos por cualquier motivo.

Existen muchos factores que favorecen o no una adherencia máxima al tratamiento

La adherencia es sólo posible cuando existe una relación de confianza entre el profesional médico y la persona que se encuentra en tratamiento. No tenemos que verlo como el/la que nos da una orden sino como alguien que nos apoya. Para ello debemos estar convencidos/as de que estamos haciendo lo mejor para no-



Medicamentos

sotros/as mismos/as y por nuestra calidad de vida.

Hay numerosos factores que influyen en la adherencia: la responsabilidad de cuidar niños, la situación habitacional, las ocupaciones y exigencias del trabajo, los posibles efectos secundarios de los medicamentos contra el VIH y la violencia doméstica, entre muchos otros.

Es bueno tener un momento para reflexionar sobre los diversos factores que pueden dificultar la toma correcta de medicamentos. Conversá sobre esto con tu médico/a y pensá cuáles serán tus estrategias para lograr una adherencia completa.

Partamos de que los medicamentos hacen un 30%, el médico/a un 20% y nosotros el 50%.

¿Cuándo tengo que iniciar el tratamiento ?

La decisión de tomar o no antivirales debe ser resultado de un seguimiento y control del médico tratante a través de los exámenes específicos (CD4 y Carga Viral) o de la clínica médica.

La decisión de tomar los antirretrovirales, el inicio del mismo o el cambio de combinación de fármacos, debe contar con la participación informada de la persona a ser tratada. Se recomienda por protocolo internacional que una persona inicie su tratamiento con ARVs cuan-

do su CD4 sea menor de 200 cel/mm³, o en su defecto cuando el recuento de linfocitos totales esté entre 1.000 y 1200 cel/mm³ o haya riesgo vital y la carga viral sea de 50.000 copias .

No debemos iniciar ningún tratamiento sólo por deseo sino cuando nuestro médico considere que es necesario hacerlo, basándose en las necesidades de nuestro organismo y teniendo en cuenta nuevamente la gran importancia de lo que se refleje en los estudios de CD4, carga viral y el cuadro clínico.

Por el costo de los medicamentos y sus efectos colaterales es muy importante tratar de vivir el mayor tiempo posible sin tomar los antivirales. Para ello es fundamental cuidar nuestra higiene, los niveles de nutrición, autoestima, y sexualidad responsable, evitando la depresión, compartiendo con la familia, acudiendo a los grupos de autoayuda, utilizando medicinas alternativas y evitando el exceso del alcohol y cigarrillos.⌘

¡Acordate!

Cuando llegue el momento de iniciar el tratamiento tenemos que cumplirlo sin interrupción. Esta es una responsabilidad que tenemos que saber.

El Personal de la Salud y el virus del SIDA

El personal de salud está en contacto cotidiano con personas cuyos resultados son reactivos al VIH. Debido a la carga emocional que implica este tipo de resultados, tener una buena comunicación con nuestro/a médico/a o con los trabajadores de salud es muy importante, ya que a través del trato se mezclan emociones, sentimientos, identificaciones y la gran responsabilidad de tener respuestas a las consultas solicitadas.

Hay muy pocos profesionales médicos preparados y actualizados en VIH/SIDA en el Paraguay, y otros sencillamente no tienen interés de aumentar sus conocimientos.

La primera condición importante en la relación médico-paciente es la confianza. Tenés que consultar con un/a médico/a que te inspire confianza y a quien le podés hacer todas las preguntas; si no te convence el profesional que te atiende, tenés que buscar otro/a médico/a. Tenés que pedir al médico que te hable claramente sobre tu estado de salud, no con términos médicos, que son muy complicados. Las personas que vivimos con el virus del SIDA, a veces estamos más informadas que los médi-

cos, pero también existen algunos profesionales que tienen una actitud autoritaria y paternalista ante los enfermos de VIH/SIDA.

El doctor tiene que proporcionarte la información sobre lo que tenés y las alternativas que existen para mantener tu salud o mejorarla, tanto sobre los tratamientos como sobre los estudios de laboratorios.

El VIH/SIDA ha cambiado la relación médico-paciente porque las personas que vivimos con el virus tenemos la responsabilidad de informarnos y elegir el tratamiento que más nos conviene, por ello, la relación que establecemos debe ser de negociación.

Tenés que aprender a leer los resultados de los exámenes de rutina, como también los CD4 y Carga Viral. Buscá información y consejos con otras personas pares, amigos u organizaciones que trabajan con PVVS.

Consultas periódicas

Es importante buscar un médico (o médica) que realice tu seguimiento y control y que pueda



Al momento del diagnóstico reactivo, se recomiendan algunos exámenes más:

- Hemograma
- Un examen de VDRL
- Un examen de Chagas
- La carga viral
- Recuento de CD4
- Una prueba de Tuberculina (PPD)
- Una radiografía de los pulmones
- Un examen ginecológico para las mujeres
- Un examen de los ojos

darle la respuesta en cualquier momento. Tenés que consultar en forma inmediata toda afección, síntomas o signos que se presenten en tu organismo, aunque parezcan sin importancia. La rápida atención médica evita que tengamos complicaciones posteriores.

Los exámenes de rutina te permitirán observar la evolución de la infección. Tenés que conocer los resultados de cada examen. Pedíle a tu médico las explicaciones necesarias al respecto. Pregúntale sobre las dudas que tenés y qué recomendaciones te da.

El diálogo entre el médico y vos debe ser ameno, aprendé todo cuanto puedas sobre tu salud ya que muchas de las decisiones que tendrás que tomar dependerán de la interpretación que los médicos hacen de ellas.

El médico o médica debe ser: profesional, confidente y atenderte con calidez y calidad.

Compartiendo el diagnóstico

A medida que pasa el tiempo vas a descubrir que necesitás compartir con un familiar, amigo o pareja tu diagnóstico, pero no lo tenés que hacer si no estás seguro/a de que mantendrá en secreto la información y de que te apoyará. En cuanto a los servicios de salud, ellos deben cumplir las normas de bioseguridad universales con todos los pacientes, tengan o no VIH.

En el Paraguay la mayoría de los servicios de salud no cuentan con las normas de bioseguridad, debido a la falta de insumos por escasos recursos económicos. En algunos casos, a pesar de contar con ellos, no lo usan por falta de voluntad.

Algunos médicos tienen prejuicios sexuales y hasta quieren dar lecciones de moral, dicen que atendernos es un riesgo. Es muy importante que tomes la decisión de compartir tu estado serológico con alguien que te inspire confianza, ya sea en un profesional o una persona que maneje los diferentes temas y que dé seguimiento a tu estado de salud.

Derechos de las personas que asisten a los servicios de salud

La atención a la salud es un derecho constitucional, no un favor que te hacen las instituciones públicas, los sanatorios o las personas que trabajan en el ámbito de la salud.

Como usuarias/os del servicio de salud tenemos derecho a una salud integral, a pesar de que éste es un derecho poco respetado, principalmente porque las personas no conocen sus derechos, pero y también porque hay casos en que la persona sabe que tiene derechos, pero no tiene la fuerza necesaria para reclamarlos.

En ningún país del mundo la salud es gratuita porque todos pagamos impuestos al Estado y éste tiene la obligación de invertir el dinero re-



caudado en servicios públicos. El derecho a la atención de la salud es un derecho básico fundamental que debe ser respetado.

Portanto, las PWS tenemos derecho a:

- Recibir información sobre nuestro estado de salud de manera fácil y sencilla.
- Ser atendidas en todos los servicios de salud.
- Expresar nuestras dudas y preocupaciones sobre algún tratamiento.
- Recibir una atención de calidad y calidez por parte del personal de salud.
- Conocer nuestra historia clínica y los resultados de exámenes realizados.
- Recibir visitas y comunicarnos con las personas que deseamos.
- Recibir información completa sobre exámenes de diagnóstico y tratamiento para que tomemos nosotras/os la decisión de aceptarlos o rechazarlos.
- Pedir otra opinión médica.
- Exigir la confidencialidad del personal de salud y administrativo.
- Conocer los precios de los exámenes propuestos antes de realizarlos.

El médico debe solicitar nuestro acuerdo con los exámenes de laboratorio y con el tratamiento que nos proponga (salvo en casos de emergencia o cuando ha habido pérdida de conocimiento).

Si el profesional de salud que te atiende te hace preguntas sobre cosas íntimas que te sorprenden o te molestan, tenés que exigir el motivo de esa pregunta. Tenés derecho a no responder si consideras que la pregunta viola tu intimidad, sea en lo afectivo o sexual, o en cualquier otro ámbito. Algunos/as auxiliares de enfermería, laboratoristas, administradores/as aprovechan la situación en la que están para hacer preguntas que no les compete, ni están autorizados para realizarlas. ⚡



La realidad de las mujeres



Las mujeres que viven con VIH, además de padecer todos los síntomas de la enfermedad, tienen problemas específicos: trastornos en los ciclos menstruales, la candida vaginal (o candidiasis), el herpes genital, la enfermedad inflamatoria pélvica, los condilomas acuminados (verrugas genitales) y el cáncer del cuello uterino.

- Trastornos en los ciclos menstruales

A partir del VIH la menstruación puede volverse irregular, más larga o más dolorosa, en algunos casos puede desaparecer por algunos meses. La tensión premenstrual aumenta, provocando dolores de cabeza, cambios de humor, irritabilidad, cansancio, crisis de candidiasis y herpes.

Cómo tratarlo:

Se recomienda como tratamiento a este trastorno los suplementos de hierro, a veces sustitución hormonal y analgésicos contra el dolor. Hay que evitar en la alimentación de esos días el azúcar, la sal y el café. Para las mujeres que

tienen menstruaciones largas se recomienda que coman alimentos ricos en hierro como hígado, huevos o guayabas. El jugo de naranja aumenta la capacidad del organismo de absorber el hierro de los alimentos.

- La candida vaginal (o candidiasis)

Como ya se dijo más arriba, la candidiasis es una infección provocada por un hongo. Puede aparecer cada mes, cerca del periodo de menstruación. Si se presentan signos de irritación, tenés que dejar de usar jabón y limpiarte sólo con agua. No uses desinfectante o baño de espuma. Algunas gotas de vinagre pueden aliviar el dolor.

Cómo tratarlo:

Podés tratarte con óvulos vaginales y con tabletas.

- El herpes genital

El herpes genital produce ampollas alrededor de los genitales, causadas por el virus herpes

simplex. Puede provocar fiebre y es muy dolorosa, se puede transmitir por contacto directo. Para evitarlo es necesario una higiene rigurosa, no compartir toallas de baño y no tener relaciones sexuales cuando aparece el herpes. Tenés que lavarte las manos con jabón después de tocar las llagas.

Cómo tratarlo:

Las aspirinas o el paracetamol alivian el dolor. Tenés que mantener las zonas afectadas lo más secas y limpias posibles. Se puede aplicar violeta de genciana sobre las ampollas, el hielo también puede aliviar el dolor. Las tabletas de Zovirax (Acyclovir) acortan el tiempo de duración de la enfermedad y calman el dolor.

• La enfermedad inflamatoria pélvica

La enfermedad inflamatoria pélvica es una inflamación de los órganos genitales internos de la mujer (trompas, venas que le rodean, ovarios, tejidos que le cubren). Está causada principalmente por infecciones sexualmente transmitidas. Algunas mujeres pueden tenerla sin saberlo. Sus síntomas son el dolor en el bajo vientre o en la región lumbar y dolores durante las relaciones sexuales, que se acompañan de fiebre.

Cómo tratarla:

Esta infección se trata con antibióticos.

• Los condilomas acuminados (verrugas genitales)

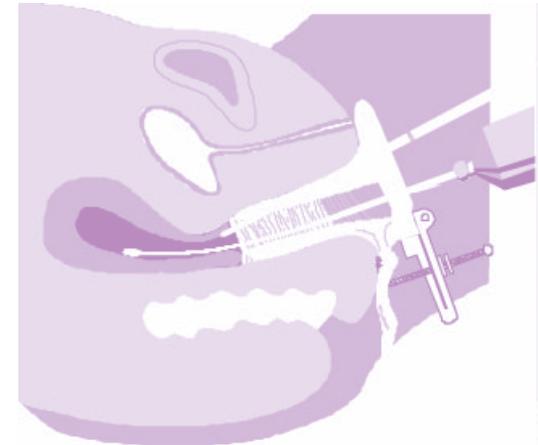
Los condilomas acuminados (verrugas genitales) son causados por el virus Papilloma, que es un virus de transmisión sexual, incurable y muy frecuente. Se estima que el 1% de la población mundial sexualmente activa tiene verrugas genitales, mientras que el 10% de la población serían VIH positivos, pero asintomáticos.

A nivel mundial existen 460.000 nuevos casos de mujeres infectadas cada año. Se manifiesta por verrugas de color gris en la zona de los genitales (vagina, vulva, ano), aunque también puede provocar lesiones a nivel del cuello uterino que, en ciertas ocasiones, se transforman en células cancerígenas.

Las verrugas pueden ser planas o con excrescencias como un minúsculo coliflor. Provocan escozor o dolor al infectarse. Muchas veces no se perciben.

Como tratarlo:

Su tratamiento es externo con la podofilina o con cirugía, según la importancia y la localización.



Test de Papanicolau



El embarazo y el VIH/SIDA

• Cáncer del cuello uterino

Una medida de prevención básica contra el cáncer de cuello uterino es la realización periódica del Test de Papanicolau (PAP). Tenés que realizarte un control ginecológico una vez al año con un profesional ginecólogo que esté enterado de tu estado serológico (además, con él/ella podés hablar de las medidas de anticoncepción o de la posibilidad de tener un/a niño/a).

El Test de Papanicolau debe hacerse cada seis meses ya que las mujeres positivas tienen gran posibilidad de contraer cáncer del cuello uterino, por eso es importante tomar las medidas preventivas. El cáncer de cuello diagnosticado a tiempo se cura. Vale la pena que te controles y si necesitás, que te trates. No te dejes estar con este tema, pues en términos generales, los números indican una alta prevalencia de muertes de mujeres por causa de este mal.

• El embarazo y el VIH/SIDA

Tenés que saber que las mujeres seropositivas que están en tratamiento antirretroviral no pueden tomar anticonceptivos porque los mismos no causan ningún efecto en el organismo, ya que los medicamentos ARVs bloquean la acción anticonceptiva, por lo tanto podés quedar embarazada, aun tomando anticonceptivos.

Pero, como ya dijimos más arriba, las personas que viven con VIH deberían usar SIEMPRE preservativos en sus relaciones sexuales, para evi-

tar las reinfecciones, por tanto, quedar embarazada debería ser una opción elegida.

En caso de que estés embarazada es necesario que te realices pruebas sistemáticas del VIH durante los controles prenatales que te permitirán seguir los tratamientos básicos y evitar transmitir el virus a tu bebé. Existen muchas mujeres que se enteran de su diagnóstico durante el embarazo. El bebé de una madre seropositiva que no ha tenido ningún tratamiento tiene entre el 20% al 30% de posibilidades de infección durante el periodo de gestación. Hoy, con el tratamiento ARV durante las últimas semanas del embarazo y durante el parto, el riesgo de transmisión baja al 8%.

Las mujeres seropositivas deben someterse necesariamente a un parto con cesárea y no dar de mamar al bebé por el riesgo de transmisión del virus a través de la leche (15% a 20% de riesgo).

El PRONASIDA debe asegurar la provisión de los antirretrovirales a las gestantes, según recomendaciones de protocolos de prevención de Transmisión Madre/Hijo (TMH) del VIH, teniendo en cuenta la condición clínica e inmunoviológica de la madre y el tiempo de gestación.

La mujer (y/o su pareja) es la que tiene que tomar la decisión de tener o no al bebé y recibir toda la información previa sobre las posibilidades de tratamiento y de apoyo que existen en el Paraguay. 

Niñas Y Niños que viven con VIH/SIDA

En Paraguay existen más de 100 casos de niños y niñas infectados/as por el VIH/SIDA. Sin embargo, se estima que existen bastantes más ya que algunas madres no se hacen su Test de Elisa cuando están embarazadas y la mayoría no tiene partos institucionales sino tienen a sus hijas/os con parteras empíricas (partera *cha'è*).

Al nacer, el bebé de una madre seropositiva puede presentar un resultado reactivo a la prueba del VIH. Esto no significa todavía que el bebé haya contraído el VIH, ya que durante su estancia dentro del útero recibió un montón de anticuerpos que la mamá le pasó para su defensa, y entre ellos pudo haber recibido anticuerpos anti HIV y no el virus.

A partir del tercer mes de vida va a empezar a producir sus propios anticuerpos, que poco a poco reemplazarán a los de su madre. Si el bebé recibió el virus, va a empezar a producir anticuerpos contra el VIH.

Los bebés que nacieron con test positivo al nacimiento, pero que no adquirieron el VIH van a tener una seroconversión de su test hasta los 2 años de vida, es decir, que van a negativizar a esa edad.

Sin embargo, el bebé que vive con el VIH continuará teniendo test positivos para el VIH. Es muy importante que las mujeres se hagan su test para conocer su seropositividad. De esta manera en caso de que sean seropositivas se podrá empezar un tratamiento preventivo evitando la transmisión del virus al bebé.

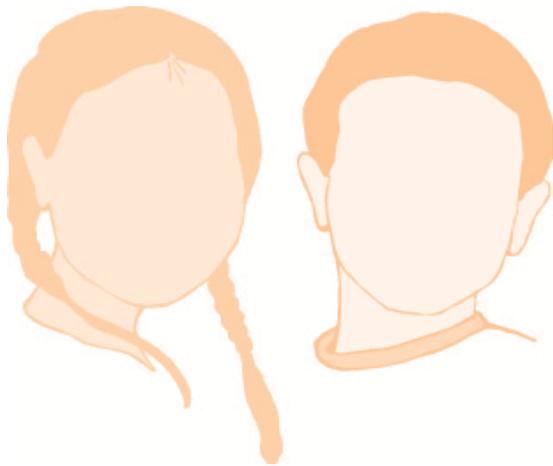
Los cuidados para niños que viven con el VIH son muy específicos, por eso se debe acudir a los pediatras del PRONASIDA, al Instituto de Medicina Tropical o a médicos/as especialistas en el tema.

Hasta ahora, en el Paraguay, el PRONASIDA es la única institución que provee a niñas/os y gestantes la provisión para el inicio de los tratamientos antirretrovirales por Protocolo Internacional y Consenso Nacional.

Tratamiento Antirretroviral de Niñas y Niños

Según normativas del PRONASIDA, el tratamiento con antirretrovirales de niñas/os debe iniciarse según el estadio clínico o los criterios inmunoviológicos.





En niñas y niños, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda iniciar la combinación de antirretrovirales a los lactantes menores de 18 meses cuando presenten infección por VIH virológicamente demostrada y enfermedad estadio C (SIDA clínico), con porcentaje de CD4 menor al 20%.

En niños/as mayores de 18 meses con diagnóstico de infección por VIH se recomienda aplicar tratamiento antirretroviral en estadio C (SIDA clínico), con independencia del recuento de linfocitos CD4, y los estadios A y B, cuando el recuento de CD4 sea menor al 15%.

La mayoría de los antirretrovirales disponibles para personas adultas también están disponibles para niños y niñas, con formulaciones específicas y posologías basadas en la superficie corporal y el peso.

Los niños y las niñas que viven con VIH/SIDA tienen los mismos derechos que todos los demás niños/as: derecho a crecer libremente, a estudiar, a jugar, a compartir con otros niños y niñas, etc. Nunca tenemos que hacerles sentir diferentes a los demás.

Es extremadamente importante que reciban las vacunas acordes a su edad y con supervisión médica, ya que no todas las vacunas podrán aplicarse (las de virus vivos no pueden recibir).

Anotaciones importantes

- No se debe iniciar el tratamiento a niños o niñas sin control e información de médicos especialistas en el tema. Además, siempre debe contar con los estudios de CD4 y Carga Viral.
- Si alguien te pide dinero para comprar los ARVs tenés que denunciar esa persona, pues el PRONASIDA debe distribuirlos gratuitamente en forma continua.
- Cada una/o tiene la libertad de consultar con él o los médicos que desee.
- No te apures en dar inicio al tratamiento con antirretrovirales a tu hijo/a, quizá todavía no lo necesite, eso depende de los resultados laboratoriales y del cuadro clínico. ⚠

El empoderamiento de las PVVS: Luchar por nuestros derechos

¡Tenemos Derecho a la Salud!

“En el 2003, los países se comprometen a promulgar, reforzar o aplicar, según sea el caso, leyes, regulaciones y otras medidas tendientes a eliminar todas las formas de discriminación contra las personas que viven con el VIH/SIDA y los miembros de grupos vulnerables, así como asegurar que disfruten plenamente de todos los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales”⁸.

Hoy por hoy las estadísticas permiten tener esperanzas. No necesariamente los que viven con VIH y SIDA han de morir (a causa del virus). El SIDA es un revelador social que pone de manifiesto situaciones de exclusión e injusticia de naturaleza preexistente a la aparición del virus. Por ello, una educación que quiera ser eficaz debe tener en cuenta las múltiples causas que favorecen su difusión. Debemos difundir y defender el derecho y el acceso a la salud.

La Constitución Nacional dice

Artículo 68. DEL DERECHO A LA SALUD: “El Estado protegerá y promoverá la salud como derecho fundamental de la persona y en interés de la comunidad. Nadie será privado de asistencia pública para prevenir o tratar enfermedades, pestes o plagas y de socorro en los casos de catástrofes y de accidentes”.

Hasta hoy el Estado paraguayo no ha demostrado mucho interés en dar cumplimiento a este mandato constitucional, a pesar de que es el principal responsable de brindar atención integral a través del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSPBS), de proveer medicamentos e insumos para los estudios laboratoriales, así como de todo el seguimiento médico que necesita una PVVS. El bajo e insuficiente presupuesto asignado al PRONASIDA muestra claramente ese desinterés estatal.

Así como existe un sistema de salud que no brinda atención integral, existe también maltrato por parte del personal médico. Por ello, si algún médico/a, enfermera o funcionario/a de salud se niega a atenderte tenés que denun-



⁸ Declaración del Compromiso Universal de los Derechos Humanos en la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA (UNGASS, por sus siglas en inglés).

ciarlo/a ante las instancias correspondientes, la dirección del hospital o del consultorio. También podés presentar tu denuncia ante organizaciones que defienden los derechos de las PWS.

El VIH/SIDA ha desequilibrado las posiciones sociales y económicas de las sociedades y las comunidades, y es la única enfermedad que ha movilizado a todo el mundo. Ahora, también es necesario promover la acción colectiva en torno a la demanda de mayores presupuestos para la investigación a nivel mundial, reduciendo los fondos asignados a la milicia y a la compra de armas.

Para quienes vivimos con el VIH la falta de protección a nuestros derechos es una cuestión de vida o muerte, pues el cumplimiento de los mismos permite mejorar nuestra calidad de vida, así como también puede frenar la transmisión del virus a otras personas.

Algunos principios fundamentales de los derechos humanos

Todas las personas tenemos derecho a

- un máximo nivel alcanzable de salud física y mental
- recibir información y educación
- la intimidad

- compartir los avances científicos y sus beneficios
- la confidencialidad
- terapias y tratamientos relacionados con el VIH/SIDA
- vivir una sexualidad responsable

*En síntesis, tenemos derecho a
¡LA VIDA!*

Cómo trabajar para defender nuestros derechos

Quienes vivimos con el VIH aquí en el Paraguay, como en todo el mundo, hemos dejado de llorar, de sentirnos culpables, pecadores o víctimas, para convertirnos en verdaderos actrices y actores en defensa de nuestros derechos humanos.

Es importante que cambiemos nuestra visión de la vida para lograr entender que una mejor calidad de vida ocurre cuando decidimos hacer frente con actitud positiva al VIH.



Todas las personas tenemos derecho

Pasos para Empoderarte

1) Aceptar que estás viviendo con el VIH

La aceptación de tu estado serológico es un primer y gran paso, el virus no debe ocupar todo el espacio en tu vida, aprendé a vivir con él, seguí con tus proyectos, tus sentimientos y decisiones. La vida, a pesar de todas sus incertidumbres y falencias, te brindará, como a cualquier humano, momentos de alegría, bienestar y felicidad.

2) Informarte

Tenés que buscar información correcta sobre el VIH que te ayudará a tomar decisiones más activas con los médicos, familiares y amigos. Es importante que manejes todas las informaciones de tal manera a poder decidir sobre tu salud.

3) Cuidarte

Tenés que evitar las causas que puedan provocar enfermedades. La autoestima es importante para poder enfrentar cualquier circunstancia, en caso de discriminaciones o maltratos por el solo hecho de vivir con el VIH. No hay que olvidar que los sentimientos de culpa, la tristeza y/o la depresión favorecen las infecciones oportunistas.

Buscá siempre a personas que tengan buena onda y que puedan transmitirte una actitud positiva.

4) Compartir tus experiencias con otras personas que viven con el VIH.

Compartir con otras personas tus vivencias es muy importante para poder descargar las dudas o temores y mejorar tu calidad de vida.



La familia es un espacio de contención, reflexión y aprendizaje.

Grupos de Apoyo o de pares

Los grupos de autoayuda para las PVVS, así como también para los familiares, son un espacio de contención, reflexión y aprendizaje. Allí se comparten dudas, sentimientos y experiencias que nos ayudan a capacitarnos para realizar cambios y aprender sobre la vivencia diaria de otras personas que viven situaciones similares.

Es bueno que tu médico/a sea una persona importante para vos pero no dependas totalmente de él. Los pacientes con mayor información sobre su enfermedad viven mejor, más tiempo y utilizan menos los servicios de salud.

En la Fundación Vencer existe un grupo de autoayuda de personas que viven con el VIH/SIDA. Integramos el grupo personas que nos hemos organizado hace diez años para compartir nuestras vivencias y dificultades, para ayudarnos, pero también para defender nuestros derechos, buscar soluciones y realizar acciones por el bien de las personas que viven con VIH/SIDA.

Seguimos con el temor de encontrar otras personas conocidas en estos grupos. Pero es importante que sepas que en los grupos de autoayuda se exige la confidencialidad y la obligación de guardar absoluta reserva sobre los diagnósticos de quienes asisten.

La coordinación de estos grupos de autoayuda está a cargo de personas capacitadas que tratan temas de vital importancia para las PVVS, como: la adherencia, la autoestima, la nutrición, la relajación, la sexualidad responsable, los tratamientos ARVs, los estudios de laboratorios y las infecciones oportunistas. ⚡



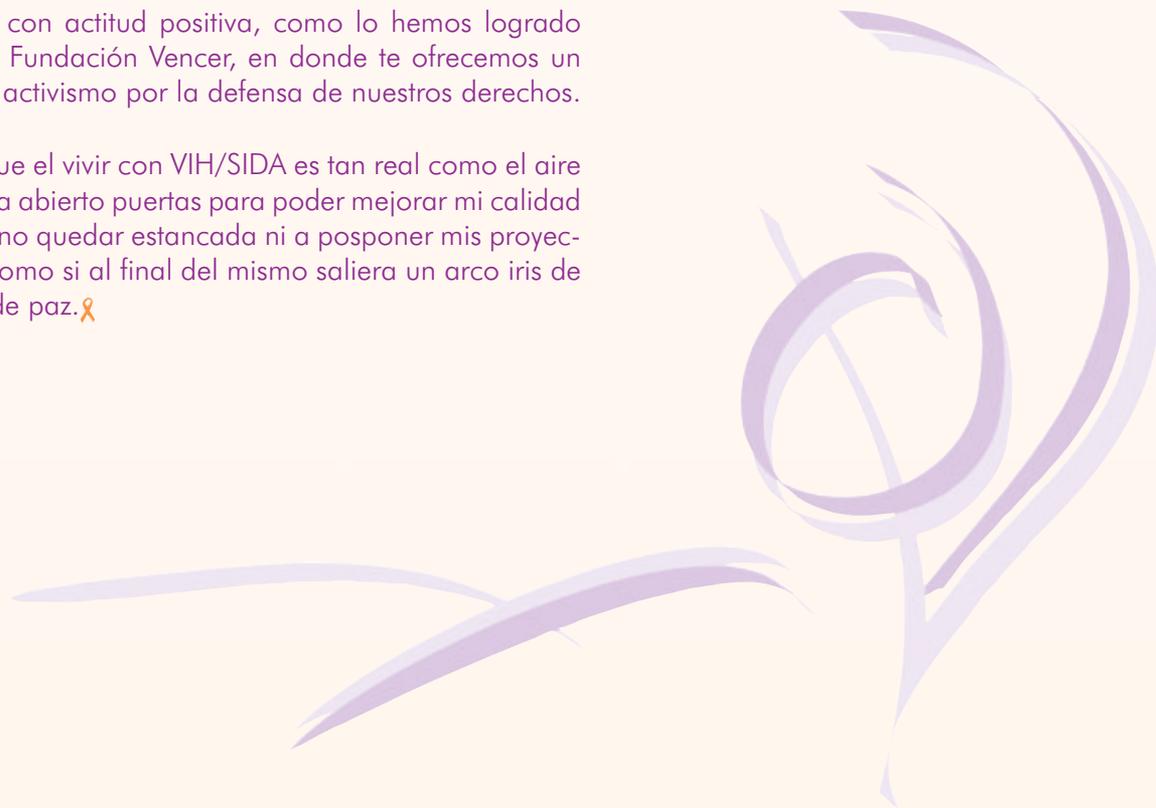
Los grupos de autoayuda está a cargo de personas capacitadas para ayudarte.

Palabras Finales

Me gustaría que esta Guía JAIKO PORäVE HAGUA HA AREVE (“Para vivir mejor y más tiempo”) espera haber cumplido con el objetivo de recorrer juntos el largo camino de aprender, vivir y convivir con el diagnóstico del VIH, tanto vos, como aquellos con quienes has compartido tu seropositividad.

Espero que te ayude a caminar hacia delante, con actitud positiva, como lo hemos logrado millones de personas y los y las activistas de la Fundación Vencer, en donde te ofrecemos un espacio de contención, reflexión, capacitación y activismo por la defensa de nuestros derechos.

En estos diez años de caminar por la vida y ver que el vivir con VIH/SIDA es tan real como el aire que respiro, y el de convertirme en activista, me ha abierto puertas para poder mejorar mi calidad de vida, poder desarrollarme como persona y a no quedar estancada ni a posponer mis proyectos, sino a seguir siempre mirando el horizonte como si al final del mismo saliera un arco iris de todos los colores como pacto de salud, amor y de paz. 



Términos que debes conocer

ANTICUERPOS: Sustancia segregada por los linfocitos B como reacción a la agresión del organismo por sustancias llamadas antígenos. Cada anticuerpo es específico a un antígeno. Estos anticuerpos sirven como indicadores de la presencia del VIH.

AZT: Primer antirretroviral comercializado desde 1987. Actúa inhibiendo la transcriptasa reversa del virus VIH.

CARGA VIRAL: Cantidad de virus que circula en la sangre. Representa la cantidad de virus activos en el organismo. Los resultados son expresados en número de copias de VIH por ml. Sirve para el diagnóstico y el seguimiento de la enfermedad.

CD4: Son las células estratégicas que constituyen el "blanco" del VIH porque tienen el receptor CD4 en su superficie, lo que constituye una cerradura para la llave del virus. El número de los CD4 sirve para seguir la evolución de la enfermedad.

CONSEJERÍA: Orientación privada de apoyo con el objetivo de permitir a las personas que se sientan mejor, que desarrollen un proceso de autofortalecimiento y que busquen sus propios recursos frente a situaciones difíciles. En el contexto del SIDA se habla de consejería pre test y post test.

ELISA : Abreviación inglesa para denominar Enzyme Linked Immunosorbent Assay. Es un método clásico para detectar la presencia de anticuerpos en la sangre. Técnica simple y rápida que se realiza gratuitamente en el PRONASIDA.

INCUBACIÓN: Periodo que separa la entrada del microbio en el organismo y la fecha de aparición de los primeros síntomas de la enfermedad. En el caso del SIDA, el periodo de incubación es muy variable: puede ir de algunas semanas a muchos meses y a veces años más tarde. No se utiliza mucho este término.

LINFOCITOS: Glóbulos blancos especializados en la defensa inmunitaria. Se distinguen principalmente los linfocitos T y B. Los linfocitos T reaccionan por contacto directo con el invasor. Los linfocitos T4 son los coordinadores, los jefes de orquesta de las defensas inmunitarias. Los linfocitos B reaccionan produciendo anticuerpos.

PERIODO DE VENTANA: Periodo que separa la entrada del virus en el organismo y el momento donde hay suficientes anticuerpos producidos para ser medidos por un test de ELISA. Eso comprende un promedio de 3 meses.

PVVS: Personas que viven con VIH/SIDA

RESISTENCIA VIRAL: Capacidad de un virus para modificarse y volverse insensible a los medicamentos utilizados contra él.

RETROVIRUS: Familia de virus que contiene ARN y que posee transcriptasa reversa.

SIDA: (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida): Con el tiempo el virus se va reproduciendo, presentando síntomas y da lugar al SIDA.

SIGNOS: Manifestaciones en el cuerpo que se puede evidenciar objetivamente (temperatura, granitos, tos, etc.).

SÍNDROME: Conjunto de molestias que caracterizan a una o varias enfermedades (signos y síntomas).

SÍNTOMAS: Cambios en el cuerpo que siente la persona (tristeza, náuseas, dolor, etc.)

SISTEMA INMUNITARIO: Es el conjunto de las defensas que dispone el individuo para luchar contra los agentes exteriores (bacterias, virus, hongos y parásitos).

VIH : (Virus Inmunodeficiencia Humano): Es un virus que se aloja en el organismo debilitándolo.

VIRUS: Organismo microscópico que carece de mecanismos propios para reproducirse y desarrollarse. Su existencia depende de invadir células vivas y utilizar los mecanismos de éstas para su reproducción.

Direcciones Útiles:

En Asunción

- FUNDACION VENCER (ORGANIZACIÓN CIVIL DE PERSONAS VIVIENDO CON VIH/SIDA)

Picuiba 2665 y Mayor López de Filippi

FONO S.O.S. +: 311 932

Telefax: 331 139

E-mail: venfenix@conexion.com.py

venfenix@hotmail.com

- RED DE ONGS con Trabajo en VIH/SIDA Paraguay

Picuiba 2665 y Mayor López de Filippi

Telefax: 331 139

E-mail: redsida.ong.py@yahoo.com

- MINISTERIO "ALTO REFUGIO"

Venezuela y Florida

TEL: 750 864

- PRONASIDA (Programa Nacional de Control de ITS/SIDA).

Venezuela y Florida

TEL: 204 604

E-mail: pnsida@uninet.com

- INSTITUTO DE MEDICINA TROPICAL

Venezuela y Florida

TEL: 291 654

- ONUSIDA

Mcal López c/ Saravi

TEL: 611 980 Int.136

- LABORATORIO CENTRAL - MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL

Venezuela y Florida

Tel: 294 999

- HOSPITAL JUAN MAX BOETTNER

Venezuela y Sol Leriche

Tel: 290 288

- HOSPITAL DE CLÍNICAS

Dr. Montero y Lagerenza

Tel: 420 982/4

- INSTITUTO DE PREVISIÓN SOCIAL (IPS)

Avda. Santísimo Sacramento y cc

Tel: 290 136/9

- CRUZ ROJA PARAGUAYA

Andrés Barbero c/ Brasil

Tel: 204 900

- EMERGENCIAS MÉDICAS

Gral. Santos y Manuel Domínguez

Tel: 204 532

- INSTITUTO NACIONAL DEL QUEMADO

Brasil y Manuel Domínguez

Tel: 227 524 / 227 544

- HOSPITAL BARRIO OBRERO

Yegros y 11 Proyectada

Tel: 372 989

- PARROQUIA SAN RAFAEL, DIVINA PROVIDENCIA

CRUZ DEL CHACO 1690 C/SEIFER

TEL: 611 214

- HOGAR JUAN PABLO SEGUNDO

Dublín e Inglaterra

TEL: 291 251

Otras ciudades

- HOSPITAL NACIONAL DE ITAUGUÁ

Ruta

Tel: O294-21450/4024450/4

Itauguá

- HOSPITAL MATERNO INFANTIL

Avda. Mcal. López XXX

TEL: 674996

San Lorenzo

- INSTITUTO NACIONAL DE PRO

DIRECCIÓN Zona Norte

TEL: 670 665

Fdo de la Mora

- INSTITUTO NACIONAL DEL CÁNCER

Desvío al Ramal

Tel: (028) 32 888 /32 899 / 32 900

Areguá

Bibliografía

- Archivo de las Experiencias de los Grupos de Autoayuda de la Fundación Vencer, Asunción, Años 1996 - 2006.
- OPS, *Guía para la Atención de Personas que viven con el VIH/SIDA*, Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2002.
- Hernández Plascencia, Federico, *Guía Para una correcta comprensión y manejo de la infección por VIH*, FASE, Madrid, 1997.
- ONUSIDA, *Informe sobre la Epidemia Mundial de VIH/SIDA*, ONUSIDA, Ginebra, 2004.
- Failache, Mónica, *Manual para Personas Viviendo con el VIH/SIDA*. Apoyo de OMS y ONUSIDA, Montevideo, 2002.
- Naciones Unidas, "Declaración Universal de la Asamblea General de las Naciones Unidas" (UNGASS), Nueva York, 25 al 27 de Junio de 2001.
- OPS-OMS, *Pautas de Tratamiento Antirretroviral en adultos para Países de Latinoamérica y el Caribe*, Washington, 2002.
- OMS, ONUSIDA, *Pautas para la Vigilancia de las Infecciones de Transmisión Sexual*, Washington, 1999.
- Organismo Andino de Salud, *Diez Países Latinoamericanos y un Propósito Común por las Personas que viven con el VIH/SIDA*, Subregión Andina Sistematización, Lima, 2003.
- PRONASIDA, *Recomendaciones para la Prevención de la Transmisión Madre/Hijo del VIH/SIDA*, 3ª edición, Asunción, 2003.
- PRONASIDA, *Plan Estratégico en VIH/SIDA*, Asunción, 2004.
- PRONASIDA, *Normativa actual del Programa Nacional de Control de SIDA/ITS*, Asunción, 2005. PNUD, *Informe Nacional sobre Desarrollo Humano Paraguay*, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), Asunción, 2003.
- Montaigner, Luc y Khoury Saad, *SIDA, Los Hechos, la Esperanza*, 11ª edición, Buenos Aires, xx.
- PROSA, *Manual Aprendiendo a Vivir con VIH/SIDA*, PROSA, Lima, 2003.
- PROSA, *Manual Aprendiendo a vivir con VIH/SIDA*, PROSA, Lima, 2000.
- Saudan, Anne, *Guía para las Personas que viven con el VIH/Sida, Familiares y Amigos*. Instituto para el Desarrollo Humano, Instituto para el Desarrollo Humano - Programa SidAcción, Cochabamba, 2002.
- UNICEF y AMAR, *Código de la Niñez y la Adolescencia*, 2ª edición, UNICEF y AMAR, Asunción, 2002.
- UNICEF, *Un mundo apropiado para Niños y Niñas*, UNICEF, Asunción, 2002.

Páginas Web recomendadas:

- www.notiese.org
- www.unicef.org
- www.conhu.org.pe
- www.unaids.org
- www.paho.org
- www.redla.org
- www.mlcm99.org