



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINISTERIO DE SALUD

CARTILLA



**¡ADHERENTE VICTORIOSO!..
VIVIR SALUDABLES
TENIENDO VIH**



Durante muchos años, el VIH fue considerado una enfermedad que solo afectaba a trabajadoras sexuales, hombres gay, bisexuales, mujeres transgénero o usuarios de drogas. Hoy en día, sabemos que todas las personas, incluidas las amas de casa y embarazadas, están expuestas a adquirir el VIH y que esto, no es una sentencia de muerte, sino, una nueva condición de vida y salud

Temor, enojo y hasta deseos suicidas, son algunas de las emociones que experimentamos las persona diagnosticadas con VIH. Esto se debe a los prejuicios y desconocimiento que aún existe con respecto a las formas que se transmite el virus de una persona a otra.



Con el inicio de la terapia antirretroviral, la salud de las personas con VIH ha mejorado notablemente y con ello, las posibilidades de concretar sueños y metas postergadas.

La aceptación del diagnóstico, es quizás, el mayor reto que enfrentamos las personas con VIH para mejorar la calidad de vida y poder así ...

¡ Vivir saludables teniendo VIH!

Mi resultado es positivo ¿Qué voy hacer?

Cuando se está ante un resultado Positivo, la mayoría de las personas experimentan emociones fuertes y difíciles de manejar.

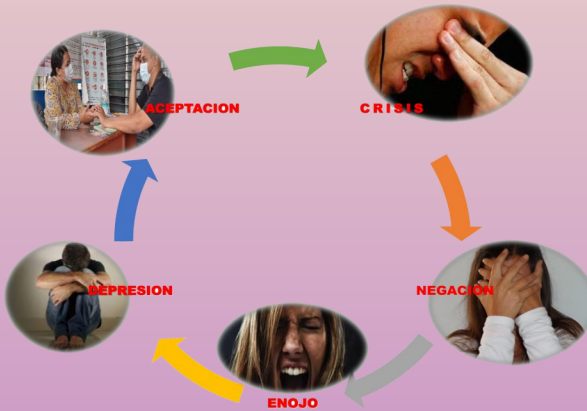


Negación, miedo, culpa, enojo, angustia, rabia, depresión son emociones que se experimentan ante el diagnóstico Positivo. **No tengas miedo de expresar lo que sentís, ¡Déjalo salir! Estás en tu derecho de sentirte así.**

Pasado este primer momento, debemos avanzar. Hablar con el personal de salud o con otras personas con VIH, te ayudará a comprender mejor esta nueva condición de vida. Compartir tu resultado con tus amigos o familiares, es una decisión que solamente vos podes tomar. Podrás hacerlo cuando estés preparado para ello. Recordá, es importante contar con tu red de apoyo para lograr tu adherencia y mejorar tu salud.

No te concentres en pensar por qué te pasó, sino en como salir adelante

Luego que conocemos nuestro diagnóstico positivo, las personas con VIH pasamos una serie de momentos, conocidos como **Etapas del Duelo**. La duración e intensidad de este duelo dependerá de cada persona y de nuestra capacidad de enfrentar la adversidad y nuestro deseo de comenzar una nueva etapa.



Lo importante de esta experiencia es sacar lecciones aprendidas y transformar lo negativo en oportunidades para revalorar nuestras vidas y hacer cambios que ayuden a crecer como persona y como miembros de una comunidad.

¡Nunca es tarde para comenzar nuevamente!



Aprendiendo a vivir con VIH

Tras aceptar tu nueva condición, es el momento de conocer de que se trata vivir con VIH, para ello:



Consulta con el personal de salud de tu clínica y busca mas información sobre tus opciones de tratamiento antirretroviral. El pronto inicio a la TARV es esencial para tu salud.



Ponerte en contacto con otras personas con VIH, para conocer las experiencias de ellos y compartir las tuyas, en los grupos de autoayuda, te facilitará vencer tus miedos y superar temores y angustias **iAnimo, el camino es menos largo cuando vamos acompañadosi**



Finalmente, Enamórate de tu tratamiento y comprométete con él. Los antirretrovirales son medicamentos que mejorarán tu condición de salud siempre y cuando lo tomes con disciplina y puntualidad.



¿Para qué sirve el tratamiento antirretroviral?

Aún no hay cura para el VIH, pero existen tratamientos que detienen el avance del virus en tu cuerpo, ayudando a tu sistema inmunológico a recuperarse y poder así, enfrentar infecciones que se pueden presentar debido a la condición de VIH.

Al iniciar tu tratamiento es importante ser adherente, lo que no es tarea fácil, en especial si no comprendes las implicaciones que tiene para tu salud si dejas de tomártelo.

Ser **Adherente** es estar comprometido con tu tratamiento en el horario y dosis indicadas por el personal de salud. Por eso, durante tu consulta, habla con franqueza sobre tus hábitos, horario y naturaleza de tu trabajo, si bebes licor o consumes algún tipo de droga que puedan afectar o interferir con tu tratamiento.

**Tu mayor prioridad.. Es tu propia
salud**

¿ Cuales son los beneficios de ser adherente?

- ☺ Impide el avance del virus en tu cuerpo.
- ☺ Ayuda a mantener baja tu carga viral y alto tu recuento de células CD4. Por ello evita suspender por corto, mediano o por largo tiempo el tomar tu tratamiento.
- ☺ Reducir la carga viral a niveles tan bajos que los exámenes no lo puedan detectar (esto se llama tener una carga viral indetectable).
- ☺ Ayuda a prevenir la transmisión del virus de madre a hija/hijo.

Lo que debes saber sobre los antirretrovirales

- ☞ Algunos pueden provocar ciertos efectos secundarios que resultan molestos como vómitos, náuseas, pesadillas, insomnio, somnolencia, diarrea, dolor de cabeza, falta de apetito, salpullido, depresión, ansiedad, etc.
- ☞ Algunos antirretrovirales deben refrigerarse, otros no, sin embargo, todos debes procurar mantenerlos en lugares frescos.
- ☞ Algunos deberás tomarlos con las comidas y otros antes o después de ellas. ¡Infórmate!

Si tienes dudas, habla sin temor con el personal de salud de la clínica donde te atiendes, para que te indiquen y aclaren sobre la mejor forma para tomar tu tratamiento.

Usar alarmas, pastilleros u otro recursos te facilitará recordar cuando tomar tu tratamiento.

Muy importante es contar con tu red de apoyo. Esto te será de mucha ayuda para fortalecer tu adherencia.



Recorda. Todo medicamento puede tener efectos secundarios y provocar algunos malestares, especialmente en las primeras semanas de iniciado el tratamiento. **iQue esto no te desanime!** Dale tiempo a tu cuerpo para que se adapte a ellos. Si los malestares se prolongan , acude a la unidad de salud y consulta con el personal que te atiende sobre estas molestias y valorar así, las posibles alternativas para mejorar estos malestares.



¿Qué factores pueden influir en tu adherencia ?

- ☺ La edad, sexo, ocupación (horario laboral), el desempleo, estilos de vida poco saludables, son algunos de los factores que pueden influir en tu adherencia.
- ☺ Hábitos como el consumo de alcohol, el uso de drogas o medicamentos para trastornos mentales y/o sociales pueden interferir en la adherencia.
- ☺ Los “descansos” y el olvido de la hora de tu dosis diaria, son las excusas más frecuentes que las personas con VIH ponemos para justificar nuestra no adherencia.
- ☺ Mantener en secreto tu condición de VIH con tu familia, amigos o pareja, provoca sentimientos de soledad y abandono, que influyen en tus esfuerzos de ser adherente. Busca apoyo en otras personas con VIH, promotores de organizaciones o en plataformas sociales educativas virtuales donde podrás compartir con personas en tu misma condición experiencias y vivencias.

Indetectable = Intransmisible

Seguir tu tratamiento te ayudara a disminuir la cantidad de virus en la sangre, hasta poder ser **INDETECTABLE.**

Ser indetectable es cuando una persona con VIH ha logrado disminuir a menos de 1,000 copias/ml³ de virus en su sangre (carga viral), lo que puede ocurrir después de 6 meses de iniciada tu terapia y te hayas mantenido adherente a ella.

Ser indetectable, no significa que no tengas VIH, sino, que la cantidad de virus en tu cuerpo es tan poca que disminuye el riesgo de que lo transmitas a tu pareja o a tu hija/o si estás embarazada.

Tener VIH es una condición crónica como el tener diabetes o hipertensión, pero con los cuidados necesarios y la disciplina en tu tratamiento, puedes lograr esos planes y sueños que te has propuesto alcanzar teniendo una mejor calidad de vida y siendo adherentes victoriosos para vivir saludable teniendo VIH.