

Tratamientos  
que pueden  
volverte  
indetectable

P. 6

Cómo  
compartir tu  
diagnóstico con  
otras personas

P. 23

# Health Monitor<sup>®</sup>

Living



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

“¡Yo vivo  
en el  
ahora!”

## VIH

Cuando la doctora de Jorge Clar, lo diagnosticó como VIH positivo, esta le dió dos consejos: que encontrara a un especialista y que “disfrutara lo que le quedaba de vida”. Treinta y un años más tarde él sigue disfrutando de su vida sin temores ni arrepentimientos.



Mira la info de  
recursos en la p. 21.



## 8 “Yo vivo en el ahora”

El día que Jorge Clar recibió su diagnóstico de VIH, su doctora le sugirió dos cosas: que buscara a un especialista y que “tratara de disfrutar lo que le quedaba de vida”. Treinta y un años más tarde él sigue adelante sin miedo ni arrepentimientos.

## LOS BÁSICOS

### 3 Una vida llena de esperanza

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

## TÚ Y TU EQUIPO DE SALUD

### 7 Con los pros de tu lado

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

### 12 Lo que significan tus resultados

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

### 17 Monitorea tus resultados

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

### 22 Preguntas a los expertos

Encuentra las respuestas a tus mayores preocupaciones sobre VIH

### 24 Qué preguntar hoy

## INSPIRACIÓN

### 18 “¡El VIH no se interpondrá en nuestro camino!”

Daniel y Wilfredo hablan sobre lo vivido y comparten sus consejos para salir adelante pese al VIH

## TOMA EL CONTROL

### 21 Recursos útiles

¡Estas organizaciones confiables pueden ayudarte!

### 23 “¿Qué le digo a la gente?”

Aquí tienes ayuda para compartir tu diagnóstico con las personas que quieras

## GRACIAS A NUESTRA REVISADORA MÉDICA

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

**Marjorie Golden, MD, FACP, AAHIVS**, profesora asociada de medicina clínica, jefa de sitio, enfermedades infecciosas, St. Raphael Campus Yale New Haven Hospital

## Health Monitor

### JUNTA ASESORA MÉDICA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NAJ24

Foto de portada por Matt McGinley

# ¿Qué es lo que vendrá? UNA VIDA ILLENA DE ESPERANZA!

C

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

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

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

Continúa en la página siguiente ►



### ¿Por qué es clave volverse indetectable?

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

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

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

### La conexión VIH-SIDA

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

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

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

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

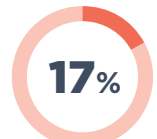
Y más del 50% de las personas que tienen VIH tienen más de 50 años.

### ¿Cuál es la incidencia en la comunidad latina?

“Para recibir cuidado o prevención de VIH, primero tienes que saber tu estatus de VIH. Este empieza con un test, y de acuerdo a la data de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), más de la mitad de las personas hispanas/latinas nunca ha recibido una prueba de VIH. Además las personas hispanas/latinas tienden a reportar que nunca se les ha ofrecido una prueba de VIH, en comparación con personas no hispanas blancas y afroamericanas”, dice la Dora A. Martinez, MD,



**VIH EN LA POBLACIÓN HISPANA**



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



NÚMERO DE HISPANOS QUE HA RECIBIDO ATENCIÓN DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO



**4 VECES MÁS PROBABILIDAD**

QUE LOS HOMBRES HISPANOS TENGAN VIH O SIDA EN COMPARACIÓN A LOS HOMBRES BLANCOS

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

FAAFP, AAHIVS, exdirectora médica del Valley AIDS Council, Westbrook Clinic, exdirectora médica de South Central AIDS Education & Training Center (AETC), Harlingen, TX. “Esta falta de pruebas de VIH significa que alrededor de 17% de personas hispanas/latinas que son VIH positivas, no están conscientes de su estatus, una cifra que es más alta que la reportada por personas blancas no hispanas y afroamericanas que son VIH positivo.

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

**Comprendiendo tus opciones de tratamiento**

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

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

inmunes que el VIH necesita para ingresar.

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

**Enfocándote en tu mejor tratamiento**

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

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

TÚ Y TU EQUIPO DE SALUD

# Tu equipo de salud de VIH

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



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

**Enfermero/enfermera especializado (NP por sus siglas en inglés)/médicos asociados (PA por sus siglas en inglés):** Puede administrarte cuidado de rutina y ser tu consejero y educador. Los enfermeros, enfermeros especializados y médicos asociados que se especializan en el cuidado de

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

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

**Trabajadores sociales/administradores de casos:** Pueden ayudarte a navegar el sistema de salud y asistirte con tus necesidades diarias.

**Psicólogo/psicoterapeuta:** Pueden ayudarte a lidiar con los retos sociales y emocionales de vivir con VIH.

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

# “Yo vivo en el ahora”

El día que Jorge recibió su diagnóstico de VIH, su doctora le sugirió dos cosas: que buscara un especialista y que “tratara de disfrutar lo que le quedaba de vida”. Treinta y un años más tarde, eso es exactamente lo que sigue haciendo: viviendo su vida sin miedo ni remordimientos.

—POR ANA MARÍA MÁLAGA

**A Jorge Clar, le gusta vivir en el presente.** Este artista puertorriqueño que reside en Nueva York, prefiere disfrutar el día a día rodeado de sus amigos y compañeros artistas, en lugar de preocuparse por el futuro. Por estos días, Jorge pasa mucho tiempo entre su trabajo y el estudio creando arte junto a Kelly Bugden y Van Wifvat. “La experiencia de estar consciente del momento presente, es una forma de arte; pues nuestra sola presencia actúa como una fuerza que influye al otro, además de poder colaborar en distintos proyectos. Ese espíritu de interacción me estimula”, dice Jorge. “Estar calmado tiene inmensos beneficios para mi salud y fortalece mi sistema inmune pese al VIH”.

## “Mi mente se quedó en blanco”

Jorge se enteró que era VIH positivo a comienzos de los '90s. Luego de muchos años de no contar con seguro médico, Jorge había conseguido un trabajo a tiempo completo con beneficios como coordinador de ventas para libros de tapa dura, y decidió hacerse un examen médico de rutina. “Como parte del examen, la doctora me preguntó si era homosexual y si estaba sexualmente activo. Yo le dije que sí, y ella me recomendó hacerme un test de VIH”, nos dice. Era 1992 y el SIDA se había convertido en la principal causa de muerte para hombres entre los 25 y 44 años de edad.

Días más tarde, Jorge quien entonces tenía 27 años, recibió una carta de su doctora por correo: “Ella me pidió que fuera a su oficina para hablar”, recuerda. “Allí me dijo que era VIH positivo. Me recomendó ver a un especialista y luego me dijo: ‘trata de disfrutar lo que te queda de vida’. Mi mente se quedó en blanco y solo le dije ‘OK, gracias’, luego salí y me fui

*Continúa en la página siguiente ►*



“Estar calmado es maravilloso para mi salud y fortalece mi sistema inmune pese al VIH”.

directamente a la tienda de discos a comprarme unos LPs en vinilo. Estaba de acuerdo con el diagnóstico, pero su actitud, me pareció tan terrorífica, que pensé: esa no es la doctora correcta para mí”, afirma Jorge.

**“Me tomó cierto tiempo encontrar el tratamiento correcto”**

En ese entonces, no había muchos especialistas de VIH y Jorge no confiaba en la azitodimidina (AZT), que era la única droga aprobada por la FDA para tratar el VIH en ese

tiempo. “Intuitivamente sentía que el AZT no era para mí. Más allá de lo que decían las fuentes oficiales, yo sabía de muchas personas aquí y en Puerto Rico que estaban muriendo con mayor celeridad cuando tomaban AZT”.

No fue hasta 1999 que Jorge conoció a un médico que lo ayudó a encontrar el camino correcto. “Las cosas llegan a mi de manera providencial. Había acompañado a mi mamá a su cita médica, cuando de pronto el doctor se dió cuenta que no

me sentía bien. Él me examinó y me dijo que los nódulos linfáticos de alrededor de mi cara estaban inusualmente inflamados”, recuerda. “Yo lo puse al día sobre mi trayectoria con el VIH hasta ese momento, y él me mencionó que casualmente ese mismo día la FDA había aprobado el uso de inhibidores de la proteasa, también conocidos como antirretrovirales. Lo consulté con un médico que había estado viendo y él me sugirió empezar a tomar las medicinas. Me pareció que era una buena idea considerando lo inflamado que estaba. Los

inhibidores de la proteasa funcionaron bien. Mi carga viral se hizo indetectable y la inflamación alrededor de mi cara desapareció”.

**“Ahora sólo tomo una pastilla al día”**

Desde que recibió su diagnóstico hace más de 31 años, Jorge ha cambiado de médico varias veces. Para él es importante tener una buena conexión con el médico que lo atienda. De igual modo, su deseo de probar nuevos tratamientos ha ido de la mano con los nuevos descubrimientos y desarrollo de la medicina “He tomado distintos cocteles de medicina que usan inhibidores de proteasa. Recuerdo uno de ellos que consistía en tomar ocho enormes cápsulas ¡dos veces al día! Afortunadamente, con mi tratamiento actual, solo tomo una pastilla al día que combina muchas medicinas”.

Hoy en día el VIH de Jorge permanece indetectable y él sigue enfocándose en el presente. “Yo siempre me concentro en lo que está pasando ahora. No me gusta planear para el futuro. Para mí, es más importante usar la imaginación. Las reflexiones que resuenan más con mis sentimientos y pensamientos terminan convirtiéndose en su propio plan” nos dice. “Mientras que mi arte se enfoca en las maravillas de la cotidianidad, el tema del HIV se integra como marco para mi trabajo”. De cualquier modo, el ser VIH positivo me ha ayudado a tomar más consciencia de mi cuerpo, en lugar de vivir dentro de mi cabeza”. ●

**“Ser VIH positivo me ha ayudado a estar más consciente de mi cuerpo, en lugar de vivir dentro de mi mente”.**



Fotos por Matt McGinley



**LAS ESTRATEGIAS DE JORGE PARA MANEJAR SU VIH**

*Desde encontrar un médico confiable, hasta mantenerse en contacto con sus amigos, Jorge comparte las estrategias que lo mantienen tranquilo, saludable y feliz.*

**ENCUENTRA UN MÉDICO QUE TRABAJE CONTIGO**

“Yo prefiero ver médicos que tomen en cuenta mi decisión. Si no me siento cómodo con el médico que estoy viendo en la clínica, simplemente pido ver a uno distinto. Si tienes VIH es importante confiar en tu proveedor médico y sentirte cómodo”.

**CUÍDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS**

A Jorge no le gusta que sus amigos estén preocupados por él. “Yo confío en mi propia capacidad de cuidarme”, dice. “A través de los años, he tenido la oportunidad de hablar con varios amigos que han contraído VIH, y siempre les digo que tengan calma. Una de mis maneras favoritas de mantenerme con bienestar es visitar a mis amigos. Todas las noches antes de irme a dormir, me texto con un amigo que también es VIH positivo—y nos hacemos recordar de tomar nuestras medicinas”.

**BUSCA EL LADO POSITIVO**

Jorge dice que ser VIH positivo le ha enseñado a no tener miedo. “He aprendido que no hay nada que temer, ni tengo nada que perder, así es que sigo reinventándome y probando cosas nuevas todo el tiempo. Tengo una sensación de juventud eterna y mi cuerpo responde a ese sentimiento”.

# Lo que te dicen tus pruebas de laboratorio

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

## PRUEBA DE CD4

### ¿QUÉ ES?:

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

### ¿CON QUÉ FRECUENCIA?:

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

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?:

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

### ¿CÓMO INTERPRETAR LOS NÚMEROS?:

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

milímetro cúbico de sangre (mm<sup>3</sup>). Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), una cuenta menor a 200 indica SIDA.

### ALERTA:

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

## PRUEBA DE CARGA VIRAL

### ¿QUÉ ES?:

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

### ¿CON QUÉ FRECUENCIA?:

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

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?:

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

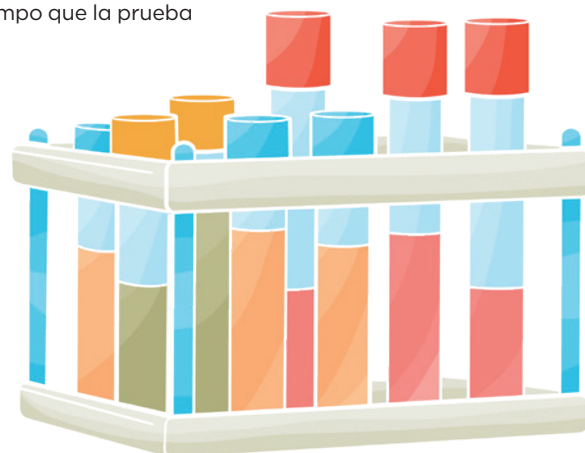
### ¿CÓMO INTERPRETAR LOS NÚMEROS?:

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

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

### ALERTA:

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



¿Quieres mantenerte indetectable\* con menos medicinas?

detecta esto:

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

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

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

### Datos Importantes Sobre DOVATO

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

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

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

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

**Dovato**  
dolutegravir 50 mg/  
lamivudine 300 mg tablets

Los resultados pueden variar.

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

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

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

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

### ¿Qué es DOVATO?

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

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

**Armando**

Amante de la buena comida  
Cambió a DOVATO

Recompensado por ViiV Healthcare

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

## Datos Importantes Sobre DOVATO (continúa)

### ¿Quién no debería utilizar DOVATO?

#### NO USES DOVATO SI:

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

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

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

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

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

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

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

### ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de DOVATO?

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

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

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

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

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

### ¿Dónde puedo encontrar más información?

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

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

## Important Facts About DOVATO

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

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

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

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

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

### What is DOVATO?

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

### Who should not take DOVATO?

#### Do not take DOVATO if you:

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

### What should I tell my healthcare provider before using DOVATO?

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

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

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

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


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

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

Conoce las maneras para obtener tus medicamentos recetados de ViiV Healthcare

Revisión del seguro | Programas de asistencia financiera<sup>a</sup>

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

 1-844-588-3288 (línea gratuita)  
Lunes a viernes, de 8AM a 11PM (ET)  [ViiVConnect.com/es](https://www.viiVconnect.com/es)

<sup>a</sup>Sujeto a elegibilidad y a los términos y condiciones del programa. Los programas de ViiVConnect no constituyen un seguro de salud.



**What are possible side effects of DOVATO?**

DOVATO can cause serious side effects, including:

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

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

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

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

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

**Where can I find more information?**

- Talk to your healthcare provider or pharmacist.
- Go to [DOVATO.com](http://DOVATO.com) or call 1-877-844-8872, where you can also get FDA-approved labeling.

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

October 2022 DVT:10PI-7PIL

TÚ Y TU EQUIPO DE SALUD

# Monitorea tus resultados

## MIS RESULTADOS DE SANGRE

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

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

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

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

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

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

## ¿Cómo te sientes?

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

## ¿Qué es resistencia al tratamiento?

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



Check out ways to access your prescribed ViiV Healthcare medications

Insurance Review | Financial Assistance Programs<sup>a</sup>

Call to speak to an Access Coordinator

Get support from ViiVConnect

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

[ViiVConnect.com](http://ViiVConnect.com)

<sup>a</sup>Subject to eligibility and program terms and conditions; ViiVConnect programs do not constitute health insurance.



©2023 ViiV Healthcare or licensor.  
DLLADVT230001\_SPAN January 2023  
Produced in USA.

# “El VIH no se interpondrá en nuestro camino”

El VIH podría haber cambiado las vidas de Daniel y Wilfredo, pero su amor por la vida y compasión por otros sigue igual. Aquí comparten algunas de sus vivencias y algunos de los consejos que los han hecho salir adelante a pesar del VIH.

—POR MARISSA PURDY

**“Recibir un diagnóstico de VIH puede ayudarte a que te des cuenta lo precioso que es tu tiempo en esta vida”.**

DANIEL G. GARZA  
DIAGNOSTICADO CON VIH  
EN EL AÑO 2000

**“Es como si el universo te dijera: aquí tienes otro lunes por la mañana ¿qué vamos a hacer esta semana?”** Dice Daniel quien es una figura influyente en la comunidad VIH desde hace más de dos décadas y además es sobreviviente de cáncer. Pese a estos retos, él continúa inspirando a otros. Un defensor y coach de vida (sigue su historia en Instagram @iamdanielgarza), Daniel También explora la espiritualidad, leyendo las cartas de manera intuitiva. Él también es un gran proponente del optimismo y honestidad con sus clientes. “Es un balance—aceptando que hay comienzos y finales—días buenos y malos”, dice Daniel, quien comparte debajo de estas líneas algo del conocimiento que ha adquirido a lo largo del camino.

#### **Organízate.**

“Presta atención, escribe todo y lleva a alguien contigo. Cuando recién me diagnosticaron con VIH, me olvidaba de cosas a menudo, especialmente con todo el estrés que tenía. Mantener un cuaderno es la mejor manera de asegurarte que estás encima

de todo. También me aseguro de llevar alguien conmigo a cada cita. Algo más que hago es escribir las preguntas antes de mis citas, porque usualmente en el momento me quedo en blanco. Mientras más información tengas más cómodo te vas a sentir con tu plan de tratamiento”.

#### **Marca tu ritmo**

“Marca tu calendario, o como me gusta decir, marca tu ritmo. Organizarte bien te hará sentir con más confianza. Por ejemplo, yo me he puesto una alarma en mi teléfono para tomar mi medicina. También es importante hacer planes específicos para aspectos de la vida. A veces viajo por trabajo, y la medicina me marea, así que me gusta sentir la seguridad de que estoy listo”.

#### **Date un descanso.**

“En la vorágine de esta sociedad moderna, a veces nos olvidamos de ser más gentiles con nosotros mismos y tomarnos el tiempo para recuperarnos. Algo que aprendí después de este diagnóstico es que debes darte permiso para descansar, que muchas veces

es la mejor medicina. Encontrar el balance entre tus responsabilidades y tu salud mental puede hacer una gran diferencia. Si me siento decaído y tengo un día atareado, le pregunto al cliente si podemos reunirnos telefónicamente o me tomo un tiempo para meditar y practicar respiración profunda”.

#### **Valida tus sentimientos.**

“Pese a que el VIH no es una sentencia de muerte, es algo que a menudo necesito lamentar. A través de los años he aprendido que la persona que yo era antes del diagnóstico ya no existe—me he adaptado y he cambiado. Tuve el mismo proceso de reflexión cuan-

do me diagnosticaron con cáncer; empecé a reconsiderar que curso debería tomar mi vida. Nunca volveré a ser la persona que fui, y eso está bien porque la vida siempre está cambiando. Lo que depende totalmente de ti es en qué persona vas a convertirte. No voy a mentir y decir que el proceso siempre fue bueno, pero siempre lo miré con ojos positivos. Sí, puedes molestarte pero eso no quita que también hayan otras cosas buenas. Mi diagnóstico me hizo apreciar lo valioso que es mi tiempo aquí. Si puedo ayudar a que otras personas encuentren lo mismo me sentiré por siempre agradecido”.

*Continúa en la página siguiente ▶*

**“Nunca volveré a ser quien fui y eso está bien. La vida siempre está cambiando. Lo que sí depende de ti, es en quien te convertirás”.**



Foto por Jason Eisenberg

“Ser honesto y encontrar personas que te entiendan verdaderamente, te cambia la vida”.

WILFREDO CARRASCO  
DIAGNOSTICADO CON  
VIH EN EL AÑO 2003



“Cuando me diagnosticaron el VIH era una sentencia de muerte,” dice Wilfredo, quien estudia un master en el campo de enfermedades mentales. “Yo tenía una cuenta de células T de 14, que es peligrosamente baja. Creo que estuve evitando la realidad por un tiempo porque en esos días el diagnóstico podía convertirte en un paria.” Afortunadamente, Wilfredo se unió rápidamente a un estudio experimental que lo cambió todo. “Es increíble pensar que he sido parte de este estudio que me ha cambiado la vida desde un comienzo ¡y ahora soy intransmisible!” Wilfredo dice que las medicinas disponibles en el 2003 eran bastante más fuertes y tenías que tomar un montón. “Si hubieras visto mi refrigerador en ese entonces toda la puerta estaba llena de botellas; yo tomaba cinco pastillas al día”. Veinte años más tarde Wilfredo sigue tomando medicina diariamente pero ahora es solo una pastilla al día. “Mi médico de cabecera cambió el curso de mi vida no solo me ayudó a encontrar el régimen correcto sino que también me trató como un ser humano y nunca me sentí estigmatizado por mi diagnóstico. Mi médico ha sido fundamental para mi camino hacia la me-

goría”. Wilfredo comparte sus mejores tips con otras personas que tienen VIH.

#### Mantente cerca a tu médico.

“No puedo enfatizar lo crucial que es mantenerte conectado con tu médico. Asegúrate de ir a tus consultas de forma regular, especialmente para testear tu sangre y carga viral. Mantente siempre en contacto con tu médico”.

#### Apóyate en la familia y amigos.

“Cuando recién me diagnosticaron me sentía aterrorizado. Pensé que iba a perder a todos mis amigos, mi familia y mi vida; pero después de un tiempo me di cuenta de que nada de eso era verdad. Todavía recuerdo lo que sentí antes de decirle a mi mamá que era VIH positivo, no estaba seguro de que sería aceptado considerando mi crianza religiosa. Pero sucedió lo contrario, mi mamá fue quien me llevó al doctor y me ayudó a sentirme más como yo mismo. Ser honesto con las personas que te entienden de verdad, lo cambia todo. Es por eso que me gusta compartir todo lo que he pasado”.

#### Comparte tu historia.

“Una de las mejores maneras de ponerle fin al contagio de VIH es hablar acti-

vamente de este. Educarte y educar a quienes te rodean. Desafortunadamente las personas jóvenes siguen infectándose. Si podemos ayudar a educar a nuestras comunidades podremos hacer una gran diferencia para el futuro”.

#### Confía en los estudios y los nuevos tratamientos.

“El VIH ya no es lo que era antes; las investigaciones y tratamientos han avanzado mucho más de lo que yo me imaginé cuando me diagnosticaron. Ya no es tan aterrorizante. Mi medicina previene el contagio, lo que me da mucha paz mental. No pienses mucho sobre el estigma, tu diagnóstico no te define”.

#### Health Monitor

**Maria Lissandrello**, vicepresidenta senior, jefa editorial; **Lindsay Bosslett**, vicepresidenta asociada, editora gerente; **Joana Mangune**, editora senior; **Marissa Purdy**, editora asociada; **Jennifer Webber**, vicepresidenta asociada, directora creativa asociada; **Ashley Pinck**, directora de arte; **Suzanne Augustyn**, directora de arte; **Kimberly H. Vivas**, vicepresidenta senior, gerente de producción y proyecto; **Jennie Macko**, directora asociada, producción de imprenta  
**Dawn Vezirian**, vicepresidenta senior, planeamiento de finanzas y análisis; **Colleen D'Anna**, directora, de estrategia de clientes y desarrollo de negocios; **David LaMarca**, director de ventas senior; **Gwen Park**, vicepresidente senior, ventas farma; **Augie Caruso**, vicepresidente ejecutivo, ventas y cuentas clave; **Keith Sedlak**, vicepresidente ejecutivo, director general comercial; **Howard Halligan**, presidente, director general de operaciones; **David M. Paragamian**, director ejecutivo

Foto por Jason Eisenberg

TOMA EL CONTROL

# RECURSOS ÚTILES

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



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

Para conocer más de AHF, visita: [www.aidshealth.org](http://www.aidshealth.org).

¿Tienes más preguntas sobre el VIH?

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

¿Necesitas ayuda con los pagos?

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

¿Buscas servicios de transporte?

- **Patient Access Network** [panfoundation.org](http://panfoundation.org)
- **MTM** [mtm-inc.net](http://mtm-inc.net)
- **Centros para servicios de Medicare y Medicaid** [cms.gov](http://cms.gov)

¿Buscas cuidados de salud mental?

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

¿Buscas recursos en español?

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

Organizaciones locales y comunitarias de ayuda para personas con SIDA

- **Viviendo Valiente** [healthhiv.org/resources/aso-cbo-national-directory](http://healthhiv.org/resources/aso-cbo-national-directory)



# Respuestas a tus mayores preocupaciones del VIH



## Privacidad ¿por favor?

**P:** Yo crecí en una familia hispana bastante conservadora y acabo de enterarme que mi pareja salió VIH positivo. Tengo miedo de hacerme la prueba porque nuestra comunidad podría enterarse y juzgarme. ¿Qué opciones tengo?

**R:** Entiendo tu preocupación. La buena noticia es que por lo general las personas que reciben servicios médicos están protegidas por la ley federal de portabilidad y responsabilidad de los seguros de salud de 1996 (HIPAA por sus siglas en inglés). Esta ley federal requiere la creación de estándares nacionales que protejan que información sensible sobre la salud del paciente se divulgue sin su consentimiento o conocimiento.

Aún así siempre es posible que las personas de una comunidad hablen cuando no deberían hacerlo. Muchas organizaciones que brindan servicios a personas con SIDA (ASO por sus siglas en inglés), al igual que organizaciones comunitarias (CBO por sus siglas en inglés), ofrecen pruebas de ITS y VIH que son gratuitas y confidenciales, además de kits para pruebas en casa. Encuentra un centro de exámenes, visitando Health HIV (*HealthHIV.org*) o en el departamento de salud y servicios humanos (*hhs.gov*). No es inusual que los ASOs o CBOs tengan más de una locación en tu comunidad. Si tienes temor de que te vean en algún centro de detección de VIH/ITS, puedes acceder a estos tests u otros servicios cerca a tu vecindario.

Si prefieres evitar el ir a una clínica de VIH o centro de detección por el estigma al que están asociados, podrías optar por hacerte una prueba en tu clínica de costumbre. La mayoría de prácticas médicas o clínicas ofrecen pruebas para detectar ITS y VIH.

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

## Hablemos de PrEP

**P:** Finalmente conocí a alguien que me acepta con mi diagnóstico de VIH y me gusta mucho! Le he pedido que tome PrEP (profilaxis preexposición) cada vez que tengamos sexo, pero creo que él no la está tomando constantemente y tampoco le gusta usar condones. Cuan-

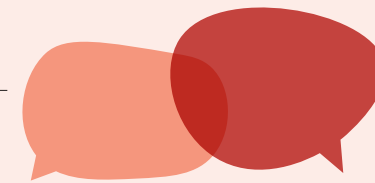
do se lo pedí otra vez me dijo que ya que yo era indetectable no debería preocuparme de transmitirle el virus. ¿Está en lo correcto?

**R:** ¡Sí! Las personas que tienen VIH y toman su medicación antiviral y mantienen una supresión viral (carga viral de VIH consistentemente menor a 20 copias por ml) no pueden transmitir el virus a una persona que sea VIH negativa. Esta es la base de I=I (indetectable significa intransmisible).

La idea de que una persona VIH positiva no pueda transmitirle el virus a sus parejas sexuales viene de 3 estudios de grandes multinacionales entre parejas discordantes. No hay casos de transmisión de VIH cuando la pareja VIH positiva ha tenido una carga viral indetectable sostenida.

Es importante recordar que los condones todavía son importantes si es que hay alguna preocupación sobre la prevención de otras infecciones de transmisión sexual. Los casos de sífilis, gonorrea y clamidia van en aumento. ●

—**Marjorie Golden, MD, FACP, AAHIVS**, profesora asociada de medicina clínica, jefa de sitio, enfermedades infecciosas, St. Raphael Campus Yale New Haven Hospital



## TOMA EL CONTROL

# “¿Qué le digo a la gente?”

A veces es difícil encontrar las palabras correctas. Te ayudamos con algunas ideas para cuando quieras hablar...

## UN MIEMBRO DE LA FAMILIA

**“Tengo algo, pero es tratable”**

“Yo digo: ‘tengo algunas malas noticias: tengo una enfermedad, pero es tratable y manejable. Soy VIH positivo.’ Decir solo: ‘soy VIH positivo’ a la gente que no es gay o está infectada le provoca todo tipo de alertas. En sus cabezas se imaginan a Tom Hanks en Philadelphia, luchando por respirar”, dice Laurence Bachmann, quien es VIH positivo.

### OPINIÓN EXPERTA:

“Sería bueno agregar, ya estoy tomando medicina” dice la Dra. Joy Davidson, quien es una psicóloga y terapeuta sexual radicada en NY. “También podrías decir, ‘Sé que esta noticia es alarmante. Si tienes alguna pregunta, dímelo’. Y prepara una hoja con recursos de ayuda, como páginas web y grupos de soporte a los que pueden acudir para más información”.

### ¿TE PREOCUPA QUE TU FAMILIA SE MOLESTE?

Pídele a algún miembro de tu familia que te acompañe y te apoye—como una tía o primo/a—que ayude a tus familiares a abrir un poco más su mente. Prepárate para decir: lamento mucho que te sientas así, me duele mucho. Espero que puedas cambiar de parecer más adelante. Si lo haces, estoy aquí para ti”, aconseja Davidson.

## AMIGOS/COMPANEROS DE TRABAJO

**“Sé que tú sabes que he estado enferma...”**

“Uno a uno, invité a mis amigos a cenar. Les decía: ‘tengo algo que decirte. Sé que sabes que he estado muy enferma. Bueno, este es el motivo’. Irónicamente, una pareja que conozco desde hace cinco años, me dijo ‘ambos también tenemos VIH,’ “dice Shelley Singer, quien es VIH positivo desde 1997.

**“Yo mandé un email para recaudar fondos”**

“A veces lo he revelado contando mi historia personal, a través de un email para recaudar fondos a favor de los enfermos de SIDA llamado AIDS Walk”, dice Nisha, quien es VIH positivo desde 2002. “Se lo envió a las personas que todavía no le había contado”.

## UN PROSPECTO ROMÁNTICO

**“Hablemos de estatus”**

“En la primera cita les digo: ¿Cuándo quieres hablar de estatus?” dice Laurence. “Todos saben lo que eso significa. Las primeras veces te da nervios, pero después se convierte en parte de tu rutina”.

**“Acabo de participar de la carrera en bicicleta: Race Across America”**

“Yo hablo del hecho de haber participado de la carrera en bicicleta Race Across America como parte del primer equipo que es VIH positivo”, dice Jim Williams, 53, quien es VIH positivo desde el 2006. “Una persona con la que salí en una cita me dijo: acabas de quitarme la presión de encima. Yo también tengo VIH”.

### OPINIÓN EXPERTA:

“Si alguien te rechaza, está diciéndote, ‘No te puedo dar lo que se requiere en esta situación’. Es una declaración de sus limitaciones personales, no de un rechazo hacia ti”, dice Davidson.

## ¿A quiénes les debes de decir?

**A cualquier persona que puedas poner en riesgo—una pareja sexual o cualquiera con quien compartas agujas. ¿Simplemente no lo puedes hacer? Tu departamento de salud puede contactar a estas personas y mantenerte en el anonimato, si así lo prefieres. No importa a quién se lo digas, ten claro con quiénes más ellos pueden compartir esta información. No querrás perder el control de quién sabe.**

# Health Monitor Living



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

## Qué preguntar durante tu examen de hoy

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

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



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



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

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



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



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



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



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

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