

NUESTRO+CUIDADO OC



¿Sabías que...

1 de cada 5

Personas que viven con el VIH en el Condado de Orange **no saben que tienen HIV.***

2 de cada 5

Personas que viven con el VIH en el Condado de Orange **no han visto a un médico en el último año.****

3 de cada 5

Personas que viven con el VIH en el Condado de Orange **no tienen cargas virales menos de 200 copias por mililitro de sangre.*****

* CDC Estimación de Metodología de Nuevo Cálculo (0.21 / 0.79 x 6,674 personas diagnosticadas que viven con el VIH)

** Estimación de necesidad insatisfecha desde Julio del 2010 en el Condado de Orange

*** Registro de Caso del VIH en el Condado de Orange desde Diciembre del 2011

Desde que los primeros casos del VIH se encontraron en los EE.UU., han habido muchos cambios importantes que han hecho que la vida de las personas que viven con el VIH/SIDA (PVVS) mejore. Uno de los mayores cambios ha sido la mejoría de medicamentos para el VIH. También han habido muchos estudios que muestran lo importante que es para PVVS estar vinculados con atención médica. Al estar vinculado lo más temprano posible, y al permanecer bajo el cuidado médico, ayuda a PVVS tener una vida saludable.

PVVS, proveedores de servicios y otras personas interesadas han trabajado duro para que coincidan los objetivos del VIH en el Condado de Orange con los objetivos de la Estrategia Nacional del VIH/SIDA. Estas metas fueron establecidas para:

- Hacerle mas fácil a PVVS que reciban atención médica
- Asegurarse que PVVS lleven una vida más saludable
- Reducir el número de personas nuevas que contraen el VIH

Una de las cosas más importantes que hacer para ayudar a PVVS a que vivan una vida más saludable es mantenerlos involucrados en su cuidado.

Cuando una persona está bajo atención médica, es más probable que él o ella:

- Se tome sus medicamentos
- Tenga menos virus del VIH en su organismo
- Tenga menos infecciones relacionadas con el VIH
- Pueda reducir la propagación del VIH¹

Como una PVVS, **tú juegas el papel más importante cuando se trata de tu salud.** Trabaja con tu médico y aprende información básica sobre el VIH y qué es lo que le hace a tu cuerpo. Tomando estas medidas será más fácil recuperar tu salud y mantenerte saludable.

¿Qué Estás Esperando?

A la mayoría de la gente, no le gusta ir o no va al médico al menos que se sienta enfermo. Los estudios muestran que lo mismo es cierto para PVVS.² La diferencia es que **esperando para conseguir atención médica hasta que te sientas enfermo puede ser mas dañino para tu salud.** Esto se debe a que:

- Aunque una PVVS se sienta bien, el virus puede debilitar su sistema inmunológico
- Una PVVS puede obtener ciertas enfermedades más fáciles que otros

Es más fácil proteger tu sistema inmunológico, que repararlo una vez que se ha dañado. Las visitas regulares al médico pueden incluso ayudarte a evitar que contraigas ciertas infecciones. ¿Por ejemplo, te has preguntado alguna vez por qué tu médico siempre quiere tomar muestras de tu sangre?

Objetivos de Condado de Orange

1. Ayudar a las personas que **acaban de conocer** que tienen VIH a recibir **atención médica** dentro de un plazo de tres meses a partir de cuándo se dieron cuenta.
2. Mantener a las personas viviendo con VIH **bajo atención medica**
3. Aumentar el número de personas viviendo con VIH que han **suprimido cargas virales** (menos de 200 copias del virus en una pequeña cantidad (un mililitro) de sangre).

La extracción de muestras de tu sangre sucede por una razón. Algunas razones comunes son:

- Para ver si estás en riesgo de contraer una infección que puedas prevenir
- Para comprobar tu CD4 / carga viral
- Para ver cómo están funcionando tus medicamentos

Al escuchar tu cuerpo y **hablar** con tu doctor a tiempo, te puede ayudar a encontrar si algo está mal mas fácilmente. Si algo se encuentra temprano, generalmente, puedes atenderte a tiempo antes de que empeore tu salud.

Pautas de Tratamiento del VIH

La buena noticia es que **tú puedes controlar tu VIH**. Expertos médicos han surgido con instrucciones que doctores pueden usar para ayudar a decidir que opciones de tratamiento podrían trabajar mejor para **ti**. Estas instrucciones se llaman Pautas para Servicios de Salud Pública. Estas pautas dan información sobre cuantas veces deberías de consultar a tu médico de VIH. Visitando a tu medico regularmente, puede ayudarte a ti y a tu médico enterarse que saludable estas. Estas instrucciones pueden ser encontradas en la pagina: <http://www.aidsinfo.nih.gov/>.

Carga Viral y Recuento de CD4

El control del VIH es diferente para cada persona. Personas que viven con el VIH/ SIDA necesitan **constante** atención médica para llegar a estar o mantenerse saludable. Tu carga Viral y recuento de CD4 son las dos cosas principales que tu médico mira para ver cómo el VIH está actuando en tu cuerpo.

- Cuando el médico habla de **carga viral**, él o ella está hablando de la

5 COSAS QUE PUEDES HACER PARA MANTENERTE SALUDABLE

1. **Mantente involucrado** en tu cuidado yendo a todas tus citas médicas.
2. ¿As perdido una cita? Llama y reprogramala lo más pronto posible.
3. ¿Tomas medicamentos? No te pierdas ninguna dosis.
4. ¿No sabes tú CD4 y carga viral? Pregúntele a tu médico.
5. No tengas miedo de hacer preguntas! Para más información visita :

<http://ochealthinfo.com/phs/about/dcepi/hiv/libehiv>

cantidad del VIH que se encuentra en una pequeña muestra de tu sangre. Si tu estás tomando medicina para el VIH, la carga viral muestra lo bien que está funcionando la medicina. Esto sucede porque el objetivo de la medicina del VIH es que el virus deje de hacer copias de sí mismo.

Cuando el virus deja de hacer copias de sí mismo, se disminuye la cantidad del virus en tu cuerpo.

- El **sistema inmunológico** es el sistema en tu cuerpo que ayuda a combatir las infecciones. Las **células CD4** (también llamadas células T) son una parte importante del sistema inmune que conduce el ataque cuando tu cuerpo está infectado con cosas que pueden enfermarte. El virus del SIDA ataca las células CD4. Cuando una persona tiene un bajo número de células CD4, es más fácil para él o ella que se enfermen. Un número bajo de células CD4 también hacen que sea más difícil de combatir las infecciones.

Las pautas recomiendan que para la mayoría de las personas con VIH, conteo de CD4 y carga viral deben examinarse cada 3 a 4 meses.

Recuerda que esto es una pauta general. Debes de trabajar con tu doctor para averiguar qué tan menudo debes de revisar tu CD4 y carga viral.

Por ejemplo, una persona que tiene el mismo conteo de CD4 durante mucho tiempo, puede ser que no necesite ser visto tanto por su doctor. Pero si la persona está enferma, él o ella puede necesitar ser visto más.

Iniciando Medicamento Para el VIH

Las Pautas para Servicios de Salud Pública sugieren que todas las personas que viven con el VIH/SIDA deben de tomar medicamentos para el VIH en algún momento. Es importante recordar que cada persona es diferente. Algunos médicos pueden optar por no comenzar el medicamento de una persona basada en el recuento de su CD4 o de otra condición que la persona pueda tener. Si tú ya estás tomando medicina para el VIH, es muy importante que te las tomes exactamente cómo el médico te lo indico. Esto significa intentar lo mejor para no perder una dosis. Esto es porque los medicamentos para el VIH funcionan mejor cuando se toman todos los días en el momento indicado. Empezar y luego dejar de tomar tus medicamentos puede impedir que funcionen bien. Si tú no estás tomando medicina para el VIH, habla con tu médico sobre tus opciones y sobre las cosas que se te pueden hacer difíciles para tomar tus medicamentos. Una vez que ya estés tomando tu medicina para el VIH, informarle a tu médico si tienes efectos secundarios.

Si te resulta difícil asistir a tus citas, hay personas que pueden ayudarte. Aquí puedes encontrar una lista de agencias que pueden ayudarte:

<http://ochealthinfo.com/phs/about/dcepi/hiv/libehiv/services>

¹ Marks G, Crepaz M, Janssen RS. Estimating sexual transmission of HIV from persons aware and unaware they are infected with the virus in the USA. *AIDS* (2006): 10; 1447-50
² Giordano TP, Gifford AL, White AC Jr, et al. Retention in care: a challenge to survival with HIV infection. *Clin Infect Dis*. 2007;44:1493-9.

