

## **Virus de inmunodeficiencia humana (HIV)/síndrome de inmunodeficiencia adquirida (AIDS)**

Clear Health Alliance tiene un programa de administración de cuidados para el HIV/AIDS. Este programa lo ayudará a conocer y a controlar mejor el HIV/AIDS. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y a crear un plan de cuidados que se adapte a su estilo de vida. No es necesario que se inscriba en el programa. Está inscrito como afiliado de CHA.

### **Aprender a vivir con HIV/AIDS**

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que ataca al sistema inmunitario. Le dificulta al cuerpo luchar contra las infecciones y enfermedades. El HIV es el mismo virus que provoca el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (AIDS), el cual aumenta el riesgo de una persona de desarrollar determinados cánceres e infecciones.

Queremos que sepa que puede tomar el control. Algunos pasos simples, como tomar los medicamentos correctamente, comer alimentos saludables y seguir su plan de tratamiento pueden marcar una gran diferencia.

Compartiremos con su doctor la información sobre su afección y los servicios que le proporcionemos. Su administrador de casos puede informarle cómo controlar mejor el HIV/AIDS.

### **Cosas que debe saber:**

- Su sistema inmunitario lo ayuda a combatir infecciones y enfermedades.
- Los glóbulos blancos son una parte importante del sistema inmunitario. El HIV mata determinados glóbulos blancos denominados células CD4+. Si mata demasiadas células, su cuerpo no podrá combatir infecciones ni otras enfermedades.
- La infección por HIV puede evolucionar al AIDS. Las personas que tienen AIDS tienen una cantidad baja de células CD4+. Pueden contraer infecciones que las personas sanas no contraen.
- El hecho de tener HIV no significa tener AIDS. Muchas personas con HIV/AIDS pueden vivir por mucho tiempo y tener una vida activa.
- Podemos brindarle más información para ayudarlo a controlar el HIV/AIDS.

### **Cómo se trata el HIV/AIDS:**

- Su doctor le hará análisis para controlar el HIV y para ver cómo está funcionando su sistema inmunitario.

- Usted y su doctor pueden hablar sobre sus opciones de tratamiento.
- Tomar sus medicamentos exactamente como se le indicó puede ayudarlo a mantenerse saludable. Es importante que no omita ninguna dosis.

### **Cómo tomar su medicación para el HIV/AIDS:**

- Los medicamentos para el HIV/AIDS se denominan antirretrovíricos (an-ti-rre-tro-ví-ri-cos).
- Los medicamentos antirretrovíricos no son la cura para el HIV, pero pueden ayudarlo a mantenerse saludable por un largo tiempo.
- Es importante que tome los medicamentos a horario. Si omite alguna dosis o la toma tarde, es posible que no tenga el efecto correspondiente.
- Hable con su doctor antes de tomar medicamentos nuevos. Esto incluye medicamentos de venta libre.
- Podemos ayudarlo a entender cómo funcionan sus medicamentos.

### **Qué puede hacer para mantenerse saludable:**

- Dejar de fumar. Las personas con HIV tienen más probabilidades de tener un ataque cardíaco o de contraer cáncer de pulmón. Fumar puede incrementar aun más el riesgo. Contamos con programas de apoyo, y hay medicamentos que pueden ayudarlo a dejar de fumar.
- Seguir una dieta de alimentación saludable y equilibrada para que su sistema inmunitario se mantenga fuerte.
- Hacer ejercicio regularmente para disminuir el estrés y mejorar la calidad de vida.
- No consuma drogas ilegales y limite el consumo de alcohol.
- Hable con su doctor sobre otras cosas que puede hacer para mantenerse saludable.

### **Apoyo para ayudarlo a controlar el HIV/AIDS:**

- Podemos ayudarlo a hablar con su familia o cuidador sobre el HIV/AIDS.
- Podemos asistirlo con la búsqueda de programas y recursos comunitarios en su zona.
- Consejos para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su visita:
  1. Haga todas las preguntas que tenga sobre su infección. Puede anotarlas y llevarlas a la visita.
  2. Siga las recomendaciones de su doctor. Si tiene preguntas o inquietudes, comuníquelas a su doctor.
  3. Asegúrese de que su doctor sepa qué medicamentos está tomando.

### **Exámenes de detección importantes:**

- Depresión
- Otros problemas de salud

- Exámenes de cuidados preventivos, tales como chequeos de bienestar, mamografías y examen de Papanicolaou

### **Para obtener más información útil sobre cómo controlar el HIV/AIDS**

- [U.S. Department of Health & Human Services](#)
- [The Centers for Disease Control and Prevention](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.](#)
- [The Body: The Complete HIV/AIDS Resource](#)
- [AIDSInfoNet.org](#)

Fuentes:

\*The Centers for Disease Control and Prevention

HIV/AIDS

cdc.gov/hiv. Último acceso el 8 de noviembre de 2013.

\*AIDSInfoNet.org

aidsinfo.nih.gov/hiv-aids-health-topics. Último acceso el 8 de noviembre de 2013.

\*Healthfinder.gov

Tome los medicamentos de forma

segurahealthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely. Último acceso el 8 de noviembre de 2013.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles.

No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Nacionalidad
- Discapacidad
- Color
- Edad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons ? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.