

GENERALIDADES SOBRE VIH/SIDA

VIH: VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA

El VIH ataca el sistema de defensas del ser humano. Es un tipo especial de virus, llamado RETROVIRUS. Contiene material genético llamado Ácido Ribonucleico (ARN). Para reproducirse y continuar sobreviviendo necesita la ayuda de ciertas células vivas del cuerpo humano. Esas células son llamadas Células Huésped.

A diferencia de otros virus con que el cuerpo llega a ponerse en contacto, el VIH utiliza las células del sistema inmunológico para replicarse. Muy frecuentemente, el VIH prefiere usar células CD4, que son llamadas células T.

Réplica del VIH:

1. El VIH se adhiere a la célula huésped, comúnmente una célula CD4. Una vez adherido, el VIH inyecta su propio material genético (ARN) en la célula huésped.
2. Después que el ARN del VIH entra en la célula huésped, pasa a ser parte del material genético de la célula huésped. Ahora la célula huésped puede producir copias del virus.
3. Las nuevas copias del VIH entran en el torrente sanguíneo, se adhieren a otras células CD4 y el proceso continúa. Este proceso es llamado Replicación Viral. Como resultado de la continua replicación viral, las células CD4 son destruidas.

Progreso del Proceso de la Infección del VIH:

- ❑ El nivel viral en el cuerpo llega a ser alto y muchas personas sienten como si se hubieran resfriado.
- ❑ Un corto tiempo después, el sistema inmunológico comienza a combatir el virus y es capaz de remover bastante de él de la sangre.
- ❑ Las células CD4 pueden mantenerse altas durante muchos años, mientras el sistema inmunológico continúa combatiendo el virus. Durante este período, los síntomas de la enfermedad son poco frecuentes.
- ❑ Aún cuando los individuos VIH positivos se sientan sanos, y no tengan síntomas de la enfermedad, el VIH produce constantemente nuevos virus que atacan el sistema inmunológico.
- ❑ La cantidad de virus en el cuerpo, la cual es conocida como Carga Viral, comienza a aumentar y este es un signo de que la enfermedad está progresando.
- ❑ Al mismo tiempo el conteo de CD4 puede caer. En este momento es cuando pueden ocurrir las enfermedades infecciosas por oportunistas.

Conteo de CD4:

Las células CD4 son una parte importante del sistema inmunológico del cuerpo. Su papel principal es dirigir la lucha contra las infecciones.

En personas que no están infectadas con VIH, el conteo de CD4 varía de 500 a 1.500 en una muestra de sangre pequeña. En las personas infectadas con VIH, cada cierto tiempo se mide el conteo de CD4 para saber cuantas de estas células están

disponibles para ayudar a luchar contra el virus.

Las células CD4 son una importante medición usada en la lucha contra el VIH.

El Virus destruye muchas células CD4 durante la infección inicial.

El conteo de CD4 puede subir o bajar durante la enfermedad por VIH, pero es importante recordar que no sube al nivel que tenía antes de la infección.

En algunas personas no hay síntomas de VIH durante un largo período de tiempo, aún años. A pesar de que no hay síntomas, sabemos que el virus continúa replicándose dentro del cuerpo.

La caída de las células CD4 muestran un signo de que el virus está derrotando al sistema inmunológico. La pérdida de células CD4 aumenta las posibilidades de desarrollar otras infecciones oportunistas, tales como NPC, la cual es un tipo de neumonía. Esto ocurre especialmente en personas cuyo conteo ha caído por debajo de 200.

Medición de Carga Viral:

Cada día se producen aproximadamente 10 mil millones de copias del virus en el cuerpo. Este crecimiento no puede ser medido a través de una simple prueba sanguínea. Sus niveles ARN-VIH son lo que se puede conocer como Carga Viral. A medida que la enfermedad progresa los niveles de carga viral en la sangre aumentan.

La carga viral es un dato importante para conocer como está progresando la enfermedad. Conocer la carga viral es la mejor opción para manejar la enfermedad.

Una carga viral alta es la razón para comenzar una terapia antirretroviral. La meta de dicha terapia es mantener la carga viral tan baja como sea posible por el mayor tiempo posible.

Después de la infección inicial la carga viral cae a un nivel diferente en cada persona. Este nivel es útil para predecir la progresión de la enfermedad a SIDA.

62% de los pacientes con carga viral mayor a 36.270 copias/mL desarrollan SIDA en un período de cinco años.

El 8% de los pacientes con niveles virales de menos de 4.350 copias/mL desarrollaron SIDA dentro del mismo período de tiempo.

Varios estudios han mostrado que el reducir la carga viral puede retardar la progresión del VIH. Para aquellas personas cuya enfermedad ya ha progresado a SIDA, una reducción de la carga viral puede aumentar su tasa de supervivencia.

La Carga Viral se recomienda medirla cada tres o cuatro meses en conjunto con conteos de CD4.

SIDA: SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA: Es la etapa final de la infección por VIH cuando el sistema de defensas ha llegado a su más bajo nivel y el organismo humano se encuentra completamente debilitado e incapaz de luchar contra cualquier infección, enfermedad o cáncer llevándolo finalmente a la muerte.

ASESORÍA PRETEST Y POSTEST

Es requisito fundamental realizar este procedimiento a cada persona que solicite la prueba de Elisa para VIH.

La prueba confirmatoria Western Blot (sólo se hace a la persona cuya prueba de Elisa para VIH sea positiva) y la Carga Viral a toda persona con diagnóstico confirmado de VIH Positivo/SIDA que va a iniciar tratamiento antirretroviral ordenado por especialista.

El procedimiento consiste en hacer una consejería personal y confidencial en donde se le da a conocer a la persona en qué consiste la prueba, qué significa su resultado, las implicaciones de salud, psicológicas y sociales; los falsos negativos y positivos, prácticas inseguras y autocuidado. Además se resuelven todas las inquietudes que sobre el tema se puedan tener.

Al finalizar la entrevista la persona voluntariamente firmará su consentimiento informado (se anexa formato) si éste es su deseo, de lo contrario sólo se irá con la información.

El resultado negativo o positivo se entregará con una consejería postest personal e individualmente, así:

RESULTADO NEGATIVO:

Se recalcarán prácticas seguras en acuerdo con la persona y se recomendará segunda prueba con espacio de tres a seis meses por seguridad, teniendo en cuenta un posible período de Ventana Inmunológica.

RESULTADO POSITIVO:

Se brinda apoyo emocional-psicológico, prioritariamente de acuerdo al tipo de reacción de cada usuario.

Posteriormente si la persona lo permite, se da información a cerca del manejo clínico a partir de ese momento y se orienta a su IPS ó EPS de acuerdo al caso.

Es de anotar que el principal objetivo de la consejería Pre y Postest es la educación preventiva para evitar el aumento en el número de personas infectadas ya sea reforzando prácticas seguras en las personas diagnosticadas como VIH negativas y/o detectando las personas portadoras del VIH/SIDA para evitar que continúen infectando otras personas, para brindarles apoyo clínico y psicológico.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA REALIZAR LA PRUEBA PRESUNTIVA O DIAGNÓSTICA DE VIH

Yo _____, certifico que he leído (o que se me ha leído) el documento sobre Consentimiento Informado que contiene información sobre el propósito y beneficio de la prueba, su interpretación, sus limitaciones y su riesgo, y que entiendo su contenido, incluyendo las limitaciones, beneficios y riesgos de la prueba.

Que he recibido consejería PRE-TEST (actividad realizada por un profesional de la salud para prepararme y confrontarme con relación a mis conocimientos, prácticas y conductas, antes de realizarme las pruebas diagnósticas).

También certifico que dicha persona me brindó la asesoría y que según su compromiso, de ella también recibiré una asesoría post-prueba (procedimiento mediante el cual me entregarán mis resultados) y que estoy de acuerdo con el proceso.

Entiendo que la toma de muestra es voluntaria y que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento antes de que me sea tomado el examen.

Fui informado de las medidas que se tomarán para proteger la confidencialidad de mis resultados.

Firma de quien da el consentimiento

Nombre: _____

Cédula de Ciudadanía No. _____ de _____

Firma profesional que realizó la Consejería

Nombre: _____

Cédula o Registro Profesional No. _____ de _____

Firma del Médico a quien se autoriza el Consentimiento Informado

Nombre: _____

Cédula o Registro Profesional No. _____ No. _____

Las consejerías pre y post-prueba deben ser llevadas a cabo por personal entrenado y calificado para dar información, educación, apoyo psicosocial y realizar actividades de asesoría a las personas con temor de estar infectadas con el VIH o de estar desarrollando el SIDA o Enfermedades de Transmisión Sexual.

PLAN DE AUTOCUIDADO PARA LA PERSONA VIH POSITIVA

PRESENTACIÓN

El presente manual se gestó ante la necesidad sentida de proporcionar a los pacientes afectados por el SIDA y sus familias un documento informativo que les facilitara, al regresar del medio hospitalario a su hogar la realización de las actividades de la vida diaria en su medio familiar, sin temor a contraer la infección.

El hecho de que el SIDA sea una enfermedad transmisible y que una de las formas de transmisión sea a través del contacto sexual ha determinado, de una parte, que se haya rodeado de mitos acerca de la transmisión del virus y, de otra, la culpabilidad y el señalamiento de quienes lo padecen. Esto ha desencadenado diferentes respuestas sociales basadas en el desconocimiento y los prejuicio, llevando a aislar a las personas que viven con el virus y a las que padecen el SIDA, a discriminarlas y señalar, haciendo la situación mucho más difícil y angustiante para ellos y sus familias.

La atención a quienes viven con el virus no sólo es cuestión médica, sino también un asunto humano que concierne al individuo, la familia y al grupo social al cual pertenece.

Se pretende con este documento dar a las personas afectadas por el SIDA y las que viven con el virus VIH y sus familias una guía para prevenir la infección, manejar adecuadamente las posibles complicaciones que pueda desencadenar la enfermedad y contribuir al mejoramiento de su calidad de vida.

De manera general se describen las principales necesidades del ser humano y la forma de satisfacerlas, teniendo en cuenta su estado de salud, tendiendo a su conservación y evitando con ello hospitalizaciones innecesarias.

Así mismo, se explica el manejo que debe hacerse en el hogar de los distintos problemas, sin que ello reemplace la atención médica que en un momento dado puede requerir la persona.

Al tiempo que sirve de guía, puede constituirse en un elemento educativo para otras personas de la comunidad que deseen consultarlo.

INTRODUCCIÓN

El manejo de la persona afectada por el SIDA requiere cada vez más elementos que ayuden a mejorar sus condiciones de salud, tanto para ella como para sus familias y el grupo social al cual pertenecen.

Al salir la persona afectada por el SIDA de un Centro Hospitalario, ella y su familia se enfrentaran a una serie de situaciones en la vida cotidiana, que pueden volverse difícil de manejar y/o mantener, por temor a infectarse.

El tener conocimiento claro sobre las formas de contraer la infección, puede hacer más sencilla y menos difícil la realización de las actividades de la vida diaria.

Con base en lo anterior, el presente manual explica claramente qué actividades se pueden o no realizar durante la estadía de la persona en el hogar, teniendo en cuenta la descripción de las 12 necesidades prioritarias para satisfacer en la vida diaria del ser humano.

Con la aplicaciones adecuada de las todas las recomendaciones, que se darán hacia la satisfacción de cada una de las necesidades de la vida diaria, se podrán identificar oportunamente las complicaciones que son de fácil manejo en el hogar, evitando así hospitalizaciones a repetición.

La actitud responsable de la persona seropositiva y de su familia en el manejo de esta situación en el hogar, en forma adecuada, redundará en beneficio individual, familiar y en la comunidad en la cual se desenvuelve.

OBJETIVOS

- Preparar física, psicológica y espiritualmente a las personas que viven con el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).
- Brindar información sobre las enfermedades oportunistas que se pueden presentar a causa de las alteraciones del sistema inmunitario deprimido o alterado.
- Ofrecer información preventiva básica orientando a la persona que padece el SIDA acerca del tipo de actitudes y comportamientos que le son más adecuados para vivir en comunidad.

TU IMPORTAS POR SER TU MISMO. IMPORTAS HASTA EL ÚLTIMO MOMENTO DE TU VIDA. Y HAREMOS TODO LO QUE ESTE A NUESTRO ALCANCE NO SOLO PARA QUE VIVAS EN PAZ SINO PARA MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.

ACLARACIÓN DE TÉRMINOS

Persona seropositiva, VIH positiva, persona que vive con el virus o portador sano:

Las anteriores denominaciones se utilizan para designar a aquellas personas a quienes se les ha detectado, por un examen de sangre, la presencia del virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) o virus causante del SIDA.

Una persona SEROPOSITIVA no ha desarrollado el SIDA, está infectada por el virus, el cual penetra en las células del cuerpo y puede permanecer allí latente durante meses o años. Aún cuando la persona no haya desarrollado los síntomas y los signos del SIDA, SI puede infectar a otras personas.

Persona con SIDA:

Es quien ha sido infectada por el virus de la inmunodeficiencia humana, desarrolla signos y síntomas que la hacen incapaz de defenderse de otras enfermedades tales como las infecciosas, por tener alterado su sistema inmunitario.

Sistema inmunitario:

Es el sistema de DEFENSA que tiene el cuerpo contra el ataque de los microorganismos nocivos como: virus, bacterias y parásitos. La función del SISTEMA INMUNITARIO es reconocerlos y atacarlos para evitar que la persona enferme.

Nota importante:

Tenga en cuenta que los síntomas y signos que presenta una persona que desarrolla el SIDA no son exclusivos de esta enfermedad, pueden también presentarse en otro tipo de enfermedades.

ORIENTACIONES PARA EL PACIENTE

Pasaremos a describir ahora cómo puedes prolongar tu vida en condiciones de bienestar y enfrentar las dificultades que puede causar padecer SIDA.

¿Cómo hacerlo si todo parece tan difícil?

- Debes empezar por aceptar tu estado de salud.
- Informarte sobre el desarrollo de la enfermedad.
- Proteger tu cuerpo como el mejor aliado, fortaleciendo tu organismo y tu espíritu. Puedes prolongar así tu vida y mejorar así tu salud.
- Cuenta con tu familia y tus amigos. Ellos serán tu mejor apoyo para enfrentar la situación, utilizando tus propias fuerzas.
- Si tienes oportunidad de compartir tu situación con otras personas que estén viviendo el mismo problema, puedes participar en grupos de autoapoyo. Esto puede contribuir a una mejor aceptación de tu situación.
- Lo que eres y sabes puedes usarlo ahora que todo parece inútil.

Ten en cuenta estos puntos anteriores y analiza y pon en práctica las recomendaciones que te daremos a continuación, para mantener y satisfacer las 12 necesidades de la vida diaria, logrando así **“no vivir para el virus sino con el virus”**.

Recuerda que no hay ninguna razón para que te aisles de tu familia y amigos. El virus del Sida es un virus frágil, siempre y cuando se mantenga fuera del cuerpo, no resiste la sequedad, ni el contacto con el lípido. Por eso no existen motivos racionales ni mucho menos científicos para justificar el temor a compartir el lugar de trabajo, los utensilios de cocina, los servicios sanitarios y/o elementos caseros de uso cotidiano. En consecuencia, el convivir con otras personas no representa ningún riesgo de contagio, si se tienen en cuenta las precauciones y medidas necesarias para evitar la transmisión del virus.

SI SE TRANSMITE EL VIRUS DEL SIDA

El virus VIH se puede transmitir de una persona portadora a otra por medio de las siguientes prácticas:

- Compartir máquinas de afeitar.
- Compartir el cepillo de dientes.
- Reutilizar la misma aguja y jeringa que fue usada por otra persona.
- Utilizar agujas no esterilizadas para hacerse tatuajes o piercing.
- Tener relaciones sexuales con personas infectadas (hombre o mujer) sin protección, por cualquier vía de penetración (vaginal, anal, oral)
- De la madre infectada a su hijo por nacer
- Por la lactancia materna

NO SE TRANSMITE EL VIRUS DEL SIDA

El virus VIH no se transmite por:

- Practicar cualquier tipo de relación sexual, observando las debidas precauciones y utilizando el preservativo (condón).
- Beber del mismo vaso o botella de una persona que tenga el Sida.
- Compartir ropa.
- Bañarse con personas con Sida en la misma ducha o piscinas.
- Darse la mano.
- Besar, abrazar o tocar a una persona portadora del virus o con Sida.
- Utilizar los mismos servicios sanitarios de la persona que tiene Sida.
- Jugar con personas que tengan Sida.
- Por la picadura de insectos.
- Donar sangre.
- Recibir una transfusión sanguínea en una institución donde se garantice la calidad de la sangre.

SIGNOS Y SÍNTOMAS MAS FRECUENTES QUE PRESENTA LA PERSONA CON SIDA

La persona afectada por el Sida es aquella que presenta un conjunto de signos y síntomas que aparecen debido a la destrucción de las células encargadas de defender al organismo humano de las diferentes infecciones.

Un signo es una manifestación objetiva (visible o cuantificable) de una enfermedad, por ejemplo: la tos o la fiebre.

Un síntoma es cualquier manifestación de una enfermedad apreciable unicamente por el paciente. Por ejemplo: dolor de cabeza.

A continuación se enumeran los signos y síntomas encontrados con mayor frecuencia en el paciente con Sida, anotando que una persona con Sida puede presentar una o varias de estas alteraciones.

1. PERDIDA DE PESO

La persona con Sida disminuye la ingesta de alimentos por presentar generalmente inapetencia (falta de apetito), náuseas y vómito, lo cual le causará problemas nutricionales.

2. DIARREA

La diarrea es causada por microbios provenientes del medio externo, por ejemplo: por la mala preparación de los alimentos, malos hábitos higiénicos durante la preparación de los mismos. Estos microbios llegan al sistema digestivo el cual se encuentra con sus defensas disminuidas, ocasionándole a la persona que padece el Sida infecciones intestinales, cuyo signo principal es la diarrea.

La diarea se puede presentar en dos formas: aguda y crónica.

AGUDA: aquella de comienzo repentino y de pocos días de duración.

CRÓNICA: la que dura por largos períodos de tiempo incluso semanas.

3. DESHIDRATACIÓN

disminución o pérdida de agua y sal del organismo causada durante la diarrea prolongada. La persona deshidratada presenta signos característicos como: sed, sequedad de boca, piel seca, ojos sin lágrimas y hundidos, pulso rápido.

4. FIEBRE

Elevación de la temperatura corporal por encima de 37,8 grados, que con frecuencia se acompaña de escalofrío, sudoración y dolor de cabeza.

La fiebre puede ser: constante o intermitente.

CONSTANTE: aquella en la cual persiste la elevación de la temperatura durante el día y aún durante la noche, sin cambios significativos.

INTERMITENTE: es aquella en la que se intercalan períodos de horas o días con temperaturas altas con períodos de temperaturas normales (el valor de la temperatura normal se encuentra entre 36,8 y 37,8 grados centígrados).

El aumento de la temperatura puede ser un signo de infección que puede estar localizada en diferentes partes del organismo así:

Sistema respiratorio, sistema nervioso, sistema urinario, ganglios linfáticos, boca o piel.

SISTEMA RESPIRATORIO

Se puede presentar neumonía (inflamación de la membrana que recubre el pulmón), la cual se acompaña de cambios de color en las secreciones (mocos), cuando son de color verde indican presencia de infección. Se presenta también sensación de falta de aire, dificultad para respirar, tos seca e improductiva (no hay producción de moco), dolor torácico, fiebre intermitente, debilidad y fatiga.

SISTEMA NERVIOSO

Este está conformado por el cerebro y la médula espinal y su conjunto de nervios, los cuales pueden sufrir daños en su sistema celular cuando la persona tiene Sida. Se pueden presentar las siguientes manifestaciones:

- Dolor de cabeza, el cual puede ser constante.
- Cambios en la visión
- Pérdida de la memoria
- Dificultad para movilizar piernas y brazos
- En casos más avanzados se puede llegar hasta perder la conciencia.

SISTEMA URINARIO

Puede haber infección a nivel del riñón que suele ir acompañada por:

- Necesidad frecuente de orinar

- Ardor y/o dolor al orinar
- Cambios en el color y cantidad de la orina
- Escalofrío y aumento de la temperatura

GANGLIOS LINFÁTICOS

El aumento del tamaño de los ganglios linfáticos constituye un signo de infección. La inflamación de estos comúnmente llamada *seca*, puede estar localizada principalmente en la región inguinal, axilar o a nivel del cuello.

BOCA

En la boca se pueden presentar placas blancas (*aftas*), las que se infectan rápidamente causando aumento de la temperatura y dolor al deglutir (tragar) los alimentos.

PIEL

Cuando la persona afectada por el Sida sufre lesiones en la piel estas pueden presentar signos de infección rápidamente, tales como: enrojecimiento, piel caliente alrededor de la lesión, endurecimiento, dolor y salida de líquido (acuoso o purulento).

En especial las lesiones están localizadas en: labios, cara y región perianal. Las lesiones de piel suelen acompañarse por dermatitis o inflamación de esta, erupción generalizada, *culebrilla* progresiva (*herpes zoster*).

ACCIONES PARA EL AUTOCUIDADO DE LA PERSONA SEROPOSITIVA O CON SIDA EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

AUTOCUIDADO:

Se define autocuidado como las acciones que permiten al individuo atender de una forma adecuada su situación de salud, frente a determinada enfermedad, a fin de evitar el deterioro y/o complicaciones. Estas acciones puede realizarlas por sí mismo y con los recursos a su alcance, partiendo de las recomendaciones dadas por el personal de salud.

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA:

Son aquellas acciones que realiza toda persona diariamente con el fin de satisfacer sus necesidades básicas.

Las necesidades básicas del ser humano son:

1. Conservación de un ambiente seguro
2. comunicación
3. respiración
4. ingesta de alimentos y bebidas
5. eliminación

6. aseo y arreglo personal
7. control de temperatura
8. actividad general y ejercicio
9. ocupación y actividades en el tiempo libre
10. expresión de la sexualidad
11. hábitos de sueño
12. circunstancias que rodean la muerte

1. CONSERVACIÓN DE UN AMBIENTE SEGURO

en el medio ambiente se encuentran múltiples microorganismos que pueden afectar a una persona con Sida, quien por tener su sistema de defensas disminuidos por el proceso de la enfermedad, desarrolla infecciones rápidamente.

Los microorganismos pueden llegar a la persona:

- de otra que tenga procesos infecciosos como: gripa, lesiones de piel, tos.
- De animales domésticos: gatos, perros, peces, pájaros, los cuales pueden llevar en sus excrementos (orina, saliva y vómito) múltiples microorganismos que pueden afectar el sistema pulmonar.
- De lesiones de boca, dientes, encías de la persona con Sida, ya que el virus puede atravesar la mucosa cuando hay lesiones o procesos inflamatorios.

Fuera de las anteriores puertas de entrada, la alteración del sistema inmunitario de la persona con Sida se puede agravar por factores como: la automedicación, el alcoholismo el cual se acompaña generalmente de inadecuada ingesta de alimentos, llevando al individuo a la desnutrición.

Como acciones que le permitirán mantener un ambiente seguro están:

- Evitar estar cerca de personas con procesos infecciosos: gripa, tos, heridas o enfermedades eruptivas (rubéola).
- Evitar hacer la limpieza de los sitios donde permanezcan los animales domésticos. Preferiblemente debe realizarlo otra persona. En caso de tenerlo que hacer quien esta afectado por el Sida, se recomienda el uso de guantes, y de preferencia cubrirse boca y nariz con un tapabocas.
- Asistir a la consulta odontológica con frecuencia a fin de detectar oportunamente las caries u otras lesiones en boca.
Informar al odontólogo su condición de salud, en cuanto sea posible, para que se tomen las precauciones necesarias durante el tratamiento odontológico.
- Asistir como mínimo cada 6 meses al control médico o antes, de acuerdo con su estado de salud, para poder identificar tempranamente posibles complicaciones.
- Utilizar solo medicamentos ordenados por su médico.
- El manejo de las secreciones y residuos de sangre deberá hacerlo utilizando guantes, agua, jabón y enjuagando posteriormente con una solución de límpido, preparada de la siguiente manera: 10 medidas de agua por una medida de límpido.

Evitar propagar la enfermedad a otros, teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:

- No donar sangre.
- Si utiliza medicamentos inyectables no compartir agujas ni jeringas.
- No donar órganos, semen o tejidos corporales.

**PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE,
ESTUDIE EL RESUMEN DE LA PAGINA SIGUIENTE**

LO QUE DEBE HACER LA PERSONA VIH POSITIVA / SIDA PARA CONSERVAR UN AMBIENTE SEGURO:

- Asistir a la consulta odontológica con frecuencia e informar su condición de salud.
- Asistir a control médico según su estado de salud.
- Utilizar solo los medicamentos recomendados por su médico.
- Utilizar para la limpieza de secreciones y sangre una (1) solución de limpiado por diez (10) de agua.
- Para el rasurado usar preferiblemente máquina eléctrica.

LO QUE NO DEBE HACER:

- Evitar estar cerca de personas que están pasando por procesos como gripa o infecciones.
- No realizar la limpieza de los sitios de permanencia de animales domésticos.
- No donar sangre, semen o tejidos.
- No utilizar jeringas usadas por otras personas.
- No compartir con otras personas elementos de uso personal como: cepillo de dientes y/o máquinas de rasurar.

2. COMUNICACIÓN

La comunicación es una de las necesidades básicas de todo ser humano y a la vez constituye un medio efectivo que permite manejar más fácilmente las situaciones difíciles.

En determinados momentos no es fácil hablar de nuestros problemas y más aún cuando se trata de algo que ha sido tan criticado y cuestionado como el estar enfermo e SIDA.

En consecuencia, el paciente no desea comunicar a otros su enfermedad por el temor al rechazo y porque puede sentir culpa cuando la vía de contagio fue la relación sexual o la drogadicción.

Sin embargo, esta situación no se presenta. La familia no rechaza al enfermo, por el contrario lo apoya y trata de ayudarlo. En algunos casos, inicialmente puede haber mucha angustia en la familia y el enfermo frente a la noticia, porque causa dolor, incertidumbre y miedo.

Mucha parte del miedo que siente la familia se debe a que desconoce las características de la enfermedad y sobretodo las vías de transmisión del virus. Pero, cuando se informa suficientemente a la familia y al paciente, el miedo desaparece, disminuye la angustia y cambia el comportamiento.

Poder hablar de la enfermedad en la familia representa un gran alivio para todos. Se recomienda entonces al paciente:

- Hablar con su familia, o con una persona de confianza, acerca de su situación.
- Expresar sus sentimientos (llanto, tristeza, dolor, miedo, rabia). Esto le permite estar más tranquilo.
- Evitar culparse por estar enfermo. No hay ninguna razón para ello. Es una situación a la que todos estamos expuestos.
- Participar en grupos de apoyo y que constituyen una gran ayuda.

El compartir una misma situación y poder hablar acerca de ella hace que disminuya la angustia que esta genera, haciéndola más llevadora y facilita su aceptación y manejo.

Son favorables para el proceso de comunicación el contacto físico, gestos, movimientos corporales, expresión facial, movimientos oculares, la apariencia física, el tono de voz, el lenguaje verbal y el énfasis que se le da a las palabras.

Al comunicarse con otros, el individuo puede reflexionar, criticar, cuestionar y compartir su propia experiencia, a la vez que beneficiarse de la experiencia de los demás.

El proceso de comunicación es progresivo y nos permite adaptarnos cada vez más a nuevas situaciones, favoreciendo la aparición de conductas y actitudes en nuestro propio beneficio.

El éxito de la comunicación depende de la veracidad, confiabilidad y lo acertado del momento y lugar donde se realice el proceso. Es fundamental tener en cuenta las características individuales de quienes hacen parte del proceso.

**TENGA EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES QUE LE
AYUDARAN A FACILITAR SU APRENDIZAJE.**

Si se está afectado por el VIH/SIDA la comunicación es un medio efectivo para manejar situaciones difíciles.

El compartir tal situación con otros la hace más soportable.

Poder contar siempre con su familia y las personas más significativas le servirán de apoyo.

La búsqueda de información adecuada sobre la enfermedad, permite disminuir el miedo y el temor a la enfermedad y la muerte.

La problemática causada por la Infección del VIH/SIDA involucra no sólo a quien la padece sino también a la familia y a la comunidad en general, por esto se debe establecer comunicación con otros.

3. RESPIRACIÓN

La respiración es un proceso vital del organismo por medio del cual se asegura el aporte de oxígeno a las células y la eliminación del anhídrido carbónico. Este proceso comprende tres etapas:

- La entrada y salida del aire (ventilación)
- Distribución del oxígeno y el anhídrido carbónico entre la sangre y el sistema pulmonar (difusión)
- El transporte de oxígeno a la célula en un sentido y el anhídrido carbónico al medio ambiente.

En las anteriores etapas intervienen los músculos intercostales y el diafragma.

Todo este proceso se puede ver alterado en el paciente con SIDA a causa de posibles neumonías producidas por *Pneumococo*, *Pneumocystis carinii*, llevándolo a presentar los siguientes síntomas:

- Cambio en el color de las secreciones traqueobronquiales (pasa del color blanco al verde)
- Hipersecreción bronquial
- Debilidad y fatiga
- Tos persistente
- Aumento de la temperatura

El período de tiempo comprendido entre la iniciación de los síntomas y la instauración definitiva de la neumonía puede ser de una semana a varios meses.

A fin de mejorar la actividad respiratoria y evitar que se agudice el problema neumónico, usted debe recurrir a las siguientes actividades:

- Respirar en forma efectiva (ver gráfica siguiente)
- Toser en forma efectiva (ver gráfica siguiente)
- Observar características del esputo o expectoración (cambio de color y cantidad)
- Tomar muestra de la secreción de esputo para llevar al laboratorio (en frasco con tapa, previamente pedido en un laboratorio o adquirido en droguería)
- Reposar moderadamente para llevar al mínimo el gasto de energía y prevenir la fatiga.
- Tomar abundantes líquidos, a fin de evitar que las secreciones se resequen y se dificulte la salida al producirse la tos.
- Mantener la habitación ventilada, evitando corrientes de aire.
- Si tiene resfriado común y abundantes secreciones, utilizar pañuelo (desechable) para cubrir boca y nariz al toser o estornudar.

COMO TOSER DE FORMA EFICAZ

Realice ejercicios de expectoración al menos cada 2 horas. Toser le ayudará a mantener los pulmones limpios de secreciones. Debe empezar a practicar los ejercicios de expectoración.

Siga estas instrucciones:

1

Siéntese en el borde de la cama. Si no toca con los pies el suelo, utilice un taburete para que los apoye en él. Flexione ligeramente el cuerpo hacia adelante, tal como se muestra en el dibujo.

(Puede realizar este ejercicio acostado en una posición comfortable, en vez de sentado en el borde de la cama).

2

para estimular el reflejo tusígeno, haga respiraciones lentas y profundas. Inspire por la nariz y concéntrese en expandir totalmente el tórax. Espire por la boca y note cómo el tórax se desplaza hacia abajo y hacia adentro. Luego, realice una segunda respiración siguiendo el mismo procedimiento.

Ahora haga una tercera inspiración profunda pero esta vez contenga la respiración. Luego tosa con fuerza. Mientras lo hace, note cómo el diafragma fuerza al aire a salir del tórax.

Repita este ejercicio al menos otra vez.

COMO RESPIRAR PROFUNDAMENTE

Respirar profundamente varias veces cada hora para mantener completamente expandidos sus pulmones. La respiración profunda acelerará su recuperación y reducirá el riesgo de presentar complicaciones.

Para realiza una respiración profunda correcta, debe utilizar el diafragma y los músculos abdominales, no simplemente los músculos torácicos. Este ejercicio le enseñará cómo hacerlo. Práctiquelo dos o tres veces al día. De este forma podrá realizarlo más fácilmente.

1

Recuéstese sobre la espalda en una posición cómoda. Colóquese una mano sobre el tórax y la otra sobre la parte superior del abdomen, tal como se muestra en la ilustración. Flexiones ligeramente las rodillas, relájese.

Exhale normalmente. Luego, cierre la boca e inhale profundamente a través de la nariz. Mientras lo hace, concéntrese en sentir cómo se eleva su abdomen sin que se expanda el tórax. Si la mano del abdomen se eleva mientras inhala es que está respirando correctamente.

Contenga la respiración y cuente lentamente hasta cinco.

2

Frunza los labios como si fuera a silbar, y exhale completamente a través de la boca (No deje que se le hinchen los carrillos). Con los músculos abdominales, expulse todo el aire de los pulmones. Las costillas deben subir y bajar alternativamente.

Descanse unos segundos, después, prosiga con el ejercicio hasta haberlo realizado entre cinco y diez veces.

3

Tal vez se sienta más cómodo sosteniendo una almohada, tal como se muestra en el dibujo. Entrelace los dedos sobre la almohada para mantenerla fija en su lugar. Luego, realice los ejercicios de respiración profunda tal como se ha descrito anteriormente.

NOTA: También puede realizar este ejercicio mientras está sobre la espalda, sentado, de pie o mientras le cambian de posición a la cama.

4. INGESTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

De una buena alimentación depende que podamos conservar la salud.

La nutrición es un proceso por medio del cual el organismo vivo utiliza los alimentos para su funcionamiento, como por ejemplo producir calor corporal, energía para el movimiento y la recuperación de los tejidos.

Todo ello se logra por medio de las cuatro funciones vitales que son :

- **Digestión:**

Convertir los alimentos dentro del aparato digestivo (boca, esófago, estómago, intestino) en sustancias aptas para la absorción.

- **Absorción:**

Paso de las sustancias nutritivas ya transformadas al interior de las células del organismo.

- **Asimilación:**

Proceso por el cual el organismo se apropia de las sustancias necesarias de los alimentos que le permiten conservar y reparar los órganos para su funcionamiento.

- **Excreción:**

Separar o eliminar las sustancias que ya no son necesarias o se vuelven tóxicas para el organismo.

Para que se efectúe la nutrición debemos ingerir diferentes tipos de alimentos, los que a su vez, desempeñan diversas funciones. Ellos son: los alimentos energéticos, los reguladores o protectores y los formadores o constructores.

Alimentos energéticos:

Su función es suministrar energía al organismo para realizar distintas actividades, mantener la temperatura corporal.

A partir de estos alimentos el organismo elabora otros elementos importantes para su funcionamiento como: hidrógeno, oxígeno, carbono.

Estos están contenidos en:

Carbohidratos
Grasas
Almidones

Azúcares
Aceites, cacao
Pastas, arroz, yuca

Alimentos formadores o constructores y renovadores de tejidos:

Estos son los llamados proteínas y se encuentran en:

Carnes
Leche y derivados
Huevo

Res, pollo, pescado
Mantequilla y queso

Reguladores o protectores

Son aquellos que contribuyen a las funciones del organismo tales como las digestivas (favoreciendo el movimiento intestinal, y evitando el estreñimiento).

Estos están contenidos en:

Frutas, verduras y cereales

Es muy importante el consumo de estos alimentos, ya que contienen la vitamina C que juega un papel importante en los mecanismos de protección del organismo y éste no es capaz de producirla por sí mismo.

El aumento de las necesidades de los nutrientes, la disminución de la ingesta, la alteración en la absorción, contribuyen a la malnutrición del paciente con Sida, la cual está relacionada con:

- Anorexia o disminución del apetito, puede ser causada no sólo por factores metabólicos propios de la enfermedad sino también por factores psicológicos como la depresión.
- Molestias orales y esofágicas (aftas o placas blancas) que causan dolor al deglutir o tragar los alimentos.
- Complicaciones gastrointestinales (diarrea).

Con el fin de mejorar su estado nutricional es conveniente emprender las siguientes acciones.

- Procurar que el momento dedicado a la comida sea placentero. Para ello trate de preparar comidas agradables a la vista, al gusto y al olfato. Variar la elaboración y presentación de los alimentos.
- La masticación de los alimentos debe ser cuidadosa para favorecer la buena digestión y no sobrecargar el aparato digestivo.

- Durante las comidas tomar sólo cantidades moderadas de líquido para no aumentar el contenido gástrico ni diluir las secreciones, que son importantes en la digestión de los alimentos. En caso de requerir líquidos en el momento de consumir alimentos sólidos, evite no excederse, para no llenarse demasiado rápido. En caso de requerir líquidos adicionales para combatir la deshidratación, estos deben ingerirse entre las comidas.
- Disminuir el número de cigarrillos que fuma diariamente, a fin de evitar que se aumente el ácido clorhídrico y se aceleren los movimientos intestinales.
- Evitar las bebidas alcohólicas y el consumo de estimulantes, ya que éstas le llevarán a disminuir el apetito y a deteriorar su estado nutricional.
- Realizar una buena higiene bucal antes y después de ingerir los alimentos.
- Ingerir alimentos de buena calidad que usted pueda tolerar, teniendo en cuenta que incluyan las proteínas, los carbohidratos, lípidos, vitaminas y además cantidades variables de agua.
- En caso de no tolerar los alimentos corrientes, utilizar complementos alimenticios de venta en el comercio (Cacilan, Cal-C-Tose).
- Si consume alimentos crudos, éstos deben ser bien lavados. Los alimentos cocidos deberán consumirse prontamente después de su preparación.
- Trate de estar acompañado durante las horas de comida.
- Arreglar la mesa en forma atractiva ayudara aumentar el placer de comer.
- Utilice condimentos que le den buen sabor a las comidas (limon)
- Si le molesta el olor de algunos alimentos, en lo posible tratar que alguna persona se haga cargo de la elaboración de estos.
- Si tiene perdida del apetito o anorexia, es conveniente fraccionar la dieta, es decir, en lugar de tres comidas al dia de mayor volumen, ingerir seis comidas al dia de menor volumen.
- Evitar las comidas muy grasosas ya que estas pueden provocarle nauseas.

A CONTINUACIÓN ENCUENTRA UN RESUMEN DE LOS PRINCIPALES ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ALIMENTACIÓN.

El estado nutricional depende de la generación, absorción, asimilación, excreción.

Para lograrlo se requiere que los alimentos:

- Favorezcan la actividad
- Sean formadores o renovadores de tejidos
- Sean reguladores o protectores.

Como mejorar el estado nutricional:

- Masticar bien los alimentos
- Evitar consumir bebidas alcoholicas y cigarrillos.
- No consumir mucho liquido a la hora de alimentarse
- Evitar comidas grasosas y condimentadas.
- Realizar una buena higiene bucal
- Ingerir alimentos de buena calidad
- Preparar comidas agradables a la visita y en forma higienica.

5. ELIMINACIÓN

La persona afectada por VIH, es más susceptible a presentar diarrea, ya que el sistema inmunitario está debilitado para combatir la infección, ésta puede causar una notable pérdida de peso y posible deshidratación. Las acciones que se deben tener en cuenta para prevenir esto deben estar encaminadas a:

La prevención de la diarrea, el tratamiento de la deshidratación, los cuidados con la región perianal, precauciones con respecto a la alimentación y el tratamiento de la infección causante de la diarrea

Prevención de la diarrea

1. higiene personal: lavado de manos antes de comer y preparar alimentos, después de utilizar el servicio sanitario.
2. el lavado repetido de manos puede reseca las causando heridas diminutivas que pueden ser puerta de entrada a otras infecciones y por lo tanto debere usar lociones o cremas hidratantes (vasenol).
3. limpieza adecuada del servicio sanitario.
4. preparacion higienica y almacenamiento adecuado de alimentos. Los alimentos crudos deberan lavarse cuidadosamente con agua lilmpia antes de ser ingeridos.
5. los alimentos preparados deberan guardarse en un lugar fresco y al que no tengan acceso ningun tipo de animales (moscas) . los alimentos cocidos no deberan guardarse durante mucho tiempo.
6. la persona que prepara los alimentos deberan lavarse cuidadosamente las manos utilizando agua y jabon antes de cocinar los alimentos y especialmente después de utilizar el servicio sanitario.

El tratamiento de la deshidratacion

En caso de diarrea es muy importante mantener una adecuada ingesta de líquidos para evitar la deshidratación que puede llegar a ser grave e inducir a otras complicaciones de la enfermedad.

Si usted presenta diarrea moderada puede recuperarse con la rehidratación oral. Para ello se prefieren las “Sales de Rehidratación Oral” que las pueden adquirir en el puesto de salud o las droguerías. Estas son de bajo costo y de fácil preparación.

Si no le es posible obtener estos sobres, prepare usted mismo el suero casero de la siguiente manera: a un litro de agua hervida agréguele cuatro cucharadas medianas de azúcar y una cucharada tintera de sal. Ingiera esta preparación durante el día. Si debe continuar tomando suero casero al otro día prepare una nueva solución.

Si la diarrea es severa y además presenta signos de deshidratación, deberá recurrir al servicio médico.

Cuidados con la región perianal

Los períodos prolongados de diarrea causan laceraciones que pueden ser puerta de entrada a diversas infecciones. Para ello debemos tener cuidados especiales con la región perianal, como:

- evaluar constantemente la integridad de la piel de la región perianal (que no presente heridas, ardor a la defecación, dolor).
- Conservar la región perianal lo más limpia posible
- Utilizar papel higiénico suave húmedo para evitar laceraciones de la piel
- Si es necesario, después de cada deposición diarreica utilice jabón neutro y abundante agua con el fin de evitar laceraciones de la piel.
- Si hay pequeñas heridas en la región perianal, utilice un paño suave y limpio para secarla, a fin de evitar humedad.
- Los baños de asiento le pueden facilitar la limpieza de la piel y proporcionar comodidad.
- Lubricar la región perianal con yodora crema o vaselina simple.

Precauciones con respecto a la alimentación

Cuando el paciente tiene diarrea crónica su estado nutricional se le deteriora si no se toman medidas conducentes a aportar en la dieta los nutrientes que se pierden a través de ella.

Generalmente se requiere una dieta hiperproteica y baja en residuos.

A manera de ejemplo se detalla a continuación un menú que aporta los requerimientos necesarios para la nutrición:

DESAYUNO:

Cereal con leche	1 pocillo
Huevo tibio	1 unidad
Pan	1 unidad
Gelatina	1 plato dulcero
Jugo de fruta	1 vaso

ALMUERZO:

Sopa sencilla (de arroz)	1 plato mediano
Carne asada	1 porción
Puré de papas	6 cucharadas
Fruta cocida	1 unidad o porción
Pan o arepa	1 unidad

COMIDA:

Pollo cocido (sin pellejo)	1 presa
Puré de papas	6 cucharadas
Jugo de manzana	1 vaso
Pan	1 unidad
Colada de maizena	1 pocillo

Como precaución general respecto a la alimentación evite los alimentos irritantes para el intestino tales como: frutas y verduras crudas, palomitas de maíz, alimentos muy condimentados, alimentos muy fritos o grasosos y muy calientes, leche, helados, cremas.

Tratamiento de la infección causante de la diarrea

Cuando el paciente presenta la diarrea deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- no automedicarse ningún tipo de antibiótico, bebida o sustancias para su tratamiento.
- Identificar los signos de deshidratación y hacer su manejo adecuado, de acuerdo con las recomendaciones dadas anteriormente .
- Consultar a su medico si la diarrea persiste o acompañada de sangre o moco
- Tener en cuenta las características y la frecuencia de la deposición para evitar llegar a un estado diarreico crónico.

6. ASEO Y ARREGLO PERSONAL

El arreglo personal proporciona bienestar y ayuda a conservar la salud, por esta razón es recomendable:

Bañarse diariamente, cambiarse de ropa todos los días, no permanecer en pijama, cambiar periódicamente los tendidos de cama, cepillarse los dientes antes y después de cada comida, afeitarse, mantener siempre una buena presentación personal.

El compartir cuchillas de afeitar, cepillos de dientes puede ser una vía de transmisión del VIH en el caso que estos procedimientos produzcan cortaduras o sangrado de las encías y piel de la cara. En consecuencia, estos objetos deben marcarse y guardarse para uso exclusivo de cada persona.

6. Regulación de la Temperatura:

La temperatura normal es de 37 grados, cuando ésta se aumenta indica presencia de infección.

- Cuando se presente la fiebre se debe disminuir por medio de medicamentos ordenados por el médico
- Ingerir abundantes líquidos
- Bañarse con agua tibia
- Mantener la habitación aireada
- Si persiste consultar al médico

7. Actividad General y Ejercicio:

La persona VIH positiva debe continuar su actividad laboral hasta donde sus condiciones de salud se lo permitan, así mismo debe realizar algún tipo de ejercicio que le ayude al mantenimiento de su estado físico, siempre y cuando no le causen fatiga, debilidad o mareo.

8. Ocupación y Tiempo Libre:

Realizar actividades como lectura, cine, reuniones sociales, establecer comunicación con familiares y amigos, música, televisión, juegos de mesas y hacer ejercicios de relajación para disminuir la ansiedad causante de la debilidad y fatiga.

10. Expresión de la Sexualidad:

La persona que padece VIH/SIDA tiene sus necesidades básicas, entre las cuales se encuentra la expresión de la sexualidad.

El paciente tiene derecho a ejercer su sexualidad, teniendo en cuenta:

- Asumir una actitud responsable consigo mismo y con su compañero sexual.
- Informar a su pareja su condición de portador de VIH y decidir con ella qué tipo de prácticas van a realizar y que representen menor riesgo para ambos.
- Evitar contacto sexuales con personas desconocidas.
- Tener una sola pareja para sus actividades sexuales.
- Utilizar siempre el condón cuando haya intercambio de secreciones (semen y secreciones vaginales).

- No tener contacto sexual con personas que presenten sangrados, lesiones de piel, en los genitales o la región perianal.
- Recuperar las diferentes expresiones de la sexualidad como abrazos, masajes, caricias, besos, pues siempre que estén las encías sanas y las mucosas no representan riesgo.
- Evitar el embarazo pues se puede infectar el bebé.
- Evitar las relaciones sexuales bajo el alcohol, drogas.
- Evitar prácticas sexuales que produzcan heridas en ano, región genital, al introducir objetos o la mano en el ano o la vagina.

LA PRÁCTICA SEGURA DEL COITO NO CONSISTE SOLAMENTE EN USAR CONDONES, NI EN REDUCIR EL NÚMERO DE PAREJAS SEXUALES. LO IMPORTANTE NO ES EL NÚMERO DE PERSONAS CON LAS CUALES PRACTICA EL COITO SINO LO QUE HACE CON ELLAS. PUEDE PRACTICARLO CON MUCHAS PERSONAS CON LAS DEBIDAS PRECAUCIONES Y NO INFECTARSE DE NADA O PUEDE TENER UNA SOLA RELACIÓN SEXUAL QUE PUEDE SER RIESGOSA Y A TRAVÉS DE ELLA CONTRAER O TRANSMITIR EL VIRUS DE LA INMUNODEFICIENCIA HUMANA.

11. Sueño y Descanso:

Dormir bien es esencial para la recuperación física, por esto es necesario tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar ingerir comidas antes de la hora de dormir, al igual que tinto, licores o pastillas que no han sido medicadas.
- Utilizar ropa cómoda.
- Conservar en lo posible, la rutina de los horarios para acostarse y levantarse, tratando de dormir ocho horas diarias y no dormir durante el día.
- Reducir en lo posible los factores ambientales que alteren el sueño como el ruido excesivo o la luz.
- Si es difícil conciliar el sueño, utilizar técnicas de relajación.

12. Circunstancias que rodean la Muerte:

El ser humano, desde el momento en que nace, se ve enfrentado a pérdidas y ganancias y cumple con un proceso evolutivo que lo lleva a lo inevitable de la muerte, siendo ésta una realidad que debe confrontar todo ser humano y para la cual nunca se ha preparado convenientemente.

El individuo está enfrentado siempre a situaciones de riesgo de muerte, hay personas que deben asumir el proceso de una enfermedad que los deteriora, generando sentimientos, emociones y reacciones, en ellas y sus familias.

La persona que padece VIH/SIDA genera gran ansiedad por la culpabilidad y vergüenza ante la sociedad. Su situación se puede agravar cuando la familia lo rechaza y lo aísla. Cuando se acepta la condición de enfermedad se pueden comprender aspectos reales de la misma y los duelos por los cuales se debe ir pasando.

Es importante conocer las etapas por las cuales pasa todo individuo cuando se enfrenta a cualquier pérdida y a la muerte misma:

Negación: no se acepta la enfermedad (yo no)
Ira: se siente rabia por sufrir la enfermedad (por qué yo y no otros)
Negociación: se trata de buscar alternativas que lo curen de la enfermedad
Depresión: se siente tristeza y dolor ante lo inmodificable de la situación
Aceptación: se asume la realidad y se acepta, viviendo de acuerdo a las circunstancias

Cada una de estas reacciones son muy particulares y dependen de las características personales del paciente y de los patrones de comunicación interpersonal.

Para facilitar la aceptación de la muerte y proporcionar una mejor calidad de vida al paciente deben tenerse en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Permitir la expresión de las emociones al paciente y su familia. El llanto libera energía y disminuye la ansiedad.
- Escuchar las preocupaciones que tiene la persona.
- Tratar de solucionar los problemas más sencillos y tratar de reconocer conflictos anteriores.
- Procurar la satisfacción de los deseos e ideales más profundos de la persona y que sean conscientes con su estado de salud y las condiciones de la familia.
- Permitir que el individuo tome sus propias decisiones, evitando la sobreprotección y la dependencia total de otros.
- Permitir la visita de amigos y personas cercanas y significativas para el paciente y que pueden brindarle un gran apoyo emocional.
- Procurar el bienestar físico, social y emocional de la persona, manteniendo unas buenas condiciones higiénicas y ambientales.
- Tratar el tema de la muerte como algo natural, sin infundir temores, miedos o culpas.

ADHERENCIA A LOS MEDICAMENTOS

Existen diferentes tipos de medicamentos disponibles para ayudar a luchar contra la Infección por VIH. Estos son:

- Inhibidores de la Proteasa
- Inhibidores de la Transcriptasa Reversa
- Inhibidores de la Transcriptasa Reversa No Nucleósidos

Cada droga trabaja en una parte diferente del ciclo de replicación del virus. La terapia combinada ha demostrado un impacto significativo en reducir la progresión de la enfermedad y ha incrementado la supervivencia.

¿QUÉ PASA SI NO SE RECIBE TRATAMIENTO?

Aumento de infecciones, Neumonías, Diarreas, Lesiones en piel, Tuberculosis, Hongos en piel, boca, sistema digestivo, pulmón, cerebro, Tumores: Linfomas – Sarcoma de Kaposi, Desnutrición, Lesiones Neurológicas: Toxoplasmosis, Citomegalovirus, Meningitis

OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

1. Aumentar la cantidad y la calidad de vida del paciente con VIH.
2. Suprimir la replicación viral y evitar el desarrollo de SIDA.
3. Retardar la progresión de la enfermedad.
4. Disminuir la transmisión viral.
5. Mejorar la función inmune del organismo: DEFENSAS
6. Disminuir las enfermedades asociadas.

METAS

1. Disminuir la Carga Viral a niveles indetectables.
2. Aumentar sobrevida.
3. Aumentar defensas CD4 Linfocitos T
4. Mejorar la calidad de vida
5. Monitoreo de la toxicidad: Función renal – Función Hepática

FACTORES ASOCIADOS AL INCUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO

- Desconocimiento de la enfermedad
- Falta de instrucciones claras
- Falta de motivación
- Falta de asesoría
- Falta de información sobre efectos adversos y posibles soluciones
- Horarios estrictos
- Nivel cultural educativo bajo
- Alto costo del tratamiento

- ❑ Estilos de vida
- ❑ Hábitos
- ❑ Confidencialidad al tomar las dosis
- ❑ Relación de tomas con alimentos
- ❑ Gran número de pastillas al día más de 20 por día

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL CUMPLIMIENTO DEL TRATAMIENTO

- ❑ Apropriación del Diagnóstico: Negación – Ira – Depresión –Aceptación
- ❑ Educación: Conocimientos del VIH, Resistencia, Importancia del Tratamiento, Material educativo, Información sobre efectos adversos: anticiparlos, tratarlos
- ❑ Clarificar el régimen: Nombre del medicamento: genérico, marca, rótulos, dibujos, horarios (comidas y jornada laboral)
- ❑ Proveer instrucciones por escrito: resolver preguntas, tiempo, plan de tomas por escrito
- ❑ Facilitar teléfonos (resolver dudas, preguntas)
- ❑ Motivación (optimismo), compromiso del paciente
- ❑ Controlar Carga Viral y CD4: previo a iniciar tratamiento, luego control cada tres meses
- ❑ Incluir toma de medicamentos en la rutina diaria
- ❑ Anticipar interrupciones: fin de semana, viajes, fiestas, paseos
- ❑ Tener reservas del tratamiento
- ❑ Usar recordatorios: cronómetros, alarmas, despertador, horarios precisos
- ❑ Confidencialidad
- ❑ Efectos secundarios: conocer los efectos de cada medicamento
- ❑ Hábitos de vida: stres depresión, alcohol, consumo de drogas
- ❑ Comunicación empatía confianza
- ❑ Respetar mitos, creencias: homeopatía, acupuntura, medicina natural, bebidas
- ❑ Apoyo social de la familia, amigos voluntarios, otros pacientes, grupos de soporte al tratamiento
- ❑ Mejorar aceptación a los medicamentos: sabor (manzana, jugos ácidos); olor (hielo, sustancias frías disminuye el olor, consumo de líquidos: agua)
- ❑ Realizar por parte de enfermería consultas previas al tratamiento y evaluación

- Realizar “ensayos de medicación” con gomas de dulce
- Entregar programa de tomas por escrito y fotos o cajas de los medicamentos

FUTURO: ↓ Cantidad de medicamentos: realizar combinaciones
 ↓ Frecuencia de las dosis
 ↓ Efectos secundarios

NOTA:

Las actuales terapias no son una cura para el VIH o el SIDA. Las personas que toman esos tratamientos aún pueden desarrollar infecciones u otras condiciones asociadas con el VIH. Los tratamientos disponibles no han demostrado reducir el riesgo de pasar el VIH a otros a través del contacto sexual o contaminación por sangre.

NUTRICIÓN PARA PERSONAS VIH POSITIVAS O CON SIDA

RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LA INFECCIÓN POR VIH

La Infección por VIH tiene un fuerte impacto sobre el estado nutricional de la persona debido a situaciones como:

Ataque directo del virus sobre las células del intestino, anorexia, disfagia, dificultades socioeconómicas, náuseas, vómito, debilidad, fatiga, uso de dietas de moda, falta de apetito motivada por afecciones en el estado emocional, fiebre.

Éstas producen pérdida de peso y debilidad asociada con desnutrición que tiene a su vez un efecto negativo sobre la calidad de vida y la supervivencia de la persona infectada.

En cuanto al estado nutricional, las personas VIH + pueden desarrollar tres condiciones:

- ❑ Debido al daño en los tejidos, es posible que la persona pierda masa corporal, la cual está integrada por vísceras, músculos y el tejido conectivo, pero como hace retención corporal de agua, puede dar la impresión de conservar su peso habitual.
- ❑ Producir desnutrición cuando la persona no puede satisfacer sus demandas nutricionales debido a la dieta, malabsorción o cambios metabólicos.
- ❑ Se presenta caquexia (enflaquecimiento) motivada por una mezcla de anomalías orgánicas que limitan la absorción y utilización de nutrientes, en personas en las cuales ha evolucionado mucho la infección por VIH y presentan la sintomatología asociada al SIDA.

Plan Alimentario en el Adulto VIH Positivo:

Las buenas condiciones de salud en gran medida son el reflejo de los alimentos que se consumen, y particularmente en una persona VIH Positiva en la cual las necesidades nutricionales aumentan.

Alimentos que se deben consumir:	Porciones al Día:
Leche y derivados	4
Carne y vísceras	2
Huevo	1
Leguminosas (lentejas, frijoles, garbanzos: 3 cucharadas)	1
Hortalizas verdes (lechuga, col, espinaca)	2
Frutas	2
Cereales y derivados	4
Productos elaborados	2
Plátanos y tubérculos (yuca, papa, arracacha)	2
Grasas	2 cucharadas
Dulces y azúcares	2

ASISTENCIA NUTRICIONAL

La asistencia nutricional tiene como objetivos fundamentales:

- Procurar niveles adecuados de todos los nutrientes, con el propósito de favorecer el buen funcionamiento del Sistema Inmunológico.
- Prevenir el enflaquecimiento.
- Minimizar los efectos de la mala absorción.
- Reducir la frecuencia y la gravedad de las infecciones oportunistas.
- Optimizar la respuesta a la medicación y las terapias que se practiquen.

Las recomendaciones nutricionales dependen del estado nutricional de cada persona, de la evolución de la infección por VIH, del tratamiento y el pronóstico.

CONSEJOS NUTRICIONALES EN CASOS ESPECÍFICOS

Recomendaciones para Aumentar de Peso:

- Incrementar el consumo de alimentos como: aceites, mantequilla, natas, margarinas, queso, crema de leche, arroz, pastas, papas, productos de pastelería, alimentos fritos, chocolate, azúcar, miel, mermeladas, galletas, dulces.
- Ingerir más alimentos proteicos como: carne, huevos, (no crudos), frijoles, arvejas, lentejas.
- Comer poco y fraccionado.
- Comer cuando apetezca.
- Consumir bebidas nutritivas como batidos, yogur y suplementos dietéticos líquidos.

Evitar: productos dietéticos, consumir mucha cantidad de alimentos con poco valor calórico, como verduras, ensaladas verdes y caldo.

Recomendaciones en caso de Lesiones Orales, Esofágicas y/o Dificultades para tragar:

- Consumir los alimentos que se toleren mejor.
- Comer y beber pequeñas cantidades frecuentemente, procurando los nutrientes necesarios para el organismo.
- Ingerir alimentos blandos a temperatura moderada como purés, cremas, carne blanda picada, flan, fruta cocida, albóndigas, carne molida.
- Preferir alimentos fríos para suavizar el dolor como helados, batidos.
- Utilizar pitillo para beber más fácilmente los líquidos.
- Ablandar o remojar los alimentos sólidos con leche, caldo, salsa, crema y mantequilla, para dar una consistencia que facilite tragar.
- Batir o licuar los alimentos.
- Servir por separado cada una de las preparaciones para que parezcan más apetitosas.
- Incluir la máxima variedad de alimentos.
- Consumir suplementos dietéticos o batidos caseros nutritivos.
- Tomar jugos de manzana, plátano maduro, melocotón y consumir natilla.
- Combinar carne cocida con vegetales en puré y agregar un poco de margarina o crema de leche.
- Comer cereales cocidos como arroz, avena o trigo, con margarina y leche.
- Mantener una buena higiene oral.

Nota: No consumir vegetales crudos, tostadas, arroz pegajoso, frutos frescos, ají, pimienta, comino, triguisar, salsas para carne, vinagre, jugo de naranja, limón, maracuyá, lulo, guayaba agria y gaseosa.

Recomendaciones Generales en caso de Anorexia o Sensación de Llenura:

- Ingestas frecuentes y de pequeña cantidad, repartidas en 5 ó 6 porciones por día.
- Tener siempre a mano alimentos que se apetezcan, como para picar.
- Seleccionar los alimentos y líquidos más nutritivos.
- Comer cuando se tenga apetito y no esperar a la hora tradicional de las comidas.
- Procurar variedad en los alimentos.
- Dar un paseo antes de la comida, puede aumentar el apetito.
- Comer en un ambiente agradable y en compañía.
- Utilizar alimentos precocidos y que requieran poca preparación y preferiblemente que estén preparados por amigos y/o familiares.
- Beber líquidos antes o después y no durante la comida.
- Beber bastante líquido durante el día para evitar deshidratación.
- Evitar alimentos con olores fuertes o muy condimentados.
- Utilizar suplementos dietéticos, ya sean de preparación casera y/o fórmulas comerciales, con o sin fibra.
- Considerar con el médico, la posibilidad de utilizar estimulantes del apetito como Acetato de Megestrol.

Recomendaciones en caso de Náuseas y Vómito:

- Ingerir comidas reducidas y frecuentes.
- Evitar líquidos con las comidas, hacerlo una hora antes o una hora después de las mismas.
- Comer despacio y masticar muy bien.
- No acostarse inmediatamente después de las comidas.
- Comer en un ambiente agradable y relajado.
- Preferir alimentos blandos, poco condimentados y de poco olor.
- Evitar estar en contacto con los olores a comida de la cocina.
- Comer en una habitación bien ventilada.
- Alimentarse cuando se sienta apetito.
- Consumir bebidas nutritivas como sorbetes de frutas, gelatina.
- Ingerir galletas o tostadas secas antes de levantarse.
- Reemplazar los líquidos perdidos con bebidas hidratantes o suero.
- Servir los alimentos a temperatura ambiente.
- Descansar semisentado después de comer o caminar un poco, si lo puede hacer.

Evitar: alimentos condimentados como pimienta, pimentón, cominos, salsas, azúcares, mermeladas, conservas, alimentos calientes o muy fríos, cebolla, repollo, brócoli, coliflor, pepino, chicharrón, vísceras, carne gorda, fritos, embutidos o carnes frías.

Recomendaciones en caso de Problemas Neurológicos asociados a la Infección por VIH, que limitan la ingesta de alimentos:

Las personas con SIDA desarrollan a veces infecciones que comprometen el Sistema Nervioso, lo cual puede implicar dificultad para recordar cuándo se debe ingerir los alimentos o cómo manipular los utensilios para hacerlo; también es posible que se presenten temblores o mala coordinación de las manos y dificultad para tragar. Se

sugiere entonces:

- Hacer preparaciones sencillas de los alimentos.
- Vigilar y estimular a la persona a ingerir los alimentos necesarios.
- Utilizar utensilios especiales que pueden ayudar a aquellos con problemas en la manipulación de los mismos.
- Cuando el tragar es un problema, licuar los alimentos.
- Si es necesario, ayudar a la persona a ingerir los alimentos.

Recomendaciones cuando se presenta Gastritis:

- Comer despacio, masticando bien.
- No consumir alimentos cuando se presente cansancio excesivo o alteraciones emocionales.
- Procurar disminuir el estrés, especialmente al momento de alimentarse.
- Evitar los alimentos que le producen malestar.
- Tomar medicamentos, acorde con las indicaciones médicas.
- Tomar los antiácidos de 1 a 3 horas después de las comidas y antes de acostarse.
- Evitar consumir líquidos con las comidas.
- No merendar.
- Comer a menudo, en pequeñas cantidades.
- Esperar mínimo una hora después de comer, para acostarse.

No consumir caldos de carne, salsas ácidas, frutas, jugos ácidos, alimentos salados, embutidos, pescados grasos, mariscos, café, condimentos, fritos, té, licor, azúcar en cantidad, chocolate, cigarrillo.

Recomendaciones en caso de Flatulencia (Gases):

Evitar consumir habichuelas, coles, cebolla, coliflor, maíz, pepino, rábano, lentejas, fríjol, pimentón, pimienta, manzana, jugo de manzana, melón, sandía, aguacate.

Recomendaciones en caso de Estreñimiento:

- Ingerir abundante líquido entre seis y ocho vasos de agua.
- Consumir como mínimo una porción de vegetales ricos en fibra al día como habichuelas, repollo, coliflor, acelgas, espinacas, zanahoria o remolacha.
- Agregar a la ensalada una cucharadita de aceite de oliva o de aceite de maíz.
- Consumir una o dos veces por semana leguminosas.
- Consumir pan, galletas y sopas de cereales integrales (trigo, arroz, cebada y avena).
- Consumir diariamente dos porciones de fruta como papaya, piña, naranja, mango.
- Tomar los jugos sin colar, sólo retirar las semillas.
- Procurar la evacuación intestinal regular.

Evitar consumo de pan blanco y demás harinas refinadas, consumir en exceso banano, manzana, pera y guayaba, acostarse inmediatamente después de comer, el uso de medicamentos para el estreñimiento por largos períodos de tiempo.

Recomendaciones en caso de Diarrea:

Consumir:

- Manzana y pera ralladas y en jugos.

- ❑ Papa cocida (puré).
- ❑ Plátano maduro y colada.
- ❑ Guayaba (compota o jugo), jugo sin azúcar.
- ❑ Carnes pulpas y con poca grasa.
- ❑ Suplementos alimenticios con vitaminas y minerales.
- ❑ Claro de mazamorra sin leche.
- ❑ Abundantes líquidos como suero oral, cremas de zanahoria.
- ❑ Pequeñas cantidades de alimentos, en forma frecuente.

Evitar: leche y derivados, sopas de pastas y espaguetis, alimentos grasos y condimentos, caldos con vísceras, huesos y carnes gordas, productos integrales, leguminosas, habichuelas, pimentón, ajo, repollo, brócoli, lechuga, acelgas, aguacates, aceitunas y espinacas, alimentos recalentados o preparados el día anterior, ciruelas, mermelada, productos de pastelería, chocolate, frutas con alto contenido de fibra como: mango, naranja, mandarina, papaya, piña, maíz.

PSICOPATOLOGÍA DEL VIH/SIDA

Desde la aparición del VIH/SIDA en 1981, éste se constituyó en la gran pandemia de final de siglo. Presenta las características de las “pestes históricas” como son: la aparición más o menos brusca, la progresión persistente, las dificultades en el conocimiento de su origen y de su etiología, lo mismo que la indefensión casi absoluta frente a ella y la altísima morbilidad y mortalidad que propicia.

REDUCCIÓN DEL RIESGO DE VIH/SIDA:

Para realizar campañas preventivas debe tenerse en cuenta que para un cambio en el comportamiento de las personas deben darse las siguientes situaciones:

- ✓ Que cataloguen la conducta como problemática, que ella entraña riesgo:
- Que esta conducta lleva a la transmisión sexual
- Que todos son susceptibles de presentar tal situación
- Que las conductas de riesgo generan la enfermedad o la muerte
- ✓ Que se decidan a cambiar.

El 80% de las personas infectadas por VIH/SIDA presentan alteraciones psíquicas de cierta gravedad, que pueden ser la primera manifestación de ésta:

- Síndrome psicoorgánico (producido por lesiones orgánicas del sistema nervioso central)
- Síndrome depresivo
- Reacción vivencial anómala

EFFECTOS PSICOSOCIALES DEL VIH/SIDA

Estos efectos tienen relación con el ámbito social, ambiental, la educación, el grado de respuesta institucional y comunitaria que se genere en cada sociedad. Entre los efectos psicosociales están:

- El rechazo a los portadores del VIH por la posibilidad de transmitir el virus
- La condenación por considerarlos erróneamente como depravados, homosexuales, heroinómanos, infieles
- El profundo temor a adquirir el VIH
- Manifestación extendida del fenómeno de ansiedad y temor
- Fobia al SIDA
- La imagen de la enfermedad letal

SÍNDROMES NEUROPSIQUIÁTRICOS

Encefalopatía por VIH: Se asocia a un tipo de demencia cortical y puede afectar al 50% de los pacientes infectados por VIH. La sintomatología demuestra cambios sutiles en la personalidad y el ánimo, problemas de memoria y concentración, enlentecimiento psicomotor, apatía, distrabilidad, confusión, malestar, anhedonia y retraimiento social.

Demencia: Trastorno caracterizado por deficiencias cognoscitivas. El desarrollo de ésta es signo de mal pronóstico y del 50 al 75% de estos pacientes mueren en un

plazo más o menos de seis meses.

Delirium: Trastorno mental agudo de origen orgánico, que se caracteriza por la alteración de la conciencia, falsas percepciones, inquietud motora, perturbación del sueño, desorientación espacio-temporal.

Trastornos de Ansiedad: Cuadro frecuente y se presenta como ansiedad generalizada, trastorno por estrés postraumático y trastorno obsesivo-compulsivo, asociados a cuadros de infección por VIH.

Trastornos Adaptativos: Trastorno ansioso o depresivo.

Trastornos Depresivos: Entre el 4 al 40% presentan trastornos depresivos ligados a la infección por VIH.

Abuso de Sustancias: Muchos pacientes consumen alguna sustancia para disminuir la depresión o la ansiedad.

Suicidio: Es muy frecuente en los pacientes con VIH, ya que se ven inducidos por las dificultades sociales, falta de apoyo social y financiero o cuando presentan cuadros de depresión.

Preocupaciones: Esto hace relación a las personas que no sufren la enfermedad, pero presentan ansiedad y obsesión ante la posibilidad de contraer el virus.

REACCIONES INMEDIATAS ANTE EL DIAGNÓSTICO DE VIH/SIDA

Esto sugiere interrogantes a mediano y largo plazo que se relacionan con las necesidades inmediatas de cómo enfrentar el padecimiento, cómo va a ser su asistencia y cómo va a ser su orientación.

- En primer lugar se debe valorar y preparar la persona, informándole y fortaleciendo la relación médico – paciente
- Asegurar un ambiente propicio donde se respete la intimidad, la confidencialidad y que haya confianza
- Vincularlos a procesos de autoayuda

El SIDA es un proceso patológico que implica trastornos en el ámbito biológico, psicológico y social, en el cual se experimentan pérdidas como:

- Expectativa de la pérdida de la vida, pues se enfrenta a la posibilidad de morir sobretodo cuando se es joven
- Pérdida de la salud, por la sintomatología que presenta
- Alteraciones de las relaciones interpersonales, se asocia a veces a la pérdida de la pareja e incapacidad de iniciar nuevas relaciones
- Pérdida de confianza y manifestación de la culpa, esto sucede frente a la pareja, la familia, los hijos
- Pérdida de la capacidad de realizar futuro
- Pérdida de la autoimagen
- Pérdida de la expresión sexual
- Pérdidas económicas, exige cambios dramáticos en su sistema de vida se recortan los sueños y emplea sus ahorros para los medicamentos

- Muerte de amigos
- Pérdidas temidas, se atemorizan ante la falta de apoyo de la pareja, amigos, hijos o también que lleguen a presentar problemas psiquiátricos

REACCIONES PSICOLÓGICAS:

Las implicaciones psicológicas de ser portador de VIH incluye: Depresión, ansiedad, temor, pensamientos suicidas, problemas psicosexuales (ejercicio de la sexualidad), aislamiento, problemas psicosomáticos (cefaleas, palpitaciones, erupciones, pérdida de cabello, sudoración nocturna, pérdida de peso, entre otros)

NECESIDADES DE PARIENTES O FAMILIA DE PERSONAS VIH POSITIVAS O CON SIDA

- Ayudar a enfrentar las realidades emocionales y el manejo de lo cotidiano
- Ayudarles a entender que la persona con VIH necesita mitigar el dolor y contar con una referencia afectiva estable y continua
- Ayudar a entender que necesitan descanso sobre todo en caso de enfermedades prolongadas
- Enseñarles a acudir al equipo de salud y a detectar situaciones de alarma o de muerte inminente
- Enseñarles que a pesar de todo, la vida continúa y que la situación vivida es apenas un elemento que genera dificultad y que es algo que se tiene que enfrentar

EDUCACIÓN EN SALUD Y GRUPOS DE AUTOAYUDA

Muchas personas portadoras del VIH, fortalecen su capacidad de adaptación cuando se enrutan y ponen su disposición para ayudar a otras personas, desarrollando conferencias o contribuyendo con el trabajo a través de los grupos de autoayuda, beneficiándose, pues con el seguimiento y control pueden mejorar su estilo de vida y mejorar su capacidad de desempeño social.

Existen diversas formas para vincularse, a través del apoyo individual a personas de alto riesgo, apoyo a los compañeros, esto les permite mejorar la comprensión de la situación, enfrentar conjuntamente las necesidades, disminuir la sensación de dolor físico y psicológico y enfrentar el rechazo y los obstáculos comunes.

Nota: Después de la muerte de una persona con SIDA, el grupo cercano necesita apoyo para prevenir y mitigar las recriminaciones o culpas. Ayudarles a retomar la vida cotidiana en el hogar, la escuela y el trabajo. También a enfrentar la vergüenza generada por el amigo o pariente que murió a causa de SIDA. Se deben fortalecer las acciones educativas en cuanto a los efectos sociales y la necesidad de cambiar estilos de vida para un mejor manejo y prevención frente a situaciones que pueden llevar a infectarse.

EN ESTUDIOS REALIZADOS EN EEUU, SE ENCONTRÓ RESPECTO AL MANEJO DE LA ESFERA SEXUAL, QUE LA POSIBILIDAD DE INFECTARSE DESPUÉS DE UN SOLO CONTACTO CON UNA PERSONA INFECTADA POR VIH ES RELATIVAMENTE BAJA: 0.8 A 3.2% PARA UN CONTACTO RECEPTIVO ANAL SIN PROTECCIÓN; 0.05 A 0.15% EN EL SEXO VAGINAL SIN PROTECCIÓN; 0.32% TRAS UN PINCHAZO CON UNA AGUJA CONTAMINADA POR EL VIH Y 0.67% TRAS USAR UNA JERINGA INFECTADA PARA INYECTARSE DROGAS. LA POSIBILIDAD DE TRANSMISIÓN PODRÍA AUMENTARSE DEPENDIENDO DE LA CARGA VIRAL DE LA PERSONA INFECTADA CON LA QUE SE PRODUCE EL CONTACTO, QUE TIENDE A SER MAYOR AL PRINCIPIO QUE AL FINAL DEL CURSO DE LA ENFERMEDAD O SI, ADEMÁS EXISTEN OTROS FACTORES COMO E.T.S.

HUMANIZACIÓN DEL EQUIPO DE SALUD EN CUANTO A VIH/SIDA

Por: María Eugenia Arias Soto. Enfermera Fundación Pacientes con SIDA

“70 millones de personas en el mundo, en los próximos 20 años, morirán por culpa del SIDA si las cosas siguen como están. (El Tiempo 8 de Julio de 2002).

“El avance científico más importante que se ha logrado es el tratamiento con retrovirales, pero sólo tienen acceso a él el 5% de los infectados. De los 40 millones de infectados en el mundo, 730.000 reciben tratamiento”.

“Cada hora siete personas contraen el virus en América Latina, la mitad de este grupo oscila entre los 10 y 24 años. (Naciones Unidas).

“La población adolescente entre los 15 y 24 años, son el grupo de más alto riesgo por su vida sexual activa, conocimientos y práctica insuficiente de las medidas de protección (estudio investigativo UNICEF – ONUSIDA – OMS. Los adolescentes y el VIH/SIDA. Oportunidad en el medio de la crisis)”.

Hay tres componentes claves en la infección por VIH: suministrar información permanente, convencer a la gente que se haga la prueba para saber si tiene la infección y promover el uso del preservativo.

La principal vía para contraer la infección es la sexual y el mayor número de casos está entre los homosexuales, sin embargo hay un incremento significativo de infectados por contacto con homosexuales que se esconden detrás de la heterosexualidad para evadir la represión en intolerancia que aún existe en la sociedad. (El Tiempo, en Colombia estamos dormidos frente al SIDA, 22 de julio de 2002).

La intención de la conferencia de SIDA en Barcelona fue: concientizar a los participantes sobre la importancia de mantener las acciones de promoción, prevención y manejo de la problemática del SIDA, hacer política en pro de los recursos, alertar y recordar a la gente que la epidemia está ahí y que cada vez es más grave, especialmente en los países más pobres.

Colombia segundo país en muertes por SIDA en América Latina, donde 5.200 nacionales murieron en el 2001 a causa de esta enfermedad. (El Tiempo 3 de julio 2002).

“La situación de Colombia es preocupante, un estudio revela que el 15% de los homosexuales colombianos son portadores del VIH y hay un incremento del número de casos entre usuarios de drogas inyectables y heterosexuales”, José María Calleja, epidemiólogo ONUSIDA (El Tiempo 3 de julio de 2002).

En Colombia se reportaron en el 2001 14.725 infectados por VIH (Ministerio de Salud. El Tiempo 4 de julio de 2002).

Entre 1983 y 2001 han muerto en Colombia 13.910 personas víctimas del virus del VIH.

“El SIDA es la quinta causa de muerte en Colombia, en personas entre los 15 y 44 años, precisamente cuando están en la etapa más productiva”. Jacqueline Acosta. Instituto Nacional de Salud.

Para Caldas los casos registrados hasta el 2001 fueron de 723, Manizales en lo recorrido del 2002 tiene ya 22 casos (La Patria 11 de julio 2002 - El SIDA en Caldas).

Entre el 2000 y el 2001 en Manizales, se pasó de 25 infectados a 53, y en los últimos seis años el SIDA causó la muerte de 34 personas. Los principales mecanismos de transmisión son las relaciones heterosexuales. (La Patria 10 de julio de 2002; El SIDA se duplicó).

La Fundación para los pacientes con SIDA atiende a la fecha 64 portadores del VIH.

Desde el inicio de la epidemia mundial hasta la actual pandemia se han intentado soluciones como una posible vacuna, tratamientos que han evolucionado en aras de dar una calidad de vida para las personas infectadas con el VIH/SIDA, estrategias científicas que no son inmediatas, que resultan costosas no sólo para los usuarios, sino también para las instituciones de salud y los entes gubernamentales. Mientras tanto el número de casos se aumenta sin control al igual que el número de personas muertas por SIDA.

Es un panorama preocupante pero las soluciones no son muchas. Por ahora se está intentando concientizar a la población en general, mediante actividades educativas que no han logrado el impacto deseado, pues el pensamiento en general es que es una enfermedad de “homosexuales” y/o “prostitutas”, cuando la realidad es que va en aumento el número de personas infectadas de heterosexuales, mujeres (amas de casa) y como consecuencia de esto, los niños hijos de madres portadoras.

Es necesario que cada uno de nosotros entienda que esta problemática nos atañe a todos y que entre más interés prestemos lograremos incidir en la solución.

Es claro también que el personal de salud está llamado a la atención oportuna y sin prejuicios de las personas infectadas por el VIH/SIDA pues no nos corresponde por ningún motivo juzgar o castigar a quienes padecen esta enfermedad y acuden a los centros asistenciales, por el contrario nuestra actitud debe estar orientada a prestar apoyo clínico y humano desinteresado y de calidad, pues en la mayoría de los casos son personas en etapas terminales que han perdido el apoyo de muchos de sus seres queridos y que además de tener que afrontar la enfermedad como tal, se ven enfrentados al rechazo de su familia, sociedad y personal de salud que desconocen muchos aspectos de esta enfermedad, por lo tanto sienten miedo a prejuicio por las personas diagnosticadas y olvidan que igual pueden ser ellos o su propia familia quien estuvieran pasando por esta situación.

El llamado es pues para todas las personas que trabajan en salud y que en algún momento pudieran tener enfrente una persona con VIH/SIDA para que recuerde que es un ser humano con su propia problemática emocional y que no conocemos el origen de su contagio, pero que ese no debe ser motivo para generar rechazo y que más bien pensemos que nosotros podemos ser los próximos que nos toque afrontar directa o indirectamente esta situación.

SIDA Y ODONTOLOGÍA

¿EXISTEN RIESGOS DE CONTRAER EL VIH/SIDA EN UN CONSULTORIO ODONTOLÓGICO?

Es cierto, pero *NO TEMA*, aunque existe el riesgo de contraer el VIH y otras enfermedades, éstas se controlan de una manera muy sencilla.

NO DEBE ALARMARSE! El riesgo para contraer el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) en un consultorio, es menor del 1% y se daría si se utilizan instrumentos altamente contaminados.

¿QUÉ HACE EL ODONTÓLOGO PARA EVITAR ESTOS RIESGOS?

- ✓ Mantiene el consultorio limpio.
- ✓ Desinfecta y esteriliza el instrumental.
- ✓ Utiliza barreras de Bioseguridad tales como: gafas, delantal, guantes, máscara o tapabocas.
- ✓ Además utiliza una gran variedad de materiales desechables.

El odontólogo está en la obligación ética de cuidar a sus pacientes y ofrecerles seguridad en los tratamientos.

El odontólogo hace un adecuado manejo de las basuras, para evitar que otras personas se puedan enfermar a causa de los desechos de un consultorio.

¿SE PUEDE CONTRAER EL SIDA CON UN BESO?

Se han encontrado virus en la saliva de personas con SIDA, pero no la cantidad requerida para transmitir la enfermedad. Sin embargo, los besos profundos, entrañan cierto riesgo cuando hay lesiones sangrantes en la boca de ambos miembros de la pareja. Los besos casuales, entre padres e hijos y amigos, **NO** son riesgos.

Por lo tanto, si su boca está sana, no sangra, no tiene heridas, actividades como un beso profundo, tienen bajas probabilidades de infección.

Una boca sana es fuente de buena salud.

¿CÓMO DEBO CUIDAR MIS ENCÍAS? Prevenir es la clave.

CORRECTO CEPILLADO:

- ✓ Utiliza un cepillo con cerdas suaves para no lastimar las encías.
- ✓ Comienza con las superficies externas para remover residuos alimenticios con movimientos de abajo hacia arriba en los dientes inferiores.
- ✓ En los dientes superiores, el movimiento del cepillo es hacia abajo, en las caras externa e interna de los molares.
- ✓ Para limpiar la cara interna de los dientes anteriores, el movimiento se realiza de atrás hacia delante.

- ✓ Cepilla las superficies de masticación con movimientos circulares.

USO DE LA SEDA DENTAL:

- ✓ Tomar 30 – 40 centímetros de seda dental.
- ✓ Sostenida con los dedos del centro, en un dedo más cantidad que el otro, para pasar la seda a medida que se utiliza.
- ✓ La seda se maneja con el pulgar y el índice, deslizándola entre los dientes, llegando hasta el cuello y la encía suavemente.
- ✓ El movimiento se repite para cada diente y molar.

Las encías pueden estar enfermas sí:

- Al cepillarse los dientes le sale sangre.
- Tiene la encía roja e inflamada.
- Los dientes se aflojan.
- Hay mal olor y sabor en la boca.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO CARIES?

- Sus dientes tienen manchas cafés o blancas lechosas.
- Le duele cuando come dulces.
- Sus dientes tienen cavidades.

Una higiene oral adecuada es fundamental, para evitar las enfermedades de los dientes y las encías, además contribuye a rebajar costos de los tratamientos odontológicos. Unos dientes sanos evitan la mal nutrición y por lo tanto disminuyen problemas futuros.

SI ERES UNA PERSONA QUE CONVIVE CON EL VIRUS (VIH) O TIENES SIDA, DEBE SEGUIR ALGUNAS RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA QUE PERMANEZCA SANA TU BOCA.

ES MUY IMPORTANTE:

- Usar seda dental con cera y cepillo dental suave.
- No utilizar de rutina enjuagues orales, si no ha sido mandado por el odontólogo.
- Si necesita lubricar los labios utilice aceite vegetal, no vaselina, ésta reseca más los labios, después de su efecto inicial.
- Si su boca está muy seca, haga constantemente enjuagues con saliva sustituta (medio litro de agua hervida + 10 gotas de glicerina + 10 gotas de limón).

SI PRESENTA ALGUNA LESIÓN EN LA BOCA. ACUDA INMEDIATAMENTE AL ODONTÓLOGO. NO PERMITA QUE AVANCE EL PROBLEMA.

RECOMENDACIÓN ADICIONAL PARA MANTENER LA BOCA SANA

Desarrollo Dental: Los terceros molares o cordales, erupcionan entre los 17 y los 21 años. Algunas personas no tienen espacio para estos molares quedando atrapados, detrás del segundo molar. El odontólogo debe determinar el tratamiento a seguir en estos casos.

Higiene Oral: La apariencia física es muy importante, recuerde cepillarse correctamente tres veces al día y complementar esta limpieza con el uso de seda dental y enjuague oral.

Dieta: El consumir grandes cantidades de alimentos que contengan azúcares, aumenta el riesgo de enfermarse.

Visita al Odontólogo: Será útil para detectar signos de enfermedad dental y fijarse si las cordales están erupcionando normalmente.

¡SU AMIGO EL ODONTÓLOGO!

