

Tu médico y el resto de profesionales sanitarios que te atienden te proporcionarán toda la información que necesitas.

Si quieres mejorar la relación con tu equipo médico, nosotros podemos ayudarte.

¡Llámanos!

Servicio de información, atención y acompañamiento para personas con el VIH, hepatitis víricas y otras infecciones de transmisión sexual

93 208 08 45 / 667 662 551

consultas@gtt-vih.org

Twitter: @gTtVIH

Facebook: gtt.vih

Skype: gttvih

WhatsApp y Telegram: 667 662 551

www.gtt-vih.org



Merck Sharp & Dohme de España, S.A. C/ Josefa Valcárcel, 38 · 28027 Madrid. www.msd.es
Copyright © 2018 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, USA. Todos los derechos reservados.
INFC-1256956-0000 (Creado: Julio 2018)

MSDsalud
www.msdsalud.es

Subvencionado por:



SECRETARÍA GENERAL DE SANIDAD Y CONSUMO
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA, CALIDAD E INNOVACIÓN
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

El contenido que se proporciona en esta literatura es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.



? VIH

Consejos generales



Tomar la medicación cada día, tal y como ha sido prescrita, será beneficioso para tu salud y la de los demás.

Las alarmas en el móvil o en el reloj y las agendas te ayudarán a **recordar tanto las visitas de seguimiento como las tomas de la medicación.**

Una **dieta equilibrada, con abundantes frutas y verduras** y baja en grasas animales, te ayudará a mantenerte saludable.

Practicar ejercicio físico de forma regular te ayudará a mejorar tu salud y calidad de vida.

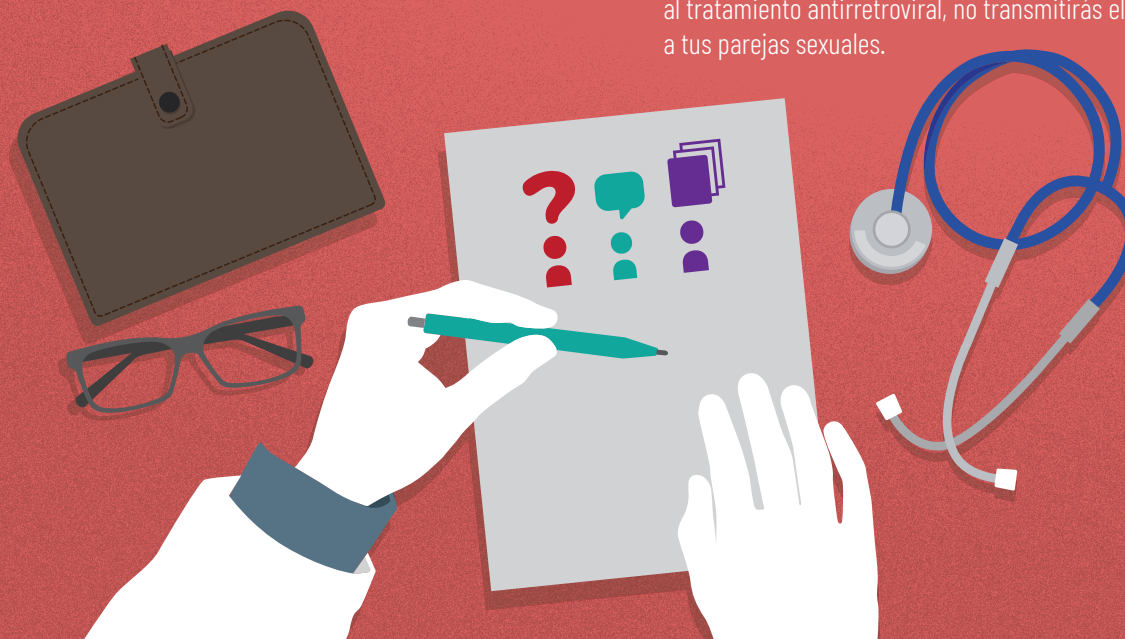
Reducir el consumo del tabaco, o mejor dejar de fumar, tendrá un efecto muy beneficioso sobre tu salud en general.

Dormir y descansar lo suficiente te proporcionará la energía necesaria para tus actividades diarias.

Hablar con otras personas con VIH puede resultar útil para adaptarte y aceptar con normalidad la infección.

El uso del preservativo te ayudará a protegerte de otras infecciones de transmisión sexual.

Además, **si tu carga viral está indetectable** gracias al tratamiento antirretroviral, no transmitirás el VIH a tus parejas sexuales.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

¿ACABAS DE SABERLO?

¡HABLA CON TU MÉDICO!

Guía para personas que acaban de conocer su diagnóstico de VIH



¿Qué debo preguntar a mi médico?

¿Qué pruebas médicas me realizarán tras el diagnóstico?

Se te realizará un **análisis de sangre** para determinar la cantidad de VIH que hay en tu cuerpo (carga viral) y la salud de tu sistema inmunitario (recuento de células CD4). También tu médico te pedirá **algunas pruebas para detectar otras enfermedades** como la tuberculosis y algunas infecciones de transmisión sexual. Quizá te recomiende alguna vacunación.

¿Por qué y cuándo es necesario tomar tratamiento?

El tratamiento evita que el virus se reproduzca en el organismo y que el sistema inmunitario se deteriore. Además, el tratamiento previene la transmisión del VIH. Por todo ello, **se recomienda el tratamiento antirretroviral a todos los pacientes con el VIH tras el diagnóstico**. El inicio del tratamiento debe valorarse siempre de forma individual.

¿Cómo tengo que tomar la medicación?

Es muy importante tomar la medicación tal y como ha sido **prescrita por tu médico**. Esto significa tomar cada día las dosis adecuadas en el momento apropiado y teniendo en cuenta las restricciones alimentarias (si las hubiese).

¿Qué tratamiento contra el VIH puedo recibir?

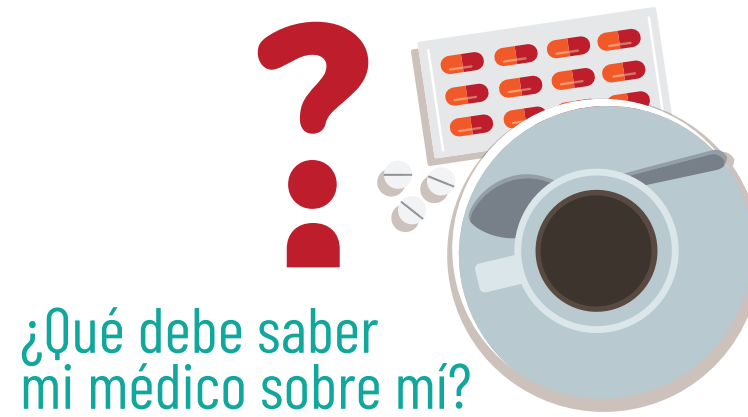
El tratamiento de inicio consiste en una combinación de, como **mínimo, tres medicamentos diferentes**. Tu médico intentará buscar una pauta que se adapte a tus necesidades individuales.

¿Cómo sabré si la medicación está funcionando?

Es conveniente determinar la carga viral en sangre a las **4 semanas del inicio del tratamiento** contra el VIH para comprobar si está funcionando de forma adecuada. Posteriormente, la prueba de carga viral se hará cada 3-6 meses. Si la carga viral está bajo control (lo que se conoce como ‘indetectable’) y tus recuentos de células CD4 se mantienen elevados (o en aumento) significa que el tratamiento está funcionando.

¿Qué efectos secundarios puedo esperar?

Los más frecuentes suelen ser dolor de cabeza, mareos, molestias gastrointestinales, problemas del sueño, etc. La mayoría son leves y se producen al inicio del tratamiento. En el caso de que un efecto adverso sea grave y/o duradero, es importante comunicárselo al médico. Los análisis rutinarios también permiten detectar la presencia de efectos secundarios a medio y largo plazo.



¿Qué debe saber mi médico sobre mí?

Si padezco alguna otra enfermedad

Tener otra enfermedad al mismo tiempo que el VIH podría afectar a la **evolución de ambas enfermedades**, a la selección de sus tratamientos y a cuándo iniciarlos.

Si me cuesta tomar medicamentos correctamente

Tu médico podría prescribirte pautas de tratamiento sencillas o proporcionarte consejos que te permitan seguir el tratamiento de forma adecuada.

Si estoy tomando otras medicaciones, productos de herbolario u otras sustancias

Los medicamentos contra el VIH pueden interaccionar con otros **fármacos y productos de herbolario**, lo que podría provocar un aumento de los efectos secundarios o una disminución de la eficacia tanto de los medicamentos contra el VIH como de las otras medicaciones.

Si bebo alcohol o consumo sustancias

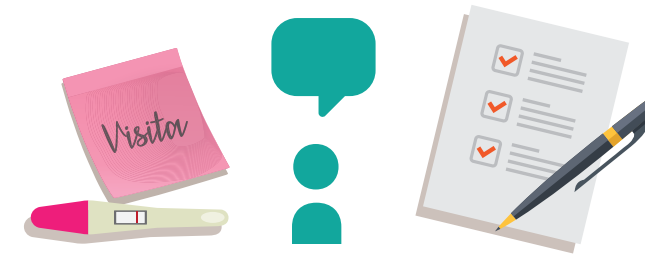
El alcohol y el consumo de sustancias podrían afectar a tu **capacidad para tomar el tratamiento de forma apropiada**, además de interaccionar con algunos tratamientos contra el VIH.

Si deseo tener hijos

Las mujeres con VIH pueden tener bebés sanos con una **correcta planificación del embarazo**. Sin aún no tomas tratamiento contra el VIH, tu médico te aconsejará cuándo iniciarlo para reducir el riesgo de que el bebé se infecte, y qué fármacos son los más apropiados.

Si necesito apoyo psicosocial

Un buen número de organizaciones no gubernamentales (ONG) pueden proporcionarte tanto apoyo psicológico como **asistencia social de forma gratuita**. Del mismo modo, también puedes acceder a estos servicios a través del sistema sanitario o de los servicios sociales públicos.



¿Cuáles son mis derechos como paciente?

¿Puedo tener acceso a la información sobre mi enfermedad?

Todo paciente tiene derecho a recibir información sobre el proceso asistencial y su estado de salud. Además, la ley contempla el derecho a acceder a la historia clínica cuando el paciente lo solicite.

¿Puedo cambiar de médico especialista?

Todo paciente tiene derecho a recibir información para la **elección de médico y de centro hospitalario** y, por consiguiente, a cambiar de médico y/o de centro si lo considera necesario.

¿Mis datos médicos y personales están protegidos?

Los datos de cada paciente son **confidenciales** y deben estar debidamente protegidos por el centro hospitalario para que nadie pueda acceder a ellos sin previa autorización legal.

¿Pueden realizarme pruebas médicas sin mi autorización?

El médico debe asegurarse de que el paciente esté informado de todas las pruebas que le va a proponer y que dé su **consentimiento** para que se le realice cualquier procedimiento diagnóstico o terapéutico.

Me han ofrecido la posibilidad de participar en un ensayo clínico, ¿qué puedo hacer?

Participar en un ensayo clínico es un **acto voluntario** y, por lo tanto, nadie puede obligarte a hacerlo. La decisión de participar debe contar con el consentimiento del paciente por escrito al que previamente se debe haber informado. Participar en un ensayo clínico es una forma de contribuir al avance del conocimiento del VIH.

¿Qué puedo hacer si soy objeto de discriminación en mi hospital?

Puedes presentar una queja ante el **servicio de atención al paciente de tu hospital**, ante el **defensor del paciente de tu comunidad autónoma** o **emprender acciones legales**. Ningún paciente puede ser discriminado por su origen étnico, por razón de género, orientación sexual, discapacidad o cualquier circunstancia personal o social.

