



MANTENIÉNDOSE
SALUDABLE
AL ENVEJECER
CON VIH

Autores: Aroonsiri Sangarlangkarn MD, MPH,
Richard Havlik MD, Stephen Karpiak PhD, and
Jonathan S. Appelbaum MD

Editor: Mark Milano

Este trabajo es una modificación del Manual de
envejecimiento con VIH (<http://bit.ly/1qJJoEv>) por el
Dr. Aroonsiri Sangarlangkarn y el Dr. Jonathan S.
Appelbaum, utilizada bajo una licencia de Atribución-
Compartir bajo la misma licencia 4.0 Internacional
(creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Esta publicación es producida por ACRIA en colabo-
ración con el Proyecto de VIH envejecimiento Consenso
(HIV-Age.org), un esfuerzo conjunto de ACRIA, la Aca-
demia Americana de Medicina del VIH y de la Sociedad
Americana de Geriatría.

ACRIA es una organización de base comunitaria, independiente
y sin fines de lucro que trabaja en investigación y educación sobre
el SIDA, comprometida con mejorar y alargar la calidad de vida
de las personas que viven con el VIH a través de la investigación
médica y el constante conocimiento sobre la salud y el VIH.

Copyright © 2016 por ACRIA. Todos los derechos reservados. ACRIA se
reserva los derechos sobre la reproducción y copia de este folleto.

Este folleto ha sido parcialmente financiado por el Consejo de la
ciudad de Nueva York.

Para ordenar mas copias: info@acria.org or 212-924-3934
www.ageisnotacondom.org

CONTENIDO

●	Capítulo 1	Sobre esta guía	4
●	Capítulo 2	Conceptos básicos del VIH	5
●	Capítulo 3	Neuropatía	6
●	Capítulo 4	Demasiadas pastillas?	10
●	Capítulo 5	La memoria y la función cerebral	14
●	Capítulo 6	Fragilidad	18
●	Capítulo 7	Salud en los huesos	22
●	Capítulo 8	Enfermedades del Corazón	25
●	Capítulo 9	Enfermedades Respiratorias	28
●	Capítulo 10	Enfermedades del Riñón	31
●	Capítulo 11	Salud Sexual	33

1 Sobre esta guía

Este folleto describe algunos problemas comunes de salud que pueden enfrentar los adultos mayores con VIH. Dado que el VIH no tiene cura en la actualidad, este folleto se centra en la forma de manejar con éxito estos problemas para envejecer mejor. Cada capítulo incluye una **descripción general** de la condición, y cómo **manejarla** en colaboración con su médico, y lo que usted puede hacer **por su cuenta**.

Este folleto no proporciona asesoría sobre el VIH en general. En cambio, se enfoca en los problemas que se presentan en los adultos mayores con VIH y qué hacer con ellos. No reemplaza las visitas a su médico. Cada persona es diferente, por lo que ningún cuadernillo será mejor que la opinión de su médico. Siga los consejos de su médico, incluso si se diferencia de los consejos de este folleto.

Para más detalles sobre la información médica que se discute en este folleto, visite HIV-Age.org.

2 Fundamentos del VIH

El VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) generalmente se contrae a través de agujas o al tener sexo sin protección. Cuando este no se trata, puede dañar gravemente el sistema inmunológico, evitando que el cuerpo luche contra las infecciones que un sistema inmunológico normal puede combatir. Las personas con VIH que tienen daño inmune grave, son diagnosticados con SIDA o Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Hoy en día las drogas para el VIH lo han transformado de una enfermedad mortal a una enfermedad crónica, como la diabetes, que permite a muchas personas vivir con ella. Algunas personas han vivido con el VIH durante décadas, esto es prueba de que el tratamiento del VIH puede ayudar a las personas a llevar vidas largas y saludables. Pero aún estamos empezando a aprender lo que esto significa para su salud en el largo plazo.

Incluso en personas cuyo VIH está bien controlado con un tratamiento, el virus puede causar daño a largo plazo. Esto es porque el VIH no sólo suprime el sistema inmunológico, sino que también lo activa. Esto conduce a la inflamación, y la inflamación crónica puede dañar órganos como el corazón, los riñones y el hígado y puede provocar otros problemas. Las personas con VIH tienden a tener más enfermedades (comorbilidades) que las personas que son VIH-negativas.

En este folleto se discuten algunos de los problemas de salud que personas con VIH pueden enfrentar a medida que envejecen, y cómo pueden manejarlos.

3 Neuropatía

El VIH y los medicamentos usados anteriormente, pueden causar una condición conocida como neuropatía (daño nervioso). La neuropatía periférica causa dolor, hormigueo y entumecimiento en los pies y en los dedos.

La neuropatía puede afectar la vida diaria, hacer que sea difícil caminar o dormir, y puede conducir a la depresión o ansiedad. Cuando la neuropatía afecta a los pies, puede dar lugar a caídas y lesiones.



Lo que puede hacer con su médico

Pregúntele a su médico si cualquiera de sus medicamentos pueden causar neuropatía. Si es así, consulte si puede cambiar a otra medicina.

Si usted tiene neuropatía producida por medicamentos que tomó en el pasado, sea consciente de que el daño del nervio sana muy lentamente. Como resultado, el tratamiento necesita tiempo y paciencia. Establezca objetivos realistas con su médico, tales como:

ALIVIO DEL DOLOR

Establezca metas sobre la reducción de dolor, y cuanto. Por ejemplo, un objetivo podría ser reducir el dolor en un 25% para el próximo

mes. Establezca metas reales con su médico, ya que los resultados dependerán en el tipo de dolor que tiene. Si intenta una nueva medicina para el dolor y no disminuye sus síntomas de dolor a las pocas semanas, pida cambiarlo. Mantenga un diario del dolor para registrar allí qué efecto está teniendo la medicina.

OBJETIVOS DE MOBILIDAD

Pregúntele a su médico la cantidad de funciones que puede esperar recuperar con el tratamiento del dolor. Los ejemplos incluyen dormir sin despertar del dolor, volver al trabajo, o subir escaleras sin ayuda.

Pregúntele a su doctor si hay otras opciones para el dolor fuera de los medicamentos. Algunos tratamientos holísticos pueden funcionar junto con sus medicamentos para el dolor y mejorar sus síntomas. Ellos pueden ayudarle a evitar los efectos secundarios de los medicamentos para el dolor. Los ejemplos incluyen cremas, calor, frío, masajes, o ejercicio. Pregunte si estos podrían ayudar.

Lo que usted puede hacer

Tomar la cantidad correcta de pastillas en el momento adecuado del día. Use un pastillero o establezca una alarma en su teléfono. Esto le ayudará a:

CONTROLAR EL DOLOR

Es más fácil prevenir el dolor que deshacerse de él una vez que lo tenga. Esto puede significar tomar pastillas para el dolor, incluso cuando no tiene dolor. Colabore con su médico en un programa de pastillas que se acomode a su vida diaria.

EVITAR EFECTOS SECUNDARIOS

Tomar demasiadas pastillas para el dolor puede causar somnolencia, problemas al respirar, sobredosis, e incluso la muerte. Nunca tome más pastillas para el dolor de las que le fueron prescritas.

¡USE CALZADO ADECUADO!

La mayoría de las personas que tienen neuropatía periférica sufren dolor en sus pies. Encontrar zapatos que minimizan el dolor es esencial. Encuentre una tienda que se especialice en zapatos para condiciones médicas. La neuropatía es común en personas con diabetes, y hay tiendas especiales para ellos.

Puesto que cualquier presión sobre los dedos del pie puede causar un dolor considerable para las personas con neuropatía, busque zapatos anchos con más espacio para los dedos, esto puede hacer una gran diferencia cuando se trata de dolor en el pie. Los zapatos pueden que no estén de moda como usted desearía, pero se va a sentir mucho mejor.

Use sandalias o pantuflas cómodas en casa y, si es posible, en el trabajo. Las pantuflas adecuadas pueden ayudarle muchísimo a aliviar el dolor de los pies.

Pero no use pantuflas de suela lisa cuando camine sobre madera o baldosa, pues aumenta el riesgo de una caída. Quítese los zapatos tantas veces como le sea posible cuando nadie se de cuenta – en su escritorio o en el cine, por ejemplo.

TOME DESCANSOS CUANDO CAMINE

Aprenda cuánto tiempo puede caminar sin dolor, y tome un descanso al llegar a este límite, antes de que el dolor sea más grave. Después de hacer una pausa, y tal vez quitarse los zapatos, usted podría ser capaz de caminar más lejos.

DUERMA LO SUFICIENTE

Un buen sueño cura el cuerpo y puede ayudarle a reducir el dolor. También le pone de buen humor, lo que le ayuda a lidiar mejor con el dolor. Si tiene problemas para dormir debido a su dolor, consulte a su médico para obtener ayuda.

TENGA CUIDADO AL CAMINAR

Aunque somos conscientes de ello, nuestros pies envían grandes cantidades de información a nuestro cerebro para ayudarnos en el equilibrio y hacernos conscientes de las superficies irregulares cuando caminamos. La neuropatía puede disminuir significativamente la cantidad de información que nuestros nervios están enviando, por lo que caminar es más arriesgado. Evite caídas estando alerta, caminando con cuidado, y viendo la superficie en frente de usted – en especial las aceras, que a menudo tienen superficies irregulares y agujeros. Sosténgase siempre del pasamanos al utilizar escaleras.



4 ¿Demasiadas pastillas?

Las personas tienden a tener más enfermedades a medida que envejecen. Como resultado, muchos adultos mayores con VIH toman pastillas para otras condiciones. Usualmente se necesitan tomar todos los medicamentos recetados. Sin embargo, una sola píldora puede ser demasiado para usted si:

NO ES LA PÍLDORA CORRECTA

Algunas personas no usan la medicina correcta para su problema. Por ejemplo, algunas personas usan medicinas para el resfriado para ayudarles a dormir, incluso si no tienen un resfriado, ya que les produce sueño. Esto está mal, las pastillas para dormir, los medicamentos para el resfriado, no se deberían usar si usted tiene problemas para dormir.

LA PÍLDORA NO SE NECESITA

No todas las enfermedades necesitan ser tratadas con medicamentos. Por ejemplo, el dolor de espalda puede

mejorar con masajes en lugar de medicinas. Además, los medicamentos sólo se deben tomar durante el tiempo prescrito por el médico.

AFECTA OTRAS PÍLDORAS

Un medicamento puede afectar a otro medicamento que este tomando, provocando una “interacción de medicamentos”. A veces, una pastilla puede hacer que otra medicina sea menos activa. A veces puede hacer otra medicina demasiado fuerte, causando efectos secundarios no deseados.

TE ENFERMA

Muchos medicamentos tienen efectos secundarios que pueden disminuir su calidad de vida. Si alguno de sus medicamentos están causando efectos secundarios desagradables, pregúntele a su médico qué se puede hacer.

Tomar muchos medicamentos hace que sea más difícil el manejo de todos. Además, cuantas más pastillas se tomen, más probable es que tenga efectos secundarios. Por último, tomar muchos medicamentos pueden dar lugar a interacciones con otros medicamentos.

Lo que puede hacer con su médico

EL CHEQUEO DE LA BOLSA DE PAPEL

Ponga todo lo que usted toma (medicamentos con receta, o de venta libre, medicamentos como Tylenol o de Nyquil, vitaminas, hierbas, incluso cosas como Roloids) en una bolsa de papel.

Lleve la bolsa a su próxima cita y pregunte a su médico si alguna de esas píldoras debe ser suspendida o cambiada. Su farmacéuta es la persona que también podría ayudarle con esto.

CAMBIO DE SUS MEDICAMENTOS

Es importante que informe a su médico si deja de tomar alguna medicina o inicia otra. Esto incluye medicamentos de venta libre, vitaminas y hierbas, suplementos, etc. Su médico puede comprobar que no existan interacciones de drogas antes de empezar una nueva píldora.

¡Nunca debe dejar de tomar sus medicamentos para el VIH sin hablar con su médico primero!

SI SE SIENTE ENFERMO, PREGUNTE SI PODRÍA SER ALGUNO DE SUS MEDICAMENTOS

Si se enferma después de comenzar una nueva medicina, pregunte si su enfermedad podría ser un efecto secundario. Si un medicamento le está enfermado, pregunte si lo puede cambiar a uno diferente.

Lo que usted puede hacer

CREANDO SU PROPIO SISTEMA

Encuentre la mejor manera de tomar el número correcto de pastillas en el momento adecuado. Para muchos, el uso de un “pastillero organizador” es la mejor manera de saber si ha tomado una dosis o no. Entre las cajas de pastillas que pueden ayudar, las que tienen compartimentos para cada día de la semana y para los diferentes momentos de cada día serían ideales. Algunos de ellos son muy sofisticados, con alarmas y dispensadores automáticos para ayudar a organizar sus dosis.

Establecer una alarma en su teléfono también sería muy útil. O tomar su dosis, junto con algo que hace a la misma hora todos los días, como cepillarse los dientes.

Pídale a su médico una cita con un consejero de la adhesión, que puede ayudarle a crear un mejor sistema.

Evitar la pérdida de dosis es crítico en medicamentos para el VIH. Olvidar más de dos o tres dosis al mes puede conducir a crear resistencia a los medicamentos. Y una vez que un medicamento contra el VIH deja de funcionar, nunca va a funcionar para usted otra vez.

CONSULTE A SU FARMACÉUTICO

Los farmacéuticos son un gran recurso para las personas que están tomando múltiples medicamentos, ya que pueden responder a muchas preguntas. Preséntese a un farmacéutico en particular y construya una relación para que se familiaricen con su situación. Algunas farmacias pueden ordenar sus medicamentos en paquetes de plástico, llamados blisters. Todo lo que tiene que hacer es abrir los paquetes y tomar las píldoras, no es necesario separar o clasificar.

Si usted puede, encuentre una farmacia que trabaje con personas con VIH. Es posible que tengan más experiencia con interacciones con otros medicamentos contra el VIH y le ayuden a tomar sus medicamentos correctamente.



5 La memoria y la función cerebral

Hay muchas causas por la cual la edad lo puede poner a riesgo de problemas de memoria. La causa más común en los EE.UU. es la enfermedad de Alzheimer, que daña células cerebrales. Las personas de edad avanzada que viven con VIH pueden tener la enfermedad de Alzheimer como cualquier otra persona, pero el VIH también puede dañar las células del cerebro. Esto hace que los problemas cerebrales sean más comunes en personas con VIH en comparación con aquellos que son VIH-negativas.

¿Cómo afecta el VIH al cerebro?

El VIH puede cambiar la función cerebral, afectar su trabajo, su vida social, y la familiar de la siguiente manera:

FUNCIÓN DEL CEREBRO

Problemas de memoria, perder las habilidades de lectura y matemáticas, menor atención, y problemas relacionados con la información.

ESTADO ANIMICO

Ansiedad, falta de interés, y la depresión.

MOVIMIENTO

Temblor de las manos, por lo que es difícil manejar los utensilios o vestirse; debilidad en las piernas que conduce a las caídas..

Lo que puede hacer con su médico

EMPEZAR SU TRATAMIENTO DEL VIH

Los medicamentos contra el VIH pueden ayudarle a aliviar los problemas del cerebro y evitar que empeore. Si aún no se encuentra en tratamiento contra el VIH, ahora se

recomienda para casi todos los que tienen el virus.

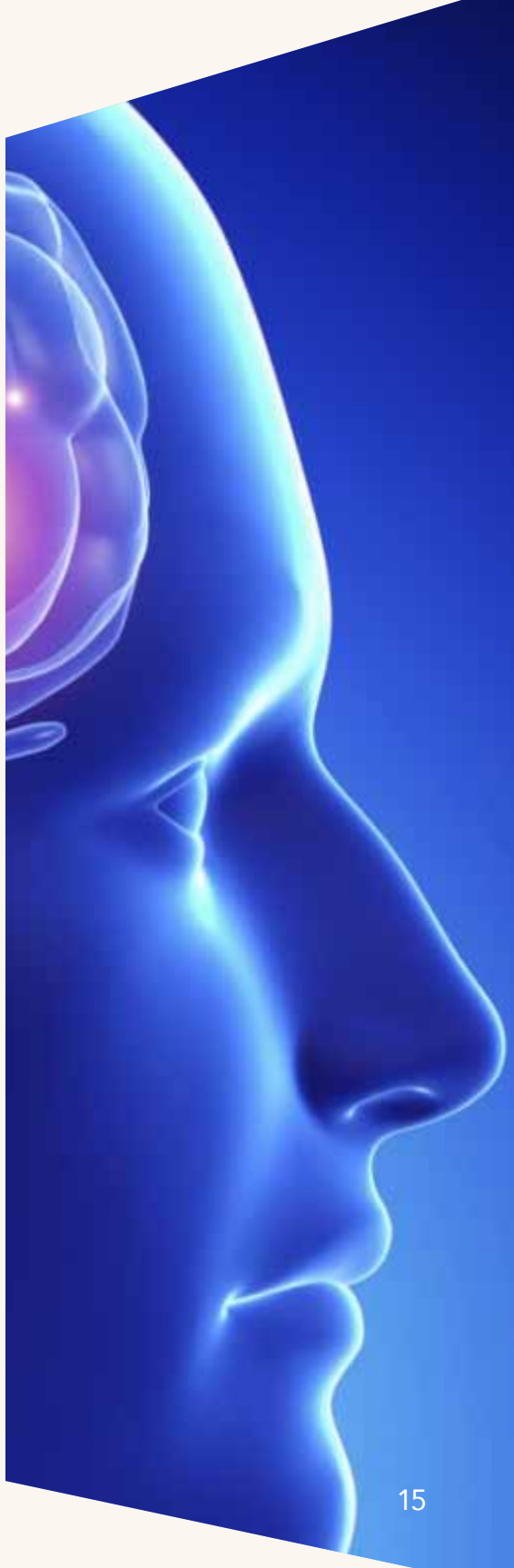
OBTenga REFERENCIAS MEDICAS

Si usted tiene problemas de memoria, consulte a su médico si debería ver a un geriatra. Si usted tiene problemas del estado de ánimo, pida ver a un psiquiatra o terapeuta. Si tiene problemas con el movimiento, pida ver a un terapeuta físico u ocupacional. Si tiene problemas con el trabajo o la vida familiar, pida ver un trabajador social.

Lo qué usted puede hacer

TOME SUS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

Tome la cantidad correcta de pastillas en el momento adecuado cada día. Use un pastillero organizador, establezca una alarma en el teléfono o en otro lugar, o pida que alguien le recuerde. Esto es particularmente importante para sus medicamentos para el VIH. Cuanto más baja sea la carga viral del VIH, menos probabilidades tendrá de problemas cerebrales.



JUEGOS MENTALES

Algunas personas tratan de mantener sus habilidades cerebrales haciendo crucigramas o rompecabezas. Pero de acuerdo con el departamento de salud de la Universidad de Harvard, "Existe cierta evidencia que aprender a tocar un instrumento musical o aprender otro idioma aporta más beneficios que los ejercicios repetitivos como los crucigramas. Aunque los programas de 'entrenamiento cerebral' son una industria de miles de millones de dólares, no hay evidencia concluyente de que alguno de ellos mejora la capacidad de memoria o el razonamiento. No sabemos si jugar juegos cerebrales es útil. Estar en contacto con los amigos y familia y jugar a las cartas pueden igualmente ser

PLANEE PARA EL FUTURO

Los problemas de memoria pueden causar problemas de salud y dinero en un futuro. Planifique. Piense en alguien de confianza y

asígnelo a tomar decisiones sobre dinero y salud. Esta persona se conoce comúnmente como "proxy". Su "proxy" podría tomar estas decisiones si se llegase el día en que usted no puede tomar decisiones por su propia cuenta. Dígale a el o ella de antemano cómo quiere que su dinero y salud sean manejados. Si usted no sabe cómo planificar para su salud en el futuro, consulte a su médico. Si usted no sabe cómo manejar sus finanzas futuras, consulte con un abogado.

Realice un testamento y asigne un apoderado de asistencia médica y entregue copias a su abogado, miembros de familia, y a la persona que usted designe para tomar sus decisiones. Mantenga su copia en algún lugar donde se pueda encontrar fácilmente, en caso de emergencia.



6 Fragilidad

La fragilidad o debilidad, significa que el cuerpo no puede manejar problemas tan bien como debería. Cuando se tiene una infección, las personas frágiles no pueden luchar contra esta muy bien. Cuando hay accidentes, la lesiones son peores que en las personas más fuertes. Cuando trabajan o hacen ejercicio, se cansan fácilmente. Se vuelven más lentas y están limitados en lo que pueden hacer.

POR QUE LOS ADULTOS MAYORES CON VIH SON FRÁGILES?

Algunas personas con VIH se vuelven físicamente más débiles. Esto puede ser causado por el efecto de VIH en el cuerpo, o por otros factores desconocidos.

¿QUE PASA CUANDO USTED ESTÁ FRÁGIL?

Las personas frágiles son débiles y no pueden moverse con facilidad, por lo que les es más difícil trabajar, hacer ejercicio, hacer las tareas

domésticas, ir a la tienda, o hacer lo que les gusta. Ellos son más propensos a caerse, sufrir lesiones o ser hospitalizados debido a una lesión. Cuando tienen una cirugía, a menudo toman más tiempo para sanar. También tienen un mayor riesgo de muerte.

Hay muchas pruebas

¿CÓMO SÉ SI SOY FRÁGIL?

de fragilidad, pero los investigadores no están de acuerdo sobre cuáles son mejores. Distintos médicos pueden utilizar pruebas diferentes. En general, es posible que usted este frágil si usted es débil, lento, se cansa fácilmente, o pierde peso.

Lo que puede hacer con su médico

INFÓRMELE A SU MÉDICO QUE USTED ESTÁ PERDIENDO PESO

La pérdida de peso puede empeorar su estado de fragilidad. Descubra por qué usted está perdiendo peso. Si la causa es identificada, el tratamiento podría ayudarle. Pregunte si un nutricionista puede ayudar.

INFÓRMELE A SU MÉDICO SI SE SIENTE DÉBIL

Su médico lo puede enviar a un fisioterapeuta, que le puede enseñar cómo hacer ejercicios para reponer fuerzas. No se avergüence de usar un bastón o un caminador si se lo aconsejan – estas herramientas, literalmente, puede salvar su vida. Si le dan un bastón o un caminador, pida instrucciones claras sobre cómo utilizarlo correctamente.

HABLE CON SU MÉDICO ANTES DE TENER CUALQUIER CIRUGÍA

Las personas que sufren de debilidad son más propensas a tener problemas después de las cirugías. Pregúntele a su



médico si vale la pena los riesgos adicionales causados por su fragilidad.

Si necesita del procedimiento, pregunte qué se puede hacer para evitar una hospitalización prolongada u otros problemas. Su médico le podría enviar a un terapeuta físico o nutricionista para trabajar en su peso y su fuerza antes de la cirugía. Un seguimiento con terapia física es importante para cualquier persona que ha tenido una cirugía, y más importante si la persona es frágil.



Lo que usted puede hacer

TOME SUS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

Tome la cantidad correcta de pastillas en el momento adecuado cada día. Use un pastillero organizador, establezca una alarma en el teléfono o en otro lugar, o pida que alguien le recuerde. Esto es particularmente importante para sus medicamentos para el VIH. Cuanto más baja sea la carga viral del VIH, menos probabilidades tendrá de problemas cerebrales.

SIGA UNA DIETA SALUDABLE

Los alimentos ayudan al cuerpo a combatir infecciones y le dan energía, a su vez el cuerpo necesita los alimentos adecuados para mantenerse fuerte. Si no está seguro de qué comer lo que es mejor para usted, pregúntele a un nutricionista para recibir ayuda. Esto es especialmente importante si usted tiene otras condiciones, como la diabetes, enfermedad renal, las cuales tienen sus propias restricciones en la dieta.

HAGA EJERCICIO

Se ha demostrado que el ejercicio, incluyendo máquinas de levantamiento de pesas o de peso libre, son beneficiosos incluso para las personas de 70 y 80 años. Les ayuda a construir músculo, lo que los hace más fuerte, y los ayuda a obtener el tipo correcto de peso. El ejercicio también ayuda con la energía, el humor, y el sueño. Haga ejercicio por lo menos un par de veces a la semana – caminar regularmente es muy bueno, pero si puede hacer ejercicio más fuerte, es incluso mejor.

7 La salud en los huesos

El hueso es un órgano vivo. A lo largo de su vida, el cuerpo elimina el hueso viejo y lo reemplaza. A medida que se envejece, el cuerpo es menos capaz de hacerlo, dejando los huesos más delgados y débiles. Hay otras cosas que pueden debilitar los huesos, como el fumar, los niveles bajos de vitamina D, los efectos secundarios de la medicación, y tener VIH.

La osteoporosis hace que los huesos se vuelvan porosos, frágiles, y con predisposición a fracturas. La osteopenia es la falta de minerales óseos que pueden conducir a osteoporosis.

¿CÓMO EL VIH DEBILITA SUS HUESOS?

El VIH causa que el cuerpo elimine el hueso viejo con mayor rapidez de lo normal y hace más lenta la creación de nuevo hueso. Además, ciertos medicamentos para el VIH pueden debilitar los huesos directamente.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO LOS HUESOS SE DEBILITAN?

Cuando los huesos son débiles, incluso una caída ligera puede causar fracturas, lo que lleva a una importante pérdida de su funcionalidad. Por ejemplo, las personas con fracturas de cadera tienen tanto dolor en la cadera que no pueden caminar hasta que tengan una cirugía. Incluso después de la cirugía, algunas personas no pueden caminar como antes lo hacían. Las fracturas de huesos también pueden conducir a otros problemas de salud, o la muerte.

Lo que puede hacer con su médico

PREGUNTE SI USTED PUEDE HACERSE UN CHEQUEO DE LA SALUD DE SUS HUESOS

Las personas con VIH mayores de 50 años deben examinar sus huesos, ya que pueden

no tener ningún síntoma hasta que se produzca un gran daño. Una prueba de densidad ósea, a veces llamado un escáner DEXA, es un método sin dolor para comprobar el estado general de salud de sus huesos. Incluso si usted presenta poco daño en los huesos, conseguir una gammagrafía ósea u otras pruebas podría ser una buena idea ya que le puede dar un punto de referencia para observar a medida que envejece.

PREGUNTE SI REQUIERE TRATAMIENTO

Existen medicamentos que pueden retrasar la pérdida ósea y ayudan al cuerpo a construir nuevo hueso más rápido. Su médico también puede prescribir calcio y vitamina D, que el cuerpo puede utilizar para construir nuevo hueso.

Lo que usted puede hacer

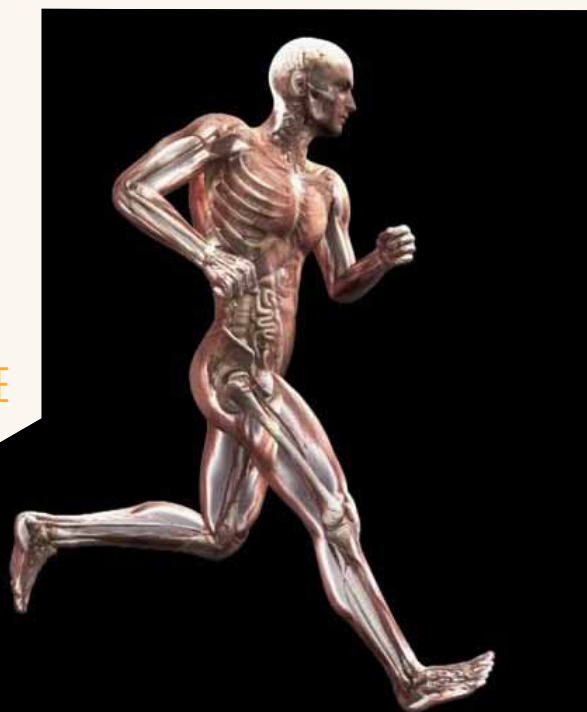
TOME SUS PASTILLAS CORRECTAMENTE

Si su médico recomienda medicamentos para la salud de los huesos, tómelos tal



como fueron prescritos.

Los tratamientos óseos no funcionarán si no se toman correctamente. También, entre más baja sea la carga viral del VIH, más fuertes serán los huesos.



SIGA UNA DIETA SALUDABLE

Nuestro cuerpo usa el calcio y la vitamina D para fortalecer los huesos. Una buena dieta por lo general podría proporcionar todo lo que sus huesos necesitan para mantenerse sanos. Si no está seguro que su dieta tiene suficiente calcio y vitamina D, consulte a un nutricionista.

HAGA EJERCICIO

El ejercicio fortalece los huesos y reduce la posibilidad de accidentes y caídas. Incluso un poco de ejercicio ayuda, por lo que cualquier ejercicio es mejor que ninguno. Simplemente caminar y usar las escaleras en lugar del ascensor pueden ayudar. Ejercicios con levantamiento de pesas (levantamiento de pesas o usar máquinas de pesas) ha demostrado ser particularmente eficaz en mejorar la resistencia ósea, incluso en personas mayores de 70. Si no está seguro de por dónde empezar, visite un terapeuta físico – no se inscriba en un gimnasio sin antes tener algún tipo de formación.

NO FUME NI CONSUMA ALCOHOL EN EXCESO

El tabaquismo y el exceso de alcohol debilitan los huesos y causan muchos problemas de salud. El exceso de alcohol no es saludable. Las personas con VIH no deben tomar más de un trago al día. “Un trago” significa una botella de cerveza, una copa de vino o un trago de licor, como la ginebra o vodka.

Es importante ser honesto con su médico acerca de la cantidad que bebe. Pregunte si esa cantidad es adecuada para usted, y asegúrese de beber de forma segura (nunca cuando este conduciendo o usando maquinaria). Además, pregunte si el alcohol puede interferir con cualquiera de sus medicamentos.

8 Enfermedades del corazón

¿SON LOS ADULTOS MAYORES CON VIH MÁS PROPENSOS A TENER ENFERMEDADES DEL CORAZÓN?

Sí. Aparte de otras causas comunes de la enfermedad cardíaca, el virus en sí puede aumentar el colesterol, o causar daños al corazón a largo plazo. Además, la activación crónica del sistema inmune causada por el VIH, conocida como “inflamación”, aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, incluso si su carga viral es indetectable.

¿ES TAN GRAVE?

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte en los EE.UU. También puede causar debilidad, dolor o problemas al respirar. Incluso si las enfermedades del corazón no lo matan, pueden disminuir su capacidad de tener una vida activa, trabajar y disfrutar de la vida. Incluso si el VIH está bajo control, el riesgo de enfermedades del corazón es mayor al de alguien que es VIH negativo, así que hable con su médico acerca de lo que puede hacer para reducir su riesgo.

Lo que puede hacer con su médico

INFORME A SU MÉDICO SI NO SE SIENTE BIEN

Muchos síntomas pueden ser signos de enfermedades cardíacas, incluyendo dolor en el pecho, dificultad para respirar y dolor en el brazo izquierdo o la mandíbula. Las mujeres pueden experimentar los mismos síntomas, o pueden tener dolor en la parte superior del abdomen, mareo, sensación de desvanecimiento, desmayo o fatiga extrema. Informe

a su médico si usted tiene cualquiera de estos síntomas, para hacerse unas pruebas.

Si ignora los síntomas no sabrá de su estado hasta que tenga un ataque al corazón y sea demasiado tarde. Los síntomas de un derrame cerebral son diferentes e implican la caída de un costado de la cara, debilidad o entumecimiento en un lado del cuerpo, o dificultad para hablar. Si cualquiera de estos síntomas se presentan repentinamente llame al 911 inmediatamente. No vaya simplemente a la sala de emergencias, ya que usted será atendido con mayor rapidez si lo traen en una ambulancia. ¡En el caso de un derrame cerebral o ataque al corazón, cada minuto cuenta!

CONTROL DE OTRAS ENFERMEDADES

Muchas condiciones pueden empeorar los problemas del corazón. Estos incluyen presión arterial alta, diabetes y colesterol alto. Su médico debe revisar su presión arterial, nivel de glucosa y colesterol con regularidad. Asegurándose de que éstos están bajo control protegerá su corazón.

Lo que usted puede hacer

TOME SUS MEDICINAS

Tome sus medicamentos según las indicaciones. A su corazón le va mejor si su presión arterial, diabetes colesterol y otras condiciones están bajo control – especialmente su presión arterial.

SIGA UNA DIETA SALUDABLE

Las dietas ricas en grasa, sal o azúcar pueden causar enfermedades del corazón. Una dieta equilibrada reduce el riesgo de enfermedades del corazón. Para planificar una dieta equilibrada, pida ayuda a un nutricionista.

HAGA EJERCICIO

El ejercicio ayuda al corazón a mantenerse fuerte. También ayuda controlar otros factores que empeoran la enfermedad cardíaca, como niveles altos de azúcar en la sangre, presión arterial y el colesterol. Incluso un poco de ejercicio ayuda, y cualquier tipo de ejercicio es mejor que nada.

Caminar es importante, pero lo mejor es hacer lo que más pueda. Si no está seguro de dónde empezar, pida ver a un fisioterapeuta.

¡NO FUME!

El fumar aumenta dramáticamente su riesgo de enfermedades del corazón y muchas otras enfermedades. Si usted quiere dejar de fumar, consulte a su médico para obtener ayuda.

CONSUMO DE ALCOHOL MODERADO

El exceso de alcohol no es saludable. Las personas con VIH no deben tomar más de un trago al día. "Un trago" significa una botella de cerveza, una copa de vino o un trago de ginebra, vodka, u otro licor.

Es importante ser honesto con su médico acerca de la cantidad que bebe. Pregunte si esa cantidad es adecuada para usted, y asegúrese de beber de forma segura (nunca mientras conduce o opera maquinaria). Además, pregunte si el alcohol va a interactuar con cualquiera de sus medicamentos.



9 Enfermedad pulmonar

Lo que puede hacer con su médico

¿POR QUÉ LOS ADULTOS MAYORES QUE VIVEN CON VIH PODRIAN DESARROLLAR ENFERMEDADES PULMONARES?

Las enfermedades pulmonares son más comunes en personas con VIH. Ellos son más propensos a tener cáncer de pulmón, infecciones pulmonares, y enfisema (dificultad para respirar). Aparte de las causas más comunes de enfermedad pulmonar, como el tabaquismo, el propio VIH, y la inflamación crónica que provoca, el VIH también puede dañar el tejido pulmonar con el tiempo.

¿QUÉ PASA CUANDO SE TIENE ENFERMEDAD PULMONAR?

La enfermedad pulmonar hace que le sea difícil respirar y hacer las cosas que disfruta. Puede causar dolor o muerte, especialmente si el cáncer de pulmón es la causa. Como los pulmones trabajan con el corazón, las personas también pueden tener daños en el corazón, si su enfermedad pulmonar no es controlada.

INFORME A SU MEDICO SI ESTA CORTO DE ALIENTO

La dificultad para respirar puede ser grave. No se limite a atribuírselo a la edad. Informe a su médico, incluso si su falta de aliento desaparece una vez que descanse. Si lo ignora, puede empezar a suceder incluso cuando se está en reposo y puede que nunca vuelva a ser normal. Haga frente a la falta de aire tan pronto como le sea posible para evitar un daño permanente a los pulmones.

PREGUNTE SI NECESITA VACUNAS

Hágase vacunar contra la gripe todos los años, ya que la gripe puede causar complicaciones graves en personas con VIH o enfermedades pulmonares. Una vacuna contra la gripe de alta dosis, Fluzone, está disponible para las personas mayores de 65 años y está diseñada para crear una respuesta inmune más fuerte – pregunte a su médico si

sería recomendable vacunarse también contra la neumonía. La neumonía grave puede causar disminución de la función pulmonar y la muerte, por lo que es mejor prevenir que tratarla después de que ocurra. El CDC recomienda que las personas mayores de 65 años y todas las personas con VIH reciban tanto las vacunas Pevnar como Pneumovax.

Lo que usted puede hacer

TOME SUS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

Tomar la cantidad correcta de pastillas en el momento adecuado del día. Si utiliza un inhalador, muéstrole a su médico cómo lo usa, para asegurarse de que lo está usando correctamente. Las pastillas e inhaladores adecuados pueden ayudarle a aliviar los problemas de tos y respiración.

SIGA UNA DIETA SALUDABLE

Consumir los alimentos adecuados y mantener un peso saludable son

importantes, ya que el exceso de peso hace que sea más difícil respirar. Pero la falta de peso podría significar que usted no está comiendo los alimentos adecuados para mantener los pulmones sanos. Para planificar una dieta equilibrada, pida ver a un nutricionista.



HAGA EJERCICIO

El ejercicio expande y fortalece los pulmones. Incluso una pequeña cantidad de ejercicio ayuda, por lo que cualquier ejercicio es mejor que ninguno. Si no está seguro por dónde empezar, pida ver a un fisioterapeuta. Además de ayudarle a desarrollar un régimen de ejercicios, un terapeuta puede enseñarle ejercicios de respiración que reducen la dificultad para respirar y le permiten hacer más.

¡NO FUME!

Fumar causa problemas pulmonares y muchas otras enfermedades. No fume y evite el humo de segunda mano. Si va a dejar de fumar, consulte a su médico para obtener ayuda. Evite otras cosas que pueden afectar a los pulmones, como son el humo del escape de los automóviles y los vapores de pinturas, los productos de limpieza, y similares.

PROTEJASE DE LAS PERSONAS ENFERMAS

Las enfermedades pulmonares hacen que las infecciones pulmonares sean más difíciles de curar. Tenga mucho cuidado cuando esté cerca de personas enfermas, especialmente aquellos con tos, y lávese las manos con frecuencia.



10 Enfermedad del riñón

Aparte de las causas más comunes de la enfermedad renal como la diabetes y la hipertensión arterial, las personas con VIH tienen factores de riesgo adicionales de enfermedad renal. El propio VIH, o la inflamación que provoca, puede dañar los riñones, incluso si la carga viral es indetectable. Ciertos medicamentos para el VIH también pueden disminuir la función renal.

¿QUE PASA CUANDO TIENGO ENFERMEDAD RENAL?

Los riñones filtran la sangre de desechos y producen la orina. También controlan la presión arterial y mantienen los productos químicos del cuerpo en equilibrio. Cuando los riñones están dañados, la presión arterial puede ser tan alta que podría dañar otros órganos, como el corazón o el cerebro. Esto puede causar ataques al corazón o derrames cerebrales, dando lugar a disminución de las funciones o la muerte. Una acumulación de residuos o productos químicos puede causar confusión, problemas óseos, o la muerte.

Lo que puede hacer con su médico

HABLE CON SU MÉDICO SI TIENE DIABETES O SUFRE DE PRESION ALTA

Las personas con presión arterial alta o diabetes deben ser evaluadas regularmente de enfermedad renal, ya que estas condiciones pueden dañar los riñones. Trabaje con su médico para mantenerlos bajo control.

PREGUNTE SI USTED NECESITA CAMBIAR O SUSPENDER ALGUNAS DE SUS MEDICINAS

Los riñones filtran los productos químicos no deseados de los medicamentos y los pasan fuera de su cuerpo en forma de orina. Si sus riñones están dañados, es posible que necesite cambiar sus medicamentos o cambiar la dosis para evitar una acumulación tóxica. Lleve todos sus frascos de pastillas a su médico, ya sea de venta libre o píldoras a base de hierbas. Siéntese con su médico y revíselos uno por uno, para ver

si necesita cambiar alguno de ellos. Cada vez que inicie un nuevo tratamiento de medicina alternativa, asegúrese de discutirlo con su médico. Pregúntele a su médico exactamente qué medicamentos de venta libre debe evitar. Por ejemplo, la mayoría de las personas con función renal reducida no deben tomar fármacos como aspirina, ibuprofeno, Advil, Motrin o Aleve. Pregúntele a su médico qué medicamentos para el dolor son adecuados para usted.

HABLE CON SU MÉDICO ANTES DE QUE SU ENFERMEDAD RENAL PUEDA EMPEORAR

En algunos casos, la función renal puede empeorar hasta el punto en que los riñones no pueden funcionar. Cuando esto sucede, las personas tendrían que someterse a diálisis (usando una máquina para filtrar la sangre) o conseguir un trasplante de riñón. Planifique el futuro y hable con su médico tempranamente para saber sus opciones. Tenga un amigo o familiar de confianza que pueda ayudarlo a decidir qué hacer si sus riñones empeoran.

Lo que usted puede hacer

TOME SUS PASTILLAS CORRECTAMENTE

Tome la cantidad correcta de pastillas en el momento adecuado del día. Esto es especialmente importante para las personas con enfermedad renal. El VIH, la azúcar en la sangre, o la presión arterial no controlada puede dañar los riñones. Además, las píldoras correctas mantendrán sus productos químicos equilibrados y evitan que se enferme. Si se ha reducido su función renal, avise a su médico, ya que puede ser necesario ajustar la dosis de muchos medicamentos.

TENGA UNA DIETA BALANCEADA

Si usted come una gran cantidad de sal o proteínas, los riñones tienen que trabajar más duro para filtrar los desechos. Para proteger sus riñones, coma una dieta baja en sal con la cantidad adecuada de proteínas. Para planificar una dieta que le sea más fácil a sus riñones, consulte a un nutricionista. Pregúntele a su médico si un suplemento vitamínico o mineral es adecuado para usted.

11 Salud sexual

La función sexual cambia con la edad. Estos cambios le ocurren a todos, incluyendo las personas con VIH, esto puede causar una tensión en su vida sexual. A medida que las personas envejecen, sus hormonas sexuales disminuyen, y puede tomarles más tiempo excitarse y llegar al orgasmo. Los hombres pueden tomar más tiempo para lograr una erección. Las mujeres pueden tener sequedad vaginal. Estos cambios pueden hacer que el sexo sea más difícil.

Además, las enfermedades relacionadas con la edad pueden limitar su actividad sexual. Por ejemplo, la artritis puede hacer que sea difícil hacer algunas posiciones sexuales, las enfermedades del corazón pueden hacer agotador tener relaciones sexuales. Los problemas para lograr o mantener una erección pueden también hacer difícil el uso del condón.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UNA VIDA SEXUAL SANA?

El buen sexo es mucho más que tener un orgasmo.

Le ayuda a relajarse, le da placer, aumenta la autoestima, y es una parte importante de la vida. Una vida sexual sana puede fortalecer su cercanía con su pareja.

Lo que puede hacer con su médico

HABLE CON SU MEDICO DE SU VIDA SEXUAL

Su médico puede que no le pregunte sobre su vida sexual. La gente suele suponer que los adultos mayores no tienen relaciones sexuales en absoluto, o pueden ser reacios al hablar sobre el sexo y el sexo seguro con alguien de la misma edad que sus propios padres. No espere que su médico le pregunte. Háblele francamente sobre su vida sexual y cualquier inquietud que tenga al respecto. De esta manera, se podrá resolver cualquier problema antes de que se convierta en un asunto grave y mantendrá una vida sexual satisfactoria.

PREGUNTE SI SUS PROBLEMAS SEXUALES PUEDEN SER UN EFECTO SECUNDARIO

Algunos medicamentos pueden disminuir el deseo o la respuesta sexual. Pregunte si alguno de sus medicamentos pueden estar causándole problemas sexuales, y si se puede cambiar a otro con menos efectos secundarios. Si usted está teniendo problemas sexuales, su médico puede evaluar si esto podría ser debido a una deficiencia hormonal o si podría beneficiarse de medicamentos que ayudan con el deseo sexual o erecciones. Para las mujeres, asegúrese de informarle a su médico si usted está teniendo problemas con la sequedad vaginal. Siempre es importante hablar de sexo seguro con su médico antes de volverse más activo sexualmente.

PREGUNTE POR PREP

PrEP (profilaxis de pre-exposición) es un medicamento para las personas VIH-negativas que reducen el riesgo de contraer el VIH. Tiene un nivel del 99% de eficacia en la prevención del VIH si se toma todos los días. Pero no previene de contraer otras enfermedades de transmisión sexual, y está destinado a ser utilizado con los condones, no en lugar de ellos. Pregúntele a su médico si PrEP podría ser adecuado para su pareja.

Lo que usted puede hacer

TOME SUS MEDICAMENTOS CORRECTAMENTE

Tomar la cantidad correcta de pastillas en el momento adecuado del día. Si utiliza un inhalador, muéstrole a su médico cómo lo usa, para asegurarse de que lo está usando correctamente. Las pastillas e inhaladores adecuados pueden ayudarle a aliviar los problemas de tos y respiración.

SIEMPRE TENGA SEXO SEGURO

Los condones protegen de enfermedades de transmisión sexual y previenen la propagación del VIH. PrEP está diseñado a ser utilizado con los condones, ya que no protege contra las enfermedades de transmisión sexual y no es 100% eficaz contra el VIH.

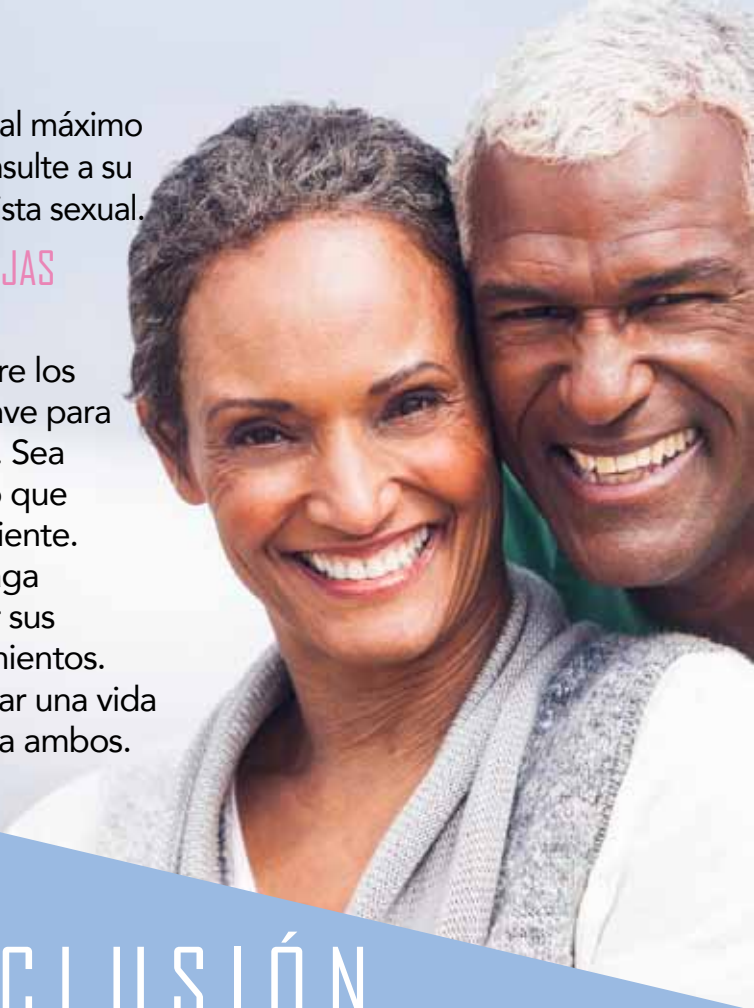
MIRE HACIA EL FUTURO, NUNCA ATRÁS

A medida que envejece, puede que no sea posible recuperar la función sexual que tenía a los 20 años. En su lugar, trate de hacer lo mejor con lo que posee ahora. Si necesita ayuda con la

forma de aprovechar al máximo su función sexual, consulte a su médico o un especialista sexual.

HABLE CON SUS PAREJAS SEXUALES

La comunicación entre los involucrados es la clave para una vida sexual sana. Sea honesto acerca de lo que necesita y cómo se siente. Ayude a su pareja haga lo mismo al escuchar sus necesidades y sentimientos. Hablar ayudará a crear una vida sexual que satisfaga a ambos.



CONCLUSIÓN

Se puede envejecer con VIH de una manera saludable. Siguiendo el consejo de su médico, tomando todos los medicamentos prescritos, sosteniendo una dieta balanceada, haciendo ejercicio, evitando sustancias que son malas para usted, e informando de cualquier cambio en su cuerpo; estas son las claves para un envejecimiento saludable.

También es importante involucrarse más con su médico y llevar sus preguntas y preocupaciones a cada cita. Esperamos que este folleto haya proporcionado respuestas a algunas de sus preguntas, así como provocado algunos nuevos pensamientos y preguntas que usted puede discutir con su médico.



acria
www.acria.org