

Virus de inmunodeficiencia humana/síndrome de inmunodeficiencia adquirida

Healthy Blue cuenta con un programa de administración de casos para el VIH / SIDA. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el VIH/SIDA. Podemos ayudarlo a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Healthy Blue ya está inscrito.

Si tiene VIH/SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunitario. Con este virus es muy difícil que el cuerpo combata las infecciones y las enfermedades. El VIH es el mismo virus causante del síndrome de insuficiencia adquirida (SIDA), el cual aumenta el riesgo de que una persona adquiera ciertos cánceres e infecciones.

Queremos que sepa que usted puede estar en control. Algunas cosas sencillas como tomarse sus medicamentos correctamente, alimentarse sanamente, hacer ejercicio y observar su plan de tratamiento pueden tener un efecto muy positivo.

Algunas cosas sencillas como tomarse sus medicamentos correctamente, alimentarse sanamente, hacer ejercicio y observar su plan de tratamiento pueden tener un efecto muy positivo.

Cosas que debe saber:

- El sistema inmunitario ayuda a combatir las infecciones y las enfermedades.
- Los glóbulos blancos son una parte importante del sistema inmunitario. El VIH mata ciertos glóbulos blancos, llamados células CD4+. Si demasiadas células son aniquiladas, el cuerpo no puede combatir infecciones ni otras enfermedades.
- La infección por el VIH puede avanzar a SIDA. Las personas que tienen SIDA tienen una cantidad reducida de células CD4+. Les pueden dar infecciones que no afectan a las personas sanas.
- Tener el VIH no significa que tenga SIDA. Mucha gente que tiene VIH/SIDA puede continuar viviendo una vida larga y activa.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarlo a controlar su VIH/SIDA.

Cómo se trata el VIH/SIDA:

- Su doctor le hará análisis para vigilar el VIH y el funcionamiento de su sistema inmunitario.
- Usted y su doctor pueden hablar acerca de sus opciones de tratamiento.
- Tomar sus medicinas exactamente de la manera prescrita puede ayudarlo a mantenerse sano. Es importante que no se le pase ninguna dosis.

Cómo tomarse sus medicamentos para el VIH/SIDA:

- Los medicamentos para el VIH/SIDA se llaman antirretrovirales.
- Tomar medicamentos antirretrovirales no es una cura para el VIH, pero pueden ayudar a que se mantenga sano por mucho tiempo.
- Es importante que se tome su medicina a tiempo. Si se le pasa una dosis o la toma tarde, podría no tener tan buen efecto.
- Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Lo que puede hacer para mantenerse sano:

- Deje de fumar. Las personas que tienen VIH corren más riesgo de tener un ataque cardíaco o contraer cáncer de los pulmones. Fumar aumenta su riesgo aún más. Contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Consuma una dieta sana y balanceada para que su sistema inmunitario esté fuerte.
- Haga ejercicio con regularidad para reducir el estrés y mejorar la calidad de su vida.
- No use drogas ilegales y limite su consumo del alcohol.
- Hable con su doctor sobre otras cosas que puede hacer para mantenerse sano.

Apoyo para ayudarle a controlar el VIH/SIDA:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre el VIH/SIDA con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su infección. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Para más información útil sobre cómo controlarse el VIH/SIDA:

- [U.S. Department of Health & Human Services \(Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.\)](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, CDC \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades\)](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [El cuerpo: el recurso más completo sobre el VIH/SIDA \(en inglés\)](#)
- [AIDSInfoNet.org](#)

Fuentes:

* Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

VIH/SIDA

<http://www.cdc.gov/hiv/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* AIDSInfoNet.org

<http://aidsinfo.nih.gov/hiv-aids-health-topics/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 1-844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.