

Más allá del VIH: Cuídate de manera integral

Las personas con VIH pueden tener vidas plenas y largas gracias a los avances en el tratamiento y la atención médica. Pero aún enfrentan problemas de salud tales como otras infecciones, el envejecimiento, la depresión o la enfermedad del corazón. Es importante considerar la salud de tu cuerpo entero, y comprender que quizás necesites tratamiento para problemas más allá del VIH.

¿Cuáles otros problemas médicos debo conocer?

- **Enfermedad cardiovascular:** Los riesgos para la salud del corazón, incluyendo el aumento en los niveles de colesterol y triglicéridos, quizás sean mayores en las personas VIH positivas que toman ciertas medicinas. También se puede culpar otros factores como una mala dieta, fumar o hacer poco ejercicio físico. Tu doctor puede recomendar cambios en tu estilo de vida.
- **Diabetes:** Si no se trata, los niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre pueden causar problemas graves de salud. Un estudio encontró que los hombres VIH positivos en tratamiento tienen de 4 a 5 veces más posibilidades de desarrollar diabetes que los hombres VIH negativos.
- **Hepatitis:** La hepatitis C, común entre las personas VIH positivas, es una de las causas principales de muerte relacionada con el hígado. La hepatitis A y B también pueden causar complicaciones graves en el hígado de aquellos que viven con el VIH. Tu doctor debe hacerte pruebas para diagnosticar estas infecciones; si eres hepatitis A y/o B negativo, vacúnate.
- **Problemas renales:** El VIH, la enfermedad del corazón, la diabetes y ciertas medicinas pueden causar daño a los riñones. La prevención, que comienza con una vigilancia rutinaria (pruebas de laboratorio), es la mejor medicina.
- **Salud mental:** Las personas con VIH pueden enfrentar una variedad de problemas mentales, incluyendo la depresión. Si no se trata, la depresión lleva a falta de autoestima, dificultad para funcionar en el hogar y el trabajo, abuso de alcohol y otras drogas, y falta de adherencia al tratamiento anti-VIH.
- **Virus papiloma humano:** El VPH es la infección de transmisión sexual (ITS) más común en los Estados Unidos. Puede causar verrugas genitales o lesiones pre-cancerosas más graves. Se recomienda hacerse exámenes de papanicolau cervical (en las mujeres) y anal (para ambos sexos) rutinariamente. Consulta con tu médico para saber más.
- **Cánceres no relacionados con el SIDA:** Los cánceres típicos del SIDA, como el sarcoma de Kaposi, suceden hoy con menos frecuencia gracias al potente tratamiento anti-VIH. Pero los cánceres no relacionados con el SIDA (como el anal, hepático o pulmonar) están en aumento. Tu doctor debe estar atento.
- **Embarazo y planificación familiar:** El tratamiento anti-VIH ha permitido que muchos hombres y mujeres puedan disfrutar del tiempo y la salud que necesitan para comenzar una familia. El tratamiento también es eficaz en reducir el riesgo de transmisión de madre a hijo durante el parto. Trabajar de cerca con un proveedor de atención médica que te apoye es especialmente importante si estás planeando una familia.

TIPS RÁPIDOS

Para los exámenes mayores que vigilan la salud integral.

■ MAMOGRAFÍA

No hay evidencia de que el cáncer de seno sea más común en mujeres positivas, pero a medida que las personas con VIH viven más, aumenta el riesgo. Se recomienda que mujeres mayores de 50 se hagan una mamografía al año y una vez cada uno o dos años para mujeres de los 40 a 50 años.

■ EXAMEN DE ETS

Se recomiendan pruebas diagnósticas para sífilis, clamidia, gonorrea y herpes cuando se comienza el tratamiento del VIH y, dependiendo de las prácticas sexuales del paciente, de manera rutinaria después.

■ EXÁMENES DEL COLON

Los exámenes del colon se recomiendan a todos. Los que corren alto riesgo, como las personas VIH positivas con el sistema inmunológico comprometido, deben hacerse un análisis para detectar sangre oculta en la materia fecal y una sigmoidoscopia, al igual que una colonoscopia, cada 5 a 10 años.

■ DENSIDAD ÓSEA

Perdemos densidad mineral ósea (la parte que mantiene firme al esqueleto) gradualmente a medida que envejecemos, lo que puede conducir a un riesgo de fracturas serias. Las medicinas anti-VIH y el virus mismo pueden acelerar el debilitamiento de los huesos. El examen DEXA puede ayudar a determinar si padeces de pérdida temprana de mineral (osteopenia) o si requieres tratamiento para la enfermedad más avanzada (osteoporosis).

Para más sobre atención médica, visita poz.com