

# **MANUAL PARA EL PACIENTE**

**Virus de Inmunodeficiencia Humano**

**Producido por:**  
Clínica de Virología  
Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa

Traducción al español por  
O. F. Díaz-Duque, Ph.D.

Department of Social Service  
Interpreting and Translation Service

©1993, revisión de 1999

Revisado por Manuel M. Cautiño 2006

**Recopilado por:**

KRISTINE A. DAVIS, M.S.N., A.R.N.P.

**En consulta con:**

Medicina Interna, División de Enfermedades Infecciosas  
Servicio Social para Pacientes y Familia  
Servicios de Nutrición y Alimentación  
Servicios para Niños y Mujeres

# INDICE

Página

<b>VIH Y EL SIDA</b> -----	<b>5</b>
<b>HACIENDO FRENTE A LA SITUACIÓN</b> -----	<b>5</b>
<b>REDUCCIÓN DE RIESGOS PARA USTED Y OTROS</b> -----	<b>5</b>
SEXO MÁS SEGURO-----	6
EL USO DE CONDONES (HULES) Y OTROS PRESERVATIVOS-----	7
DECISIONES SOBRE ANTICONCEPCIÓN Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR-----	8
ASISTENCIA EN EL HOGAR-----	9
MONITOREO DE LABORATORIO EL VIH-----	10
CÉLULAS CD4 o CÉLULAS T4-----	10
(LOS TIPOS BUENOS)-----	10
CANTIDAD VIRAL o RNA DEL VIH-----	10
(LOS TIPOS MALOS)-----	10
TERAPIA ANTIVIRAL-----	11
TERAPIA ANTIVIRAL Y LA RESISTENCIA-----	11
SACÁNDOLE EL MÁXIMO A SUS MEDICAMENTOS-----	11
<b>ASISTENCIA PROPIA</b> -----	<b>12</b>
LA NUTRICIÓN-----	12
EL FUMAR-----	12
EJERCICIOS-----	12
EL MANEJO DEL ESTRÉS-----	13
CUIDADO DENTAL PREVENTIVO-----	13
ALCOHOL, DROGAS E INFECCIONES DE VIH-----	13
<b>MANEJO DE LOS SÍNTOMAS</b> -----	<b>14</b>
APETITO MALO-----	14
FATIGA-----	14
DIARREA-----	15
ENTUMECIMIENTO O DOLOR EN LAS PIERNAS Y PIES-----	15
NÁUSEA Y VÓMITOS-----	16
<b>INFECCIONES OPORTUNISTAS Y CONDICIONES RELACIONADAS CON EL VIH</b> -----	<b>17</b>
MASCOTAS-----	17
VIAJES-----	17
SEÑALES Y SÍNTOMAS IMPORTANTES-----	18
SEÑALES Y SÍNTOMAS IMPORTANTES EN LAS MUJERES-----	19
CANDIDIASIS-----	19
DISPLASIA CERVICAL (PRUEBA PAPANICOLAU ANORMAL)-----	20
CRIPTOSPORIDIASIS-----	20
CITOMEGALOVIRUS (CMV)-----	21
TUBERCULOSIS MICOBACTERIUM (TB)-----	21
ENFERMEDAD INFLAMATORIA PÉLVICA (EIP)-----	22
PULMONÍA NEUMOCÍSTICA CARINII-----	22
TOXOPLASMOSIS-----	22
PROBLEMAS DE LA PIEL-----	23
<b>ASUNTOS LEGALES</b> -----	<b>23</b>

<b>ASISTENCIA FINANCIERA Y RECURSOS COMUNITARIOS -----</b>	<b>24</b>	
MEDICAID / TITULO XIX, PROGRAMAS DE AYUDA FINANCIERA -----	24	
PROGRAMA DE INVERSIÓN FAMILIAR (FAMILY INVESTMENT PROGRAM (FIP)), EN SUSTITUCIÓN DEL PROGRAMA DE AYUDA PARA LA FAMILIA QUE MANTIENEN NIÑOS (AID TO FAMILIES WITH DEPENDENT CHILDRENS (AFDC)) -----	24	
PROGRAMA DE AYUDA ECONÓMICA PARA PERSONAS QUE TIENEN NECESIDADES MÉDICAS -----	24	
MEDICAID PARA PERSONAS EMPLEADAS CON DISCAPACIDAD (MPED) -----	25	
PROGRAMA DE RENUNCIA PARA EL SIDA / VIH -----	26	
MEDICARE -----	26	
MEDICARE PARTE D -----	27	
SEGURO DE INCAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL(SOCIAL SECURITY DISABILITY INSURANCE - SSDI)		28
INGRESO DE SEGURO SUPLEMENTARIO -----	28	
IOWACARE -----	29	
FONDOS DE EMERGENCIA / SUPPLEMENTAL -----	29	

## **VIH Y EL SIDA**

Si el resultado de su prueba de VIH (virus de inmunodeficiencia humano) salió positivo, usted está infectado con el virus que causa el SIDA. Esto no quiere decir que usted tiene SIDA. Sólo cuando una persona padece de síntomas o señales específicas de deficiencia en el sistema inmune se le hace un diagnóstico de SIDA.

El VIH ataca el sistema inmune del cuerpo destruyendo un tipo de célula blanca de la sangre llamada células CD4 (también llamadas T4 o células auxiliares-T). Las células CD4 también ayudan al sistema inmune a combatir infecciones. Cuando usted sale positivo con VIH, su riesgo de infección se refleja en el conteo del CD4.

La prueba de cantidad viral es para comprobar cuánto virus hay en la sangre; esta prueba y el conteo CD4, al igual que una evaluación y las señales o síntomas ayudará al doctor a decidir cuándo comenzar a recetar medicina antiviral y si usted corre riesgo de tener una infección oportunista.

Nuevas drogas para la terapia han mejorado dramáticamente el aspecto de las personas con VIH. Desde el 1996, cuando estuvo disponible el nuevo medicamento de inhibidor antiviral, las personas con VIH empezaron a vivir con una condición crónica en vez de vivir con una condición terminal.

## **HACIENDO FRENTE A LA SITUACIÓN**

Cuando una persona se entera que es VIH positivo, la vida puede convertirse en una crisis, aunque usted mismo piense que está preparado para hacerle frente a esta situación. Quizá hasta se le haya olvidado toda la información que le dieron cuando le informaron sobre los resultados. Si usted tiene alguna pregunta, su médico, enfermera, o asistente social puede responderle a cualquier pregunta que usted tenga. Nunca piense que sus preguntas son triviales, o que ya deba tener un entendimiento completo de su condición. A veces vale la pena venir con alguien a su consulta, para que esta persona le ayude a recordar todo lo que se le dijo.

Quizá usted se pregunte: ¿A quién debo decirle que soy VIH positivo? Es importante que tenga apoyo; este apoyo puede ser de su familia, su amante, un amigo, un profesional de salubridad, un consejero o terapeuta profesional, un ministro, un grupo de apoyo, o cualquiera de todos estos recursos. Es importante que usted le informe a las personas médicas que lo atienden para que así reciba la mejor atención posible.

Una vez que ya pase la crisis inmediata de enterarse que es VIH positivo, de usted depende cómo va a enfrentarse a esta situación. Si tiene una actitud positiva, esto puede ayudarle mucho en cómo disfrutar al máximo su vida. Hay personas que gozan de buena salud y quienes han sido VIH positivos desde el mismo comienzo de la epidemia de SIDA. Aunque todavía no hay una vacuna o cura para esta enfermedad, el tratamiento de hoy en día es el más efectivo que se encuentra disponible.

Además de mantener una buena actitud, usted puede poner mucho de su parte para reducir los riesgos que usted y otros puedan correr.

## **REDUCCIÓN DE RIESGOS PARA USTED Y OTROS**

Ser VIH positivo quiere decir que usted puede infectar a otras personas con el virus. Ya que VIH se transmite vía la sangre y contacto sexual, usted siempre debe tener relaciones sexuales más seguras, y nunca compartir agujas intravenosas con nadie. No debe compartir tampoco cepillos de dientes o cuchillas de afeitar. Usted no debe embarazarse, ya que el feto puede contagiarse con el virus durante el embarazo o en el nacimiento. Si usted quedase embarazada y decide continuar con su embarazo, el tomar medicamento antiviral puede reducir el riesgo a su bebé.

Usted no debe donar sangre, plasma, semen, médula del hueso, o ningún otro órgano. Usted debe participarle a las personas que le proveen asistencia médica que usted es VIH positivo. También debe

darle esta información a esas personas con quienes tiene o ha tenido relaciones sexuales o compartido drogas intravenosas, para que ellos puedan tener la prueba de VIH, obtener asistencia médica si la necesitan, y evitar la transmisión de VIH a otras personas.

## **SEXO MÁS SEGURO**

Aunque la abstinencia sexual ofrece la única garantía de seguridad, las personas infectadas con VIH a menudo se sienten bien de salud y viven una vida normal, incluyendo una vida sexual. Cuando usted sigue las recomendaciones de sexo más seguro, está no sólo reduciendo el riesgo que puede correr su compañero o compañera sexual, sino el riesgo que usted mismo puede correr. Si usted vuelve a exponerse y contagiarse nuevamente con VIH de otra persona infectada, esto puede activar el virus que ya está en su sangre y aumentar la posibilidad de que se enferme.

Hay otras enfermedades venéreas con las que puede contagiarse vía sexo sin protección, las cuales son mucho más severas en personas VIH positivas. La siguiente lista da el orden de peligrosidad según algunas actividades sexuales, en términos de riesgo desde el mínimo hasta el máximo:

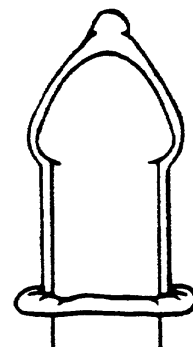
1. Abstinencia
2. Masturbación por sí solo(a)
3. Abrazos/masajes/besarse sin abrir la boca
4. Masturbación con otra persona sin tocarse uno(a) al(a la) otro(a)
5. Besarse profundamente con la boca abierta
6. Masturbación mutua tocándose solamente en las partes externas
7. Masturbación mutua tocándose las partes internas y usando condones o guantes
8. Frote corporal (frotarse los cuerpos cara a cara)
9. Penetración entre los muslos
10. Masturbación mutua con eyaculación/orgasmo sobre su compañero o compañera sexual, pero no adentro
11. Uso de artículos sexuales (dildos) cubiertos con condones, o que no se comparten con compañeros(as) sexuales y los cuales han sido adecuadamente esterilizados entre usos
12. Cuníngulo (sexo oral con una mujer)
13. Felación (sexo oral con un hombre) sin usar un condón, pero nunca poniéndose la cabeza del pene dentro de la boca
14. Felación (sexo oral con un hombre) con eyaculación/orgasmo usando condón
15. Felación sin usar condón y poniendo la cabeza del pene dentro de la boca, pero sacándola antes de la eyaculación
16. Felación sin un condón y con eyaculación en la boca
17. Penetración vaginal usando correctamente un condón y espuma espermicida que mate el VIH, y sacando el pene antes de la eyaculación

18. Penetración rectal usando correctamente un condón y lubricante que contenga espermicida que mate el VIH, y sacando el pene antes de la eyaculación
19. Penetración vaginal con eyaculación interna usando correctamente un condón y espuma espermicida que mate el VIH
20. Penetración vaginal con eyaculación interna usando correctamente un condón pero sin usar espermicida
21. Penetración rectal con eyaculación interna usando correctamente un condón y espermicida que mate el VIH
22. Actividades braquiovaginales (meter la mano y/o puño dentro de la vagina)
23. Actividades braquioprócticas (meter la mano y/o puño dentro del ano)
24. Uso de artículos sexuales entre más de una persona sin esterilizar los artículos
25. Penetración vaginal usando espuma espermicida pero sin condón y sacando el pene antes de la eyaculación
26. Penetración vaginal sin usar espuma espermicida y sin condón, sacando el pene antes de la eyaculación
27. Penetración anal sin un condón, sacando el pene antes de la eyaculación
28. Penetración vaginal con eyaculación interna sin usar un condón pero con espuma espermicida
29. Penetración vaginal con eyaculación interna sin usar un condón y sin ninguna otra barrera contraceptiva
30. Penetración anal con eyaculación interna sin usar un condón

## ***EL USO DE CONDONES (HULES) Y OTROS PRESERVATIVOS***

Los condones deben usarse correcta y consistentemente si tiene sexo con penetración oral, anal, o vaginal. Usted debe guardar los condones, sin sacarlos de sus envolturas, en un lugar oscuro, seco y fresco ya que la contaminación del aire, el calor, y la luz puede dañar la goma látex. Mire la fecha de vencimiento en la envoltura del condón, y no use ningún condón que tenga una fecha vencida. Es buena idea llevar consigo un condón, pero no debe guardar condones en una billetera por largo tiempo, porque esto puede disminuir su eficacia. Se ha comprobado que los condones hechos de pieles naturales no proveen una barrera efectiva para VIH, así que debe usar condones de goma látex. El condón de Poliuretano no se ha demostrado que sea tan efectivo como el de la goma látex, pero se recomienda para personas que son alérgicos a la goma látex.

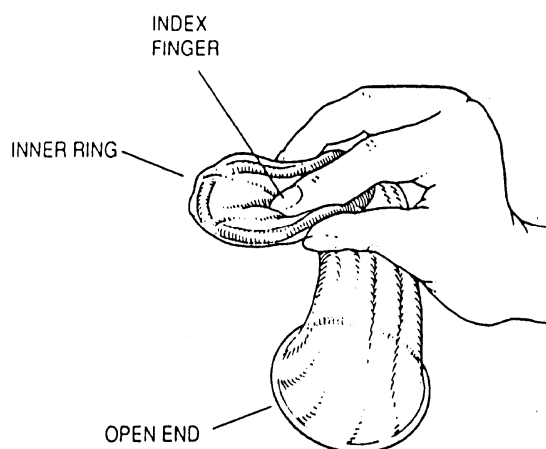
Algunos condones ya vienen lubricados o cubiertos con el espermicida llamado nonoxynol-9, el cual **no** se ha demostrado que pueda afectar la transmisión del VIH. Si el nonoxynol-9 le irrita la piel o la de su pareja, no se debe usar ya que aumenta el riesgo para la transmisión del VIH en pieles agrietadas. Cualquier lubricante que use debe estar formulado con una base de agua (por ejemplo, gel



KY). Lubricación adicional previene una rotura del condón. Lubricantes basados en aceites (Vaselina, Crisco, aceites, lociones) debilitan la goma látex y puede causar la rotura del condón. Una pequeña cantidad de lubricante en la punta de adentro del condón, antes de ponérselo, puede aumentar la sensación.

Póngase el condón sobre el pene erecto tan pronto como se le pare o tenga una firme erección, o deje que se lo ponga su compañero o compañera sexual. Las gotitas de semen que a veces salen del pene antes de la eyaculación (al venirse) contienen el virus y pueden infectar o también impregnar o embarazar a su compañera. Si los condones que usted usa no tienen una punta receptora (la parte del condón que parece un pezón), deje entonces un espacio de 1/4 a 1/2 pulgada en la punta para que haya espacio para el semen cuando usted eyacule.

Una vez que haya eyaculado, agarre el condón por el borde en la base de su pene, sáquelo de su compañero o compañera, y quítese el condón pronto después de la eyaculación antes de que se le baje la erección. Mantenga el condón ya usado lejos del cuerpo de su compañero(a), envuélvalo en un pañuelo de papel desechable, y échelo en una bolsa de plástico en la basura. Se toma cierto tiempo y práctica en poder usar un condón cómodamente. El sentirse cómodo con el uso de un condón toma algún tiempo y práctica.



También se debe usar protección cuando realice cunnilinguo (sexo oral) con una mujer. Los cuadros de la goma látex o represas dentales están disponibles en algunas clínicas o tiendas de artículos dentales. Usted también puede usar una envoltura de Saran o hacer unos cuadritos de la goma látex al cortar un condón o un guante.

Otra alternativa de protección es el condón femenino, el cual se inserta en la vagina de la mujer. El condón femenino es más caro que el condón regular, pero provee la protección que las mujeres no pueden controlar por sí misma.

## **DECISIONES SOBRE ANTICONCEPCIÓN Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

El hecho de que tenga una infección de VIH no afecta su capacidad de embarazarse. Lo que usted elige como anticoncepción y sus prácticas de sexo más seguro son decisiones personales e importantes. Es importante que tenga en consideración los métodos de anticoncepción que la protejan de un embarazo y de la diseminación del virus VIH. Le recomendamos muchísimo que use dos de estos métodos.

El uso de barreras como condones provee la protección máxima contra el VIH. Sin embargo, siempre existe algún riesgo de rotura de estas barreras y/o contacto con fluidos corporales.

El añadir hormonas para el control de la natalidad (píldoras anticonceptivas, inyecciones, Norplant) es una manera de complementar el condón. Las hormonas requieren supervisión médica. Si el condón se rompe, usted puede usar hormonas contraceptivas de emergencia dentro las primeras 48 horas de haber tenido relación sexual, para evitar un embarazo. Sin embargo, las hormonas contraceptivas de emergencia no influyen en la transmisión del VIH.

Las mujeres VIH+ pueden usar diafragmas y tapones cervicales con cremas o jaleas que contengan espermicidas para evitar un embarazo. Estos métodos de barrera sólo cubren la cerviz (cuello de la matriz). Estos métodos tal vez no prevengan la diseminación de enfermedades a la vagina si no se usa también un condón. La mayoría de médicos no sugieren el uso de dispositivos intrauterinos (DIU) para aquellas mujeres infectadas con VIH. El uso del DIU aumenta el riesgo de infecciones pélvicas.

Las mujeres que ya han decidido no tener más hijos pueden pensar en tener una ligación de las trompas de falopio.

Las mujeres infectadas con VIH quienes están embarazadas o quienes piensan embarazarse deben saber sobre la posibilidad de diseminar el VIH al feto y/o el efecto que tenga el embarazo en su propia salud. La proporción de infectar al feto con VIH varía. Algunos estudios hechos en los Estados Unidos demuestran que aproximadamente de un cuarto a un tercio de los recién nacidos de mujeres con VIH nacen ya infectados. El tomar durante el embarazo el AZT u otra droga antiviral reduce grandemente el riesgo de transmitir el VIH al infante.

## **ASISTENCIA EN EL HOGAR**

Si usted vive con otras personas, se requieren pocas precauciones en la casa. El VIH nunca se ha transmitido por simple contacto casual por convivencia, sino por contacto sexual o por la sangre. Si se derrama semen o sangre, esto se debe limpiar con una solución compuesta de 10 porciones de agua a 1 porción de cloro casero. El orine y las heces son infecciosas sólo cuando contengan sangre visible.

Lave la ropa de cama y ropa de vestir en la misma forma que hace con todo el resto de la lavandería. Si están manchadas con sangre, semen, o secreciones vaginales debe tener cuidado al tocarlas para evitar exponer la piel al contacto con fluidos mojados del cuerpo. Se le puede añadir la cantidad usual de cloro cuando lave la ropa, pero esto no es necesario para matar el virus.



Se puede lavar los platos y utensilios con agua y jabón o en un lavaplatos como se hace comúnmente. No es necesario tener platos y utensilios separados. Se debe envolver en una bolsa de plástico o echar a la taza del inodoro (toilet) cualquier basura que sea infecciosa, tal como pañuelos desechables de papel con secreciones de sangre, servilletas o tapones sanitarios, condones usados, etc. Si usted utiliza agujas intravenosas que contengan sangre, disponga de ellas echándolas en un contenedor duro, tal como un bote de café. Verifique con su departamento local de desperdicios sólidos para saber las regulaciones con relación al desecho de agujas. Algunas comunidades tienen lugares especiales para el desecho de agujas.

Lávese las manos después de estar en contacto con cualquier líquido o secreción del cuerpo, después de usar el baño, y antes de cocinar o comer.

# MONITOREO DE LABORATORIO EL VIH

## Células CD4 o Células T4

**(Los Tipos Buenos)**

1000	Conteo Normal CD4
	Alcance efectivo del funcionamiento inmune
500	
350	Tratamiento considerado de VIH
200	Riesgo de infecciones oportunistas (serias infecciones causadas por el debilitamiento del sistema inmune)
0	"Diagnostico de SIDA"

Las células CD4 juegan un papel importante en el sistema inmune. El VIH ataca las células CD4. Las personas que no tienen VIH, tienen cerca de 1000 células de CD4 (por mililitro de sangre). Cuando el conteo de células CD4 baja a menos de 200, usted se encuentra en riesgo de serias infecciones.

La terapia antiviral ayuda a restaurar las células CD4. El aumentar el conteo de las células CD4 es una de las metas principales del tratamiento del VIH.

## Cantidad Viral o RNA del VIH

**(Los Tipos Malos)**

1 Millón a 750,000	Medida más alta de la cantidad del virus
	Síntomas relacionados con el VIH
<400	Meta de la terapia = no detectable en un examen estándar, o
<50	en un examen ultra sensible.

La cantidad de VIH Viral es la medida que determina cuánto virus hay en la sangre. Una persona sin VIH tendría ninguno. La cantidad viral de medida puede leer hasta un millón, dependiendo en los límites del examen del laboratorio.

La terapia antiviral bloquea el VIH. La cantidad viral preferida, en un medicamento antiviral es de <400 o <50, no es detectable (demasiado bajo para medirse). Usted todavía tiene en su cuerpo el VIH, cuando su conteo viral no es detectable.

## **TERAPIA ANTIVIRAL**

Lo último en tecnología para el tratamiento del VIH incluye el uso de combinaciones de medicamentos antiviral. Usando varias drogas para bloquear las diferentes etapas del ciclo de vida, son más efectivas que el uso de sola medicina. Este nuevo acercamiento para tratar el VIH se llama Terapia Altamente Activa de Anti Retiro (HAART). La combinación de terapias puede bajar la cantidad viral en su cuerpo al punto en donde no se puede detectar en su sangre, y puede aumentar el conteo de células CD4.

Las drogas antiviral caen dentro de las siguientes tres categorías, basadas en su acciones. La primera droga para el VIH es el Zidovudine o AZT, y sus descendientes ddl (Videx), d4t (Zerit), 3TC (Epiriv), ddc (Hivid), y el abacavir (Ziagen), componen una clase llamada inhibidores nucleoside de transcripción de reserva (**NRTIs**). El tenofovir (Viread) es otro de los inhibidores que caen dentro de este grupo. El segundo grupo de drogas que bloquean el VIH, es similar al NRTIs, pero son químicamente diferentes. Este grupo es llamado inhibidores de no nucleoside de transcripción de reserva (**NNRTIs**). Ejemplos del NNRTIs incluyen el efavirenz (Sustiva), el delavirdine (Rescriptor), y el nevirapine (Viramune).

El inhibidor protease (**PIs**) bloquea el VIH en diferentes etapas. El indinavir (Crixivan), el saquinavir (Invirase), nelvinavir (Viracept), ritonavir (Norvir), fosamprenavir (Lexiva), lopinavir (Kaletra), atazanavir (Reyataz), y el tipranavir (Aptivus) todos estos son miembros de la clase PI. La meta del tratamiento es encontrar una combinación de medicamentos que sean efectivos para atacar su virus, minimizar los efectos secundarios, y que sean lo suficiente conveniente para que usted los pueda tomar consistentemente. El FUZEON es un medicamento inyectable, de una nueva clase llamada inhibidores de fusión.



## **TERAPIA ANTIVIRAL Y LA RESISTENCIA**

El VIH se reproduce por sí mismo tan rápidamente que continuamente se encuentra en etapas de mutación o cambios. Las drogas antiviral suprimen la reproducción y la mutación. Por lo tanto, la cantidad correcta de droga debe estar siempre presente en su sistema para poder suprimir el VIH. De lo contrario, el VIH cambia ante la presencia de esa droga, creando un virus resistente a ella. Entonces, esa droga no será efectiva para combatir su virus. Esto puede suceder cuándo usted toma menos cantidad de la dosis recomendada o deja de toma una dosis.

Por estos motivos, es mejor no comenzar una terapia antiviral a menos que usted esté decidido a tomarse todas las dosis. Si usted está teniendo problemas con una de las drogas y considera que debe parar de tomársela, o si se le acaba una, entonces usted debe parar de tomarse todas las drogas antiviral y notificarle a su doctor, enfermera médico, o su farmacéutico. Ellos pueden recomendarle estrategias a seguir, para ayudarlo a que continúe tomando el medicamento actual, o hacer cambios de ser necesario.

## **SACÁNDOLE EL MÁXIMO A SUS MEDICAMENTOS**

El cuidado del VIH se convierte en una sociedad entre usted y su proveedor de la salud médica. Haga preguntas específicas acerca de la información de sus medicamentos. Conserve una lista de todos sus medicamentos y el horario que se los debe tomar. Mantenga en mente de que todos los medicamentos pueden tener el potencial de un efecto secundario. Es bien importante que usted entienda cómo debe tomarse sus medicamentos, y tomárselos según las instrucciones, o en caso de que no entienda haga preguntas. Trate estrategias en colocar sus medicamentos en una caja semanal de pastillas, relacionándolos con horarios de eventos regulares, tales como las comidas; o marcando un calendario después de haberse tomado el medicamento. Infórmele a su proveedor de la salud médica sobre cualquier medicina que está usando, ya sea aquellas que se venden sin receta (OTC = over the

counter), o preparaciones casera de yerbas, ya que estas pueden interactuar con uno de los medicamentos recetados.

## **ASISTENCIA PROPIA**

Es importante mantenerse sano en general para así mantener sano el sistema inmune. Esto incluye llevar una buena nutrición, atención dental, ejercicio rutinario, control de tensión, prevención de infecciones, y visitas médicas.

### **LA NUTRICIÓN**

Una buena nutrición es algo bien importante para aquellas personas con infección de VIH. Una de las metas de una buena nutrición es el proveer una dieta balanceada, mientras mantienen su peso usual. Proteínas, grasas y carbohidratos proveen al cuerpo con calorías. Las calorías de los carbohidratos proveen la energía, mientras que las proteínas son necesarias para el crecimiento, y la reparación de los tejidos. Las grasas proveen las calorías adicionales para la energía de repuesto. La dietista clínica le puede ofrecer información acerca de cómo mejorar su dieta.

### **EL FUMAR**

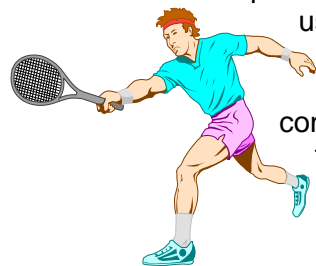
Una medida importante en la resistencia de la infección es el dejar de fumar. Los fumadores tienen mayores secreciones en los pulmones, haciendo más fácil el crecimiento de organismos. También el fumar inhibe el mecanismo normal de limpiar materiales extraños, tales como el polvo. Hay medicamentos disponibles que ayudan en dejar de fumar. Pregúntele a su doctor o enfermera médico en caso de que usted quiera dejar de fumar. Los medicamentos ayudan, pero no trabajan por si solo, a menos que usted coopere. Sería mejor para usted que se matricule en un programa para dejar de fumar, o por lo menos haga algún tipo de preparación:

- . Escriba las ventajas y desventajas del fumar.
- . Planifique alguna estrategia para bregar con la ansiedad o el deseo.
- . Planifique como piensa gastar el dinero del cigarrillo si deja de fumar.
- . Establezca una fecha para dejar de fumar, y pare de fumar por completo.

### **EJERCICIOS**

Además de tener una nutrición adecuada, el hacer ejercicio le ayuda en mantener una masa muscular, a relajarse, a dormir mejor, y también le da una sensación de control y bienestar. El mejor tipo de ejercicio es el ejercicio que usted disfruta. Si su nivel de energía está bajo, comience a dar caminatas cortas y vaya aumentando la distancia de sus caminatas gradualmente.

Un programa ideal de ejercicio incluiría actividades que aumenten su fuerza, su flexibilidad, y su resistencia. Usted puede aumentar y mantener la fuerza del torso y de las extremidades superiores usando pesas manuales o latas, mientras levanta, baja, o gira los brazos.



También los ejercicios isométricos, tales como el empujarse en contra de una pared o de un marco de una puerta, pueden fortalecer el torso. El ejercitarse con maquinas de pesas o el levantamiento de pesas libres pueden aumentar la fortaleza, como también muchos otros ejercicios comunes de calistenia que se pueden hacerse en su propio casa.

El ejercicio aeróbico le sirve para desarrollar una buena resistencia, y mejorar eficazmente el funcionamiento del corazón y los pulmones. Ejemplos de estos ejercicios son el caminar, trotar, nadar, y el correr bicicleta. El tratar de adquirir un estado físico óptimo de la noche a la mañana puede causarle algunas lecciones. Para prevenir las lecciones es recomendable el hacer por lo menos cinco minutos de ejercicios de calentamiento – calistenia, caminar, o trotar despacio, antes de comenzar la

rutina de aeróbico. Después de realizar los ejercicios aeróbico, incluya en su rutina un periodo de 5 a 10 minutos de enfriamiento. Esto lo puede realizar manteniendo su cuerpo en movimiento con un paso lento. Como también, para mejorar la flexibilidad, incluya en su programa de rutina movimientos sostenidos suaves de estiramiento mientras el cuerpo aún se encuentra caliente.

## ***EL MANEJO DEL ESTRÉS***

Hay innumerables maneras de controlar y manejar el estrés. Algo esencial es poder tener un grupo de personas quienes le sirvan de apoyo y con quienes pueda hablar. Igualmente es necesario disfrutar regularmente de actividades relajantes. Estas actividades relajantes pueden incluir dedicar tiempo a su actividad recreativa favorita o rezar.

Hay técnicas de relajación específicas tales como relajación progresiva de los músculos, y el uso de imágenes relajantes. Los ejercicios regulares tales como el caminar o practicar el yoga o el tai chi, también pueden ser de gran beneficio.

Las técnicas del manejo del estrés son más efectiva cuando usted las práctica todos los días, y no sólo cuando usted se sienta tenso. Hay disponibles muchas cintas excelentes a través de las bibliotecas, librerías, o por ordenes de correo, que lo guían a través de las técnicas de relajación. La clínica puede hacer un referido para adiestramientos de relajación. Pregúntele a su doctor, enfermera, o trabajador social de la clínica por más información.

## ***CUIDADO DENTAL PREVENTIVO***

El chequeo dental cada seis meses es especialmente importante en personas con VIH. Cambios en su sistema inmune pueden hacerlo más susceptible a inflamaciones e infecciones de la boca. Usted tiene que tener cuidado muy especial acerca de mantener su boca bien limpia al cepillarse y limpiarse con hilo dental los dientes diariamente. Una limpieza profesional quizá sea necesaria para remover la placa dental y prevenir la inflamación de las encías. Su dentista debe estar al tanto de su condición de VIH, debido a que muchos síntomas y complicaciones del VIH pueden aparecer en su boca. En caso de que usted no tenga un dentista local, pregúntele a su doctor o a cualquier otro personal de la clínica que le haga los arreglos para una visita de cuidado dental.

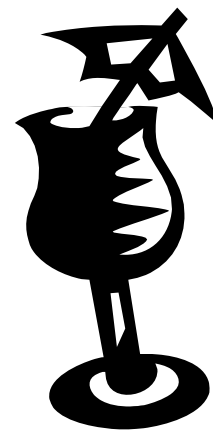
## ***ALCOHOL, DROGAS E INFECCIONES DE VIH***

Si usted usa drogas intravenosas (a través de la vena) bajo una base regular o bajo una base ocasional, usted debe saber que el compartir agujas, jeringuillas, calentadores y coladores son extremadamente peligroso. Cuándo se comparten agujas, una pequeña cantidad de sangre también se comparte. Esto lo puede exponer a usted a otros virus del VIH, a reinfectarlo a usted al VIH, y a exponerlo a otras enfermedades tales como la hepatitis.

Si usted usa drogas intravenosas y quiere parar de usarlas, pregúntele a su doctor para que lo refiera a un programa de tratamiento. Si usted continúa usando drogas evite el compartir agujas. Estudios recientes indican que el lavar o enjuagar las agujas o jeringuillas con cloro (blanqueador) quizá no sea efectivo para matar el VIH. Si usted comparte el trabajo, enjuague la aguja y la jeringuilla con agua clara varias veces, agitándola para aflojar la sangre. Entonces llene la jeringuilla con cloro solamente, mantenga el cloro dentro de la jeringuilla por lo menos por 30 segundos, agítela y déle golpecitos cada vez. Repita este proceso por lo menos tres veces. Desmantele la jeringuilla y limpie la aguja, la jeringuilla y el émbolo con cloro. También limpie con cloro el calentador y los materiales de filtración. Enjuague varias veces la aguja y la jeringuilla con agua fresca.

### **Alcohol y Otras Drogas**

El uso "recreativo" del alcohol y las drogas, tales como la marihuana, cocaína, y anfetaminas puede poner en riesgo a la persona con las infecciones del VIH. Estas sustancias pueden bajar la resistencia a las infecciones, causando anomalías en la sangre, e interfiriendo con la toma nutricional y la absorción, y también interfiriendo con los medicamentos. Los inhaladores de nitrato (cápsula) también



están relacionados con la supresión del sistema inmune y puede ser un factor progresivo hacia el SIDA. Trate de moderar o aún mejor, pare de usar el alcohol y las drogas. Use las técnicas de manejo del estrés, los grupos de apoyo o amigos, y la comunicación social abierta y la relajación.

## MANEJO DE LOS SÍNTOMAS

### APETITO MALO

Es difícil comer cuando uno no tiene hambre. Haga todo lo posible por recordarse de la importancia de alimentarse bien, y de los beneficios que recibe de una buena nutrición. Recuerde también que la persona que se alimenta bien, puede aumentar su resistencia a infecciones.

- Hable con su médico si nota que tiene mal apetito, para ver si un cambio en sus medicinas le es beneficioso.
- Si a usted no le gusta comer en las mañanas, tome una merienda ligera, entonces coma más tarde en el día cuándo usted se sienta mejor. No se haga esclavo de las horas tradicionales de las comidas. No es necesario comer tres comidas fuertes. Para alcanzar el mismo objetivo nutricional, usted puede comer varias comidas ligeras durante el día.
- Concéntrese en alimentos nutritivos que contengan altas calorías, proteína y vitaminas; entre estos alimentos se incluye batidos de leche, queso, huevos, flanes, helados, pudín, crema de cacahuates (maní), yogur, sopas cremosas, frutas, vegetales, y jugos.
- Pruebe las llamadas "comidas en un vaso," tales como batidos o suplementos de alta caloría. El comerse unos bocados o beber sorbos de algo que le apetezca y que sea apropiado puede contribuir muchísimo al número total de calorías o proteínas que ingiere.
- Debe comer alimentos sólidos para así evitar llenarse sólo con líquidos. Tome bebidas nutritivas después o entre las comidas.
- Limite o elimine aquellas cosas que no son nutritivas, tales como el café o el té. Estas cosas no contienen calorías y pueden llenarlo o afectar su apetito.
- Puede estimular su apetito, haciendo ejercicio ligero o moderado.



### FATIGA

La fatiga es un síntoma común que debe discutir con su médico. La fatiga frecuentemente resulta de infecciones virales incluyendo VIH, pero también puede provenir de otras infecciones, medicinas, anemia, deshidratación, depresión, al igual que una mala nutrición. Las siguientes son algunas sugerencias que tal vez puedan ayudarlo:

- Use alimentos convenientes, ya preparados, o que se puedan preparar fácilmente.
- Use cualquier utensilio de cocina como una licuadora u horno micro-onda para que le rinda más el tiempo.
- Prepare y congele sus comidas con anticipación.
- Tenga a mano alimentos para sus meriendas.
- Debe dormir 8 horas diarias.
- Lleve un ritmo adecuado, alternando el descanso con actividades. Planifique las actividades cuando sepa que va a sentirse más energético.
- Acepte los ofrecimientos de ayuda de amigos y parientes.

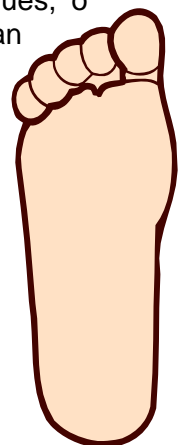
## **DIARREA**

La diarrea es cuando uno tiene excremento o heces frecuentes y aguadas. La diarrea puede resultar de un organismo gastrointestinal, suero bajo de proteínas, o los medicamentos. Menciónale a su doctor sobre su diarrea, ya que tal vez sea necesario recetarle o cesarle una medicina; el tratamiento dependerá de la causa de la diarrea. A continuación le damos algunas sugerencias para prevenir la diarrea o los calambres:

- Tome un mínimo de líquidos con las comidas, pero beba entre las comidas para reemplazar líquidos y electrolitos en el cuerpo.
- Limite la cantidad de comida, pero coma frecuentemente y despacio.
- Añada a las comidas 500 mg. de carbonato de calcio dos veces al día.
- Tome de 1 a 2 tabletas de Imodium diariamente dependiendo de la diarrea.
- Elija alimentos bajos en fibra, tales como carnes molidas, bananas maduras, cereales suaves, o pan refinado.
- Evite comidas grasosas o fritas, jugos cítricos, bebidas carbonatadas, vegetales crudos, frutas, y otros alimentos de altos en fibra como brócoli, coliflor, maíz o elote, chícharos o guisantes, granos enteros, cereal de alta fibra.
- Evite la cafeína y comidas con demasiado picantes o especias.
- Coma yogur; esto le ayudará a restablecer las bacterias normales que están en sus intestinos y reducir la diarrea.
- Elimine la lactosa (azúcar que proviene de la leche) de su dieta si le fallan otros métodos. Hay productos a la venta en farmacias que usted puede añadirle a la leche para eliminar la lactosa (Lactaid, Lechería Liviana).
- Tenga muchísimo cuidado al manejar los alimentos y comidas para evitar cualquier contaminación o deterioro de ella. Debe hacer lo siguiente:
  - Lavarse las manos antes de preparar o comer los alimentos.
  - Debe lavar bien las frutas frescas y vegetales.
  - Debe cocinar la carne y guardarla a una temperatura apropiada.
  - Debe refrigerar cualquier ensalada que contenga mayonesa, natillas o pudines, huevos cocidos, o cualquier comida que contenga proteína. Debe eliminar cualquier comida que le sobre si ha estado a la temperatura ambiente.
  - Elimine cualquier sobra de comida refrigerada al cabo de 3 días.

## **ENTUMECIMIENTO O DOLOR EN LAS PIERNAS Y PIES**

- Infórmele de inmediato a su doctor, en caso de que esto sea un nuevo síntoma. Esto puede estar relacionado a la infección del VIH, causando daños a los nervios o como resultado de un medicamento. El tratamiento dependerá de la causa, y puede incluir el comenzar, cesar, cambiar algún medicamento antiviral.
- Otros medicamentos, tales como los antidepresivos, los medicamentos antiataques, o medicamentos para el dolor con recetas o sin recetas también pueden ser de gran ayuda.
- Trate de andar sin zapatos, o use pantuflas anchas y amplias.
- No se cubra los pies con una manta, cobija o frazada.
- A veces puede aliviarse usando medicinas no recetadas como "HEET".



## NÁUSEA Y VÓMITOS

Algunos de los tratamientos le pueden causar náusea o vómitos. Si vomita demasiado, póngase en contacto con su médico para discutir la posibilidad de un cambio de medicina, o usar una medicina antiemética. Las siguientes son algunas sugerencias para prevenir náusea o vómitos:

- Distribuya sus comidas en seis porciones limitadas, en vez de tener tres comidas abundantes al día.
- Coma despacio y mastique los alimentos totalmente.
- Limite la cantidad de líquidos que consume durante sus comidas. Beba una hora antes o una hora después de las comidas para reducir el volumen de líquido en el estómago.
- Después de comer descanse o reclínesse. Si descansa, siéntese. Si se reclina, mantenga su cabeza en una posición de cuatro pulgadas más alto que sus pies. Cualquier actividad puede provocar el vómito.
- Consuma comidas de sabor ligero.
- Evite aquellos alimentos que tengan un olor fuerte, tales como atún, col, o cebollas. El olor de los alimentos le puede provocar náusea. Deje que otra persona destape las comidas o alimentos antes que usted entre a la habitación, para evitar el impacto inicial de olores intensos cuando se destapan las comidas. Quizá sea buena idea que no esté en la cocina cuando se estén preparando las comidas.
- Coma sus alimentos a una temperatura moderada. Si mezcla alimentos calientes y fríos al mismo tiempo le puede provocar vómitos.
- No beba bebidas alcohólicas.
- Puede obtener cierto alivio saliendo afuera y respirar aire fresco.
- Desapriétese o aflójese la ropa.

### Las siguientes son algunas sugerencias para cuando siente náusea:

- No coma ni beba nada hasta que pasen dos horas después de haber vomitado.
- Cuando ya sienta algún alivio después de tener náusea, comience comiendo galletas de saladas y sorbos de líquido. Si puede tolerar esto, vaya poco a poco añadiendo otros alimentos.
- Beba líquidos claros y frescos, tales como 7-Up, ginger ale, y otros refrescos, Kool Aid, jugos, y paletas de helado. No debe beber líquidos muy ácidos (cítricos o tomate). Para prevenir la deshidratación es importante que beba.
- Chupe un caramelo o dulce, tales como una menta.

### Las siguientes son algunas sugerencias para aliviar las náuseas y los vómitos:

- Consuma líquidos claros, tales como cualquier jugo claro, gelatina, caldo, agua, café o té. Cuando está en una dieta de líquidos claros no está recibiendo una nutrición adecuada si usted no usa algún suplemento alimenticio o fórmula especial. Consulte a su médico o dietista si usted ha estado en una dieta líquida por más de tres días.
- Si puede tolerar los líquidos claros, comience a llevar una dieta completa de líquidos. Incluya cosas como leche descremada, natillas o pudines bajo en grasa, gelatina, sorbete, jugos de fruta, cereales
- cocidos, y sopas espesas preparadas con leche sin grasa. Beba estos líquidos a través del día, en vez de consumirlos todos en las tres comidas.
- Trate de comer comidas saladas, tales como las galletas saladas, palomitas de maíz sin mantequilla, o caldos. Sería recomendable el tratar estas comidas temprano en la mañana.
- Trate de llevar una dieta sin grasa cuando sienta náusea, tenga vómitos, o tenga problemas de distensión. La grasa se tarda más tiempo en el estómago antes de ser digerida, y esto puede provocar o empeorar la náusea y el vómito. Es preferible hornear, hervir, o preparar a la parrilla algunas comidas ya que estos métodos no requieren el uso de grasa. Algunos alimentos que no contienen mucha grasa son leche descremada, sorbete, frutas, y pan.



# INFECCIONES OPORTUNISTAS Y CONDICIONES RELACIONADAS CON EL VIH

Las infecciones que resultan de un sistema inmune débil se le llaman infecciones oportunistas. Estas infecciones son causadas por un organismo común (germen) que solamente causa infecciones serias cuando las defensas del cuerpo están bajas, usualmente cuando el conteo de las células CD4 está por debajo de 200. Estos organismos provienen del medio ambiente. Estos organismos habitan en nuestro cuerpo y forman parte de los organismos normales que nuestro sistema inmune mantiene equilibrado. Esto tiene varias implicaciones:

- 1) Es improbable que se pueda contagiar a otras personas con infecciones oportunistas, ya que estas personas ya portan estos organismos.
- 2) En la mayoría de los casos, una vez que ya se haya tratado la fase aguda de la enfermedad, se requiere terapia a largo plazo para suprimir estos organismos.
- 3) Varias infecciones oportunistas pueden surgir al mismo tiempo, y cada una de éstas requiere un tratamiento diferente. Ya que es de suma importancia usar la medicina correcta para un organismo específico, se debe identificar estas infecciones a través de varias pruebas diagnósticas. El recetar antibióticos sin un diagnóstico puede someter a esa persona a efectos secundarios de una droga innecesaria, y puede retrasar el tratamiento correcto.
- 4) El reconstruir un sistema inmune con terapia antiviral es con frecuencia la mejor manera de evitar infecciones oportunistas.

## MASCOTAS

Aunque nosotros ya llevamos organismos en nuestro cuerpo que con frecuencia causan infecciones oportunistas, el exponernos a nuevos organismos debe ser evitado hasta donde sea posible. Una de las fuentes de estos organismos son las mascotas o el ganado. El beneficio psicológico que se adquiere al tener una mascota, por lo general sobre pasa el pequeño riesgo a que uno se expone, pero siempre se deben tomar algunas precauciones. Si usted tiene una mascota, manténgalas adentro del hogar, saludables, y vacunadas. Lávese las manos antes de comer o al fumar, después de haber tocado a su mascota. Alimente a su mascota con comida comercial solamente (ninguna carne cruda), huevos sin cocinar, o leche no pasteurizada. Si es posible, evite el limpiar la caja donde defecan y orinan, y las jaulas. Si esto no es posible, entonces límpielas con frecuencia e inmediatamente que termine, lávese completamente las manos.

Use guantes si limpia peceras, y evite hacer contacto con los reptiles. También evite hacer contacto con animales jóvenes de una granja, especialmente si tienen diarrea. Evite actividades que lo puedan exponer a contacto con pájaros o excremento de murciélagos, tales como la exploración de cavernas, el limpiar gallineros, o los lugares donde anidan las aves. Lávese completamente las manos después de arreglar el jardín o de estar en contacto con la tierra.



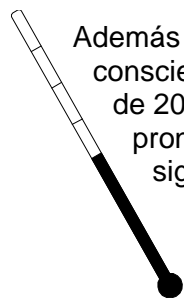
## VIAJES

Si tiene planes para irse de viaje, le ayudará mucho un poco de planificación. Si viaja dentro de los Estados Unidos pregúntele a su médico o persona en la clínica sobre información tocante a médicos, clínicas y organizaciones de apoyo en el área que vaya a visitar. Quizá deba llevar consigo una copia

de su expediente médico más reciente, en caso que tenga que acudir a un médico que no esté familiarizado con su salud.

Si viaja fuera de los Estados Unidos, debe platicar con su doctor sobre cómo planificar este tipo de viaje al exterior. Las personas con VIH corren un riesgo más alto de contagiarse con enfermedades infecciosas de la comida y el agua. Comidas que sean hervidas, frutas que usted mismo pele, bebidas carbonatadas (efervescentes), café o té caliente, cerveza, vino y agua hervida por un minuto son todos alimentos o comidas que puede tener. Evite nadar en aguas que estén contaminadas y trate de no tragar el agua donde está nadando. Su doctor tal vez le pueda recetar una medicina para diarrea, en caso que la tenga durante su viaje. Pregúntele a su doctor sobre otras medidas preventivas, las cuales pueden variar según el lugar que usted vaya a visitar. Debe evitar vacunas manufacturadas con virus en vivo, con la excepción de la del sarampión.

## **SEÑALES Y SÍNTOMAS IMPORTANTES**



Además de estar al corriente de su conteo de CD4 y la cantidad viral, es importante que esté consciente de cualquier señal de infección. Especialmente si su conteo de CD4 está por debajo de 200. El tratamiento de infecciones oportunistas es más eficaz cuando se comienza lo más pronto posible. Usted debe reportarle inmediatamente a su médico o enfermera si tiene los siguientes síntomas:

- Una calentura o temperatura más alta de 101 grados Fahrenheit (38.5 grados centígrados), o si surge un cambio en su patrón de temperatura, si por lo general usted tiene fiebres bajas.
- Tos, falta de respiración, fiebre, o congestión del pecho, los cuales pueden ser síntomas tempranos de pulmonía.
- Señales de infección en el sistema nervioso central como dolores de cabeza severos, entumecimiento del cuello, cambios en la vista, problemas de equilibrio, dificultad al andar o hablar, debilidad en los brazos o piernas, y cambios en su memoria o humor.
- Otros síntomas que su médico necesita evaluar dentro de 1 a 2 semanas son:
- Dolor en la boca o en la lengua, dificultad al tragar, manchas blancas en la lengua o en el fondo de la boca.
- Pérdida de peso de más de 10 libras en un mes.
- Diarrea más de seis veces al día, o heces mucosas o con sangre.
- Señales de deshidratación, como sequedad en la boca, orine oscuro y concentrado, mareos cuando está de pie. (Si no puede beber líquidos usted requiere atención médica inmediata.).
- Fatiga que no mejora.

## **SEÑALES Y SÍNTOMAS IMPORTANTES EN LAS MUJERES**

En adición de las señales y síntomas de arriba, las siguientes son señales y síntomas importantes que las mujeres deben reportar a su doctor. Si los síntomas continúan después del tratamiento recetado, favor de hacer contacto con su médico.

- . Dolor abdominal severo.
- . Comezón vaginal y/o desecho vaginal maloliente.
- . Malestar vaginal o de la vulva.
- . Granos en las áreas genitales o rectales los cuales pueden causar comezón o no (verrugas genitales).
- . Cambios en su ciclo o flujo menstrual.
- . Malestar durante relaciones sexuales vaginales.
- . Prueba Papanicolau anormal.

## **CANDIDIASIS**

La candidiasis es una infección causada por el hongo *candida albicans*. Portamos la cándida en la garganta, los dientes, las encías, la piel, la vagina, y el intestino grueso. Los organismos de cándida pueden acumularse y causar una infección en cualquier área dañada de la piel o las membranas mucosas. La candidiasis puede brotar infecciosamente en la cavidad bucal (la boca), el esófago, la vagina, los bordes de las uñas, o cualquier área susceptible donde la piel esté húmeda o dañada.

Se diagnostica la candidiasis por medio de un cultivo del organismo, y examinación microscópica. Se puede determinar si tiene candidiasis del esófago por los síntomas y señales, o a través de una endoscopía (por la cual se visualiza el esófago colocándole un tubito iluminado en el esófago). Las medicinas que se usan para candidiasis incluyen Nystatin, Clotrimazole, Ketoconazole, Fluconazole, y Amphotericin B. En algunos casos los medicamentos se pueden usar para prevenir la Candidiasis.

Medidas de atención propia: Puede aliviar la candidiasis manteniendo una buena limpieza de la boca. Cepílese con un cepillo dental de cerdas suaves y bicarbonato de sodio. Puede preparar unas gárgaras o enjuague usando peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) diluido para usarlo después de las comidas. Si tiene cándida en la garganta o en el esófago, tal vez tenga que hacer cambios en su comida temporáneamente, para incluir alimentos suaves y más aguados.

Si tiene candidiasis sobre la piel o áreas genitales, dese duchas en vez de sumergirse en una bañera para que los organismos no floten y se alojen en otras partes de la piel. Hay otros organismos de hongos que también pueden infectar las áreas inguinales o anales (comezón inguinal) o los pies (pie de atleta); así que debe limpiar bien la bañera después de usarla para no reinfectarse a usted mismo o infectar a otros en su hogar.

La candidiasis vaginal es muy común en las mujeres infectadas con VIH. Los síntomas incluyen comezón vaginal, irritación, molestias o dolores, sequedad, o un desecho blanquecino de la vagina. Usted puede evitar candidiasis vaginal siguiendo las siguientes sugerencias: 1) Use ropa interior de algodón; 2) Después de ir al baño siempre límpiese de adelante hacia atrás; 3) Evite sumergirse en bañeras o baños de asientos caliente.

Si ya está familiarizada con sus síntomas y sólo padece de brotes ligero de cándida, ahora se venden cremas y supositorios vaginales, tales como Monistat o Gyne-Lotrimin que puede comprar sin receta médica. Su doctor le puede recetar otras medicinas para curar candidiasis o prevenir infecciones recurrentes.

## ***DISPLASIA CERVICAL (Prueba Papanicolau anormal)***

Las mujeres que son positivas para el VIH corren un riesgo más alto de desarrollar células anormales en la cerviz; esta condición se llama displasia. La prueba Papanicolau sirve para detectar las células anormales del cuello de la matriz. Si no se atiende estas células, existe la posibilidad de que se conviertan cancerosas. Al momento no parece indicar que las mujeres con infección de VIH corran un riesgo más alto en desarrollar cáncer cervical si tienen células anormales en la cerviz.

Si una mujer tiene un resultado anormal de la prueba Papanicolau, se le recomendará una prueba llamada colposcopia. La colposcopia es una prueba diagnóstica por la cual el médico examina la cerviz o cuello de la matriz a través de un escopo de magnificación. Si le notan alguna anomalía, entonces le tomarán una biopsia para evaluarla en el laboratorio. En la mayoría de los casos se le puede dar tratamiento bajo anestesia local en el consultorio médico. Se opina que la displasia está asociada con un virus llamado el virus de papiloma humano (VPH). Este virus ocurre comúnmente en la población, sin importar cual sea el estado de VIH de la persona. Ya se han identificado 65 diferentes tipos de este virus. Algunos de ellos están asociados con la displasia, mientras que otros causan verrugas genitales. Ya que el VPH es tan común, es importante que las mujeres tengan la prueba de Papanicolau rutinariamente.

## **CRIPTOSPORIDIASIS**

La criptosporidiasis es una infección causada por el parásito *Cryptosporidium parvum* el cual vive en los animales de las granjas, y son excretados a través de las heces fecales. Se disemina a través de comida contaminada o el agua, y a través de persona a persona. La Criptosporidiasis puede causar náusea, diarrea acuosa, deshidratación, calambres, dolores de cabeza, y fiebre de grados bajo. Por lo tanto, en personas saludables estos síntomas usualmente persisten de una a dos semanas, antes de que el sistema inmune sea capaz de detener la infección. En personas con SIDA, la infección puede continuar y convertirse en algo serio.

Los empleados de lugares de cuidado para niños, niños de edad de pañales atendidos en un centro de cuidado diario, proveedores de cuidado, los cuales entren en contacto con heces fecales, o personas expuestas a las heces fecales por contacto sexual, están todos en riesgo de contaminarse. Personas que toman agua que provienen de aguas superficiales, tales como ríos y lagos, pueden quedar expuestos al parásito en el agua. El agua de pozo raramente está contaminada, pero los pozos de las granjas se pueden contaminar con los excrementos de los animales.

Se deben usar medidas preventivas, incluyendo el lavarse las manos después de usar el baño, o al cambiar el pañal a un niño, y antes de manejar la comida. Durante un brote informado, todas las personas deben tomar agua que haya sido hervida por lo menos un minuto. Los equipos para examinar el agua no son siempre lo suficientemente confiable para asegurar una notificación rápida. Las personas con VIH, **especialmente aquellas con menos de 200 células de CD4**, deben tomar precauciones aunque no exista contaminación en el suministro de agua. En estos momentos no hay suficiente información para poder determinar los riesgos.

Las siguientes son algunas recomendaciones para personas que tienen el sistema inmune comprometido: 1.) Lleve el agua que se va a tomar a un punto de hervor de por lo menos un minuto. 2.) Use el agua de pozo o agua embotellada con indicaciones en la etiqueta que han sido tratadas por un proceso de osmosis reversible. 3.) Use filtros que digan en su etiqueta que usan un proceso de osmosis reversible, un filtro de micrómetro "absoluto", o que en la etiqueta indique que ha sido certificado por la "National Sanitation Foundation" para la remoción de quiste. 4.) Cuando haga hielo o cocine use agua que no esté contaminada, según se describe arriba.

## **CITOMEGALOVIRUS (CMV)**

El citomegalovirus (CMV) es un virus que típicamente causa mononucleosis en aquellas personas con un sistema inmune normal. Las personas que padezcan de una supresión inmune pueden tener una infección de CMV en cualquier parte del cuerpo. El CMV existe normalmente en el ambiente alrededor del mundo. De un 40% a un 100% de las personas adultas han tenido una infección previa de CMV durante sus vidas.

El CMV se transmite a través de contacto cercano o íntimo tal como besos, actividad sexual, a través de transfusiones de sangre o transplantes de órganos, de madre a recién nacido vía leche materna o durante el parto. El CMV se ha transmitido en lugares como escuelas, guarderías infantiles, y hospitales. Aunque una madre puede transmitir el CMV a su bebé, las mujeres embarazadas pueden protegerse de una infección de CMV usando guantes y lavándose las manos después de estar en contacto con líquidos o fluidos del cuerpo.

Los síntomas de una infección de CMV depende en qué área del cuerpo está infectada. Cuando hay CMV dentro del ojo (Retinitis de CMV) la infección se diagnostica examinando el ojo con un equipo especial. Si no se atiende o recibe tratamiento, la retinitis de CMV puede causar la ceguera.

Medidas de cuidado propio: Los individuos que tienen un conteo CD4 más bajo de 50 son especialmente susceptibles a la retinitis de CMV. Se le recomienda que se haga regularmente exámenes de los ojos. Debe informarle a su médico inmediatamente si nota cambios bruscos en su vista, o un aumento de "hilachas" que ve moverse dentro de su campo visual.

## **TUBERCULOSIS MICOBACTERIUM (TB)**

La *tuberculosis micobacterium* es uno de los organismos más comunes de un grupo micobacterial que causa varias infecciones. Cuando la TB está asociada con una infección de VIH puede surgir como tuberculosis que recurre después de haber estado inactiva en el cuerpo. También puede surgir como una exposición a una nueva infección. La TB es un organismo que está en el aire, y las infecciones ocurren cuando la persona inhala el organismo, generalmente como resultado de la tos de una persona infectada.

Los síntomas incluyen fiebre, escalofríos, sudores nocturnos, tos, fatiga, pérdida de apetito y pérdida de peso. La prueba de tuberculina de la piel quizá no reaccione adecuadamente, ya que las personas infectadas con VIH tienen un sistema inmune debilitado que no responde a esta prueba. Si usted reacciona al examen de la piel, esto indica una exposición pasada, o que usted sabía que había sido expuesto a la TB. A usted se le dará un medicamento para prevenir una infección activa de la TB. La tuberculosis se diagnostica vía aislamiento del organismo a través de un cultivo de una muestra de esputo, y otros tejidos.

El tratamiento inicial para tuberculosis incluye una combinación de por lo menos tres antibióticos, frecuentemente Isoniazid (INH), Rifampin, Ethambutol, o Pyrizinamide. Es de SUMA IMPORTANCIA que continúe usando las medicinas recetadas por el médico, y que notifique a su médico si tiene cualquier efecto secundario.

Usted puede infectar a otras personas con la tuberculosis si discontinúa el tratamiento, y también porque los organismos que causan la tuberculosis pueden desarrollar una resistencia a las drogas. Los medicamentos también se pueden usar como prevención, en caso de que su examen sea positivo o de que usted haya sido expuesto a la tuberculosis.

## **ENFERMEDAD INFLAMATORIA PÉLVICA (EIP)**

La enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) es una infección de la cual padecen las mujeres, y que es más común, más severa, y más difícil de tratar cuando la mujer tiene una infección de VIH. La EIP es una infección en las trompas de Falopio, la cual puede provenir de una enfermedad transmitida sexualmente (ETS). Si la ETS no se atiende, o no se atiende adecuadamente se puede extender a todo el sistema reproductivo, incluyendo las trompas de Falopio.

La EIP se puede curar con tratamiento, pero a veces requiere una hospitalización para terapia intravenosa en casos severos. Los síntomas de EIP incluyen dolor abdominal severo, molestias y malestares durante relaciones sexuales vaginales, falta de energía, dolor de espalda, vómitos, fiebre, o un desecho vaginal maloliente.

El diagnóstico de EIP se efectúa a través de un examen pélvico y examinación de los organismos cultivados y observados microscópicamente. En casos severos quizá se necesite una colposcopia (por la cual se le inserta un tubo por una pequeña incisión en el ombligo) para verificar complicaciones. El tratamiento de EIP incluye una variedad de antibióticos.

Atención propia: Se puede prevenir la EIP usando condones para así evitar una enfermedad transmitida sexualmente. No se debe usar dispositivos intrauterinos para control de natalidad, ya que éstos pueden aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas sexualmente. Las mujeres infectadas con VIH deben tener un examen pélvico y prueba Papanicolau de cada seis a doce meses, dependiendo de las recomendaciones de su doctor, para así detectar a tiempo cualquier problema.

## **PULMONÍA NEUMOCÍSTICA CARINII**

La pulmonía neumocística carinii (PNC) es una infección de los pulmones causada por un organismo llamado neumocística carinii. Raramente la infección de neumocística carinii puede causar infección en otras áreas del cuerpo, tales como el bazo, el hígado, la sangre, o los nódulos linfáticos. El neumocística carinii vive en el aire, el agua, y la comida. Aproximadamente 75% de las personas saludables han tenido infecciones ligeras de este organismo antes de llegar a los cuatro años de edad.

Los síntomas de la PNC incluyen fiebre, tos, falta de aliento, escalofríos, o menos común, dolor en el pecho y producción de esputo. Si se diagnostica a tiempo, la PNC es una enfermedad relativamente ligera. La PNC es tratada con una variedad de medicamentos. Después del tratamiento de la infección aguda, se debe continuar un medicamento para suprimir los organismos de neumocística. También se usan estas medicinas para prevenir la pulmonía neumocística carinii cuando el conteo de T4 baja más de 200. La PNC es una de las más comunes y más tempranas infecciones del SIDA.

## **TOXOPLASMOSIS**

La toxoplasmosis (toxo) es una infección causada por un organismo común el cual es portado por animales, especialmente los gatos. La única transmisión de un ser humano a otro es de madre a recién nacido durante el momento de parto. La ruta más común de transmisión es ingerir este organismo cuando está en la comida, incluyendo cerdo, carnero, o carne mal cocida o cruda; productos no pasteurizados; huevos; y vegetales.



La toxoplasmosis generalmente causa una infección en el cerebro y la columna vertebral, pero también puede afectar el corazón y los pulmones. Los síntomas de toxo incluyen fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, confusión, debilidad en un lado del cuerpo, disturbios visuales, o convulsiones. Atención propia: Si usted tiene gatos, evite cambiar el cajón donde el gato defeca y orina. Si tiene que cambiar el cajón del gato, lávese bien las manos después de terminar.

## **PROBLEMAS DE LA PIEL**

- Es muy común tener problemas de la piel con la infección de VIH. Muchos de estos problemas también les ocurren a personas no infectadas, pero son más comunes y severos entre aquellas personas que están infectadas con el virus VIH. Las condiciones de la piel incluyen:
- Llagas en la piel o áreas genitales causadas por el virus herpes simples.
- Erupción extensa de ampollas muy dolorosas causadas por el virus herpes zoster.
- Pequeños granitos cerosos, de color de la piel, y no dolorosos llamados molluscum contagiosum, también causados por un virus.
- Verrugas que pueden brotarle en cualquier lugar de su piel, incluyendo los pies, las manos, la cara, y las áreas genitales o anales, provenientes de un virus.
- Pequeñas áreas blancas de apariencia velluda que generalmente brotan en las áreas laterales de la lengua. Estas lesiones se llaman "leucoplaquia velluda" y se asemejan a veces a un afta oral, pero son causados por un virus.
- Afta oral o candidiasis, una infección de levadura que causa áreas blanquecinas en la lengua y en ambos lados de la boca.
- Soriasis, que brota como áreas rojizas, escamosas, y que le causa comezón.
- Erupciones o salpullidos que le causan comezón.
- Sarcoma de Kaposi, un cáncer en forma de áreas rojizas y ovals en la piel. Debe reportar estas condiciones de la piel a su médico. Tal vez lo refieran a un dermatólogo para evaluación y tratamiento.

## **ASUNTOS LEGALES**

Muchas personas comúnmente se preocupan de cuál tipo de tratamiento deben tener y cuál no. Con el tratamiento que actualmente tenemos disponible, muchas personas se recuperan de infecciones oportunistas severas y pueden gozar de buena salud. Usted debe platicar con su médico y con su familia sobre cuál tipo de tratamiento quiere o no quiere tener. Tal vez usted desee tener un testamento viviente, o poder legal a través de un abogado para darle el poder a un pariente o persona cercana para que ellos puedan tomar decisiones sobre su salud si usted no puede hacerlo usted mismo.

La posibilidad de una enfermedad y de la muerte quizá pueda hacerle pensar sobre un testamento. La gente generalmente no piensa en testamentos, y es algo que postergamos hacer. No obstante, aunque usted esté bien de salud, el consultar un abogado puede quitarle de encima preocupaciones que pueda tener en cuanto a asuntos de propiedades, y darle el poder a su familia, compañero o compañera, o amigos.

Si usted necesita ayuda con asuntos legales, o si tiene alguna pregunta, en la clínica le podemos dar información. Usted puede obtener asistencia legal para asuntos relacionados con VIH a través de la Facultad de Derecho de la Universidad de Iowa, o una agencia legal en su comunidad.



# **ASISTENCIA FINANCIERA Y RECURSOS COMUNITARIOS**

La asistencia financiera puede estar disponible para ayudar a pagar las facturas médicas, proveer ingresos si usted no puede trabajar, o ayuda de emergencia. Los programas de asistencia varían de condado en condado, y de estado en estado. El proceso de solicitud o aplicación puede ser algo confuso e intimidante, pero si usted necesita asistencia financiera, usted debe empezar a solicitarla lo más pronto posible. En algunos casos, el esperar demasiado tiempo puede causarle la pérdida de beneficios disponibles.

Los recursos comunitarios también pueden estar disponibles para proveer asistencia de enfermería en el hogar, servicios de ayuda en el hogar, grupos de apoyo, o servicios de apoyo de voluntarios. Un trabajador social esta disponible en la clínica, en los días de clínica, o por teléfono, o por citas previa en días que no hay clínica. El trabajador social puede ayudar con los programas que están disponibles para usted, y para asistirlo en el proceso de aplicación.

## ***MEDICAID / TITULO XIX, PROGRAMAS DE AYUDA FINANCIERA***

Estos programas de ayuda financiera son administrados a través del “Department of Human Services” (Departamento de Servicios Humanos). Las solicitudes o aplicaciones y folletos están disponibles a través del Department of Human Services en su comunidad, o pregúntele a su trabajador social o a su gerente de su caso.

## ***PROGRAMA DE INVERSIÓN FAMILIAR (FAMILY INVESTMENT PROGRAM (FIP)), EN SUSTITUCIÓN DEL PROGRAMA DE AYUDA PARA LA FAMILIA QUE MANTIENEN NIÑOS (AID TO FAMILIES WITH DEPENDENT CHILDRENS (AFDC))***

El programa FIP provee pagos de dinero en efectivo y beneficios de atención médica de Medicaid a aquellas familias que tienen niños menores a quienes mantienen, y cuyo ingreso anual o recursos son limitados. La cantidad de ayuda mensual que recibe depende del número de miembros de su familia, su ingreso monetario actual, y qué recursos económicos usted tiene. La meta del programa FIP es ayudarlo para que usted se convierta en una persona autosuficiente.

### ***Cómo hacer una solicitud***

Usted debe radicar una solicitud a través del Departamento de Servicios Humanos (Department of Human Services) en la oficina local de su comunidad.

### ***Qué debo hacer si deniegan mi solicitud***

Si usted solicita la ayuda del programa FIP y se la niegan, usted puede apelar esta decisión. La apelación se lleva a cabo escribiéndole una carta o llamando por teléfono al Departamento de Servicios Humanos dentro de un “período de tiempo notificado” después que le hayan negado esta asistencia. Por medio de esta llamada o esta carta usted pide una audiencia para que le expongan los pormenores de su caso.

## ***Programa de ayuda económica para personas que tienen necesidades médicas (Medically Needy Program)***

En el estado de Iowa hay un programa de ayuda económica para aquellas personas que tienen necesidades médicas; este programa se llama Medically Needy Program. Este programa es para personas quienes:

a) son menores de 21 años de edad, o que están embarazadas, o quienes son ciegos, o incapacitados, o mayores de 65 años de edad.

b) tienen ingreso o recursos limitados, pero quienes se pasan del límite reglamentado por el Ingreso de Seguro Social (Social Security Income o SSI) o los reglamentos del AFDC (arriba delineados).

A menudo los gastos médicos de una familia o de un individuo en esa familia afectan profundamente el nivel o habilidad de poder vivir adecuadamente cada mes con recursos o ingresos limitados. Este programa está diseñado para proveerles a estas familias ayuda económica para gastos médicos vía el programa de Medicaid.

### ***Cómo hacer una solicitud***

Si usted piensa que usted o su familia califican para este programa, llame por teléfono al Departamento de Servicios Humanos de su condado para radicar su solicitud. Usted también puede calificar para otro programa llamado IOWA CARE si es que le niegan éste. La ley estatal de Iowa requiere que le nieguen Medicaid antes de poder solicitar IOWA CARE.

### ***Qué debo hacer si deniegan mi solicitud***

Si le niegan el Medically Needy Program, usted puede apelar esta decisión escribiéndole al Departamento de Servicios Humanos pidiendo una audiencia. Usted también puede calificar para IOWACARE si le deniegan este programa.

## ***MEDICAID PARA PERSONAS EMPLEADAS CON DISCAPACIDAD (MPED)***

Muchas personas con discapacidades pueden trabajar y mantener una cubierta de asistencia médica. Como la mayoría de los programas de beneficios, la elegibilidad la va a determinar una variedad de calificaciones. Algunos de estos requisitos incluyen: que usted debe tener una discapacidad; usted debe tener menos de 65 años de edad; usted debe haber tenido ingresos de trabajos anteriores, o trabajos por cuenta propia; usted se le solicitará que pague una prima (cuota) mensual cuando sus ingresos bruto mensual sobre pasen el 150% del nivel de pobreza establecido por el gobierno federal (actualmente es de \$1,300.00). Los pagos de las primas (cuotas) son calculadas **solamente** en base al ingreso bruto de la persona discapacitada.

Los pacientes matriculados en el programa de “Ryan White B” pueden ser elegibles para recibir asistencia con el pago de la prima (cuota). Por favor hable con su Gerente de su Caso sobre el “Ryan White”, en caso de que usted necesite ayuda.

### ***Cómo hacer una solicitud***

Si usted considera que califica para este programa, llame al Departamento de Servicios Humanos de su condado para radicar una solicitud. Si usted es aprobada en este programa, a usted se le pedirá que pague una prima (cuota) por Medicaid, cuyos pagos deben ser recibidos antes de la fecha límite, para poder seguir disfrutando de la cubierta.

### ***Qué debo hacer si deniegan mi solicitud***

Si a usted le deniegan la cubierta de MPED, usted puede apelar esta decisión escribiendo al Departamento de Servicios Humanos pidiendo una audiencia. Usted también puede calificar para IOWACARE si le deniegan este programa.

## **PROGRAMA DE RENUNCIA PARA EL SIDA / VIH**

El programa de renuncia para el SIDA / VIH paga por los Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (SBHC), para aquellas personas que tienen el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA) o el Virus de Inmunodeficiencia Humano (VIH) y cuyas infecciones de lo contrario requerirían un cuidado en una institución médica.

### ***Cómo hacer una solicitud***

Usted debe radicar una solicitud para el Programa de Renuncia para el SIDA / VIH a través de la oficina local del Departamento de Servicios Humanos. Para ser elegible para el programa de renuncia para el SIDA / VIH, la persona debe reunir todos los requisitos que se indican a continuación:

- Ser diagnosticado por un médico como teniendo una infección de SIDA / VIH.
- Ser certificado por el IFMC con la necesidad de un nivel de cuidado que lo coloca en el Programa de SBHC, o de lo contrario necesitando servicios que sean provistos en cualquiera de estas dos:
  - Una facilidad de cuidado de enfermeras.
  - Una facilidad de cuidado de enfermeras altamente adiestradas.
  - Hospital.
- Requiriendo los servicios del SBHC por lo menos una vez cada trimestre, según lo determine el trabajador de servicio, el consumidor, y el grupo interdisciplinario.
- Servicios necesitado que no excedan la capacidad establecida por el Programa de SBHC para SIDA / VIH.
- Según se vaya desarrollando el plan de servicios establecido por el trabajador de servicio, en consulta con el grupo interdisciplinario. El plan de servicios puede incluir la frecuencia de los servicios de renuncia y de los proveedores, o tipos de proveedores que ejecutan los servicios.
- Ser elegible para Medicaid bajo una del siguiente grupo de cubiertas que se mencionan a continuación:
- SSI (Supplemental Security Income) (Ingreso Seguro Suplementario) o relacionados con el SSI. La persona debe reunir todos los requisitos estándar de elegibilidad del SSI. El proceso para determinar la discapacidad es diferente, el IFMC verifica el diagnóstico de SIDA / VIH y determina el nivel de cuidado que necesita la persona en su discapacidad.
- Con relación al FMAP (Family Medical Assistance Program) (Programa de Asistencia Médica Familiar), la persona debe reunir todos los requisitos estándares del FMAP para ser elegible.
- Elegible para el SSI, pero viviendo en una institución médica.

### ***Qué debo hacer si deniegan mi solicitud***

Si usted solicita el Programa de Renuncia para el SIDA / VIH, pero le es denegado, usted puede pedir una apelación. La apelación se lleva a cabo escribiéndole una carta o llamando por teléfono al Departamento de Servicios Humanos dentro de un período de tiempo notificado, después que le hayan negado esta asistencia. Por medio de esta llamada o esta carta usted pide una audiencia para que le expongan los pormenores de su caso.

## **MEDICARE**

Usted puede recibir Medicare si tiene por lo menos 65 años de edad y califica para recibir los beneficios de Seguro Social, o si ha estado recibiendo seguro de incapacidad del Seguro Social por dos años.

El Medicare es un programa que cubre dos aspectos de su salud: seguro médico y seguro del hospital. El seguro del hospital le provee 60 días de pago completo por atención médica, cada vez que se enferme, y después de haber cumplido con la cantidad del deducible; también le provee 30

días adicionales de beneficios con un pago compartido. Otros beneficios incluyen 100 días de ingreso en una residencia con supervisión de enfermería, pagos por el equipo médico del hospital, y atención de enfermería en su casa.

En muchos casos las personas no pagan la “Parte A” del Medicare. Por lo tanto hay una prima por la “Parte B”. Por favor verifique con la oficina local del Departamento de Servicios Humanos, y hable con el trabajador de asistencia financiera para averiguar si usted califica para la ayuda en el pago de la prima (cuota).

### ***Cómo hacer una solicitud***

Usted puede hacer su solicitud de Medicare llamando al 1-800-772-1213 y hacer una cita con su agencia local de Seguro Social. Usted también tiene la opción de hacer su entrevista por teléfono.

### ***Qué debo hacer si deniegan mi solicitud***

Si la Administración de Seguro Social le niega darle Medicare ya que usted no califica para los beneficios del Seguro Social, quizás usted puede calificar para el programa llamado Ingreso de Seguro Suplementario (Supplemental Security Income o SSI). Diríjase al agente de Seguro Social para que le ayude a llenar la solicitud de SSI. Usted también puede calificar para el programa de asistencia económica para personas con necesidades médicas (Medically Needy Program) si no califica para el SSI debido que usted tiene ingresos o recursos mayores de los permitidos. (Véase la descripción de SSI y del Medically Needy Program). Además usted tiene el derecho de retar una decisión de reembolso del Medicare, con la cual usted no esta de acuerdo. Usted puede apelar la decisión haciendo contacto con su intermediario del Medicare (para servicios de hospitales) o con un suplidor de Medicare (para servicios médicos).

## ***MEDICARE PARTE D***

A partir del 1 de enero del 2006 el Medicare empezó a ofrecer el Medicare Parte D, esta es una cobertura de todas las recetas de drogas para personas que tienen cobertura de Medicare. Si usted recibe beneficios de Medicare y tiene ingresos y recursos limitados, usted puede calificar para asistencia adicional en el pago de la prima para el programa de recetas de drogas, para su deducible anual y pago compartido. Ingresos limitados se define como menos de \$15,600 anualmente para una sola persona, y \$21,000 anualmente si usted está casado y viviendo con su cónyuge. Los recursos se definen como menos de \$11,990 para una sola persona, y \$23,970 para un matrimonio. Estas cantidades no incluyen su casa o carro.

Usted puede solicitar esta asistencia adicional a través de la Administración del Seguro Social o a través de su oficina local del Departamento de Servicios Humanos. La cantidad de ayuda que usted reciba va a depender de sus ingresos y recursos.

Usted también necesita registrarse en el “Medicare Prescription Drug Plan” para que el Medicare pague el costo de sus recetas de drogas. Si usted se registra en el plan de recetas de drogas después del 1 de enero, su cobertura empezará el primero del mes del siguiente mes en que usted se registró.

Para más información sobre los requisitos de elegibilidad del plan de asistencia adicional para el costo de las recetas de drogas, y sobre cómo solicitar el plan, llame a la Administración de Seguro Social al 1-800-772-1213. En octubre del 2005 usted debe recibir información detallada acerca de las diferentes alternativas de los planes para recetas de drogas. El manual de “Medicare and You 2006” (Medicare y Usted en el 2006) está disponible si llama al 1-800-633-4227, o si visita la página web en: [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

## **SEGURO DE INCAPACIDAD DEL SEGURO SOCIAL(Social Security Disability Insurance - SSDI)**

El SSDI es un programa que puede proveerle beneficios monetarios mensuales si se considera que usted está incapacitado por 12 meses o más, o ya ha acumulado suficientes créditos laborales en el programa de FICA. Su pago mensual depende de su edad, sus años de empleo, y su salario. Si usted continua participando del SSDI por 24 meses, usted podrá calificar para Medicare al siguiente mes.

### **Cómo hacer su solicitud**

Usted puede poner su solicitud para SSDI llamando a la Administración de Seguro Social al 1-800-772-1213. La operadora de esa agencia le ayudará a fijar una cita telefónica con la oficina de Seguro Social en su distrito.

Una vez que haya tenido la entrevista telefónica con el agente del Seguro Social, le mandarán una copia de toda la información que le han pedido. Usted debe verificar esta información escrita para asegurarse de que está correcta, debe firmarla, y mandarla nuevamente a la Administración de Seguro Social **antes de la fecha límite indicada**. El agente de Seguro Social le enviará un "Reporte de Incapacidad" el cual usted debe completar y devolver a tiempo a la oficina de Seguro Social.

### **Qué debo hacer si deniegan mi solicitud**

Muchas personas no reciben los beneficios de SSDI la primera vez que lo solicitan, pero lo reciben una vez que completan todos los trámites de apelación. Por lo tanto, no se dé por vencido si al principio le niegan estos beneficios. Si le niegan el SSDI usted puede apelar siguiendo estos pasos:

- 1) Debe llenar un formulario de "reconsideración" en la oficina local de Seguro Social dentro de 60 días después que le han negado el SSDI.
- 2) Si le niegan el SSDI durante este período de "reconsideración" usted tiene varias opciones para apelar la decisión. Dígale al agente de Seguro Social que le explique este proceso, o hable con la trabajadora social en la clínica.

## **INGRESO DE SEGURO SUPLEMENTARIO**

### **(Supplemental Security Income - SSI)**

El programa de Ingreso de Seguro Suplementario (SSI) le garantiza un ingreso mensual mínimo si usted es mayor de 65 años de edad, ciego, o ha estado incapacitado por 12 meses o más, y si se ha determinado que usted tiene ingreso o recursos limitados. Al calificar para el programa de SSI, el estado de Iowa le provee también los beneficios del programa de Medicaid.

### **Cómo hacer su solicitud**

Usted debe solicitar el SSI a través de la Administración de Seguro Social (Social Security Administration) llamando al 1-800-772-1213. La operadora de esa agencia le ayudará a fijar una cita telefónica con la oficina de Seguro Social en su distrito.

Una vez que haya tenido la entrevista telefónica con el agente de Seguro Social, le mandarán una copia de toda la información que le han pedido. Usted debe verificar esta información escrita para asegurarse de que está correcta, debe firmarla, y mandarla nuevamente a la Administración de Seguro

Social. El agente de Seguro Social le enviará un "Reporte de Incapacidad" el cual usted debe completar y devolver a la oficina de Seguro Social.

### ***Qué puede hacer si deniegan mi solicitud***

Muchas personas no reciben los beneficios de SSI la primera vez que lo solicitan, pero lo reciben una vez que completan todos los trámites de apelación. Por lo tanto, no se dé por vencido si al principio le niegan estos beneficios. Si le niegan el SSI usted puede apelar siguiendo estos pasos:

- 1) Debe llenar un formulario de "reconsideración" en la oficina local de Seguro Social dentro de 60 días después que le han negado el SSI.
- 2) Si le niegan el SSI durante este período de "reconsideración" usted tiene varias opciones para apelar la decisión. Dígale al agente de Seguro Social que le explique este proceso, o hable con la trabajadora social en la clínica.

### ***IOWA CARE***

Iowa Care es un programa de cuidado de salud limitada. Este programa ofrece a los pacientes externos e internos servicios, doctores, y servicios de enfermeras médicos registradas, beneficio limitado de recetas de medicamentos, y transportación. Si usted vive en Iowa, usted puede recibir cuidados médicos en los Hospitales y Clínicas de la Universidad de Iowa. Si usted vive el condado de Polk, usted también puede recibir atención médica en el Hospital de Broadlawns.

Quizá usted tenga que pagar una prima para recibir el lowacare. La cantidad de la prima esta basada en la cantidad de dinero que usted recibe todos los meses. Su prima vence el último día de cada mes. Usted debe pagar un mes a la vez, pero por lo menos cuatro meses de prima. Los servicios de la cubierta de Iowa Care pueden parar en caso de que usted no pague su prima mensual.

### ***Cómo hacer su solicitud***

De manera que usted pueda solicitar el programa de lowacare, usted debe completar una solicitud en las oficinas locales del Departamento de Servicios Humanos. Si parece que usted pudiese conseguir el Medicaid regular, el empleado del DSH necesitará pedirle más información. Si usted no es elegible para el programa de lowacare, el empleado del DSH se lo informará.

### ***FONDOS DE EMERGENCIA / SUPLEMENTAL***

Las organizaciones de la comunidad para el SIDA pueden tener dinero adicional limitado del "Ryan White Care Act" de fondos federales, o de fondos de emergencia localmente generados. Pregúntele al trabajador social de la clínica acerca de las organizaciones que sirven a su comunidad.