



LA SALUD PSICOLÓGICA Y EL VIH

La salud psicológica (o salud mental) describe un estado de bienestar en el que podemos darnos cuenta de nuestro propio potencial, adaptarnos al estrés normal de la vida, poder trabajar de una manera productiva y fructífera y ser capaces de hacer una contribución a la comunidad.

¿Cuál es el problema?

Una de cada 4 personas tiene problemas de salud psicológica en algún momento de su vida, con independencia de si tienen o no VIH.

Las personas con VIH son especialmente vulnerables a estos retos, por los efectos del virus y de los fármacos que se usan para su tratamiento, por las dificultades que entraña vivir con una enfermedad importante de larga duración y por la ansiedad que causa la posible transmisión del VIH a otros.

¿Cómo puede el VIH afectar a la salud mental y psicológica?

El VIH puede tener un efecto físico en el cerebro y las células nerviosas, ya que el virus puede entrar en el cerebro y en el sistema nervioso central poco después de la infección inicial.

Con el tiempo, esto da lugar a un trastorno neurocognitivo asociado al VIH (conocido como HAND), que se presenta con una amplia variedad de síntomas como ámbito de atención corto, pérdida de memoria, dolores de cabeza, cambios del estado de ánimo, pérdida de la capacidad de juicio, confusión e incluso debilidad de las extremidades.

Los problemas de sueño también son frecuentes en las personas con VIH, teniendo las mujeres más probabilidades que los hombres de tener dificultades para dormir. Estas pueden consistir en miedos nocturnos, sueños vívidos e insomnio.

Pueden estar relacionados con el VIH o con los efectos secundarios de los medicamentos.

¿Cómo se puede cuidar la salud psicológica?

Si se vive con el VIH, es natural sentirse sensible, preocupado, ansioso o deprimido en algunos momentos, en especial si ha sido diagnosticado recientemente.

Pero si esos problemas no desaparecen o si se nota alguno de los síntomas del HAND (u otros síntomas parecidos) debería hablar con el equipo sanitario para obtener ayuda.

¿Sabías que...?

En un estudio reciente se indica que aproximadamente la cuarta parte de las personas que viven con VIH en Europa han presentado un episodio de depresión importante.

Otros estudios han detectado trastornos de ansiedad en cuatro y cinco de cada diez personas con VIH.

EL RIÑÓN Y EL VIH

Los riñones son un par de órganos situados a la izquierda y a la derecha del abdomen y tienen varias funciones importantes, entre las que se incluyen: Mantener el balance hídrico del cuerpo, eliminar las sustancias de desecho de la sangre, regular la presión arterial, producir algunas hormonas y equilibrar los niveles de determinados productos químicos en la sangre.

¿Cuál es el problema?

Independientemente del estado del VIH, la mayoría de las funciones corporales se deterioran gradualmente a lo largo de la vida, y los riñones no son una excepción.

La enfermedad renal afecta a hasta el 16 % de la general en todo el mundo y a menudo se debe a afecciones que ejercen presión sobre los riñones, como la presión arterial elevada o la diabetes, o a afecciones del sistema inmunitario como el lupus, la hepatitis y el VIH.

La exposición a largo plazo a drogas y toxinas también reduce la calidad funcional de los riñones.

¿Cómo afecta el VIH a los riñones?

La enfermedad renal a largo plazo afecta a una de cada tres personas que tienen VIH.

La presencia de hipertensión y diabetes, dos de los principales factores de riesgo de enfermedad renal, es frecuente en las personas con VIH.

Otros factores de riesgo son tener una carga viral alta, tener valores bajos de linfocitos CD4 y estar infectado por el virus de la hepatitis C. El riesgo de enfermedad renal también aumenta con algunos de los fármacos que se utilizan para tratar el VIH, pero no con todos ellos.

El VIH mal controlado puede extenderse hasta las células renales, donde se multiplica provocando un daño renal conocido como nefropatía asociada al VIH o NAIV (la nefropatía es una palabra médica que se usa para describir el daño que sufren los riñones).

¿Cómo se pueden cuidar los riñones?

Dieta sana, ejercicio y no fumar ni consumir drogas ayudan a mantener una buena salud renal. Es importante hacer controles de orina periódicamente. Las personas con VIH que tienen problemas renales pueden tener que reducir la dosis de algunos medicamentos.

Esto se hace porque el daño reduce la capacidad de los riñones de eliminar los desechos y si esto sucede, en el cuerpo se quedará una cantidad mayor de medicamentos para el VIH y puede empezar a apreciarse efectos secundarios nuevos por el tratamiento.

¿Sabías que...?

El 30 % de las personas que viven con VIH muestra signos de que sus riñones no funcionan normalmente, tales como la presencia de proteínas en la orina.



VIH es:

IR MÁS ALLÁ DE LA INDETECTABILIDAD

VIVIR MÁS TIEMPO CON EL VIH

En las últimas dos décadas se han producido innovaciones muy importantes en el tratamiento del VIH.

Los avances terapéuticos han conseguido reducir a niveles indetectables la carga viral en la mayoría de las personas que se toman tratamiento antirretroviral.

Esto significa que la probabilidad de transmitir el VIH a otras personas se reduce y que aumentan los beneficios para la salud del individuo.

De hecho, los beneficios de empezar pronto el tratamiento antirretroviral significan que, en muchos casos, las personas viven más tiempo con una esperanza de vida parecida a la de la población general.

A día de hoy, aproximadamente uno de cada tres adultos con VIH en Europa tiene 50 años o más.

¿Qué significa Ir más allá de la indetectabilidad?

Vivir más tiempo con VIH significa que se tiene que adoptar un enfoque diferente para tratar el VIH a largo plazo.

De esta manera, se garantiza que las personas con VIH pueden minimizar el riesgo de desarrollar problemas de salud que puedan ser consecuencia de vivir con el VIH.

En Europa, la edad media en el momento del diagnóstico es de 38 en los hombres y 34 en las mujeres, lo que significa que una persona diagnosticada de VIH hoy puede estar tres o cuatro décadas tomando tratamiento antirretroviral.

Por ese motivo, un buen tratamiento del VIH debe ir más allá de conseguir una carga viral indetectable y un recuento alto de CD4.

Ir más allá de la indetectabilidad significa lograr otros objetivos de salud a largo plazo para las personas que viven con VIH.

Estos objetivos se refieren a reducir el riesgo de varios problemas de salud relacionados con el VIH, como las enfermedades cardíacas, algunos cánceres, la osteoporosis y los trastornos hepáticos, renales y cerebrales.

Los estudios demuestran que esas enfermedades afectan con mayor probabilidad a las personas con VIH, y lo hacen a una edad más temprana que a las demás personas.

¿Cómo controlar la salud a largo plazo?

Conocer el perfil de riesgo de cada paciente y saber cómo minimizar las posibilidades de tener una mala salud puede ser importante para ayudar a controlar la salud a largo plazo. sidad mineral ósea.

EL CORAZÓN Y EL VIH

El corazón está situado bajo la caja costal, a la izquierda del esternón y entre los pulmones. El corazón es el eje del aparato cardiovascular, que también está formado por vasos sanguíneos y por la sangre que transporta el oxígeno y los nutrientes por todo el cuerpo.

La enfermedad cardiovascular (o la enfermedad cardíaca) es el nombre que recibe una serie de problemas de salud que incluyen la cardiopatía coronaria, el ictus, la trombosis venosa profunda (coágulos de sangre) y el ataque cardíaco. Juntas, estas afecciones representan la principal causa de muerte.

¿Cuál es el problema?

Los cambios que se producen en el corazón y los vasos sanguíneos normalmente aparecen con la edad, de manera que el corazón tiene que trabajar más intensamente a medida que envejecemos

Hay varios factores que suponen una mayor presión para el corazón, como son algunos medicamentos, el estrés emocional, el ejercicio físico no controlado y la enfermedad. Si no se tratan, estos factores pueden provocar una enfermedad cardíaca.

A medida que envejecemos, el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca aumenta, con independencia del estado VIH.

Algunas de las causas son genéticas, pero las elecciones de estilo de vida suelen ser la causa más frecuente. El tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, ingerir demasiadas grasas saturadas y hacer muy poco ejercicio son factores importantes.

Si se tiene VIH, es especialmente importante cuidar el corazón, ya que las personas que viven con VIH tienen mayor riesgo de enfermedad cardíaca.

Además, algunos fármacos (no todos) utilizados para tratar el VIH aumentan este riesgo. Las personas con VIH también tienen un mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca porque tienen más probabilidades de fumar o de tener diabetes e hipertensión.

¿Cómo se puede cuidar el corazón?

Para mejorar la salud del corazón, es importante dejar de fumar, una dieta saludable, ejercicio adecuado, reducir el estrés, reducir toma de alcohol, reducir o abandonar consumo de drogas

¿Sabías que...?

Comenzar el tratamiento antirretroviral en cuanto se diagnostique el VIH reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.

LOS HUESOS Y EL VIH

El ser humano tiene 212 huesos cuyas funciones son: Proporcionar un soporte estructural para el esqueleto humano, trabajar con los ligamentos, tendones y articulaciones para permitir el movimiento, proteger los órganos internos, alojar la médula ósea, que es donde se produce la sangre y servir como fuente de calcio para todo el cuerpo

Los huesos son partes vivas del cuerpo y se renuevan continuamente a lo largo de la vida.

¿Cuál es el problema?

Con independencia del estado del VIH, es normal que los huesos se vuelvan gradualmente menos densos, más débiles y más frágiles a lo largo del tiempo. Cuando se pierde masa ósea más deprisa de lo que el cuerpo puede reemplazarla, la afección resultante se conoce como osteoporosis. Tradicionalmente, se considera que la osteoporosis afecta a las mujeres después de la menopausia.

Otra afección, la osteopenia, se presenta cuando la densidad mineral ósea (también conocida como DMO) es menor de lo normal, sin llegar a ser tan grave como la osteoporosis.

Pero hay estudios que han demostrado que hombres y mujeres con VIH también tienen una densidad mineral ósea menor que la población general y que tienen más probabilidades de padecer una fractura de cadera.

¿Cómo afecta el VIH a los huesos?

Algunos tratamientos antirretrovirales se asocian a una pérdida de hueso más acelerada y la infección por el VIH a largo plazo también contribuye a que la densidad mineral ósea sea más baja.

Otros factores que aumentan las probabilidades de tener osteoporosis son: tabaco, bajo peso corporal, bajas concentraciones de testosterona o de estrógenos y el consumo de alcohol. Estos factores tienden a ser más frecuentes en las personas con VIH.

Los estudios han demostrado que el 67 % de las personas que viven con VIH tienen una DMO baja y que el 15 % tiene osteoporosis.

¿Cómo podemos cuidar los huesos?

No fumar y mantener un peso corporal saludable es bueno para la salud en general y también parece ser importante para reducir la probabilidad de tener una densidad mineral ósea baja.

¿Sabías que...?

Los huesos son partes vivas de nuestro cuerpo, por lo tanto, su densidad (lo fuertes o lo débiles que sean) está cambiando continuamente. Los equipos sanitarios pueden vigilar los cambios que se producen con el paso del tiempo, utilizando una medición específica de la densidad mineral ósea.



¿Por qué una formación en necesidades no cubiertas en el manejo del tratamiento del VIH?

1- ACUMULACIÓN DE RIESGOS

Las innovaciones en el tratamiento han transformado el VIH en una patología crónica. Sin embargo, los pacientes con VIH siguen teniendo una esperanza de vida más corta y comorbilidades más debilitantes debido a la acumulación de riesgos a lo largo de la vida.

2- IMPACTO A LARGO PLAZO DEL VIH Y DE LOS ANTIRRETROVIRALES (ARV)

La supresión virológica por sí sola no significa estabilidad clínica. Los pacientes con VIH y sus responsables sanitarios deben reevaluar el impacto a largo plazo del VIH y los efectos no deseados de los ARV, que en la actualidad se consideran aceptables.

3- IR MÁS ALLÁ DE LA INDETECTABILIDAD

Un nuevo modelo en la atención del VIH, que identifique de forma activa y responda a los riesgos latentes y a largo plazo, transformará el tratamiento más allá de lo indetectable y mantendrá y restablecerá la salud en las personas que viven con VIH.