



**Más edad. Más sabiduría.  
Responsabilidad.**

**El VIH y los adultos mayores:  
mantenerse saludables a pesar del VIH**



## **El VIH y los adultos mayores: mantenerse saludables a pesar del VIH**

En este folleto:

- Se describe por qué cada vez más personas mayores de 50 resultan infectadas con el VIH.
- Se explica cómo el VIH afecta el cuerpo, y cómo puede agravar otras enfermedades que suelen afectar a los adultos.
- Se explica por qué es importante solicitar tratamiento médico tan pronto como sea posible después de haber sido diagnosticado con el VIH.
- Se describen otros problemas que pueden afectar el tratamiento contra el VIH, como la depresión, el estigma y el aislamiento; además, se indica cómo lidiar con estas dificultades.

# Cada vez más personas mayores de 50 años resultan infectadas con el VIH/SIDA

El VIH (virus de la inmunodeficiencia humana), el virus que causa el SIDA, es cada vez más común en personas mayores de 50 años. La cantidad de personas mayores de 50 años diagnosticadas con el VIH o SIDA está aumentando rápidamente.

Muchos resultan infectados porque no saben cómo se transmite el VIH ni cómo protegerse. Otros resultaron infectados cuando eran más jóvenes y viven más tiempo puesto que el tratamiento médico contra el VIH/SIDA está mejorando.

Como persona mayor de 50 años, ¿cómo puede luchar contra el VIH y mantenerse saludable?

## Lo que significan los resultados de la prueba del VIH

Cuando el resultado es “positivo”, quiere decir que tiene el virus del VIH en el cuerpo. Es posible que se sienta saludable en el momento del diagnóstico.— La mayoría de las personas infectadas con el VIH no se enferman antes de los 7 a 10 años del contagio. Algunas personas mayores de 50 años resultaron infectadas hace mucho tiempo pero no lo sabían.

Si fue diagnosticado recientemente con el VIH:

- **Informe a sus parejas sexuales y a las personas con quienes compartió agujas que está infectado.** Deben saberlo para poder someterse a una prueba del VIH y solicitar asistencia médica si fuera necesario. Consulte con el médico o el proveedor de salud acerca de los servicios que podrían ayudarlo a informarle a su pareja.
- **Solicite atención médica de inmediato.** No espere hasta enfermarse para solicitar una consulta con un proveedor de salud. Intente encontrar a alguien que tenga experiencia en tratar a pacientes diagnosticados con el VIH. El proveedor que le hizo la prueba del VIH programará su primera consulta médica con usted; por lo tanto, asegúrese de hacer un seguimiento.



## **Trabaje de forma conjunta con un médico y un proveedor de atención de la salud**

El primer paso consiste en someterse a un examen físico completo para determinar cómo el VIH está afectando el cuerpo. Este examen permite identificar otros problemas de la salud que podrían afectar el tratamiento contra el VIH.

El médico usará dos pruebas principales para determinar cómo el VIH está afectando su cuerpo:

**Cantidad de virus o viremia:** esta prueba permite medir la cantidad del virus del VIH presente en el cuerpo. El objetivo es reducir al mínimo su cantidad de virus, para lo cual debe tomar medicamentos contra el VIH.

**Recuento de células CD4:** esta prueba permite medir la cantidad de células CD4 presentes en el cuerpo. Las células CD4 ayudan al sistema inmunitario del cuerpo a combatir las infecciones. El VIH destruye estas células. El objetivo es mantener un recuento elevado de células CD4; para ello, debe tomar medicamentos contra el VIH.

## Tomar medicamentos contra el VIH

Los medicamentos contra el VIH pueden contribuir a restaurar la salud de su sistema inmunitario. El médico o proveedor de atención de la salud lo ayudará a decidir cuándo debe comenzar a tomar estos medicamentos. La mayoría de los médicos les indican a los pacientes que comiencen a tomar los medicamentos contra el VIH antes de que el sistema inmunitario se debilite. Junto con el médico, debe decidir cuándo comenzar a tomarlos.

Para que los medicamentos contra el VIH sean eficaces, debe tomarlos todos los días a la hora estipulada y según la dosis indicada por el médico. Si se salta u olvida varias dosis, el cuerpo rechazará el medicamento. Esto se denomina *resistencia*. Una vez que ha desarrollado resistencia a un medicamento contra el VIH, ya no podrá volver a tomarlo.

Si toma medicamentos para tratar otras enfermedades, estos podrían mezclarse con los medicamentos contra el VIH y causar problemas (efectos secundarios). Los medicamentos contra el VIH también pueden causar efectos secundarios. Consulte con su proveedor médico acerca de los problemas de salud que padece y de los medicamentos que toma, incluso los de venta con receta, las vitaminas, las hierbas o los complementos nutricionales.

## La edad adulta y el sistema inmunitario

El sistema inmunitario del cuerpo ayuda a combatir las infecciones. La resistencia del sistema inmunitario se reduce en la vida adulta, incluso cuando la persona está sana. Si está infectado con el VIH y es una persona mayor de 50 años, el sistema inmunitario perderá una mayor cantidad de células CD4 en comparación con una persona joven. Si toma los medicamentos contra el VIH según el cronograma, tiene más probabilidades de mantener un sistema inmunitario saludable.

## Las enfermedades son parte natural del proceso de envejecimiento

Los medicamentos contra el VIH ayudan a que las personas que tienen el virus vivan una vida más larga y saludable. Pero cuando las personas diagnosticadas con el VIH envejecen, presentan los mismos problemas de salud que la mayoría de los adultos, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, alteraciones hepáticas y renales, y cáncer. Algunas de estas afecciones se presentan junto con el VIH y pueden complicar el tratamiento. Además, los síntomas de las enfermedades causadas por el VIH se pueden confundir con otras afecciones. 5



## **Pasos básicos que debe implementar para mantenerse saludable si tiene el VIH**

- **Deje de fumar:** cuando las personas diagnosticadas con el VIH viven más y continúan fumando, se aumenta el riesgo de manifestar algún tipo de cáncer relacionado con el tabaco. Probablemente dejar de fumar sea el paso más importante para mejorar su estado de salud.
- **Solicite ayuda si tiene problemas de alcoholismo o drogadicción.**
- **Implemente una dieta saludable e intente ejercitarse regularmente.**
- **Siempre use un condón cuando tenga sexo para protegerse a sí mismo y a los demás.**
- **Solicite tratamiento para la hepatitis C y vacúnese contra la hepatitis A y la hepatitis B.**

En la tabla de la página siguiente se indican los problemas de salud que comúnmente manifiestan los adultos diagnosticados con el VIH (columna izquierda). En la columna derecha se incluyen recomendaciones para tratar esos problemas de salud y mantenerse saludable.

## VIH, medicamentos contra el VIH y problemas de salud comunes

**Colesterol elevado:** muchas personas manifiestan un incremento del colesterol “malo” (lipoproteínas de baja densidad [LDL] y triglicéridos) cuando comienzan a tomar los medicamentos contra el VIH.

**Diabetes:** la diabetes se presenta cuando el cuerpo no puede controlar el azúcar en sangre. Puede causar una diversidad de problemas de la salud. La neuropatía (alteraciones en los nervios) por VIH es similar a la neuropatía por diabetes.

**Alteración renal (de los riñones):** el virus del VIH en sí mismo y algunos medicamentos contra el VIH pueden dañar los riñones. La neuropatía por VIH es una enfermedad renal que generalmente se presenta en personas diagnosticadas con el VIH.

**Alteraciones hepáticas (del hígado):** el hígado filtra los desechos de la sangre y genera químicos que hacen funcionar el cuerpo. El VIH puede causar una producción excesiva de estos químicos en el hígado. Además, algunos medicamentos contra el VIH pueden causar daños hepáticos. La hepatitis C causa un gran daño en el hígado y afecta a muchas personas diagnosticadas con el VIH. No hay vacuna contra la hepatitis C.

**Cáncer:** si está infectado con el VIH y tiene un sistema inmunitario debilitado, es más fácil que otros virus se alojen en el cuerpo. Aparentemente, el VIH y estos otros virus trabajan de forma conjunta para contribuir al desarrollo de células cancerosas. Las personas infectadas con el VIH presentan mayor riesgo de manifestar cáncer de pulmón, cáncer de ano, cáncer de hígado, cáncer de piel, cáncer cervicouterino y linfoma de Hodgkin en comparación con las personas no infectadas.

## Qué puede hacer para mantenerse saludable

- Si el doctor está de acuerdo, es posible usar estatinas y otros medicamentos para reducir el colesterol, siempre que se usen con cuidado.
- Ejercítese y lleve una dieta saludable con alto contenido de fibras.

- Mantenga un peso bajo con dieta y ejercicio.
- Las inyecciones de insulina pueden ayudar a nivelar el azúcar en la sangre.
- Deje de fumar. Consulte con el médico acerca de cambiar los medicamentos contra el VIH debido a que algunos de ellos pueden incrementar el riesgo de diabetes.

- Hágase pruebas de la función de los riñones con regularidad.
- Intente mantener una presión arterial baja.
- Beba abundante agua, reduzca la sal y lleve una dieta saludable.

- Reduzca el consumo de alcohol o simplemente no tome bebidas alcohólicas.
- No se inyecte drogas ni comparta agujas.
- Vacúnese contra la hepatitis A y la hepatitis B.
- Puede ser complicado si tiene que tomar medicamentos contra el VIH y la hepatitis C. Probablemente, el médico desee tratar primero la hepatitis C.
- Sométase a pruebas regulares de la función hepática.

- Hágase pruebas de cánceres específicos, especialmente si tiene antecedentes familiares de algún tipo de cáncer.
- Las pruebas incluyen una prueba de Papanicolaou para detectar cáncer cervicouterino, radiografías de tórax para detectar cáncer pulmonar y citología anal para detectar cáncer de ano.
- Ejercítese, deje de fumar y consuma alimentos que contribuyan a prevenir el cáncer.





## ¿Todavía puedo tener sexo?

Las personas mayores de 50 años infectadas con el VIH todavía pueden tener sexo. Pero probablemente deban aprender a protegerse a sí mismos y a sus parejas del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Muchos no reconocen que están en riesgo. Las mujeres que ya no pueden quedar embarazadas y sus parejas pueden considerar que no necesitan usar un condón, que es el mejor método para prevenir la transmisión del VIH y las enfermedades de transmisión sexual.

### **Tome en cuenta estos factores ANTES de tener sexo:**

- Utilice siempre un condón de forma correcta cada vez que tenga relaciones sexuales. Sin embargo, los condones no pueden protegerlo totalmente contra ciertas enfermedades de transmisión sexual.
- Evite el consumo de alcohol o drogas cuando tenga relaciones sexuales. Puede olvidar usar un condón o no importarle.
- Pregúntele a su pareja si tiene el VIH. Sea sincero e informe a su pareja que está infectado con el VIH.
- El sexo anal es la forma más arriesgada de sexo sin protección.
- Si toma medicamentos para la disfunción eréctil (Viagra®, Cialis®), úselos con cuidado y únicamente según las indicaciones. No mezcle estos medicamentos con nitratos (“poppers”). Pueden causar una reducción muy peligrosa de la presión arterial.



## **Alcohol y drogas**

El alcohol y las drogas pueden afectar su criterio y ponerlo en riesgo de contagio del VIH. Cuando está drogado, puede involucrarse en una conducta sexual arriesgada o en situaciones no seguras.

Aproximadamente 1 de cada 4 personas infectadas con el VIH también tienen el virus de la hepatitis C (VHC). La mayoría de estas personas se infectaron con el VHC al compartir un instrumento de inyección de drogas. La infección doble con el VIH y el VHC genera un daño considerable en el hígado y los riñones. La mejor forma de combatir esta infección doble es reducir el consumo de drogas o alcohol, o bien abandonar estos hábitos por completo. Con frecuencia, la salud del hígado y de los riñones se reduce con la edad, incluso en personas saludables. Al dejar el alcohol y las drogas, puede protegerse el hígado y los riñones contra daños adicionales.

## **Protegerse contra otras enfermedades de transmisión sexual**

El VIH es una de las tantas enfermedades de transmisión sexual que puede contagiarse si no tiene sexo con protección. Algunas enfermedades de transmisión sexual tienen tratamiento y se pueden curar. Otras, como el VIH, son enfermedades “crónicas” (a largo plazo) que no pueden curarse ni prevenirse.

Incluso si usa un condón durante la relación sexual, este podría no cubrir el área infectada por una enfermedad de transmisión sexual y, en consecuencia, podría contagiarse. Pregunte a su pareja con antelación si padece alguna enfermedad de transmisión sexual.

Una enfermedad de transmisión sexual denominada virus del papiloma humano (VPH) es una gran preocupación para las mujeres. Es la principal causa de cáncer cervicouterino. Una infección doble con el VIH y el VPH favorece un rápido crecimiento del cáncer cervicouterino. Las mujeres deberían someterse periódicamente a pruebas de Papanicolaou para detectar el cáncer cervicouterino y el VPH.



## **La depresión y el aislamiento pueden frenarlo. No afronte la situación sin compañía**

Muchas personas mayores de 50 años se sienten discriminadas y sienten vergüenza (estigma) por estar infectadas con el VIH. Probablemente no informen a otros acerca de su estado, ni siquiera a amigos o familiares.

Si vive solo y se aísla, puede frenar el tratamiento contra el VIH. Las personas infectadas con el VIH que se aíslan socialmente tienen más probabilidad de manifestar depresión. Si está deprimido, es más probable que olvide tomar una dosis del medicamento o acudir a las consultas con el médico. La depresión incluso puede agravar los problemas físicos. No tema comunicarse con amigos, familiares y cuidadores para obtener ayuda.

## **Más información acerca del VIH y el envejecimiento**

**Líneas directas y sitio web sobre el VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York**

1-800-541-2437 (en inglés)

1-800-233-SIDA (7432) (Español)

[www.health.ny.gov/diseases/aids](http://www.health.ny.gov/diseases/aids)

**Línea de información sobre el VIH/SIDA del Estado de Nueva York para personas con discapacidad auditiva**

1-800-369-2437. Para las llamadas de voz, se puede usar el sistema de retransmisión de Nueva York:

llame al 711 o al 1-800-421-1220 y pídale al operador que marque el

1-800-369-2437.

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU. (CDC)**

Los CDC tienen una diversidad de materiales sobre el VIH/SIDA y las personas mayores de 50 años.

[www.cdc.gov/hiv/topics/over50/index.htm](http://www.cdc.gov/hiv/topics/over50/index.htm)

1-800-458-5231

**ACRIA (AIDS Community Research Initiative of America)**

ACRIA cuenta con una gran cantidad de excelentes publicaciones acerca del envejecimiento y el VIH.

[www.acria.org](http://www.acria.org)

**SAGE (Senior Action in a Gay Environment)**

SAGE es un grupo nacional que brinda servicios relacionados con el VIH/SIDA y asesoría a homosexuales, lesbianas, bisexuales y transexuales en edad anciana.

<http://www.sageusa.org/index.cfm>



**[health.ny.gov/SexNeverGetsOld](https://health.ny.gov/SexNeverGetsOld)**