

ALCOHOL Y VIH

A close-up photograph of a hand holding a glass filled with a golden-brown liquid, likely alcohol. A black straw is inserted into the glass, and a vanilla bean is visible inside. The glass is condensation-covered, suggesting it is cold. The background is a plain, light-colored wall.

UNA COMBINACIÓN QUE PUEDE EVITAR

Cuando uno tiene VIH, tiene que esforzarse por mantenerse sano. Consumir menos bebidas alcohólicas —o abstenerse de beberlas— puede ayudarle a combatir el VIH y mejorar su salud. Dejar de consumir bebidas alcohólicas o beber menos es sólo una parte de un estilo de vida saludable.

Este folleto explica cómo las bebidas alcohólicas:

- Puede hacer que se olvide de tomar los medicamentos para el VIH o que pierda el deseo de tomarlos.
- Perjudican el hígado, en particular si también sufre de hepatitis C.
- Pueden debilitar el sistema inmunológico para que no luche tan bien contra el VIH.
- Afectan sus decisiones, lo que puede hacer no practique sexo seguro.
- Aumentan el riesgo de sufrir efectos secundarios de los medicamentos para el VIH y otros medicamentos.
- Cambian la manera como actúan algunos medicamentos de venta con receta médica y pueden reducir su eficacia.

Mucha gente consume bebidas alcohólicas como respuesta a los problemas y presiones de la vida. Si consume demasiadas bebidas alcohólicas para tratar la depresión o el estrés de vivir con VIH, consulte a su médico o proveedor de atención médica.





¿Cuándo el consumo de alcohol es demasiado?

No hay nivel de seguridad recomendado para el uso de bebidas alcohólicas en las personas con VIH. El continuo consumir y deja de consumir alcohol puede dificultar su tratamiento para el VIH. Algunas señales de que se está bebiendo demasiado alcohol son:

- Tiene dificultades en sus relaciones personales, falta al trabajo o a las citas con el médico, o trata mal física o verbalmente a los demás.
- Sufre efectos físicos de “abstinencia” — tales como sudor o tembladera — o problemas como pancreatitis o enfermedades del hígado.
- No puede dejar de consumir bebidas alcohólicas después de haber empezado.
- Necesita alcohol para tener relaciones sexuales.
- Consume bebidas alcohólicas de manera excesiva hasta la saciedad — es posible que no consuma todos los días, pero entonces consume entre 4 y 5 bebidas alcohólicas a la vez.

Consulte francamente con su médico o un consejero sobre la cantidad de alcohol que consume. Si necesita ayuda para afrontar un problema de alcoholismo, consulte la página 8, donde se encuentra una lista de servicios que le pueden servir de ayuda.

¿Qué cantidad de alcohol hay en una bebida “normal”?

Si sabe la cantidad de alcohol que hay en una bebida “normal”, puede determinar la cantidad de alcohol que consume. Cada una de las bebidas alcohólicas que aparecen a continuación contiene más o menos la misma cantidad de alcohol. Pero la cantidad de alcohol en algunas bebidas puede variar. Por ejemplo, algunas bebidas mixtas contienen más de una “medida” de alcohol. Llevar la cuenta de la cantidad de alcohol que toma le puede ayudar a reducir la cantidad que consume.



**CERVEZA O VINO
MEZCLADO CON
GASEOSA**
12 onzas
5% de alcohol



LICOR DE MALTA
8.5 onzas
7% de alcohol



VINO DE MESA
5 onzas
12% de alcohol



**LICOR CON UNA
GRADUACIÓN DE 80**
1.5 onzas
40% de alcohol
(ginebra, vodka,
whiskey, etc.)

Las bebidas alcohólicas, el VIH y su sistema inmunológico

El VIH ataca el sistema inmunológico. El sistema inmunitario protege al organismo contra las infecciones y enfermedades, pero no puede protegerlo por completo contra el VIH.

Los medicamentos para el VIH pueden reducir la cantidad de VIH en su cuerpo y pueden ayudar a restablecer su sistema inmunológico. El alcohol puede debilitar su sistema inmunológico de manera que éste no pueda luchar de manera adecuada contra el VIH.

Los efectos físicos de las bebidas alcohólicas:

- Pueden debilitar su sistema inmunológico de manera que no pueda luchar tan bien contra el VIH.
- Pueden aumentar la probabilidad de sufrir efectos secundarios de los medicamentos.
- Pueden perjudicar el hígado y el páncreas.
- Pueden causar dificultades con el sueño.
- Pueden causar úlceras estomacales y problemas con el aparato digestivo.

Las bebidas alcohólicas, el VIH y el hígado

El hígado elimina los desechos de la sangre como parte normal del funcionamiento del cuerpo. También elimina el alcohol, los medicamentos y otras toxinas.

El alcohol y el VIH pueden afectar al hígado del modo siguiente:

- El alcohol perjudica el hígado.
- El alcohol puede interferir con el tratamiento para el VIH y la hepatitis B o la hepatitis C (consulte la página siguiente).
- El VIH en sí afecta negativamente al hígado.

Para reducir los efectos secundarios que afectan el hígado:

- Consuma menos alcohol o deje de consumirlo por completo.
- Hágase pruebas del funcionamiento del hígado como parte del tratamiento — clínico contra el VIH, en particular si también padece de hepatitis. Indíquelo al médico o personal de atención médica si consume bebidas alcohólicas.
- Hágase un análisis para la hepatitis. Si los resultados son positivos, hay tratamientos que le pueden ayudar.

Si el hígado está afectado, evitar el alcohol es lo mejor que se puede hacer para mantenerlo saludable.

Cómo consumir bebidas alcohólicas y mantener su horario de medicamentos para el VIH

El peor efecto que el consumo de bebidas alcohólicas puede tener es de hacerle olvidar el horario para tomarse sus medicamentos para el VIH.

Puede ser algo complicado de tomar varios medicamentos diferentes para el VIH. Se los debe tomar a tiempo, tomarse la dosis correcta y saber si se los debe tomar con o sin alimentos. Consumir demasiadas bebidas alcohólicas o consumir muchas de una vez puede hacer que se olvide de tomar los medicamentos para el VIH o saltarse dosis. También podría deprimirse o frustrarse demasiado para que le importe si se las está tomando cuando debe.

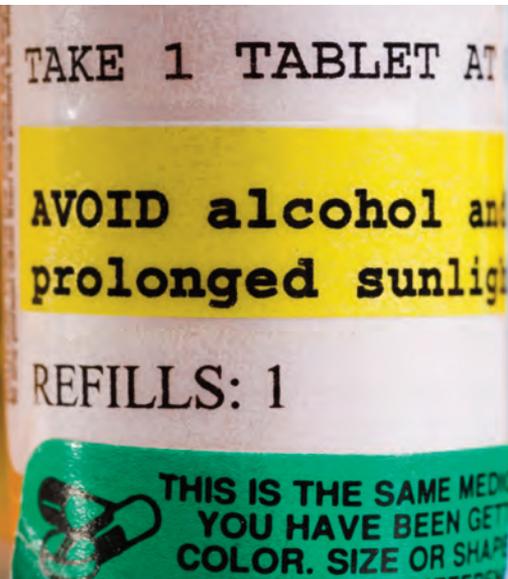
El VIH, la hepatitis C y el hígado

Alrededor de una de cada cuatro personas con VIH tiene una infección simultánea de hepatitis C, un virus que no se puede curar. La mayoría de las personas con hepatitis C desarrolla una forma crónica de largo plazo de la enfermedad. Si la hepatitis C no se trata, puede provocar enfermedades del hígado y cáncer.

La hepatitis C no es como el VIH — se puede combatir con medicamentos y con decisiones acertadas para llevar un estilo de vida saludable. Consumir demasiadas bebidas alcohólicas puede acelerar el daño que la hepatitis C le ha hecho al hígado. Mientras más tiempo tenga la hepatitis C y siga usted consumiendo bebidas alcohólicas, más riesgo tiene de desarrollar problemas hepáticos.

Si tiene VIH y hepatitis C:

- Consuma muy pocas o nada de bebidas alcohólicas. Si no consume bebidas alcohólicas, tiene más probabilidad de que funcionen los medicamentos para la hepatitis C.
- Evite el alcohol antes de empezar a tomarse los medicamentos para la hepatitis C y durante el tratamiento. Si hace esto, tiene usted mucha mejor probabilidad de que los medicamentos surtan efecto.
- Si no puede dejar de consumir bebidas alcohólicas o reducir su consumo antes de tomarse los medicamentos para la hepatitis C, consulte con su médico o personal de atención médica sobre asesoramiento o un programa de rehabilitación para el alcoholismo.
- Mantenga su horario de medicamentos tomándose los medicamentos para el VIH y para la hepatitis C por separado.





El alcohol, el sexo y el contagio del VIH

Si tiene VIH, tome medidas adicionales para evitar contagiar a otros con el virus. El alcohol puede afectar su criterio cuando tiene relaciones sexuales. Podría olvidarse de usar condón o no seguir un plan para protegerse. O, podría no darse cuenta del riesgo que podría representar una situación en particular.

Algunas personas usan el alcohol o la droga para aumentar el placer sexual. Si usted participa en relaciones sexuales de “alto riesgo” —sexo anal o sexo con múltiples parejas— y a la vez consume bebidas alcohólicas, es posible que no se proteja. Asegúrese de:

- Usar “protección con barrera” — un condón de látex masculino o un condón de poliuretano femenino cada vez que tenga relaciones sexuales con coito o un protector dental de látex cuando sostenga sexo oral. Esto puede prevenir el contagio del VIH y protegerle contra una “reinfección” con otro tipo de VIH u otra enfermedad de transmisión sexual (STD por sus siglas en inglés).
- Conversar con su pareja y pónganse de acuerdo sobre cómo protegerse.

Cómo controlar su consumo de bebidas alcohólicas

Si decide que desea consumir menos o dejar de consumir bebidas alcohólicas, ha tomado un primer paso importante. Converse con alguien de confianza y obtenga ayuda. Consulte con su médico o personal de atención médica porque esto está relacionado con su tratamiento para el VIH. Él o ella puede aconsejarle y recomendarle servicios que le pueden servir de ayuda. A continuación hay algunas cosas que debe tener en cuenta:

- **Objetivos a corto plazo:** Reduzca la cantidad de bebidas alcohólicas que consume y la frecuencia con que las consume.
- **Obtenga un referido para hablar con un consejero sobre adicciones.** Él o ella puede hablarle sobre los motivos por los cuales consume bebidas alcohólicas y hacer arreglos para que se le dé tratamiento médico si lo necesita.
- **Participe en un grupo de apoyo:** Comparta sus pensamientos y sentimientos con otros que estén pasando por los mismos desafíos.
- **Busque un programa de tratamiento:** Algunos programas de tratamiento para el VIH también ofrecen servicios para la drogadicción.

No se rinda si vuelve a consumir bebidas alcohólicas (es decir, si tiene una recaída). Las recaídas son normales. Vaya a sus citas con el consejero y siga conversando con sus proveedores de atención médica para el VIH sobre sus objetivos a largo plazo para permanecer sobrio y luchar contra el VIH.



Recursos

En el estado de Nueva York (fuera de la Ciudad de Nueva York)

Oficina de servicios de alcoholismo y abuso de drogas del estado de Nueva York (OASAS, New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services)

Visite su sitio Web o llame al número a continuación para encontrar servicios de tratamiento para el alcoholismo cerca de su residencia: 1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369). (De lunes a viernes, de 9 a.m. a 5 p.m.)

www.oasas.state.ny.us

En la Ciudad de Nueva York

Para intervenciones en caso de crisis o servicios de referidos, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al:

1-800-LIFENET (543-3638); En Español: 1-877-AYUDESE

Alcoholics Anonymous (AA) World Services

475 Riverside Drive, 11th Floor, New York, NY 10115
212-870-3400

Ofrece referidos a grupos locales de AA y brinda información sobre Alcohólicos Anónimos y sus programas. En muchas ciudades y pueblos también hay oficinas locales de AA que aparecen en el directorio telefónico.

HIV/AIDS Hotline (New York State Department of Health) Línea de emergencia para VIH/SIDA - Departamento de salud del estado de Nueva York

1-800-541-AIDS (English)

1-800-233-SIDA (Español)

Para los sordos y personas con problemas de audición: 1-800-662-1220

Más publicaciones sobre el VIH/SIDA

El AIDS Institute (Instituto para el SIDA) tiene una gran variedad de publicaciones sobre el VIH y SIDA en:

www.nyhealth.gov/diseases/aids/publications

