

Virus de inmunodeficiencia humana/síndrome de inmunodeficiencia adquirida

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions cuenta con un programa de administración de casos para el VIH / SIDA. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el VIH/SIDA. Podemos ayudarle a establecer metas de salud y crear un plan de atención que se adapte a su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro de Anthem ya está inscrito.

Si tiene VIH/SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunitario. Con este virus es muy difícil que el cuerpo combata las infecciones y las enfermedades. El VIH es el mismo virus causante del síndrome de insuficiencia adquirida (SIDA), el cual aumenta el riesgo de que una persona adquiera ciertos cánceres e infecciones.

Queremos que sepa que usted puede estar en control. Algunas cosas sencillas como tomarse sus medicamentos correctamente, alimentarse sanamente, hacer ejercicio y observar su plan de tratamiento pueden tener un efecto muy positivo.

Algunas cosas sencillas como tomarse sus medicamentos correctamente, alimentarse sanamente, hacer ejercicio y observar su plan de tratamiento pueden tener un efecto muy positivo.

Cosas que debe saber:

- El sistema inmunitario ayuda a combatir las infecciones y las enfermedades.
- Los glóbulos blancos son una parte importante del sistema inmunitario. El VIH mata ciertos glóbulos blancos, llamados células CD4+. Si demasiadas células son aniquiladas, el cuerpo no puede combatir infecciones ni otras enfermedades.
- La infección por el VIH puede avanzar a SIDA. Las personas que tienen SIDA tienen una cantidad reducida de células CD4+. Les pueden dar infecciones que no afectan a las personas sanas.
- Tener el VIH no significa que tenga SIDA. Mucha gente que tiene VIH/SIDA puede continuar viviendo una vida larga y activa.
- Nosotros podemos darle más información para ayudarle a controlar su VIH/SIDA.

Cómo se trata el VIH/SIDA:

- Su doctor le hará análisis para vigilar el VIH y el funcionamiento de su sistema inmunitario.
- Usted y su doctor pueden hablar acerca de sus opciones de tratamiento.
- Tomar sus medicinas exactamente de la manera prescrita puede ayudarle a mantenerse sano. Es importante que no se le pase ninguna dosis.

Cómo tomarse sus medicamentos para el VIH/SIDA:

- Los medicamentos para el VIH/SIDA se llaman antirretrovirales.
- Tomar medicamentos antirretrovirales no es una cura para el VIH, pero pueden ayudar a que se mantenga sano por mucho tiempo.
- Es importante que se tome su medicina a tiempo. Si se le pasa una dosis o la toma tarde, podría no tener tan buen efecto.
- Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta.
- Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Lo que puede hacer para mantenerse sano:

- Deje de fumar. Las personas que tienen VIH corren más riesgo de tener un ataque cardíaco o contraer cáncer de los pulmones. Fumar aumenta su riesgo aún más. Contamos con programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Consuma una dieta sana y balanceada para que su sistema inmunitario esté fuerte.
- Haga ejercicio con regularidad para reducir el estrés y mejorar la calidad de su vida.
- No use drogas ilegales y limite su consumo del alcohol.
- Hable con su doctor sobre otras cosas que puede hacer para mantenerse sano.

Apoyo para ayudarle a controlar el VIH/SIDA:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre el VIH/SIDA con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su infección. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Para más información útil sobre cómo controlarse el VIH/SIDA:

- [U.S. Department of Health & Human Services \(Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.\)](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, CDC \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades\)](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [El cuerpo: el recurso más completo sobre el VIH/SIDA \(en inglés\)](#)
- [AIDSInfoNet.org](#)

Fuentes:

* Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

VIH/SIDA

<http://www.cdc.gov/hiv/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* AIDSInfoNet.org

<http://aidsinfo.nih.gov/hiv-aids-health-topics/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov

Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)

<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care health Plan of Nevada, Inc. un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.