Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/la-vejez-y-el-vih

La vejez y el VIH

Submitted on Sep 15, 2023

Image

©Shutterstock.com/Diego Cervo | Pose por modelo

Read this fact sheet in English

Índice:

- La población de adultos mayores con VIH está en aumento
- Vivir y envejecer con VIH
- Desafíos de salud relacionados con el envejecimiento
- ¿Qué más puede hacer?
- El estigma y la necesidad del apoyo social para las personas mayores viviendo con VIH
- Cuidar de sí misma

La población de adultos mayores con VIH está en aumento

Alrededor del mundo, 4.2 millones de personas mayores de 50 años están viviendo con VIH – 13% de todas las personas viviendo con VIH. En EE.UU., más de la mitad de las personas viviendo con el VIH y que conocen su diagnóstico tienen al menos 50 años de edad.

Muchos de los problemas médicos a los que se enfrentan ahora las personas viviendo con VIH tienen más que ver con el envejecimiento que con las enfermedades relacionadas con el VIH.

En los EE.UU., el VIH comenzó principalmente como una enfermedad de hombres jóvenes, pero hoy la epidemia afecta a personas de todas las edades, incluidas las personas mayores (de 50 años en adelante). Mientras que 50 puede parecer no "viejo", a menudo es la edad actualmente utilizada por las organizaciones que realizan un seguimiento de las estadísticas relacionadas con la salud. Como resultado, a medida que esta población crece, las cuestiones relacionadas con la obtención de la enfermedad y el envejecimiento con ella reciben cada vez más atención.

La población de personas mayores viviendo con VIH está creciendo por dos razones principales: 1) los potentes medicamentos contra el VIH permiten que muchas personas lleven una vida más larga y saludable con el VIH; y 2) mientras que la mayoría de los nuevos casos de VIH ocurren en personas más jóvenes, las personas de 50 años o más están adquiriendo el VIH a un ritmo creciente. Para obtener más información sobre por qué más adultos mayores se están volviendo VIH positivos, consulte nuestra hoja informativa sobre Mujeres mayores, sexo, y HIV.

Image

"¡La clave de vivir con el VIH no es solo sobrevivir, pero VIVIR a lo máximo!! ¡Ser adherentes a nuestra medicina!! … Espero que a través de mi dolor espiritual, pasión y ejemplo, otros sientan esperanza y comprendan que no importa lo que pasemos en la vida podemos sobresalir y crecer espiritualmente." – Maria HIV Mejia de "Mi aniversario numero 35 viviendo con la condición del VIH," en Una Chica Como Yo

Muchos de los problemas médicos que enfrentan las personas viviendo con VIH en estos tiempos tienen más que ver con las enfermedades del envejecimiento que con las enfermedades relacionadas con el VIH. Las personas que han vivido con VIH desde la época temprana de la epidemia pueden enfrentar problemas únicos, tanto físicos como psicológicos. Sin embargo, aquellos que tuvieron una seroconversión reciente – aún si fue hace 10 años – a menudo experimentan los mismos problemas que las personas mayores enfrentan generalmente. Para obtener más información sobre las experiencias de quienes han vivido con el VIH durante una década o más, consulte nuestra hoja informativa sobre sobrevivientes de VIH a largo plazo.

Vivir y envejecer con VIH

Image

"Amo ser mujer! A esta edad y con todo lo vivido y aprendido amo cada vez más, ser mujer! Creo firmemente en la potencia de la sororidad y en la construcción de redes de apoyo como elementos poderosos para la transformación de representaciones sociales y culturales que han hecho mucho daño y han limitado a muchas personas. … No somos más o somos menos por ser mujeres seropositivas. Conocer nuestro diagnóstico es una ventaja inmensa porque estamos vivas y tenemos la oportunidad de vivir nuestra vida y acceder a nuestro tratamiento. eso es un privilegio!" – María Natalia Sáenz Agudelo de "Amo ser mujer!" en Una Chica Como Yo

Los avances en los medicamentos contra el VIH han tenido éxito en mantener sano el sistema inmunitario de las personas con menos efectos secundarios y menos pastillas que en los años 80. Sin embargo, a pesar de que las mejoras en los medicamentos contra el VIH ahora permiten que la mayoría de las personas vivan vidas largas y saludables, hay varias formas en que vivir y envejecer con VIH es diferente en comparación con el envejecimiento cuando se es VIH-negativo. Algunos de los problemas de salud de las personas mayores parecen ocurrir antes y más rápido en las personas viviendo con VIH (esto a veces se denomina "envejecimiento acelerado").

Los científicos no están seguros de por qué sucede esto. Puede ser que tener el virus en el cuerpo

conduzca a muchas de las afecciones médicas crónicas asociadas con el envejecimiento. El VIH disminuye la capacidad del sistema inmunitario para combatir las infecciones; esto a menudo se conoce como tener el sistema inmunitario suprimido. Por otra parte, como el sistema inmunitario de una persona viviendo con VIH siempre está luchando para deshacerse del virus se mantiene constantemente activado o "encendido". Después de muchos años de estar activado constantemente, el sistema inmunitario puede mostrar signos de envejecimiento prematuro (muy temprano). Además, un sistema inmunitario activado produce inflamación. La inflamación continua parece estar relacionada con muchas afecciones, como la enfermedad cardíaca y el cáncer *(en inglés)*.

Los medicamentos utilizados para tratar el VIH también pueden contribuir a las condiciones de salud relacionadas con el envejecimiento que se observan en las personas viviendo con la condición. Aunque los medicamentos contra el VIH que se usan ahora son más efectivos y menos tóxicos que en años anteriores, aún pueden tener efectos a largo plazo que todavía no comprendemos del todo.

*Este episodio de Una Chica Como Yo EN VIVO honró el **Día Nacional de la Concienciación sobre el VIH/SIDA y el Envejecimiento** con un diálogo sobre las experiencias únicas de las mujeres que han estado viviendo con VIH a lo largo de muchos años. Se destacaron dos perspectivas diferentes: las supervivientes de larga duración que fueron diagnosticadas de adultas y las que fueron diagnosticadas de bebés.*

Ver otros episodios de la serie Una Chica Como Yo EN VIVO *(en inglés)*

Desafíos de salud relacionados con el envejecimiento

Comorbilidades: Las comorbilidades se refieren a afecciones médicas que las personas padecen, además del VIH. Esto incluye cosas como la diabetes *(en inglés)*, la enfermedad hepática *(en inglés)*, la anemia y la presión arterial alta. En comparación con las personas VIH negativas, las personas viviendo con VIH tienen más probabilidades de tener condiciones.

Enfermedad cardíaca: A medida que la gente envejece, aumenta el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral. Entre las mujeres postmenopáusicas, la enfermedad cardíaca puede ser especialmente grave porque la mayoría de las mujeres que mueren repentinamente por una enfermedad cardíaca no presentan síntomas previos.

Estudios recientes sugieren que la activación inmune e inflamación persistentes en personas viviendo con VIH pueden contribuir al desarrollo de placas (zonas duras) en los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales. Estudios recientes muestran que las estatinas, un tipo de medicamento para reducir el colesterol, pueden reducir la acumulación de placas en las arterias de las personas viviendo con VIH. Por ende, las estatinas quizá puedan reducir la enfermedad cardiovascular en personas viviendo con VIH.

Para una buena salud del corazón, las personas viviendo con VIH deben hablar con sus proveedores de atención médica sobre cómo controlar los niveles de colesterol, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. También considere los hábitos de protección cardíaca, como el ejercicio, dejar de fumar y seguir una dieta saludable. Para más información, consulte nuestra hoja informativa: Cuidando su corazón.

Cánceres: Se reconoce que el VIH aumenta el riesgo de ciertos cánceres relacionados con el VIH/SIDA. La ciencia ahora muestra que el VIH también aumenta el riesgo de cánceres no

relacionados con el VIH/SIDA. Estos tipos de cáncer incluyen cáncer anal, cáncer de hígado, cáncer de pulmón y linfoma de Hodgkin.

Es importante realizarse exámenes de detección de cánceres que se sabe que ocurren con mayor frecuencia en personas viviendo con VIH (como cáncer de cuello uterino) y de aquellos cánceres comunes (incluidos mama, colon y próstata). Para más información vea nuestra hoja informativa sobre cánceres *(en inglés)*.

Anemia: Si bien la anemia ya no es un problema tan grave como lo fue al principio de la epidemia de VIH, casi un tercio de todas las mujeres viviendo con el VIH aún experimenta anemia leve debido a una variedad de factores. Incluso, se ha demostrado que la anemia leve aumenta el riesgo de muerte en personas viviendo con VIH. En las personas mayores, la anemia se asocia con menos fuerza muscular, dificultad para pensar y un mayor riesgo de caídas.

Los análisis de sangre para la anemia son bastante sencillos y pueden ayudar a señalar su causa. Dependiendo de la causa de su anemia, su proveedor le recomendará el tratamiento adecuado. La mayoría de los proveedores evalúan regularmente la anemia cuando realizan análisis de sangre de rutina para controlar la enfermedad del VIH. Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la Anemia en las mujeres.

Enfermedad ósea: La debilidad en los huesos se asocia con el avance de la edad, especialmente en las mujeres después de dejar de tener períodos menstruales *(en inglés)*. La pérdida de densidad ósea puede provocar osteoporosis, lo que debilita los huesos y aumenta el riesgo de que los huesos se fracturen. Las personas viviendo con VIH de ambos sexos tienen más probabilidades de desarrollar osteoporosis que las personas VIH-negativas.

Una prueba fácil e indolora llamada prueba de densitometría ósea (DEXA, por sus siglas en inglés) puede ayudarle a usted y a su proveedor de atención médica a evaluar su salud ósea y determinar si está en riesgo de sufrir una fractura grave. Se pueden recomendar suplementos *(en inglés)* de vitamina D y calcio. Medicamentos recetados para ayudar a revertir la pérdida ósea también están disponibles. Para más información, vea nuestra hoja informativa sobre la salud ósea *(en inglés)*.

Image

"Cada mujer experimenta la transición o 'cambio' de la menopausia de diferente manera. Es importante recordar que la menopausia es un proceso normal y natural. La menopausia puede señalar el final de la fertilidad (capacidad para lograr un embarazo), pero esto no es el final de su feminidad ni

sexualidad." – de la hoja informativa "La menopausia y el VIH" de The Well Project

Para obtener más información sobre las condiciones específicas por las cuales las personas viviendo con el VIH están en riesgo, consulte nuestras hojas informativas en la sección "Salud y problemas médicos" de nuestro sitio web.

¿Qué más puede hacer?

Si se siente bien con su edad, puede ayudar a su salud.

Si bien estos desafíos de salud pueden parecer desalentadores, en realidad muestran que las personas viviendo con VIH ahora tienen largas vidas que son lo suficientemente sanas como para morir por los mismos tipos de afecciones que la población general. Debido a que las personas viviendo con VIH pueden enfrentar estos problemas médicos antes, es importante que las personas viviendo con VIH y sus proveedores estén al tanto de estos problemas y tomen las medidas adecuadas. Todavía hay mucho que puede hacer para mantenerse saludable y vivir una vida plena. Aquí hay algunas sugerencias para comenzar:

Image

"A lo largo de los años, hemos visto a nuestros hijos crecer y convertirse en adultos autosuficientes. Mis preocupaciones son reemplazadas por las celebraciones. Agradecí el tiempo que pasé con mi esposo y mis dos hijos. Descubrí que compartir mi historia trajo esperanza a los demás. Esto fue muy bueno para mí. Me sentí confiada y con la esperanza de tener una segunda oportunidad en mi vida. Mis sueños de ver a mis hijos convertirse en adultos y con sus propias familias se han hecho realidad. Quiero envejecer junto a mi marido. Treinta y cinco años no es suficiente, quiero treinta y cinco años más. Cuando llegue el momento de partir de esta vida, quiero saber que he dado una buena batalla." – Wanda Lien-Rojas de "Una decisión diaria," en Healing Hope/Una Chica Como Yo

"Eres tan viejo como te sientes"

Los psicólogos han demostrado que hay algo de verdad en esto. Tener una actitud positiva hacia la edad puede tener un efecto positivo en la salud. Además, si se siente más joven de lo que realmente es, es más probable que se mantenga física y socialmente activa. Esto, a su vez, ayuda a evitar

muchos de los problemas asociados con el envejecimiento. Mientras más crédito se otorgue a sí misma en cualquier parte de la vida y cuanto más resalte lo que *sí puede* hacer, más probabilidades tendrá de ser "joven de corazón".

Tratamiento del VIH

Las guías de tratamiento estadounidenses recomiendan que todas las personas viviendo con VIH comiencen el tratamiento del VIH, independientemente de su recuento de células CD4 o de su edad.

Muchas personas mayores ya están tomando medicamentos para otras afecciones. Algunos medicamentos para el VIH pueden interactuarán con estos medicamentos, como los utilizados para la presión arterial alta o el colesterol alto. Informe a su proveedor de atención médica acerca de los medicamentos de venta libre, los medicamentos recetados, las hierbas, las vitaminas o los suplementos *(en inglés)* que toma, de modo que pueda identificar cualquier posible interacción con medicamentos.

Monitoreo de su salud general

Es importante que cualquier persona mayor de 40 años preste mucha atención a su salud y se someta a exámenes regulares a modo de prevención. Si está viviendo con VIH, es importante estar atenta a los problemas tempranamente, para que pueda tomar decisiones saludables lo antes posible. Además de realizarse chequeos regulares que busquen signos de las afecciones mencionadas anteriormente, asegúrese de que sus chequeos también busquen problemas cognitivos (cambios en el pensamiento o la memoria), enfermedad hepática, enfermedad renal, anomalías metabólicas y de la forma del cuerpo, diabetes y problemas de salud mental, incluida la depresión.

Mantener su cuerpo y mente saludable

Aunque nunca haya usado lentes, realícese un chequeo de la vista. Si suele pedir a los demás que hablen más alto o que repitan lo que han dicho, sométase a una evaluación auditiva. También infórmele a su proveedor sobre cualquier caída que haya sufrido. Manténgase físicamente activa regularmente con ejercicio y estiramientos. La lectura, los crucigramas o cualquier actividad que sea nueva para usted son buenas formas de mantener la mente activa incluso en la jubilación. Los chequeos dentales mantendrán sus dientes saludables para que pueda seguir disfrutando de alimentos sanos que requieren masticación.

El estigma y la necesidad del apoyo social para adultos mayores viviendo con VIH

Image

*"Es importante que las mujeres mayores, sus proveedores de atención de la salud y sus familias entiendan cómo el virus puede afectar y está afectando a este grupo." – de la hoja informativa "*Mujeres mayores, sexo y VIH*" de The Well Project*

El proceso de envejecimiento en sí puede reducir los niveles de energía, restringir los encuentros sociales y disminuir las capacidades físicas y mentales. Esto significa que las personas mayores viviendo con VIH pueden sufrir más problemas emocionales y estrés físico que otros.

El estigma también puede dificultar las cosas. Existe el estigma de vivir con la enfermedad del VIH y el estigma de ser una persona mayor. Esto puede dificultar que las personas mayores encuentren apoyo. En primer lugar, pueden sentirse avergonzadas y dudar en contarle a alguien que están viviendo con VIH. En segundo lugar, es posible que no se sientan cómodas en los grupos de apoyo que incluyan a personas más jóvenes.

Sin embargo, es importante que las personas mayores viviendo con VIH busquen apoyo. La falta de apoyo puede conducir a la depresión. Un consejero de salud mental, un educador de salud o un compañero consejero pueden ayudarla. Algunas compañeras consejeras pueden haber tenido experiencias similares y pueden compartir formas saludables de enfrentarlo.

Quizá le resulte útil escuchar las historias de personas mayores viviendo con el VIH; historias de mujeres y hombres, algunos de los cuales han estado viviendo con el VIH durante años, y algunos de los cuales han sido diagnosticados recientemente con VIH. Vea la sección de Recursos Adicionales para enlaces a algunas historias.

Cuidar de sí misma

Hay mucha investigación y atención centrada en el envejecimiento y el VIH. Con esto pueden surgir avances en la atención y el tratamiento de las personas mayores viviendo con el VIH. Mientras tanto, es importante que los adultos de mediana edad y los adultos de mayor edad viviendo con VIH sean examinadas regularmente en busca de signos de cambios con su VIH, así como signos de enfermedades asociadas con el envejecimiento. Esto incluye pruebas de cáncer, problemas cardíacos, trastornos óseos y otros problemas de salud que se están volviendo más comunes entre las personas viviendo con VIH a medida que envejecen.

Por último, una de las cosas más valiosas que puede hacer es mantener una actitud positiva. Tener una actitud positiva u optimista puede afectar positivamente su cuerpo y su salud en general. Tal vez le resulte útil prestar atención a las cosas por las que está agradecida, a la abundancia de vida que le rodea o a la intención con la que desea vivir.

Traducción y Adaptación por Paulette Urrutia, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno-Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional relacionado con el VIH y el envejecimiento.

- Mujeres Mayores Abrazando la Vida, Inc. (OWEL) (en inglés)
- Edad, sexo y VIH: Historias de mujeres mayores (HelpAge International, vídeo)

- El VIH en los Estados Unidos por edad (Centros para el Control y la Prevención …
- Nuestros años dorados: Positivas, Mayores y Saludables (Positively Aware) (en i…
- El envejecimiento y el VIH (ONUSIDA, PDF)
- VIH/SIDA (Administración para la Vida Comunitaria) (en inglés)
- El VIH/SIDA y las nuevas reglas de las citas para mayores de 50 años (NextAvenu…
- El VIH, el SIDA y las personas mayores (Instituto Nacional sobre el Envejecimie…
- Recursos sobre el VIH para mayores de 50 años (TheBody) (en inglés)
- El VIH y las mujeres mayores de 50 años: "He tenido que hacer este viaje casi c…
- VIH/SIDA (SAGE: Defensa y servicios para mayores LGBTQ+) (en inglés)
- El envejecimiento del SIDA: Historias de una pandemia que envejece (POZ) (en in…
- Envejecer con VIH (HIV.gov) (en inglés)
- Adultos mayores con VIH: ¿Una población olvidada? (Asociación Americana de Psic…
- Realmente sólo se es tan viejo como uno se siente (Daily Mail, Reino Unido) (en…
- Centro Nacional de Recursos sobre VIH y Envejecimiento (Crisis sanitaria de los…
- VIH y envejecimiento (Coalición de Personas Mayores Diversas) (en inglés)
- El manejo de los medicamentos puede resultar más difícil a medida que envejecen…
- La mayoría de las mujeres mayores con VIH reportan haber 'envejecido con éxito'…
- Puede que le sorprenda, pero las mujeres mayores también contraen el VIH (healt…
- El VIH y las personas mayores (HIVinfo)
- Envejecer con VIH: Reconocer las necesidades y los retos únicos (Consejo Nacion…

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.