

thewellproject

Supervivientes del VIH a largo plazo

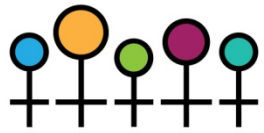
Actualizado: 6 de febrero de 2025

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

www.thewellproject.org

#thewellproject



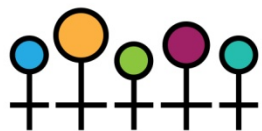
thewellproject

¿Quiénes son los supervivientes del VIH a largo plazo?

- Hoy en día, los potentes medicamentos para el VIH permiten que las personas con VIH tengan vidas mucho más largas de lo que podríamos haber imaginado antes de que existieran tratamientos eficaces para el VIH
- A las personas que han vivido con el VIH durante muchos años se les suele llamar **supervivientes de largo plazo (SLP)**

Definir los Supervivientes de largo plazo del VIH

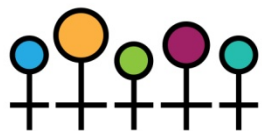
- **SLP pre-TARGA** (o "supervivientes de más larga duración"): Viven con el VIH desde antes de 1996 – inicio de la era moderna del "tratamiento antirretroviral de gran actividad" (**TARGA**)
 - Adquirieron el VIH cuando era, en la mayoría de los casos, una sentencia de muerte
 - Comúnmente pasaron sus primeros años de vida adulta creyendo que morirían jóvenes y viendo morir a muchos amigos
- **SLP post-TARGA**: llevan más de 10 años viviendo con el VIH
 - Incluye a los diagnosticados después de 1996
 - Se considera una experiencia muy diferente a la de ser diagnosticado en una etapa anterior de la epidemia



thewellproject

Otras definiciones

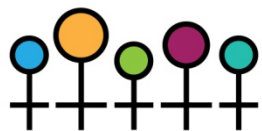
- Supervivientes de por vida: Personas que **nacieron con el VIH** (adquisición perinatal), o **lo adquirieron de pequeños**
 - Ahora con edades en sus 20, 30 y 40 años y han vivido con el VIH durante décadas
- **SLP VIH negativos:** Parejas y otros que apoyaron directamente a las personas que vivieron con VIH en los primeros días de la epidemia
 - Las vidas de muchos se vieron profundamente afectadas por la epidemia
- **No progresores de largo plazo:** Un grupo pequeño de personas viven con VIH sin enfermarse demasiado incluso sin medicamentos



thewellproject

Síndrome del superviviente del SIDA (ASS)

- Se refiere a los resultados psicológicos de vivir los años más brutales de la pandemia del VIH
 - Los SLP pre-TARGA son especialmente vulnerables
- A veces se compara con el **trastorno de estrés postraumático (TEPT)**
- Los síntomas pueden incluir:
 - Ansiedad, nerviosismo, o sensación de estar constantemente "en guardia"
 - Depresión
 - Irritabilidad o destellos de ira
 - Falta de orientación hacia el futuro
 - Baja autoestima y autovaloración
 - Abuso de sustancias
 - Retraimiento social y aislamiento
 - Síndrome del superviviente



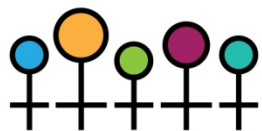
thewellproject

Problemas de salud física

Algunos están relacionados con los ***efectos*** comunes ***del envejecimiento***; otros con las ***realidades*** únicas ***de sobrevivir con el VIH***

Retos del tratamiento del VIH

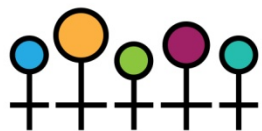
- Los tratamientos actuales se probaron en personas que ahora son supervivientes del VIH a largo plazo
- Muchos SLP se enfrentan a las consecuencias de décadas de tratamiento del VIH
- La toxicidad de muchos de los primeros medicamentos para VIH provocó efectos secundarios que alteraron la vida; entre ellos:
 - Lipodistrofia (cambios en la grasa corporal) y cicatrices de lipocirugías
 - Neuropatía periférica (dolor de nervios)



thewellproject

Agotamiento y tolerabilidad ante el tratamiento

- **Fatiga por el tratamiento:** cansancio físico o emocional por la toma de medicamentos para el VIH
 - Puede provocar que los SLP tengan dificultades para tomar su tratamiento para el VIH con regularidad (**adherencia**)
 - Eventualmente puede hacer que los medicamentos para VIH dejen de funcionar (**resistencia a los medicamentos del VIH**)
- **El VIH multirresistente (VIH-MR)** es una realidad para muchos SLP
 - Hace que sea difícil encontrar opciones de tratamiento eficaces
- Los SLP pueden tomar varias pastillas al día para el VIH y otras enfermedades (**comorbilidades**)
 - Un mayor número de pastillas aumenta la probabilidad de interacciones entre medicamentos



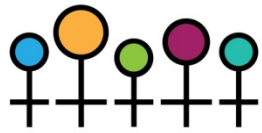
thewellproject

Supervivencia de por vida

Las personas que adquirieron el VIH al nacer (**perinatalmente**) pueden ***tener más probabilidades de no tener éxito en el tratamiento del VIH*** que los adultos, en parte debido a:

- Posiblemente fueron expuestos al tratamiento para VIH en la matriz
 - Aumentó las posibilidades de resistencia a los medicamentos para el VIH
- Historiales de tratamiento que tienden a ser tan complejos como los de los SLP de edad avanzada pero hay menos opciones de medicamentos para niños
- La adherencia puede ser más difícil para los jóvenes que para los adultos

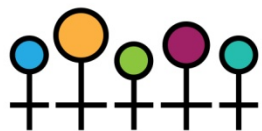
Es muy importante que todos tengan una relación de confianza con su proveedor de atención de la salud



thewellproject

Inflamación

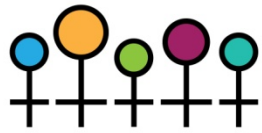
- Respuesta natural del cuerpo humano a la amenaza o al daño
- El sistema inmunitario de una persona viviendo con VIH siempre está luchando para deshacerse del virus
 - Esto significa que el sistema inmunitario siempre está activado, o "encendido"
- Después de muchos años de activación constante, puede producir inflamación
- La inflamación continua parece estar relacionada con muchas condiciones de salud (enfermedades cardíacas, cánceres, etc.)



thewellproject

¿Envejecimiento acelerado?

- Los científicos están investigando si la inflamación hace que las personas viviendo con VIH experimenten signos de envejecimiento más temprano (**envejecimiento acelerado**)
- Algunos profesionales creen que los signos de 'envejecimiento acelerado' pueden tener menos que ver con el VIH y más con las altas tasas de **factores de riesgo tradicionales**
 - Fumar y el estrés son ejemplos de factores de riesgo tradicionales de enfermedades cardíacas que son más comunes entre las personas viviendo con VIH
- Comer bien, hacer ejercicio, controlar otras condiciones de salud y tomar medicamentos para el VIH pueden ayudar a reducir los niveles de inflamación

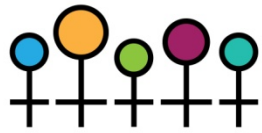


thewellproject

Comorbilidades

Muchas condiciones de salud no relacionadas con el SIDA son más comunes entre las personas mayores con VIH, así como SLP que nacieron con VIH:

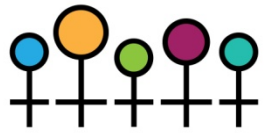
- Enfermedades cardíacas: Los SLP tienen más probabilidades de haber tomado medicamentos más antiguos contra el VIH, asociados a cambios en la forma corporal y a un aumento de las grasas en la sangre
- Hepatitis C (VHC): Muchos SLP son “baby boomers”, los CDC recomiendan que se hagan la prueba del VHC; vías de transmisión similares a las del VIH
- Otras enfermedades del hígado: El uso prolongado de medicamentos puede sobrecargar al hígado; ciertos medicamentos para el VIH también están relacionados con el daño hepático



thewellproject

Comorbilidades

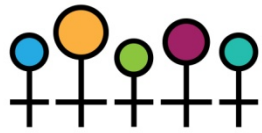
- Problemas cerebrales: El trastorno neurocognitivo asociado al VIH (HAND, siglas en inglés) puede ser más común entre las personas mayores y los SLP
- Cánceres: Es vital que los SLP se sometan a pruebas periódicas de detección de cánceres relacionados al SIDA, así como de otros no asociados al VIH (por ejemplo, cáncer de mama o de pulmón)
- Enfermedad ósea: Algunos medicamentos antiguos para el VIH se han relacionado con la pérdida de masa ósea



thewellproject

Menopausia

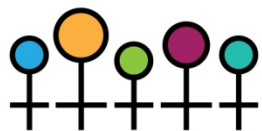
- A menudo se conoce como el "cambio de vida"
- Momento en el que la mujer deja de tener la menstruación
- Un hito que muchas mujeres SLP pensaron que no llegarían a ver
- Los efectos de la menopausia pueden tratarse con:
 - Terapia de sustitución hormonal
 - Tratamientos complementarios
 - Tomar medidas para mantenerse sana



thewellproject

Salud sexual

- Las mujeres mayores siguen siendo sexualmente activas
 - Pueden salir con alguien y ser sexualmente activas después de terminar una relación larga o tras la muerte de su pareja
 - Asumir riesgos sexuales puede ser resultado de un traumatismo pasado; puede ser un síntoma del síndrome del superviviente del SIDA
- Los proveedores deben hablar de la salud sexual con sus clientes SLP
 - Es importante que las mujeres que envejecen con el VIH sigan visitando al ginecólogo
 - En el caso de supervivientes de por vida y SLP en edad fértil, la atención de la salud sexual debe incluir:
 - Recursos respetuosos de concepción más segura
 - Conversaciones que afirman la expresión sexual de las mujeres

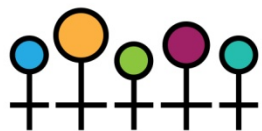


thewellproject

Problemas de salud mental

Depresión (síntomas emocionales prolongados que afectan a la salud física y al bienestar)

- Ya es una preocupación importante para las personas viviendo con VIH, especialmente las mujeres mayores
- Predominante entre las SLP del VIH, junto con otros problemas graves de salud mental
- También se han encontrado tasas elevadas de depresión y otras condiciones mentales en los estudios sobre la salud mental de los supervivientes de por vida

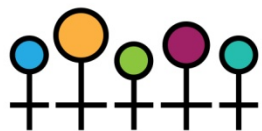


thewellproject

Problemas de salud mental

Aislamiento de la comunidad y la familia

- Tiene numerosos efectos negativos para la salud
- Entre los contribuyentes al aislamiento se encuentran:
 - Múltiples pérdidas
 - Trauma
 - Disminución de la capacidad para salir de casa o andar por la ciudad
 - Uso de sustancias
 - Preocupaciones financieras
 - Tareas de cuidado (especialmente para las mujeres)
- Trabajar con proveedores de salud mental, apoyo social, un sentido de propósito en la vida pueden mejorar la salud mental

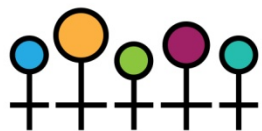


thewellproject

Planificación inesperada a largo plazo

Consideraciones financieras

- Ante una esperanza de vida mucho más larga, las SLP ahora tienen que preguntarse: "¿Qué sigue?"
 - En la comunidad SLP, la "jubilación" ha sido un eufemismo para referirse a la incapacidad permanente
 - Una forma de ingreso inestable de la que además es difícil salir
 - Los requisitos para acceder a algunas formas de asistencia pública obligan a las personas viviendo con VIH a mantener sus ingresos bajos
 - Es casi imposible ahorrar para el futuro
 - Largas pausas en los historiales laborales, la discriminación por razón de edad, etc., presentan un reto para que los SLP se reincorporen al trabajo
 - El pánico ante el futuro y la incapacidad de planificar para él son síntomas del síndrome del superviviente del SIDA

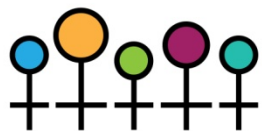


thewellproject

Planificación inesperada a largo plazo

Planificación para el final de la vida

- Lo más probable es que ese final esté mucho más lejos de lo que se esperaba
- Puede ser un proceso de empoderamiento cuando, al principio de la epidemia del VIH, no había tiempo o espacio para pensar en los planes para el final de la vida
- Significa decidir no sólo dónde irán las pertenencias, sino también cómo desea ser tratada una persona, médicamente o de otro modo, si llega un momento en que no puede tomar esas decisiones por sí misma
- Las personas viviendo con VIH no solían poder obtener un seguro de vida – eso está cambiando ahora



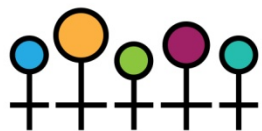
thewellproject

Supervivientes a largo plazo: Cuidándose y pateando traseros

Grupo de defensa: [Let's Kick ASS](#) (Vamos a patear traseros)

Si usted es una SLP, puede ser resiliente y ***no sólo sobrevivir, sino prosperar*** a lo largo de una extensa vida con VIH:

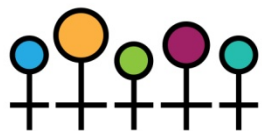
- **Tome las riendas de su salud.** Infórmese sobre sus medicamentos, tenga una buena relación con sus proveedores de atención de la salud, manténgase al tanto de la dieta y el ejercicio
- **Consiga apoyo.** Un proveedor de atención médica, un consejero de salud mental, un mentor de pares o un grupo de apoyo pueden proporcionar apoyo, ayudarlo a conectarse a actividades y a la comunidad
- **Cuente sus historias.** ¡Contar su verdad es parte de sanar!



thewellproject

Supervivientes a largo plazo: Cuidándose y pateando traseros

- **Encuentre su propósito.** Comprometerse con una actividad que le entusiasme, trabajar o ser voluntario en algo en lo que crea y redescubrir sus talentos son sólo algunas formas de experimentar placer, ser productiva y encontrar un propósito
- **Ocupe el lugar que le corresponde en la mesa.** Las SLP son expertas en vivir una larga vida con VIH, y deben formar parte de las decisiones organizativas y políticas que afectan a sus vidas. ¡Conviértase en una defensora de la comunidad!
- **Conmemore el 5 de junio, Día de la Concienciación sobre los Supervivientes del VIH a Largo Plazo (#HLTSAD, siglas en inglés).** No es sólo un día de concienciación, sino un llamado a la acción para mantener las necesidades y demandas de los SLP del VIH al frente y al centro de la comunidad del VIH.



the**well**project

¡Aprenda más!

- Por favor lea las hojas informativas completas sobre estos temas:
 - [Supervivientes del VIH a largo plazo](#)
 - [Supervivientes del VIH de por vida](#)
 - [La menopausia y el VIH](#)
 - [Mujeres mayores, sexo y VIH](#)
 - [La depresión, las mujeres y el VIH](#)
- Para más información, visite:
 - www.thewellproject.org
 - [@thewellprojecthiv.bsky.social](https://bsky.app/@thewellprojecthiv)
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojecthiv/
 - www.threads.net/@thewellprojecthiv
 - www.youtube.com/thewellprojecthiv