

Lo que las personas que viven con VIH deben saber sobre el VIH y COVID-19

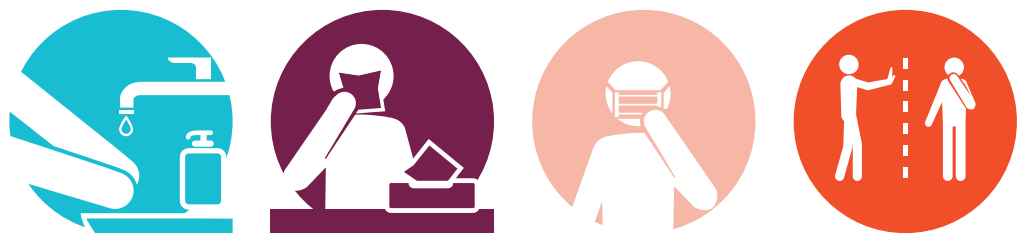
COVID-19 es una enfermedad grave y, al igual que el resto de la población, las personas que viven con el VIH deben tomar todas las medidas preventivas recomendadas para minimizar la exposición y evitar la infección por el virus que causa la enfermedad del coronavirus.

Empezamos a disponer de datos sobre los resultados clínicos de la COVID-19 entre las personas que viven con el VIH. De acuerdo con ellos, las personas que viven con el VIH parecen tener más riesgo de desarrollar complicaciones graves derivadas de la COVID-19 que el resto de la gente. Las personas que viven con el VIH deberían ser vacunadas contra la COVID-19, con independencia de su CD4 o carga viral, ya que los beneficios potenciales superan a los riesgos potenciales. A la hora de establecer las prioridades de los grupos de vacunación, el VIH debería incluirse en la categoría de afecciones médicas de alto riesgo. Y lo que es más importante: en el momento de administrar la vacuna a las personas que viven con el VIH, es imprescindible mantener la confidencialidad en cuanto a su estado serológico.

ONUSIDA continuará estudiando de qué manera el VIH y la COVID-19 afectan conjuntamente a las personas que viven con el VIH, ya que es ahora cuando van llegando los datos procedentes de los países y las comunidades que batallan contra ambas epidemias. ONUSIDA también continuará estudiando la seguridad y eficacia de las vacunas contra la COVID-19 a medida que se autorice el uso de más vacunas y se incluya en los estudios clínicos a más personas que viven con el VIH. Se compartirán e imitarán las lecciones aprendidas con relación a la puesta en marcha de innovaciones y a la adaptación del sistema de suministro con el fin de minimizar el impacto sobre las personas que viven con el VIH.

Las personas que viven con el VIH deberían seguir adheridas a una terapia antirretroviral eficaz. En caso de dificultades para acceder a su tratamiento, deben hablar con su farmacéutico o proveedor de atención sanitaria sobre las opciones alternativas de acceso o suministro. Deberían seguir siendo cautelosos y respetar escrupulosamente las medidas y recomendaciones de prevención. Es igualmente fundamental que la gente que vive con el VIH cuente con una reposición multimensual de sus medicamentos para el VIH.

Si una persona que vive con el VIH desarrolla la COVID-19 pero no requiere hospitalización, debe pasar la enfermedad del coronavirus en casa con los cuidados de apoyo necesarios para aliviar los síntomas. En estos casos, se debe mantener una comunicación estrecha con el proveedor de atención sanitaria e informar si los síntomas van a más (por ejemplo, fiebre constante durante más de dos días, dificultad para respirar). Tanto el paciente como los cuidadores deben conocer las señales y los síntomas de advertencia que hacen necesaria la atención médica en persona, como una nueva disnea (respiración difícil o con esfuerzo), dolor/presión en el pecho, confusión u otros cambios en el estado mental. Es fundamental que las personas que viven con el VIH continúen con su terapia antirretroviral y el resto de medicamentos prescritos.



Recomendaciones que las personas que viven con el VIH y los grupos de población clave deben seguir para prevenir la infección por COVID-19

Manténgase a salvo

- Lávense las manos frecuentemente con agua y jabón (durante 40-60 segundos) o con un desinfectante para manos a base de alcohol (durante 20-30 segundos).
- Cúbranse la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tiren el pañuelo a la basura después de usarlo.

- Eviten el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre o tos.
- Quédense en casa cuando estén enfermos.
- Si tienen fiebre, tos o dificultad para respirar, y, además, han viajado recientemente o residen en un área donde se han registrado casos de COVID-19, busquen atención médica de inmediato en su centro de salud u hospital local. Antes de ir al médico, llamen por teléfono, comuniquen sus síntomas e informen de si han realizado algún viaje recientemente.
- Si están enfermos, usen mascarilla y manténganse alejados de los demás.



Estén informados

- Dispongan de toda la información posible sobre la COVID-19 y contrasten siempre los datos con fuentes fiables, como la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

Estén preparados

- Deberían tener a mano suficientes suministros médicos necesarios, lo ideal es que para 30 días o más. Las pautas de tratamiento para el VIH de la Organización Mundial de la Salud ahora recomiendan la dispensación multimensual de tres meses de medicamentos contra el VIH para la mayoría de las personas en visitas de rutina, aunque esto no se ha implementado ampliamente en todos los países.
- Sepan cómo comunicarse con su clínica por teléfono en caso de que necesiten asesoramiento.
- Sepan cómo acceder al tratamiento y a otros apoyos ofrecidos por la comunidad. Este tratamiento podría incluir terapia antirretroviral, medicamentos para la tuberculosis (si están en tratamiento para la tuberculosis) y cualquier otro medicamento para otras enfermedades que puedan tener.



- Los grupos de población clave, incluidas las personas que usan drogas, los trabajadores sexuales, los gais y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, las personas transgénero y los prisioneros, deben asegurarse de contar con los medios esenciales para prevenir la infección por el VIH, como agujas y jeringas estériles, o terapia de sustitución de opioides, condones y profilaxis previa a la exposición (PrEP). También se deben obtener suministros adecuados de otros medicamentos, como anticonceptivos y la terapia hormonal de afirmación de género.
- No todos los países han implementado políticas para permitir recetas más largas. Pónganse en contacto con su proveedor de atención médica lo antes posible. Consideren trabajar con otros en su comunidad para persuadir a los proveedores de atención médica y a los encargados de la toma de decisiones de que proporcionen recetas de varios meses para sus medicamentos esenciales.
- Hablen con su red de familiares y amigos sobre cómo prestarse apoyo mutuamente en caso de que se establezcan medidas de distanciamiento social. Establezcan planes alternativos dentro de su comunidad para que siempre estén cubiertas las necesidades relacionadas con alimentos, medicinas, cuidado de niños o mascotas, etc.
- Ayuden a otros en su comunidad y asegúrense de que también tengan un suministro adecuado de medicamentos esenciales.
- Comprueben que saben cómo comunicarse con su red local de personas que viven con el VIH por medios electrónicos. Elaboren un plan para mantenerse en contacto a través del teléfono y las redes sociales en caso de que las medidas de salud pública exijan que las personas se queden en casa o en el supuesto de que contraigan el virus.





Cúdense y apoyen a las personas de alrededor

- La pandemia de COVID-19 puede causar miedo y ansiedad: se alienta a todos a cuidarse y conectarse con sus seres queridos. Las personas que viven con el VIH y sus comunidades tienen décadas de experiencia en resiliencia, supervivencia y progreso, y pueden aprovechar su rica historia compartida para apoyar a sus familias y comunidades en esta crisis actual. Presten especial atención a su salud mental:
 - ▶ Eviten la exposición excesiva a la cobertura mediática del COVID-19. Solo lean información de fuentes fiables.
 - ▶ Cuiden su cuerpo. Respiren hondo, estírense o mediten. Traten de comer alimentos saludables y equilibrados, hagan ejercicio regularmente, duerman lo suficiente y, en la medida de lo posible, eviten el alcohol y las drogas.
 - ▶ Dedicuen un tiempo a relajarse y recordarse a sí mismos que todos esos sentimientos negativos acabarán desvaneciéndose. Desconecten y traten de pasar ratos sin leer, escuchar ni ver noticias. Puede ser negativo estar constantemente oyendo habla de la crisis a la que nos enfrentamos. Intenten realizar otras actividades que disfruten para volver a su vida normal.
- Estén en contacto con otras personas. Compartan sus preocupaciones y cómo se sienten con un amigo o familiar.



Frenen el estigma y conozcan sus derechos

- El estigma y la discriminación suponen una barrera para la respuesta efectiva al COVID-19. Estamos en un momento en el que pueden aparecer racismo, estigma y discriminación contra todos aquellos grupos que se consideran afectados.
 - El brote de COVID-19 puede afectar su lugar de trabajo, el acceso a la atención médica o el acceso a la educación, para ustedes o sus hijos, si se implementan medidas de distanciamiento social en su comunidad. Descubran sus derechos y asegúrense de que ustedes y su comunidad estén preparados.



Tratamiento para la COVID-19

- El tratamiento para la COVID-19 es un área activa de investigación y son varios los ensayos clínicos aleatorios en curso para determinar si los medicamentos antirretrovirales utilizados para tratar el VIH podrían ser útiles también para la COVID-19. Muchos otros posibles tratamientos también se han probado o se están probando en ensayos clínicos bien diseñados. En este momento, los estudios aún no han demostrado la eficacia de ningún agente antirretroviral. Es importantísimo que las personas que viven con el VIH no modifiquen sus pautas de tratamiento antirretroviral ni añadan medicamentos antirretrovirales al tratamiento que ya tienen pautado con el fin de prevenir o tratar la COVID-19.

