

## HIGIENE:

La higiene es importante, para proteger el cuerpo de posibles infecciones y sentirse confortable.

- Es recomendable bañarse diariamente, si no es posible lavarse la cara, axilas, y los genitales
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Al levantarse y acostarse. Es importante recordar que no se debe compartir los cepillos de dientes, este objeto es de uso personal.
- Es indispensable cambiarse frecuentemente de ropa.
- En el caso de las niñas que menstrúan, envolver la toalla higiénica usada en una bolsita de plástico, hacerle un nudo y arrojarla a la basura, la higiene vaginal debe ser mas frecuentes en esos días.



## ACTIVIDAD FÍSICA:

Es importante realizar actividad física porque esta tiene efectos relajantes y estimulantes (abre el apetito, aumenta las defensas) y en términos generales mejoran nuestra salud y calidad de vida. Es importante que realicen algún tipo de ejercicio por que nos ayude a mantener un buen estado físico, siempre y cuando no cause fatiga, debilidad o mareo. Es recomendable las actividades como caminar (30 a 60 minutos), andar de prisa, correr, nadar, manejar bicicleta, bailar, etc.



## SUEÑO Y DESCANSO:

El dormir y descansar es esencial para poder mantener un adecuado nivel de actividad durante el día y tener una mejor salud.

Para mejorar el descanso:

- Utilizar ropa cómoda.
- Evitar comer antes de dormir.
- Tratar de dormir ocho horas diarias y haciendo una siesta de no más de 30 minutos después del almuerzo.
- Disminuir algunos factores ambientales que alteren el sueño como el ruido excesivo o la luz.
- Ventilar bien la habitación durante el día.



## [Prevención]

### Sensibilizar en los/as familiares sobre Sexo Seguro

#### ¿QUÉ ES SEXO SEGURO?

El sexo seguro es cualquier actividad sexual que reduce el riesgo de transmitir ITS y VIH de una persona a otra. El sexo seguro no permite que el semen, el fluido vaginal o sangre ingrese en el cuerpo a través de la vagina, ano o una herida abierta o cortada.

#### PRÁCTICAS SEXUALES SEGURAS:

Son actividades que disminuyen la transmisión de las ITS y el VIH:



- Limitar el número de parejas.
- Uso de condones de manera correcta y consistente.
- Alternativas al sexo penetrativo.
- Discutir habilidades de Negociación con la(s) pareja(s).

**FOVIDA**

FOMENTO DE LA VIDA

Javier Prado Oeste 109, Magdalena del Mar  
Teléfono: (+511) 461 4856 Fax: (+511) 461 0106

[www.fovida.org.pe](http://www.fovida.org.pe)

SUBVENCIONADO CON FONDOS DE:



Contenidos: Gladys Vía Huerta  
ISBN N°: XXXXXX

**FOVIDA**

FOMENTO DE LA VIDA

CONOCE TODO SOBRE

[ **EL VIH y SIDA** ]



## [ EL VIH y SIDA ]

Es causado por un virus llamado **Virus de la Inmunodeficiencia Humana** (VIH), el cual puede transmitirse de persona a persona. El estadio avanzado de esta infección es el **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida** (sida).

Actualmente, las personas que viven con el VIH y sida (PVVS) pueden disminuir la cantidad del virus en su cuerpo a través del tratamiento antirretroviral, retrasando la progresión de la infección por medicación específica. Sin embargo, aún no hay cura ni vacuna disponible contra el VIH.

La persona que vive con VIH no tiene síntomas y se siente totalmente sano, sin embargo puede transmitir el VIH. El SIDA está claramente definido como un conjunto de signos y síntomas que incluyen adelgazamiento extremo, diarrea crónica e infecciones y cánceres específicos. Es decir, la persona con SIDA puede ser víctima de distintas enfermedades.

Este virus tiene la capacidad de insertarse dentro de los linfocitos T4, una clase de glóbulos blancos que hacen parte del sistema inmunológico. El VIH se reproduce dentro de las células mencionadas y termina por destruirlas, produciendo nuevos virus que infectarán a otras células y así sucesivamente (al medir la cantidad del virus que se tiene se llama carga viral). Con los años los linfocitos disminuyen a tal punto que se debilita la capacidad del cuerpo para combatir otras enfermedades.

Si una persona tiene el VIH en su organismo puede que se sienta sana, pues su nivel de glóbulos blancos aún no ha disminuido lo suficiente y los que le quedan, aún le sirven para combatir las infecciones o enfermedades. Quien presenta estas características se conoce como una persona no sintomática del VIH. Es decir, que no presenta ningún tipo de síntoma a pesar de portar el virus en su sangre.



## [ Diagnóstico ]

Para saber si hemos adquirido el VIH/SIDA tenemos que realizarnos una prueba llamada ELISA y si saliera esta positivo para confirmar se realizará otra prueba que se llama WESTERN BLOT.

Para que una persona pueda saber si la prueba de ELISA dio positivo (adquirió el VIH), necesita esperar como mínimo de seis a doce semanas después de que haya tenido una conducta de riesgo porque su cuerpo necesitará de este tiempo para producir anticuerpos frente al VIH, este tiempo se conoce como período de ventana. Si la persona se realiza la prueba antes de este lapso pueda ser que la prueba salga negativa.

## Cómo SI se Transmite el VIH

El virus se transmite únicamente a través de tres mecanismos claramente definidos.

- Por relaciones sexuales: El VIH se encuentra presente en el semen, la sangre y las secreciones vaginales. Este tipo de secreciones se intercambian durante las relaciones sexuales, vaginales, anales u orales.
- A través de la sangre: Para que esta forma de transmisión ocurra, se necesita que la sangre de una persona infectada (portadora del VIH) ingrese en nuestro organismo ya sea a través de transfusiones.
- De la madre infectada al/a hijo/a: Si la madre tiene el VIH puede transmitirlo a su bebé ya sea durante el embarazo, el parto o la lactancia.

## Cómo NO se transmite el VIH

- El contacto social y cotidiano con una persona infectada no representa ningún riesgo para sus familiares o amigos/as.
- El VIH no viaja por el aire como el virus de la gripe.
- El VIH no se transmite por convivir en la misma casa, por usar los mismos platos o por compartir los alimentos.
- El VIH no se transmite por besar, abrazar o por usar un mismo baño.
- No se transmite por cuidar a un/a enfermo/a de Sida.
- De un/a niño/a viviendo con VIH/SIDA a uno/a sano/a en la escuela.
- No se transmite por picaduras de mosquitos.
- No se adquiere en piscinas.

## Tratamiento Antirretroviral (TARGA)

El objetivo del tratamiento antirretroviral es prevenir la replicación del virus (impedir que haga más copias de si mismo) lo que resulta en el incremento del recuento de linfocitos T CD4, mejorando la función inmune, retrasando la progresión clínica y prolongando el tiempo de sobrevida. El TARGA ha demostrado beneficios en la disminución de la morbi-mortalidad, con la consecuente mejoría en la calidad de vida.

**La Adherencia a la TARGA**, es el cumplimiento adecuado de toma de la medicación antirretroviral (dosis, horarios) con el objeto de alcanzar el máximo beneficio del tratamiento para disminuir la carga viral del cuerpo y evitar que el virus se haga resistente al tratamiento.



## [ Cuidados a tener en cuenta ]

### ALIMENTACIÓN:

Es importante cuidar la alimentación, para mejorar las defensas, tolerar y responder mejor a los tratamientos médicos y conservar su energía y peso. La buena alimentación consiste en comer los alimentos que el cuerpo necesita, en forma balanceada:

- Alimentos ricos en proteínas, para mantener los músculos, huesos y órganos en buen estado, pueden ser de origen animal o vegetal como las leches, carnes menestras, huevos, queso, yogurt.
- Alimentos ricos en carbohidratos, para proporcionar energía para realizar todas las actividades, en este grupo se encuentran los tubérculos, cereales y azúcares,
- Alimentos ricos en grasas; también proporcionan energía, como la manteca, margarina, aceite y oleaginosas ( maní, pecanas, nueces, etc.)
- Alimentos ricos en vitaminas y minerales, aumentan nuestras defensas, protegiendo a nuestro cuerpo de las enfermedades. Son todas las frutas y verduras.

### ►► CUIDADOS QUE SE DEBE TENER AL PREPARAR LOS ALIMENTOS:

- Lavarnos bien las manos cuando preparemos los alimentos y cuando los vayamos a comer.
- Lavar bien las verduras y frutas, preferentemente pelarlas o cocinarlas.
- Cocinar bien las carnes.
- Hervir el agua y/o desinfectarla echándole tres gotas de yodo o cloro (lejía) por litro de agua y mantenerla tapada.
- Guardar los alimentos preparados en la refrigeradora por un tiempo máximo de 2 días, luego del cual es mejor no comerlos y eliminarlos.
- Si no tiene refrigerador, consumir los alimentos ese mismo día.
- Cuando se consuma un alimento preparado con anterioridad, es mejor hacerlo hervir nuevamente antes de ingerirlo, para eliminar los microbios que han podido crecer.
- Evita ingerir alimentos que provoquen alergia.
- Si se desea consumir huevo, este debe estar preferentemente cocido.



### ►► SITUACIONES QUE INTERFIEREN CON LA ALIMENTACIÓN:

#### Disminución del apetito:

- Comer pequeñas cantidades varias veces al día.
- Preparar lo que más agrada o guste.
- Comer siempre que se tenga apetito.
- Consumir frutas y verduras.
- Utilizar complementos dietéticos (vitaminas) según recomiende el/la médico/a.
- Comer en un ambiente agradable y de preferencia acompañados.

#### Dificultad para pasar los alimentos:

- Consumir alimentos de consistencia blanda o tipo puré.
- Si existen ampollas o heridas en la boca, consumir las preparaciones licuadas, ya sea con sorbete, cañita o con cuchara.
- No consumir alimentos ni muy calientes ni muy fríos.

#### Diarrea:

- Continuar con la alimentación y no suspenderla, pero que las comidas sean más frecuentes y de poca cantidad.
- Reducir el consumo de leche y derivados hasta una semana después del cese de la diarrea.
- Evitar consumir alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, pan, cereales), porque aumenta la diarrea.
- Disminuir las grasas en las comidas.
- Evitar comer embutidos y productos enlatados.
- Evitar comer alimentos muy condimentados.
- Beber abundante líquido para reponer la pérdida del líquido. También beber sales de rehidratación.

#### Náuseas y/o vómitos:

- Comer poco y masticar bien los alimentos.
- Comer alimentos ácidos o caramelos de limón para ayudar a disminuir las náuseas
- Consumir alimentos poco condimentados.
- Comer alimentos secos al levantarse, pues se toleran mejor (galletas de soda). Si se desea tomar líquidos después de comer, esperar media hora para hacerlo y de preferencia que no sean dulces.
- Relajarse después de las comidas en posición semisentada y esperar un rato antes de acostarse.