

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## El VIH, el SIDA y las personas mayores

*Graciela estaba saliendo de nuevo en citas románticas. Jorge, un amigo cercano de la familia que ella conocía desde hacía mucho tiempo, había empezado a pasar la noche con ella cada vez más a menudo. Debido a que ella ya había sobrepasado la edad de quedar embarazada y tener hijos, Graciela no pensó en usar condones. Y como ella conocía a Jorge desde hacía tanto tiempo, no pensó en preguntarle acerca de su historia sexual. Así que Graciela estaba atónita cuando su prueba de VIH salió positiva.*

### ¿Qué es el VIH? ¿Qué es el SIDA?

Como la mayoría de la gente, usted probablemente ha escuchado muchas cosas sobre el VIH y el SIDA. Es posible que haya pensado que estas enfermedades no eran problema suyo y que sólo las personas más jóvenes eran las

que debían preocuparse por eso. Pero cualquier persona, a cualquier edad, puede contraer el VIH/SIDA.

El VIH (las siglas del virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que daña el sistema inmunológico, es decir, el sistema que su cuerpo utiliza para combatir las enfermedades. La infección con el VIH causa una enfermedad mucho más grave llamada SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida). Si la infección del VIH entra en su cuerpo, su sistema inmunológico puede debilitarse. Esto lo pone en peligro de contraer otras enfermedades potencialmente mortales, infecciones y cánceres. Cuando esto ocurre, usted tiene SIDA. El SIDA es la última fase de la infección con el VIH. Si cree que puede tener VIH, es muy importante que se haga una prueba. Hoy en día, hay medicamentos que le pueden ayudar a su cuerpo a mantener controlado el VIH y a combatir el SIDA.

### ¿Cuáles son los síntomas del VIH/SIDA?

Muchas personas no tienen síntomas al infectarse inicialmente con el VIH. Puede tomar un tiempo tan corto como unas cuantas semanas para que aparezcan los síntomas menores, que son parecidos a la gripe, o hasta más de 10 años para que aparezcan los síntomas más graves. Los signos de la presencia del VIH



## Hacerse la prueba del VIH/SIDA

- ◆ Puede tomar de 3 hasta 6 meses después de que ha ocurrido la infección para que el virus se detecte en la sangre.
- ◆ Su proveedor de cuidados de salud puede hacerle un análisis de sangre para detectar el VIH/SIDA. Si no tiene proveedor, busque en el directorio telefónico el número de teléfono de un hospital o centro de salud que le pueda dar una lista de los lugares donde se puede hacer la prueba. Las agencias de salud en la mayoría de las ciudades ofrecen la prueba del VIH. Usted también puede consultar el sitio [www.hivtest.org](http://www.hivtest.org) para encontrar un lugar que ofrece la prueba.
- ◆ Muchos proveedores de cuidados de salud que hacen la prueba del VIH también ofrecen servicios de consejería.
- ◆ En la mayoría de los estados las pruebas son privadas y es usted quien decide si quiere hacerse la prueba sin dar su nombre.

Ahora también puede hacerse la prueba de sangre en la casa. El equipo casero que le permite hacer esto se llama "Home Access Express HIV-1 Test System", es fabricado por la compañía Home Access Health Corporation y puede comprarlo en la farmacia. Este es el único equipo casero para hacerse la prueba del VIH que está aprobado por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) y que se vende legalmente en los Estados Unidos. Otras pruebas del VIH para hacerse en casa que usted puede encontrar en el Internet o en revistas o periódicos no han sido aprobadas por la FDA y no siempre pueden dar los resultados correctos.

incluyen dolor de cabeza, tos, diarrea, glándulas inflamadas, falta de energía, pérdida del apetito, pérdida de peso, fiebres y sudores, repetidas infecciones por levaduras, sarpullido en la piel, calambres pélvicos y abdominales, úlceras en la boca o en ciertas partes del cuerpo o pérdida de la memoria de corto plazo.

## ¿Cómo contrae la gente el VIH y el SIDA?

Toda persona, a cualquier edad, puede contraer el VIH y el SIDA. Usualmente se puede contraer por tener relaciones sexuales sin protección o por compartir agujas con una persona infectada o por entrar en contacto con sangre infectada

con el VIH. Sin importar su edad, usted puede estar en riesgo si:

- ◆ Es sexualmente activo y no utiliza un condón de látex o de poliuretano. Puede contraer el VIH/SIDA por tener relaciones sexuales con alguien que tiene el VIH. El virus pasa de la persona infectada a su pareja a través de la sangre, el semen y el fluido vaginal. Durante las relaciones sexuales, el VIH puede entrar al cuerpo a través de cualquier abertura, como una raspadura o cortadura en el recubrimiento de la vagina, la vulva, el pene, el recto o la boca. Los condones de látex pueden ayudar a prevenir que una persona infectada le transmita a usted el virus del VIH. (Los condones naturales no protegen tan bien contra el VIH/SIDA como lo hacen los de látex y poliuretano).

- ◆ No conoce la historia sexual y de consumo de drogas de su pareja. Lo que usted no sabe le puede hacer daño. Aunque puede ser algo difícil de hacer, es muy importante que le pregunte a su pareja sobre su historia de relaciones sexuales y de consumo de drogas. Las siguientes son algunas de las preguntas que deben hacerse: ¿A su pareja le han hecho la prueba del VIH/SIDA? ¿Ha tenido un cierto número de parejas sexuales diferentes? ¿Ha tenido su pareja relaciones sexuales sin protección con alguien que ha compartido agujas? ¿Se ha inyectado drogas o compartido agujas

con alguien más? Los usuarios de drogas no son las únicas personas que podrían compartir agujas. Por ejemplo, las personas con diabetes que se inyectan insulina o se sacan sangre para analizar los niveles de glucosa podrían compartir agujas.

- ◆ Alguna vez le han hecho una transfusión de sangre o una operación en un país que aún está en etapa de desarrollo.

- ◆ Le hicieron una transfusión de sangre en los Estados Unidos entre 1978 y 1985.

## ¿Es el VIH/SIDA diferente en las personas mayores?

Un número creciente de personas mayores tienen ahora el VIH/SIDA. Casi una cuarta parte de todas las personas con VIH/SIDA en este país tienen 50 años de edad o más. Esto se debe a que los médicos están detectando el VIH con más frecuencia que antes en las personas mayores y debido a que la mejora en los tratamientos está ayudando a que la gente que tiene la enfermedad viva más tiempo.

Pero es posible que hasta hayan muchos más casos de los que conocemos. ¿Por qué? Una de las razones puede ser que los médicos no siempre hacen pruebas del VIH/SIDA en las personas mayores y por eso es posible que en algunos casos no se den cuenta de su presencia durante los chequeos de rutina. Otra razón puede ser que las personas mayores a menudo

confunden los signos del VIH/SIDA con los dolores y las molestias propias del envejecimiento normal. Debido a esto, son menos propensas que las personas más jóvenes a hacerse las pruebas para detectar la enfermedad. Asimismo, pueden sentirse avergonzadas o tener miedo de hacerse la prueba. Las personas de 50 años de edad y mayores pueden haber tenido el virus durante años antes de hacerse la prueba. Cuando por fin son diagnosticadas con VIH/SIDA, el virus puede estar en sus fases más avanzadas.

El número de casos de VIH/SIDA entre las personas mayores está aumentando cada año debido a que:

- ◆ En los Estados Unidos, las personas mayores saben menos sobre el VIH/SIDA que las personas más jóvenes. No siempre saben cómo se contagia el virus o la importancia de usar condones, no compartir agujas, hacerse la prueba del VIH y hablar de este tema con los médicos.
- ◆ Los trabajadores y educadores de la salud a menudo no hablan con las personas de mediana y de mayor edad sobre la prevención contra el VIH/SIDA.
- ◆ Las personas mayores son menos propensas que las personas más jóvenes a hablar con sus médicos sobre sus vidas sexuales o su consumo de drogas.

- ◆ Es posible que los médicos no les pregunten a los pacientes mayores sobre sus vidas sexuales o su consumo de drogas o de que hablen con ellos sobre los comportamientos de riesgo.

Cualquier persona que enfrenta una enfermedad grave como el VIH/SIDA

## Información sobre el VIH/SIDA

Es posible que haya leído o escuchado cosas que no sean ciertas sobre la forma en que se contrae el VIH/SIDA. Ésta es la INFORMACIÓN CORRECTA:

- ◆ Usted no puede contraer el VIH por medio del contacto casual como darle la mano a alguien o abrazar a una persona con VIH/SIDA.
- ◆ Usted no puede contraer el VIH por usar un teléfono público, beber de una fuente de agua, usar el baño, la piscina, el jacuzzi o la tina.
- ◆ Usted no puede contraer el VIH por compartir una bebida.
- ◆ Usted no puede contraer el VIH porque una persona con VIH/SIDA haya tosido o estornudado al frente suyo.
- ◆ Usted no puede contraer el VIH por haber donado sangre.
- ◆ Usted no puede contraer el VIH por una picadura de mosquito.

puede deprimirse mucho. Este es un problema más acentuado en las personas mayores, ya que tal vez no tienen una sólida red de amigos o familiares que puedan ayudar. Al mismo tiempo, es posible que también estén sobrellevando otras enfermedades comunes de la vejez como presión arterial alta, diabetes o problemas del corazón. A medida que el VIH/SIDA empeora, muchas personas necesitarán ayuda para movilizarse y cuidar de sí mismas. Las personas mayores que tienen VIH/SIDA necesitan del apoyo y la comprensión de sus médicos, familiares y amigos.

El VIH/SIDA puede también afectar de otras formas a las personas mayores. Muchas personas jóvenes que están infectadas recurren a sus padres y abuelos para recibir cuidado y apoyo financiero. Las personas mayores no infectadas por el virus pueden hallarse en la posición de tener que cuidar a sus propios hijos contagiados con el VIH/SIDA y luego, en ciertos casos, cuidar a los nietos huérfanos o infectados con el VIH. Cuidar a otras personas puede resultar en un desgaste mental, físico y económico. Esto es especialmente cierto para las personas mayores que cuidan a otras personas. El problema se vuelve aún peor cuando las personas mayores encargadas del cuidado tienen SIDA u otros problemas graves de salud. Recuerde, es importante que se haga la prueba del VIH/SIDA

temprano. El tratamiento temprano aumenta las posibilidades de vivir por más tiempo.

## El VIH/SIDA en las personas de color y en las mujeres

El número de casos de VIH/SIDA entre las personas de color está aumentando a lo largo del país. Más de la mitad de todas las personas con VIH/SIDA son afro-americanas o hispanas.

El número de casos de VIH/SIDA entre las mujeres también ha ido aumentando durante los últimos años. El aumento del número de casos entre las mujeres de color de 50 años de edad y mayores ha sido especialmente pronunciado. La mayoría contrajo el virus por haber tenido relaciones sexuales con parejas infectadas. Muchas otras lo adquirieron por compartir agujas. Debido a que las mujeres pueden vivir por más años que los hombres y debido al aumento en la tasa de divorcio, actualmente muchas mujeres viudas, separadas y divorciadas salen en citas románticas. Al igual que los hombres mayores, las mujeres mayores pueden estar en riesgo porque no saben cómo se contagia el VIH/SIDA. Las mujeres que ya no tienen preocupación de quedar embarazadas son menos propensas a utilizar condones y a tener relaciones sexuales con protección. Asimismo, a medida que la mujer envejece a

menudo sufre de resequedad vaginal y adelgazamiento de los tejidos de la pared vaginal. Cuando esto ocurre, la actividad sexual puede causar pequeños cortes o raspaduras que aumentan el riesgo de contraer el VIH/SIDA.

## Tratamiento y prevención

No existe una cura contra el VIH/SIDA. Pero si usted resulta infectado o infectada, hay medicamentos que pueden ayudarle a mantener controlado el virus del VIH y retardar la propagación del VIH en el cuerpo. Los médicos ahora están utilizando una combinación de drogas llamada terapia antiretroviral altamente activa (HAART, por sus siglas en inglés) para tratar el VIH/SIDA. A pesar de que no es una cura, la terapia HAART está reduciendo ampliamente el número de muertes causadas por el SIDA en este país.

Recuerde, hay cosas que usted puede hacer para evitar contraer el VIH/SIDA. Ponga en práctica los siguientes pasos para disminuir los riesgos:

- ◆ Si está teniendo relaciones sexuales, asegúrese de que a su pareja le hayan hecho la prueba del VIH y de que no tenga la infección. Utilice condones masculinos o femeninos (de látex o poliuretano) durante las relaciones sexuales.
- ◆ No comparta agujas ni ningún otro equipo utilizado para inyectar drogas.

- ◆ Hágase la prueba si a usted o a su pareja le hicieron una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
- ◆ Hágase la prueba si a usted o a su pareja le hicieron en algún momento una operación o una transfusión de sangre en un país que está en etapa de desarrollo.

## Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

### **AIDS.gov**

*www.aids.gov*

### **AIDSinfo**

**(Información Sobre el SIDA)**

P.O. Box 6303

Rockville, MD 20849-6303

1-800-448-0440 (Línea gratis)

Lunes a viernes: 12:00 p.m. a 5:00 p.m.  
tiempo del este

1-888-480-3739 (TTY/TDD/Línea gratis)

*www.aidsinfo.nih.gov/infoSIDA*

### **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

**(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)**

1600 Clifton Road

Atlanta, GA 30333

1-800-232-4636 (Línea gratis)

1-888-232-6348 (TTY/Línea gratis)

*www.cdc.gov/spanish*

### **CDC National Prevention Information Network**

**(Centro Nacional de Prevención e Información de los CDC)**

P.O. Box 6003

Rockville, MD 20849-6003

1-800-458-5231 (Línea gratis)

1-800-243-7012 (TTY/Línea gratis)

*www.cdcnpin.org/scripts/espanol/index.asp*

### **National Association on HIV Over Fifty (Asociación Nacional Sobre el HIV para Personas Mayores de 50 Años)**

23 Miner Street

Boston, MA 02215-3318

1-617-233-7107

*www.hivoverfifty.org*

### **National Institute of Allergy and Infectious Diseases**

**(Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas)**

6610 Rockledge Drive, MSC 6612

Bethesda, MD 20892-6612

1-866-284-4107 (Línea gratis)

1-800-877-8339 (TDD/Línea gratis)

*www.niaid.nih.gov*

### **Services & Advocacy for Gay, Lesbian, Bisexual & Transgender Elders**

**(Servicios y Abogacía para Personas Mayores Homosexuales, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales)**

305 7th Avenue, 6th Floor

New York, NY 10001

1-212-741-2247

*www.sageusa.org*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (Línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

*www.nia.nih.gov/Espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



[National Institute on Aging](#)

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos

Marzo 2009: Traducido de inglés a español  
Marzo 2009: Inglés

