

**USAID** | PrevenSida  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

# *Manual educativo sobre el autocuidado en personas con VIH*

Managua, Nicaragua, febrero 2015

**Asesoría Técnica:**

Marianela Corriols, MPH, PhD      Asesora Regional en VIH para Nicaragua e Información Estratégica, USAID|Nicaragua

**Colaboradores técnicos:**

Danilo Nuñez      Asesor Proyecto ASSIST de USAID  
Yudy Carla Wong      Asesora USAID|PrevenSida  
Carlos Jarquin      Asesor USAID|PrevenSida

**Asistencia Técnica:**

Margarita Sandino      Consultora

**Diseño y diagramación:**

Danfer Lanzas García

Web:

Web: <http://www.prevensida.org.ni>

Web: <http://www.urc-chs.com>

Dirección:

De donde fue la Vicky Altamira. 1 cuadra abajo, 1 cuadra al sur.

Plaza San Ramón. Segundo piso. Módulo 9.

Managua Nicaragua

Agradecimiento especial a: Lic. Julio Mena de ANICP+Vida-Managua, Lic. Norma Rubí GAO de León, Lic. Samuel Antonio Nuñez de ASONVIHSIDA-Managua, Lic. Lidieth Arana de Fundación San Lucas-Río San Juan, Lic. Keitha Cooper de ACCCSida-RACCS, Sr. Marvin Sequeira Marshall de Vida Futura-RACCN y a miembros de sus organizaciones por sus valiosos aportes en el proceso de elaboración y validación del manual educativo dirigido a personas con VIH y sida.

Este manual educativo es posible por el apoyo del pueblo norteamericano, a través del Plan de Emergencia del Presidente de los EE.UU. para el Alivio del Sida (PEPFAR) y la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID), a través de su proyecto PrevenSida, el que es implementado por University Research Corporation (URC) bajo el acuerdo cooperativo No.AID-524-A-10-00003.

El contenido que está en este manual educativo, no necesariamente refleja la opinión del Gobierno de los Estados Unidos de América, ni de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

# Contenido

Siglas	2	
Propósito del manual educativo	4	
El autocuido que debemos tener las personas con VIH	4	
I. Higiene en el hogar	7	
II. Higiene y cuidado personal	9	
III. Higiene de los alimentos	11	
IV. Alimentación sana y equilibrada	13	
V. Medicamentos y exámenes de laboratorio	19	
VI. Vacunas	25	
VII. Salud mental	27	
VIII. No usemos alcohol ni drogas	31	
IX. Apoyo espiritual	35	
X. Violencia basada en género y VIH	37	
XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con VIH	43	
XII. Grupo de Apoyo Mutuo (GAM)	45	
XIII. Contactos para Apoyo a personas con VIH	47	
XIV. Señales para buscar atención inmediata	49	

## ***Siglas***

<b>ACCCsida</b>	Asociación Campaña Costeña Contra el SIDA
<b>AMAR</b>	Albergue de Miembros Adictos en Recuperación
<b>ANICP+VIDA</b>	Asociación Nicaragüense de Personas Positivas Luchando por la Vida
<b>ASONVIHSIDA</b>	Asociación Nicaragüense de Gente Positiva
<b>BCG</b>	Bacilo de Galmette Guerin. Bacilo de la Tuberculosis
<b>CARA</b>	Centro de Ayuda y Rehabilitación del Alcohólico y Adicto a otras Drogas
<b>CD4</b>	Cúmulo de Diferenciación 4. Células esenciales del sistema inmunológico
<b>Cdas</b>	Cucharadas
<b>CREA</b>	Casa Reeducción del Ex adicto a las Drogas
<b>DPT</b>	Difteria, pertussis, tétanos. Vacuna triple contra 3 enfermedades
<b>dT</b>	Toxoide diftérico. Vacuna contra el tétano.
<b>GAM</b>	Grupo de Apoyo Mutuo
<b>GAO</b>	Grupo de Apoyo Mutuo de Occidente en León

<b>HepB</b>	Hepatitis B
<b>Hib</b>	Haemophilus influenzae tipo b
<b>HODERA</b>	Hogar de Rehabilitación del Adicto
<b>IO</b>	Infecciones oportunistas
<b>IPV</b>	Vacuna Poliovirus Inactivada
<b>ITS</b>	Infecciones de transmisión sexual
<b>IXCHEN</b>	Centro de Mujeres IXCHEN
<b>Kcal</b>	Kilocalorías
<b>MINSA</b>	Ministerio de Salud (Nicaragua)
<b>MMR o SRP</b>	Sarampión, rubéola y parotiditis Vacuna triple
<b>OMS</b>	Organización Mundial de la Salud
<b>OPV</b>	Vacuna oral de poliovirus
<b>PVIH</b>	Personas con VIH
<b>REJESAD</b>	Refugio de Jesús Sacramento para el Alcohólico y Drogadicto Desamparado
<b>REMAR</b>	Rehabilitación del Marginado
<b>TAR</b>	Terapia antirretroviral
<b>TT</b>	Toxoide tetánico
<b>VIH</b>	Virus de Inmunodeficiencia Humana

## Propósito del manual educativo

Que nosotras, personas con VIH y sida, así como nuestros familiares y amigos, conozcamos las pautas o pasos a seguir para el autocuidado, que nos permita mantener una vida saludable.

## El autocuidado que debemos tener las personas con VIH<sup>1</sup>

Autocuidado en salud es el conjunto de acciones que nosotros, en conjunto con familiares y comunidad, realizamos voluntariamente, con el fin de mantenernos con salud, así como de prevenir y curar algunas enfermedades.

El autocuidado nos ayuda a reducir el riesgo de contraer infecciones oportunistas (IO) o de que estas se nos compliquen innecesariamente; de igual forma, nos ayuda a maximizar las capacidades individuales para que continuemos con nuestros sueños y proyectos de vida.

<sup>1</sup> OMS/FAO. Aprender a vivir con el VIH/SIDA. Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA. Roma: OMS/FAO; 2003 [acceso el 10 de noviembre de 2014]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/ly4168s/ly4168s00.htm>

Entre los síntomas más frecuentes que presentamos las personas con VIH (PVIH), son: el dolor, la fatiga, la dificultad respiratoria, los problemas gastrointestinales, la pérdida de peso, las alteraciones del sueño, los cambios en la piel y los efectos secundarios de los fármacos que estamos tomando; por todo esto, es necesario extremar los cuidados para la satisfacción saludable de nuestras necesidades básicas.

En este documento encontraremos pautas para el autocuidado, las cuales nos ayudan a fortalecer conocimientos y a realizar acciones en función de mejorar aspectos importantes tales como los siguientes:

- Higiene en el hogar
- Higiene y cuidado personal
- Higiene de los alimentos
- Alimentación sana y equilibrada
- Medicamentos y exámenes de laboratorio
- Vacunas que necesitamos las personas con VIH
- Salud mental
- No uso de alcohol ni drogas
- Apoyo espiritual
- Violencia basada en género y VIH
- Grupo de apoyo mutuo
- Señales para buscar atención inmediata





# I. Higiene en el hogar

Las medidas de higiene en el hogar que debemos adoptar son sencillas; poco a poco nos damos cuenta de ello y observamos que los resultados son cada vez mejores. A continuación una lista de recomendaciones.

- Limpiemos el hogar frecuentemente (sala, cocina, cuartos, baños, servicios higiénicos, etc.); eso es salud porque contribuye a la prevención de las enfermedades.



- Limpiemos el hogar frecuentemente (sala, cocina, cuartos, baños, servicios higiénicos, etc.); eso es salud porque contribuye a la prevención de las enfermedades.
- Abramos las ventanas y puertas de la habitación por lo menos de 30 a 40 minutos, preferiblemente por la mañana. Esto nos ayudará a eliminar la humedad producida por la respiración en la noche y, si entra el sol, es mejor.

I. Higiene en el hogar

II. Higiene y cuidado personal

III. Higiene de los alimentos

IV. Alimentación sana y equilibrada

V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH

VII. Salud mental

VIII. No usemos alcohol ni drogas

IX. Apoyo espiritual

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

## I. HIGIENE EN EL HOGAR

- Mantengamos limpia la casa, el patio y los sitios cercanos.



- Mantengamos fuera de la casa los animales domésticos, tales como: perros, gatos, gallinas, cerdos u otros.



- Mantengamos limpio y tapado el servicio sanitario o la letrina, para evitar que las moscas se acerquen.



- Mantengamos la basura en recipiente tapado; vaciémoslo con regularidad y lavémoslo cada vez que lo desocupemos.



## II. Higiene y cuidado personal

Hábitos tan cotidianos como lavarnos las manos y los dientes, bañarnos, realizar ejercicios físicos, no fumar y no ingerir alcohol ni usar drogas, son esenciales para prevenir las enfermedades. Esto nos ayuda a vivir con buena salud y mejor calidad de vida.

**Cuidemos la higiene bucal.** Lavarnos los dientes al menos 3 veces al día. Cuando nos levantemos, después de desayunar y de almorzar y antes que nos durmamos. Lo ideal es lavarnos los dientes después de cada comida. El cepillado de dientes y el uso de hilo dental, nos ayudan a eliminar el mal aliento y a remover las bacterias que se acumulan en la boca por los restos de comida.

**Practiquemos la higiene de las manos.** Lavarnos las manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos; antes y después de comer; antes y después de ir al servicio higiénico o letrina; inclusive después de haber tocado algún animal doméstico.

**Mantengamos la higiene corporal.** Tratemos, en la medida de lo posible, de cambiarnos la ropa todos los días. Es necesario cuidar nuestra apariencia física. Lavar periódicamente, con abundante agua y jabón, la ropa de vestir y la ropa de cama.



XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

X. Violencia basada en género y VIH

IX. Apoyo espiritual

VIII. No usemos alcohol ni drogas

VII. Salud mental

VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH

V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

IV. Alimentación sana y equilibrada

III. Higiene de los alimentos

II. Higiene y cuidado personal

**No fumemos.** Fumar es perjudicial para los pulmones, los dientes y otras partes del organismo, ya que puede ser causa de cáncer en los pulmones, cansancio, tos crónica, caries dentales y mal aliento, entre otras enfermedades.

**No ingiramos alcohol.** El alcohol es dañino para el organismo, especialmente para el hígado. Aumenta la vulnerabilidad a la infección y destruye las vitaminas presentes en el organismo; además, el estar bajo los efectos del alcohol, se convierte en un factor de alto riesgo sobre todo al tener relaciones sexuales no seguras.

**Ayudemos al organismo a descansar.** Tratemos de dormir ocho horas cada noche. Descansemos siempre que sintamos fatigado nuestro cuerpo. Si podemos descansar durante el día, al menos 20 minutos, eso nos ayuda a relajar nuestro cuerpo.

**Controlemos las preocupaciones.** El estrés podría perjudicarnos el sistema inmunitario. Conversemos con los miembros de la familia, hijos y amigos, reforcemos los lazos emocionales, eso nos hace sentir mejor. Realicemos actividades que nos permitan disfrutar; por ejemplo escuchar música, realizar manualidades, leer una revista, un libro, un periódico, o bien, ver un programa de TV que nos guste.

**Realicemos ejercicios suaves.** El ejercicio periódico refuerza nuestros músculos, nos hace sentirnos más vigorosos, nos ayuda a aliviar la tensión y a estimularnos el apetito. Es bueno que lo realicemos como parte de la rutina diaria. Caminar, correr, nadar o bailar son ejercicios que nos ayudan a mantenernos en forma.

### III. Higiene de los alimentos

Apliquemos habitualmente medidas de higiene con los alimentos que consumamos; es casi tan importante como una saludable y balanceada alimentación. La higiene nos garantiza que los alimentos no se contaminen.

A continuación tenemos algunas recomendaciones.

#### Preparación

- Mantengamos limpias todas las superficies donde preparamos los alimentos.
- Usemos platos y utensilios limpios para preparar los alimentos.
- Lavemos con agua limpia las hortalizas, verduras y frutas.
- Las hortalizas y verduras se deben cocer poco porque pierden los nutrientes.



XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

X. Violencia basada en género y VIH

IX. Apoyo espiritual

VIII. No usemos alcohol ni drogas

VII. Salud mental

VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH

V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

IV. Alimentación sana y equilibrada

III. Higiene de los alimentos

### Consumo

- Ingerimos los alimentos inmediatamente después de cocinarlos.
- Usemos los platos y utensilios limpios para servir y consumir los alimentos.
- Botemos cualquier alimento que se dañe, esté en mal estado o esté vencido.
- Cubramos bien los alimentos para mantenerlos libres de moscas, cucarachas, ratones y polvo.

### Almacenamiento

- Guardemos en un lugar fresco o en el refrigerador los alimentos preparados.
- No almacenemos los alimentos crudos cerca de los alimentos cocinados, sobre todo las carnes.
- Evitemos guardar las sobras a menos que podamos mantenerlas en un lugar fresco o refrigerador. Para consumirlas debemos calentarlas a temperatura elevada.

## IV. Alimentación sana y equilibrada<sup>2,3,4</sup>

Una alimentación saludable es la que contiene los cuatro grupos de alimentos que necesita el organismo: básicos, protectores, formadores y de energía concentrada. Para obtener una alimentación saludable debemos ingerir diariamente, al menos, un alimento de los cuatro grupos. Podemos escoger los alimentos de acuerdo con lo que nos guste, esté disponible y según nuestros recursos económicos.

Una alimentación saludable debe ser adecuada y equilibrada en cantidad y calidad según la edad: niños, jóvenes, adultos, embarazadas y adultos mayores. Así mismo, también deber ser sabrosa y colorida.

Una alimentación adecuada y equilibrada junto con otros cuidados de la salud, nos ayuda a mantenernos sanos. Cuando logramos una alimentación saludable, mejoramos el sistema de defensa y la absorción intestinal de los alimentos, así mismo, nos disminuye la diarrea y la pérdida de masa muscular y/o peso; además, nos ayuda a tolerar mejor los medicamentos.



- IV. Alimentación sana y equilibrada
- V. Medicamentos y exámenes de laboratorio
- VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH
- VII. Salud mental
- VIII. No usemos alcohol ni drogas
- IX. Apoyo espiritual
- X. Violencia basada en género y VIH
- XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih
- XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)
- XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH
- XIV. Señales para buscar atención inmediata

2 OMS/FAO. *Aprender a vivir con el VIH/SIDA. Manual sobre cuidados y apoyo nutricionales a los enfermos de VIH/SIDA*. Roma: OMS/FAO, 2003 [acceso el 10 de noviembre de 2014]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/006/ly4168sly4168s00.htm>

3 Ministerio de Salud de Nicaragua. *Guía para la atención Nutricional de las personas con VIH*. Nicaragua: MINSA, OPS/OMS, INCAP, CSS, 2007 [acceso el 10 de noviembre de 2014]. Disponible en: <http://www.minsa.gob.ni/index.php/repository/Descargas-MINSA/Direcci%C3%B3n-General-de-Regulaci%C3%B3n-Sanitaria/Normas-Protocolos-y-Manuales/Normas-2009/Normativa-015-Gu%C3%ADa-de-Alimentaci%C3%B3n-y-Nutrici%C3%B3n-en-la-Atenci%C3%B3n-de-Personas-con-VIH-y-SIDA/>

4 Ministerio de Salud. *Guía para la atención nutricional de las personas con VIH*. Panamá [acceso el 10 de noviembre de 2014]. Disponible en: [http://www.paho.org/pan/index2.php?option=com\\_docman&task=doc\\_view&gid=279&Itemid=224](http://www.paho.org/pan/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=279&Itemid=224)

## Grupos de alimentos

**ALIMENTOS BÁSICOS:**

Nos proporcionan carbohidratos, energía inmediata de rápida utilización para correr, caminar y pensar. También nos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales, en pequeñas cantidades.

Ejemplos de alimentos básicos:

Arroz, maíz, avena, cebada, papa, plátano, yuca, quequisque, fruta de pan, tortilla, malanga, pastas alimenticias, galletas, frijoles, rosquillas, tortilla.

**ALIMENTOS FORMADORES:**

Nos proporcionan proteínas (de origen vegetal y animal). Aquí se incluye alimentos necesarios para crecer bien, construir músculos sanos, desarrollar el cerebro y muchas partes del cuerpo.

Ejemplos de alimentos formadores:

Gallo pinto, queso, huevo, carne de res, pescado, pollo, vísceras, garrobo, soya, frijoles (rojos o negros), semilla de jícara, leche, semilla de marañón.

**ALIMENTOS PROTECTORES:**

Nos proveen principalmente vitaminas y minerales útiles para la formación de la sangre, los huesos y los dientes. Los necesitamos para que los diferentes sistemas funcionen bien; si no los ingerimos, el cuerpo se debilita. Las vitaminas se encuentran principalmente en las frutas y verduras.

**Ejemplos de alimentos protectores:**

**Frutas:** papaya, mango, melón, sandía, naranja, limón, marañón, pejibaye, piña, banano, mandarina, zapote, níspero, mamey.

**Verduras y vegetales:** ayote, zanahoria, pipián, tomate, repollo, apio, pepino, chayote, chiltoma, remolacha, cebolla, brócoli, coliflor, lechuga, hojas verdes.

**ALIMENTOS DE ENERGÍA CONCENTRADA:**

Nos completan la energía que no ha sido aportada por los alimentos básicos.

Ejemplos de alimentos de energía concentrada:

Mantequilla, margarina, crema, aceite, azúcar, aguacate, maní, coco, cacao, dulce de rapadura, chocolate, jalea, mermelada, miel, alfeñique.

Cuando estamos usando terapia antirretroviral puede ser que no queramos comer en las primeras horas del día, debido al malestar asociado al medicamento. El ayuno por períodos prolongados nos agrava la sensación de malestar y compromete nuestra salud, siendo necesario que nos motivemos a alimentarnos. Pudiera ser recomendable que fraccionemos las comidas haciendo 5 tiempos o más, según necesidades de cada uno, esto nos puede estimular el apetito que necesitamos para alimentarnos con regularidad.

A continuación tenemos un ejemplo de menú que podríamos preparar fácilmente con el apoyo de la familia y amigos.

# MENÚ

Valor Calórico Total: 2,440 Kcal

## Desayuno. Opción 1

- Pan (pan blanco o integral 2 rodajas)
- Leche (leche pasteurizada 3% o leche de soya 1 vaso de 8 onzas)
- Banano (1 unidad o 1 taza de frutas)

## Desayuno. Opción 2

- Frijoles cocidos (6 cdas)
- Queso (de crema 3 onzas)
- Tortilla (1 unidad)
- Fresco de naranja con zanahoria (1 zanahoria mediana, naranja 1 unidad pequeña)

## Refrigerio o entre comidas (9 a 10 am)

- Frutas (1 taza)
- Galletas rellenas (2 unidades)

## Almuerzo

- Arroz cocido (8 cdas)
- Frijoles cocidos (6 cdas)
- Atún (1/4 de lata) o pechuga asada (sin piel 1/2 pieza) o salpicón (carne de res con poca grasa salón blanco 1/2 porción delgada grande, cocerla y hacerla en picadillo)

- Plátano maduro cocido (1/4 unidad) o tortilla (1 unidad)
- Ensalada (tomate y lechuga 1 taza)
- Vegetales cocidos (1 taza)
- Fresco de avena (3 cdas de avena en hojuela, azúcar 1 cda)

## Refrigerio o entre comidas (2 a 3 pm)

- Frutas (1 taza)

## Cena

- Gallopinto (arroz cocido 8 cdas, frijoles 6 cdas, aceite vegetal 5 cucharaditas)
- Queso (de crema 3 onzas) o huevo revuelto (1 unidad de huevo, aceite 2 cucharaditas)
- Ensalada (lechuga 1 taza, tomate 1 taza)
- Tortilla (1/2 unidad) o guineo mediano (1/2 unidad) o maduro frito (1/4 de unidad, 3 cucharaditas de aceite vegetal; limitar las frituras a una vez al mes)
- Fresco de avena (avena 3 cdas, azúcar 1 cda)

## Refrigerio o entre comidas (8 a 10 pm)

- Fresco de cebada en granos (2 cdas cebada, azúcar 1 cda)
- Galleta de soda

- IV. Alimentación sana y equilibrada
- V. Medicamentos y exámenes de laboratorio
- VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH
- VII. Salud mental
- VIII. No usemos alcohol ni drogas
- IX. Apoyo espiritual
- X. Violencia basada en género y VIH
- XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih
- XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)
- XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH
- XIV. Señales para buscar atención inmediata

\* Preparado con la colaboración de la Lic. Karla Narváez, especialista en Nutrición.

## Recomendaciones alimentarias

**Si presentamos pérdida del apetito y/o náuseas (deseos de vomitar) debemos hacer lo siguiente.**

- Comamos alimentos de consistencia suave (atol, gelatina, sorbete, puré de papas).
- Consumamos frutas y hortalizas suaves (tomate, banano, papaya, pipián, ayote, zanahorias cocidas).
- Aumentemos la frecuencia de las comidas a cada 3 horas.
- Agreguemos gotas de limón a los alimentos.
- Consumamos refrescos de frutas naturales (naranja, limón, mandarina, papaya, entre otras).
- Preguntemos al médico tratante, si debemos de usar suplementos multivitamínicos y minerales.



**Si presentamos diarrea podemos ingerir alimentos y bebidas de forma general.**

- Tomemos jugos de frutas diluidos en agua, o en solución de rehidratación oral.
- Consumamos abundantes líquidos como suero oral, no interrumamos el consumo de alimentos, y busquemos al médico para que nos trate las causas de la diarrea.
- Consumamos alimentos blandos, con consistencia suave o majados.
- Consumamos hortalizas blandas como: pipián, ayote, zanahoria cocida, tomate, puré de plátano verde, frutas como guayaba y calala o maracuyá.
- Consumamos alimentos refinados como: arroz blanco, harina de maíz, pan blanco, atol con leche de soya o sin leche, pastas y papas.
- Consumamos alimentos a temperatura ambiente. Ni muy calientes ni muy fríos.
- Consumamos alimentos en forma fraccionada, para que no se nos cargue mucho el estómago.

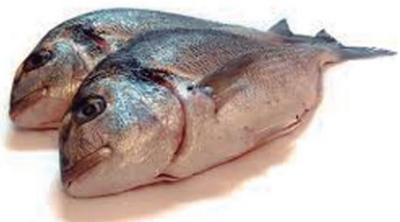
- Evitemos el consumo de café, té y alcohol, porque favorecen la deshidratación; debemos sustituirlos por agua y sopas o caldos no grasosos.

### Principales deficiencias nutricionales relacionadas con el VIH

#### Las deficiencias nutricionales que podemos presentar son:

- **Deficiencia de vitamina A:** Nos hace más propensos a infecciones. Por eso es recomendable que aumentemos el consumo de alimentos ricos en vitamina A. Por ejemplo:
  - Alimentos de origen animal: hígado, yema de huevo, sardinas, atún, leche, mantequilla.
  - Alimentos de origen vegetal: brócoli, espinaca, guisantes.
  - Hortalizas: tomates, zanahoria, chiltoma, calabazas.
  - Frutas: melón, papaya, mango, plátanos, manzana, naranja.

- **Anemia:** Se nos manifiesta con pérdida del apetito, palidez y debilidad general. El consumo de alimentos ricos en hierro nos previene de la anemia. Algunos ejemplos:
  - Alimentos de origen animal: hígado, moronga, jamón.
  - Pescado y mariscos: sardinas, atún.
  - Huevos: huevos enteros, huevos de codorniz.
  - Lácteos y derivados: yogurt, leche, queso.
  - Granos y frutos secos: frijoles, lentejas, almendras, nueces, pan integral, pan blanco.  
Frutas: coco rallado, espinacas, remolachas, carao.



XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

X. Violencia basada en género y VIH

IX. Apoyo espiritual

VIII. No usemos alcohol ni drogas

VII. Salud mental

VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH

V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

IV. Alimentación sana y equilibrada

- **Deficiencia de Vitamina B12:** Generalmente se asocia con la depresión “nerviosismo” y anemia. La vitamina B12 la encontramos en productos de origen animal. Algunos ejemplos como el hígado de res, de pollo, también la leche tiene vitamina B12.
- **Deficiencia de Zinc:** Nos afecta directamente el paladar y la percepción sensorial de los alimentos (a los alimentos no les sentimos el sabor). La ingesta de alimentos que contienen Zinc ayudan a incrementar el apetito. Algunos ejemplos: pescado, carnes de res, germen de trigo, huevo.

**Bebamos abundante agua:** Debemos tomar, al menos, unos ocho vasos de agua diariamente, e incluso más si estamos con diarrea, o presentamos vómitos o fiebre.

Debemos mantener en un recipiente limpio y tapado el agua que vamos a beber. Si el agua no procede de una fuente protegida, debemos hervirla por unos 10 minutos y dejarla enfriar antes de beberla. Evitemos beber té o café con las comidas, podemos afectar la absorción del hierro.



*Hábitos saludables, implica: ejercicios, higiene personal y una buena alimentación; eso nos ayuda a elevar las defensas de nuestro sistema inmunológico y, por lo tanto, tendremos mejor calidad de vida.*

## V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

**Tomemos el medicamento tal como nos lo indica el médico**

Tomarnos los medicamentos al tiempo indicado es primordial porque nos ayuda a disminuir la carga viral, a evitar una infección agregada y a reducir el riesgo de transmisión del VIH a nuestra pareja.

**A continuación contamos con una lista de recomendaciones.**

- Nunca tomemos medicamentos sin una indicación médica.
- Iniciemos el tratamiento tan pronto como el médico lo recomiende y no olvidemos de acudir siempre a las citas.
- Tomemos los medicamentos tal como nos indicó el médico. Si dejamos de tomarnos algunos de los medicamentos, el virus se vuelve resistente y se requerirá que el médico nos haga una nueva valoración, para que decida si continuamos o cambiamos el esquema de tratamiento.
- Los medicamentos antirretrovirales, pueden producirnos algunos efectos secundarios, al igual que cualquier otro medicamento. No todos los organismos reaccionan de la misma manera y no todas las personas presentamos las mismas reacciones.
- No abandonemos el tratamiento antirretroviral, aun cuando nos esté provocando efectos secundarios. Consultemos al médico siempre que eso suceda, porque seguro que él va hacer lo mejor para guiarnos; nos aconsejará y nos valorará por si es necesario cambiar el esquema que estamos tomando.

XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

X. Violencia basada en género y VIH

IX. Apoyo espiritual

VIII. No usemos alcohol ni drogas

VII. Salud mental

VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH

V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

- Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) está recomendando el esquema de tratamiento con uso de una sola píldora al día. Esta píldora contiene los tres tipos de medicamentos antirretrovirales. Esto nos favorece porque vamos a reducir el riesgo de que se nos olvide tomarla.

### Recomendaciones útiles para mantenernos adherentes a la terapia antirretroviral (TAR)

El propósito de tomarnos el tratamiento antirretroviral en la forma que el médico nos lo ha indicado, es para conseguir que nos disminuya la reproducción del VIH en el cuerpo; esto conlleva que debemos tomarnos todos los medicamentos que el médico nos ha indicado, en la dosis y en la hora correcta; a eso se le llama ser adherente o, en otras palabras, que cumplimos con la terapia antirretroviral (TAR).

El ser adherente implica un gran compromiso de nuestra parte porque debemos tener, ante todo, una buena disposición, así como, el apoyo de nuestros familiares y amigos, cumpliendo las siguientes recomendaciones:

- Tomarnos el tratamiento todos los días a la misma hora.
- Al iniciar la semana, coloquemos en una cajita las pastillas que corresponden a las dosis para la semana.
- Usemos despertadores o celulares que nos recuerden la hora para tomarnos el medicamento.



- Elijamos una actividad diaria, que generalmente no se nos olvida, para que nos haga recordar que tenemos que tomarnos los medicamentos; por ejemplo:
  - Mientras estamos haciendo el café por las mañanas.
  - Al levantarnos de la cama.
  - Cuando estamos viendo un programa favorito de televisión.
  - Cuando regresamos del trabajo.
- Aseguremos que los miembros de la familia conozcan la importancia de tomarnos las pastillas y que nos ayuden a recordarlo.
- Mantengamos el medicamento siempre en el lugar donde lo vamos a tomar.
- Llevemos un cuaderno de registro diario del medicamento que tomaremos todos los días (nombres de las pastillas e ir marcando cada una, a medida que nos las tomamos).
- Conformemos una red de apoyo con los familiares, amigos o compañeros de trabajo; esto es fundamental, ya que ellos pueden recordarnos que debemos de tomarnos el medicamento.
- Integramonos a un grupo de apoyo mutuo (GAM).
- Acudamos siempre a las citas con el médico.



**XIV. Señales para buscar atención inmediata**

**XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH**

**XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)**

**XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih**

**X. Violencia basada en género y VIH**

**IX. Apoyo espiritual**

**VIII. No usemos alcohol ni drogas**

**VII. Salud mental**

**VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH**

**V. Medicamentos y exámenes de laboratorio**

Debemos saber que se pueden presentar algunos factores que influyen negativamente en la adherencia o en el no cumplimiento de la terapia antirretroviral (TAR); por ejemplo:

- La aparición de los efectos secundarios.
- La ansiedad, el estrés y la depresión que podemos sentir al inicio del tratamiento.
- El uso y abuso de drogas y alcohol; enfermedad mental activa (depresión, etc.) o violencia basada en género, entre otras.
- Inasistencia a la unidad de salud para el seguimiento.
- No contar con el apoyo de la familia y los amigos.

***Si alguno de esos factores está presente, contémosle al médico que nos está tratando o al encargado del grupo de apoyo mutuo, para que nos ayuden a resolverlo.***

### Exámenes de laboratorio

Hacernos los exámenes de laboratorio a tiempo, nos permite conocer qué tan saludables nos encontramos y cómo están funcionando los medicamentos.

Los exámenes de rutina como: biometría hemática completa, examen general de orina, glucosa, perfil lipídico y perfil hepático, son importantes; por ello debemos consultar con el médico la frecuencia con que debemos realizarlos, de esa manera sabremos cómo está respondiendo nuestro organismo ante la terapia antirretroviral (TAR).

Debemos acudir siempre a las consultas para verificar cómo está nuestro peso y el estado nutricional.

Otros exámenes o pruebas que debemos realizarnos con regularidad son el conteo de CD4 y la carga viral.

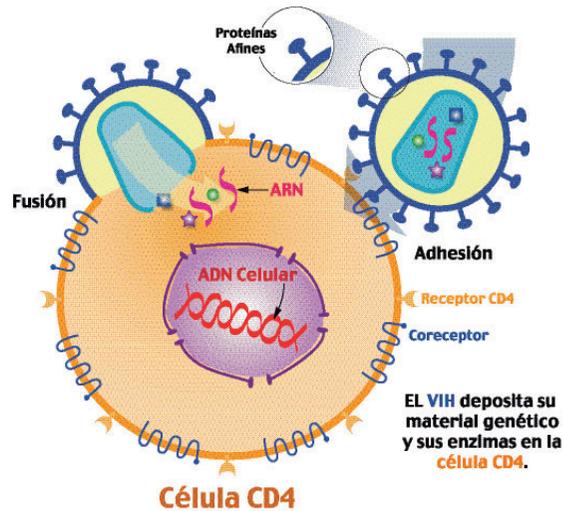


## ¿Qué es el conteo CD4?

Es el control de los grupos de células que están dentro de los glóbulos blancos, cuya función es defender a nuestro organismo de infecciones oportunistas causadas por el VIH.

Es importante que nos realicemos el conteo de CD4 por las siguientes razones:

- El conteo de CD4 es uno de los criterios que el médico necesita para valorar el uso de la TAR, la cual se empieza si el conteo de células CD4 está por debajo de 500 células.
- El resultado de CD4 permite al médico valorar qué tan avanzado está el VIH.
- El CD4 es un examen que el médico debe indicar dos veces al año, o sea cada 6 meses y que debemos estar pendientes de que nos lo envíen.
- Cuando tomamos el tratamiento al “pie de la letra”, vamos a observar cómo el conteo de CD4 va a ir aumentando progresivamente.



XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

X. Violencia basada en género y VIH

IX. Apoyo espiritual

VIII. No usemos alcohol ni drogas

VII. Salud mental

VI. Vacunas que necesitamos las personas con VIH

V. Medicamentos y exámenes de laboratorio

### ¿Qué es la carga viral?

Es la que se utiliza para saber cuál es la cantidad de virus que está circulando en la sangre y, por ende, en el organismo.

Es importante que nos realicemos la carga viral por las siguientes razones:

- La carga viral es un examen que mide los niveles del virus en sangre; lo ideal es que a medida que somos adherentes al tratamiento, los virus deben estar bajos, es decir, indetectables.
- La carga viral debemos realizarla cada año o cuando sintamos y observemos signos de deterioro en nuestra salud. Debemos hablar con el médico acerca de la fecha en que nos toca realizarnos la carga viral y sobre los resultados, si están altos o bajos.
- Si tomamos el tratamiento “al pie de la letra”, tendremos una carga viral que va a ir disminuyendo hasta volverse indetectable en sangre. Si el médico nos dice que nuestra carga viral está indetectable, eso no significa que ya estemos curados, por lo que no debemos interrumpir el tratamiento, ya que se presentan complicaciones o infecciones oportunistas. Tengamos mucho cuidado con esto, no dejemos de tomar el tratamiento antirretroviral (TAR).

***Estemos pendientes de realizarnos el conteo CD4 y la carga viral; cuando tengamos los resultados, anotémoslos en un cuaderno, incluyendo la fecha, esto nos permite llevar un mejor control de nuestro estado de salud.***

## VI. Vacunas<sup>5,6,7</sup>

Una vacuna es una preparación biológica que nos ayuda a mejorar el estado inmunológico y proveernos de defensa ante la presencia de una enfermedad en particular. El Ministerio de Salud cuenta con un esquema de vacunación para nosotras las personas con VIH. Debemos preguntarle a nuestro médico cuáles debemos aplicarnos según el esquema.

Los niños y adultos jóvenes expuestos a la infección por VIH, deben recibir todas las vacunas en el marco de la vacunación que realiza el MINSA de forma periódica y, de acuerdo con los calendarios nacionales de inmunización.

La mayoría de las personas infectadas nos recuperamos en una o dos semanas, sin necesidad de tratamiento médico. Sin embargo, si nos sentimos débiles y decaídos podríamos hasta morir, sobre todo si tenemos o padecemos de una enfermedad crónica y no tratada adecuadamente como es el VIH.



VI. Vacunas

VII. Salud mental

VIII. No usemos alcohol ni drogas

IX. Apoyo espiritual

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

5 Organización Mundial de la Salud. Directrices unificadas sobre el uso de medicamentos antirretrovíricos para el tratamiento y la prevención de la infección por el VIH: Sinopsis de las características y recomendaciones principales. Junio 2013 [acceso el 11 de agosto de 2014]. Disponible en:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/119789243505725\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/119789243505725_spa.pdf?ua=1)

6 Ministerio de Salud. Plan multianual. Programa nacional de inmunizaciones 2009-2015. Agosto 2009 [acceso el 14 de enero 2015]. Disponible en:

[http://www.nationalplanningcycles.org/sites/default/files/country\\_docs/Nicaragua/planmultianualpnial2015\\_1.pdf](http://www.nationalplanningcycles.org/sites/default/files/country_docs/Nicaragua/planmultianualpnial2015_1.pdf)

7 Ministerio de Salud. Normativa 121. Norma técnica de inmunizaciones y manual de procedimiento de inmunizaciones. Octubre 2013. Disponible en: <file:///C:/Users/user/Downloads/N-121.pdf>.

El MINSA cuenta con la Normativa 121 que se refiere a normas técnicas para inmunizaciones, en la cual aparece un acápite sobre vacunación en situaciones especiales por diferentes motivos, ahí aparece el abordaje de las personas con VIH. En esa norma podemos informarnos sobre cuáles son los tipos de vacunas que, tanto niños como adultos, debemos garantizar que nos hayan aplicado.



## Vacunas recomendadas en niños y adultos con VIH según Norma 121 MINSA

Vacuna	Recomendación
BCG (Bacilo de Calmette Guerin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>No debe vacunarse con BCG a las personas sintomáticas y/o que están con un sistema inmunológico bajo.</li> <li>Los hijos de madres con VIH o sida, la vacuna de BCG se debe retrasar hasta que el médico haga los estudios correspondientes para descartar la enfermedad.</li> </ul>
Vacuna Anti-poliomielítica Oral OPV (Sabin)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se debe aplicar la vacuna OPV en personas con VIH y que están asintomáticas.</li> <li>En personas con un sistema inmunológico bajo, no se debe aplicar porque sus defensas no son adecuadas y pueden verse afectadas.</li> </ul>
Vacuna Anti-poliomielitis Inactivada (IPV) (Salk) inyectable	<ul style="list-style-type: none"> <li>En niños con VIH y que están asintomáticos, su respuesta es normal. Sin embargo, la respuesta es menor en niños con sida.</li> <li>Esta vacuna es importante para evitar la infección en el niño y el contagio en los padres o familiares, que ocurre cuando se defeca al aire libre, entonces el virus es eliminado por las heces.</li> </ul>
Vacuna anti-diftérica, anti-pertussis, anti-tetánica DPT/dT/TT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se aplica a todos los niños por igual.</li> <li>Está indicada en personas con VIH que son usuarias de drogas intravenosas (sobre todo, consumo de cocaína por vía intravenosa).</li> <li>Se recomienda aplicar una dosis de refuerzo, debido al incremento del riesgo que está adquiriendo esta enfermedad.</li> <li>Se debe aplicar a todas las personas incluyendo las personas con VIH asintomáticas.</li> </ul>

VI. Vacunas

VII. Salud mental

VIII. No usemos alcohol ni drogas

IX. Apoyo espiritual

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

## Vacunas recomendadas en niños y adultos con VIH según Norma I2I MINSA

Vacuna	Recomendación
Sarampión, rubéola y parotiditis, MMR o triple viral	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se aplica a los niños a partir de los 12 meses de edad.</li> <li>• No debe aplicarse cuando el sistema inmunológico está bajo.</li> <li>• No se ha demostrado que la cuenta de CD4 se vea deteriorada o que haya datos que revelen un progreso de la condición clínica de la enfermedad.</li> </ul>
Vacuna anti-haemophilus influenzae tipo b-(Hib)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta vacuna puede administrarse en todas aquellas que presentan un sistema inmunológico bajo.</li> <li>• Se debe aplicar anualmente a partir de los 6 meses de edad y con una frecuencia anual.</li> <li>• Tener en cuenta que si es alérgico a la proteína del huevo, debe reportarlo al médico que lo está tratando.</li> </ul>
Vacuna anti-hepatitis B (HepB)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se debe utilizar en personas con VIH, asintomáticas y sintomáticas.</li> <li>• Si su sistema inmunológico está bajo, el MINSA recomienda aplicar tres dosis.               <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Primera dosis</li> <li>■ Segunda dosis a las 4 semanas de la primera</li> <li>■ Refuerzo al sexto meses</li> </ul> </li> </ul>
Neumococo (>2 años)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estas vacunas deben ser administradas tan pronto como sea posible en el curso de la infección por VIH, porque la presencia de bacterias en sangre es más alta (150-300) que en personas que no tienen la enfermedad.</li> <li>• El esquema del MINSA es dosis única y luego repetir a los 5 años o más después de la primera dosis.</li> </ul>

## VII. Salud mental

La salud mental tiene una importancia fundamental en lo relativo al bienestar personal, a las relaciones familiares y al éxito en los aportes a la sociedad. Una buena salud mental contribuye al autocuidado, a la adherencia al tratamiento antirretroviral (TAR) y a la asistencia a la unidad de salud.

La mala salud mental es un obstáculo para aprender y ocuparse productivamente de la propia economía.

Los problemas de salud mental más frecuentes son: la depresión, la ansiedad y otros trastornos ocasionados con el uso de drogas. El estigma y las violaciones a los derechos humanos de las personas que presentan trastornos mentales agravan el problema.

Los trastornos psicológicos en adultos con VIH no se manifiestan de la misma manera que en los niños y adolescentes con VIH y sida. Existen algunos factores predisponentes a trastornos psicológicos asociados al VIH y sida, estos son factores biológicos, psicológicos, familiares y sociales, los cuales actúan por sí mismos o interactúan entre ellos.<sup>8</sup>

- Los factores biológicos se cuentan con la afectación del sistema nervioso y se presentan cefaleas, fatigas, insomnios y mareos.
- Los factores psicológicos tienen que ver con ingestas de medicamentos, hospitalizaciones repetidas, aislamiento de los pares, conocimiento de su estatus VIH y la percepción que se tiene ante la enfermedad tales como: miedo a la muerte, sufrimiento y conflictos familiares.
- Los factores familiares y sociales que incluyen la condición misma de VIH, tal es el rechazo de los familiares y amigos.



VII. Salud mental

VIII. No usemos alcohol ni drogas

IX. Apoyo espiritual

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

<sup>8</sup> Ministerio de Salud. Normativa 033. Guía para la atención psicológica de niños, niñas y adolescentes con VIH. Managua 2009. Disponible en: [http://unicef.org.ni/media/publicaciones/archivos/Guia\\_Desarrollo.pdf](http://unicef.org.ni/media/publicaciones/archivos/Guia_Desarrollo.pdf).

Estos mismos síntomas pueden aparecer en otros problemas de salud y no necesariamente porque seamos personas con VIH. Sin embargo, debemos estar alertas ante los siguientes síntomas y si, están presentes debemos buscar ayuda en la unidad de salud más cercana o recurrir al grupo de apoyo mutuo (GAM) al que asistimos o al que funcione en la comunidad.<sup>9</sup>

Los síntomas pueden estar presentes sobre todo cuando sentimos:

- Pérdida del placer en situaciones que antes solían ser motivadoras y alegres para nosotros.
- Tristeza, desesperanza y aislamiento de los demás.
- Que la vida no importa y que no hay nada por lo que seguir adelante.
- Culpa excesiva, ser rechazado, comportamiento destructivo, cambio de personalidad.
- Hay pensamientos recurrentes de que nos vamos morir.
- Ansiedad o depresión.



***A continuación disponemos de una lista de organizaciones que nos pueden ayudar ante la presencia de uno de los síntomas mencionados; estos centros brindan atención psicológica.***

<sup>9</sup> Cicateli Associates Inc. Curso formal: especializado para facilitadores de grupo de apoyo. Disponible en: <http://www.cursoformal.org/index.php/sobre-el-programa-de-entrenamiento/horario-del-programa>.

**Centros que brindan atención psicológica**

Organización	Departamento
<p><b>Fundación Xochiquetzal</b></p> <p>Dirección de la clínica: De la ITR Ciudad Jardín 1 ½ cuadras al Sur Teléfono. 2249-1346 - 2249-0585</p>	<p>Managua</p>
<p><b>Centro de Mujeres Ixchen</b></p> <p>Dirección de la oficina nacional: Antiguo Cine Salinas 1 cuadra abajo Barrio Salinas antes Campo Bruce. Teléfonos: 2248-4514, 2250-8058</p>	<p>Managua, Masaya, Granada, Matagalpa, Estelí, León, Chinandega, Tipitapa, Villa Libertad y Ciudad Sandino</p>
<p><b>Educando con Centro para la Educación y Prevención del VIH (CEPRESI)</b></p> <p><b>Dirección de la clínica en Managua:</b> Calle Principal Altamira. Semáforos del BDF 20 vrs abajo. Managua Teléfonos: 22707449 - 22707988</p> <p><b>Dirección de la clínica en Chinandega:</b> De la Iglesia San Agustín, 1 c. abajo, ½ al Norte. Chinandega Teléfono: 2340-2024</p>	<p>Managua y Chinandega</p>

VII. Salud mental

VIII. No usemos alcohol ni drogas

IX. Apoyo espiritual

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

### Organización

**Dirección de la clínica en Chontales:** Bo. El Santuario C/S, 1 c. al Este, 3 c. al Sur, ½ c. al Oeste. Juigalpa, Chontales  
Teléfono: 2512-4895

También puedes llamar a la línea directa de Centro para la Educación y Prevención del SIDA (CEPRESI) **1-800-7432.**  
Horario de atención: Lunes a Viernes de 8:00 am a 5:00 pm

### Departamento

Chontales

## VIII. No usemos alcohol ni drogas

El uso de alcohol, drogas y compartir agujas pueden contribuir a transmitir el VIH. Recordemos que bajo la influencia de alcohol o drogas, podemos tener conductas de riesgo, tal como sexo sin protección, lo cual puede afectar nuestra salud y la de nuestra pareja.



XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

X. Violencia basada en género y VIH

IX. Apoyo espiritual

VIII. No usemos alcohol ni drogas

La adicción al alcohol y las drogas puede empeorar los síntomas del VIH y sida; por ejemplo, causándonos mayor deterioro del estado general y daño en el sistema nervioso central.

Por ello es necesario que tengamos presente lo siguiente:

- Busquemos ayuda ante un programa especializado para tratar las adicciones; puede ser en Alcohólicos Anónimos o en Narcóticos Anónimos.
- Busquemos apoyo espiritual en la familia, algún amigo y líder religioso, quienes puedan darnos algunos elementos que sirvan para superar la adicción.
- Seamos conscientes de que nuestra pareja está en riesgo por nuestro comportamiento sexual no adecuado cuando hacemos uso de droga o alcohol.
- Acompañemos a nuestra pareja a que se realice la prueba de VIH.
- Hagamos el esfuerzo de usar condón de forma consistente.
- Busquemos los servicios de salud si presentamos algunos síntomas o signos de infección de transmisión sexual (ITS).



***Si ya iniciamos el tratamiento antirretroviral, no debemos tomar alcohol. Normalmente, los medicamentos antirretrovirales atacan el hígado y las defensas de nuestro organismo se ven disminuidas.***

A continuación disponemos de una lista de centros de apoyo y rehabilitación. Podemos llamar o ir a las oficinas para buscar ayuda.

Depto.	Organización	Dirección
Managua	Oficina central	Costado Sur del Colegio María Mazzarelo. Tel. 2266-0222
	REJESAD Refugio de Jesús Sacramentado para el Alcohólico y Drogadicto Desamparado	Kilómetro 30 ½ carretera Norte. Tipitapa. Teléfono: 8955-1318
	CREA INTERNACIONAL Centro y oficinas principales	Barrio San Judas. Del Ceibón ½ c. al Sur. Tel. 2260-2051
	C.A.R.A. Centro de Ayuda y Rehabilitación del Alcohólico y Adicto a otras Drogas	Entrada a Jocote Dulce. Tel. 22780578
	Casa Hogar Resurrección	Semáforos El Dorado, 15 metros al Sur. Tel. 2252-8685
	Como las águilas	Antiguo Cine Blanco 1c. al Norte, 1 ½ al Este. Tel. 2222-7277
	Centro Cristiano Brazos de Amor	El Dorado. Frente a Casa de las Bromas. Teléfono 2270-5471
	CENICSOL Centro Nicaragüense de Solidaridad	Sabana Grande. Parada ruta 163, 200 metros al Sur. Tel. 8734-1697
	Casa Alianza	Del Estadio Nacional, 3 cuadras al Norte, ½ cuadra al Este. Tel. 2228-6771
Bluefields	REMAR Rehabilitación del Marginado	Iglesia Santa Ana, 15 varas arriba. Tel. 2222-4545
	EL BUEN CONSEJO Centro Penitenciario	Sesiones los días miércoles de 1:30 a 2:30 p.m. Empresa La Palma Africana, Cukra Hill.

VIII. No usemos alcohol ni drogas

IX. Apoyo espiritual

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

Depto.	Organización	Dirección
Masaya	AMAR Albergue de Miembros Adictos en Recuperación El mejor camino	Kilómetro 35 ½. Carretera a Catarina. Teléfono: 8649-9152 Nandasmo. Centro de Salud, 200 metros abajo. Teléfono: 8360-9104
	Granada	Camino a la sobriedad “La Granja” Centro Penitenciario Regional
Carazo	HODERA Hogar de Rehabilitación del Adicto	San Marcos. De la Iglesia Católica 1 kilómetro al Sur. Teléfono: 2535-2786
	PENIELL Comunidad Cristiana Hombres de Valor	La Conquista. Del parque 500 metros al Oeste. Teléfono: 8850-8848
León	REMAR Rehabilitación del Marginado	Del parque San Juan 1 ½ cuadra al Norte. Tel. 2311-7419
Chinandega	El Amanecer del Hombre Nuevo	Sistema Penitenciario de Chinandega
	CREA Casa Reeducción del Exadicto a las Drogas	Colonia Roberto González. Restaurante Gorrioncito 1 ½ c. al Norte. Teléfono: 8966-2233
Matagalpa	Grupo La Dalia NUEVAVIDA	Km. 170, Carretera a la Dalia, Centro MAHANAIM (Centro de Rehabilitación Integral Campamento de Dios) Teléfono: 8655-2839
	Mi Única Salvación	Sistema Penitenciario Waswalí – Matagalpa
Jinotega	Centro de Vida y Esperanza – Dios es amor, él proveerá	Santuario Señor de Esquipulas, 150 vrs al Norte. Teléfono: 8735-8204
Estelí	CREA Casa Reeducción del Exadicto a las Drogas REMAR Rehabilitación del Marginado	Semáforos ENABAS, 5 cuadras al Este, ½ al Sur. Tel. 2714-1390 Restaurante El Chaparral, 175 varas al Sur. Tel. 2713-3056

## IX. Apoyo espiritual<sup>10, 11</sup>

Descubrir que vivo con VIH es una noticia impactante, ya que significa cambiar totalmente la forma de sentir y de pensar sobre la vida. Ante esta noticia, todos reaccionamos de manera diferente, experimentando sentimientos encontrados, por ejemplo:

- Algunas personas reaccionamos, negando la situación, no aceptando la realidad.
- Otras nos sentimos enojadas consigo mismas o con quien nos hubiese transmitido la infección.
- Muchas veces, queremos culpar a alguien y no aceptar nuestra propia responsabilidad.
- Algunas veces nos sentimos sumamente tristes, deprimidos, queremos estar solos, aislarnos del mundo.
- Algunas personas también podemos tener sentimientos de culpa sobre nuestros comportamientos y sobre las personas a quienes pudimos haber puesto en riesgo.
- También podemos sentir que hemos recibido una sentencia de muerte y sentir un gran temor de llegar al final de la vida.
- Otras veces nos aislamos y no queremos interactuar con otras personas por temor a que alguien nos conozca y nos margine o que divulgue nuestro diagnóstico.

Todas estas situaciones generan angustia, temor y sufrimiento, lo cual no nos permite vivir normalmente y se convierte en una carga muy dura y pesada para sobrellevarla solos.

Es normal que experimentemos estos sentimientos, pero es primordial reconocer que los tenemos y buscar la ayuda necesaria para superarlos, de tal forma que tengamos una mejor salud física, mental, emocional y espiritual.

En estas situaciones, la compañía y apoyo espiritual que la familia y amigos nos brinden, nos ayuda a superar la fase inicial, la cual nos puede ocasionar shock emocional y depresión; debemos aceptar nuestra condición de salud, a fin de ponernos bajo control y tratamiento médico.

<sup>10</sup> Bastidas t. Felipe. Abordaje espiritual en el acompañamiento a personas que viven con VIH/SIDA: una perspectiva experiencial desde la fe cristiana. [Acceso el 11 de agosto de 2014]. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v1/n11/art12.pdf>

<sup>11</sup> Rivera Ledesma, Armando y Montero, María. Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores mexicanos. Salud Mental. México: Instituto Nacional de Psiquiatría "Ramón de la Fuente Muñiz"; 2005 [acceso el 11 de agosto de 2014]; vol. 28, núm. 6, diciembre, pp. 51-58. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58262807.pdf>

Fomentemos el valor de la fe en la sanación y en la superación de la crisis, así como el de la esperanza de seguir viviendo y continuar construyendo un proyecto de vida. Esto nos ayuda a asumir la situación que estamos viviendo y desarrollar los hábitos de autocuidado, que son básicos para mantener bien nuestra salud.

La fe es vital, ya que contribuye a nuestro fortalecimiento y desarrollo personal, lo cual nos permite recuperar, mejorar y mantener nuestra salud para seguir con nuestro proyecto de vida, o en su defecto, comenzar a construirlo.

Debemos liberarnos espiritualmente, para ser una persona útil y feliz, a pesar de las situaciones sociales en torno a nuestra nueva condición de vida. Es importante el hecho de compartir, a través del diálogo y del apoyo mutuo, para iniciar un proceso de sanación emocional y espiritual con el que logremos la paz interior.

Debemos procurar liberarnos del temor y miedo hacia la convivencia social y a las opiniones de las otras personas, permitiéndonos vivir nuestra vida. Procuremos siempre perdonarnos cualquier error cometido en el pasado, esto nos ayuda a hacer más ligera nuestra carga.

El apoyo espiritual nos ayuda a entender que la enfermedad no es un castigo, nos ayuda a entender que el tratamiento no debe ser abandonado. Un aspecto muy importante es estar seguros que la fe sana el alma, no el cuerpo; por ende, eso nos ayuda a seguir siendo adherentes al tratamiento y no lo abandonaremos. Cuando compartimos con los demás y nos identificamos, porque tenemos los mismos problemas, y acudimos a la iglesia que nos gusta o al grupo de apoyo mutuo, eso nos hace sentir una sensación de pertenencia social y de grupo, que nos ayuda a romper el aislamiento.<sup>12</sup>

**Aceptar y aprender a vivir con el VIH, es el paso más importante para mantener nuestra buena salud.**

<sup>12</sup> Guía del autocuidado. <http://www.iglesiacatolica.org.gt/vih/VPparte2.pdf>

## X. Violencia basada en género y VIH<sup>13, 14, 15</sup>

Las personas con VIH principalmente las que viven en zonas marginales, producto de la desigualdad social, sufren por el estigma y discriminación, así como por la violencia en diversas formas.

La violencia basada en género (VBG) reduce la capacidad de las mujeres para negociar prácticas sexuales seguras, revelar su condición de VIH y acceder a los servicios médicos y de consejería.

### Cómo identificar si sufrimos de violencia

**Violencia física:** se manifiesta cuando hay evidencias de:

- Que la pareja nos empuja, nos abofetea, recibimos puñetazos y patadas
- Nos lanza objetos
- O hemos sufrido de estrangulamiento, heridas por armas de fuego o blanca
- En algunas veces puede sujetarnos, amarrarnos
- O simplemente nos abandona en lugares peligrosos
- O bien, nos niega ayuda cuando tu estamos enfermos o heridos

**Violencia psicológica,** se manifiesta cuando hay:

- Gritos, amenazas
- Aislamiento social y físico
- Celos extremos
- Intimidación, degradación y humillación
- Insultos, críticas constantes, acusaciones falsas, atribución de culpas por todo lo que pasa
- Ignorar o no dar importancia o ridiculizar las necesidades de la víctima

13 Grimberg M. Sexuality, bodily experiences, and gender: an ethnographic study of persons living with HIV in Greater Metropolitan Buenos Aires, Argentina. *Cad Saude Pública*. 2009 Jan;25(1):133-41 [acceso el 13 de julio de 2014]. Disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X2009000100014](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2009000100014).

14 Vargas Ruth. Marco conceptual de la violencia. Presentación en power point de USAID [Iniciativa de Políticas en Salud. [Acceso el 13 de julio de 2014]. Disponible en: <http://es.slideshare.net/consultoriauniversidad/marco-conceptual-de-la-violencia>.

15 Portal Víctimas de Maltrato Abuso y Hostigamiento Sexual. Código de la Policía con Asistencia Integrada a través de la 'Comisaría de la Mujer' – Código 118 [sede web]. [Acceso el 13 de julio de 2014]. Disponible en: [victimasportal.org/Paises/Nicaragua.html](http://victimasportal.org/Paises/Nicaragua.html).

**Violencia sexual**, se manifiesta cuando hay:

- Relaciones sexuales o práctica de actos sexuales a la fuerza.
- Actos sexuales y la persona está inconsciente o tiene miedo de negarse.
- Lesiones físicas durante el acto sexual.
- Obligación a la persona a tener relaciones sexuales sin protección, contra un embarazo y/o una ITS y VIH.
- Obligación a ver películas o revistas pornográficas o a observar mientras tiene relaciones sexuales con otra persona.

**Violencia por descuido o privaciones**, se expresa cuando hay:

- Fallas en proteger a una persona de alguna situación de peligro.
- Fallas en brindar los cuidados que te pueden llevar al hambre, soportar frío y que eso ponga en peligro tu salud.

**Busquemos apoyo en casos de violencia basada en género en:**

- Las Comisarías de la Mujer y la Niñez, que son una instancia especializada de la Policía Nacional de Nicaragua, creadas para dar respuesta a las personas que sufren violencia intrafamiliar y sexual; ellas brindan atención diferenciada, realizan actividades de atención, investigación y prevención con eficiencia, calidad y calidez.
- Centros alternativos, organizaciones de mujeres y organizaciones no gubernamentales que acompañan a las mujeres cuando tienen que denunciar delitos, algunas ofrecen refugio cuando las mujeres deciden huir de la violencia.

## Aspectos a tomar en cuenta si estamos sufriendo de violencia

### Identifiquemos nuestros recursos y redes de apoyo

- Valoremos la importancia de contactar a familiares y amistades.
- Identifiquemos quiénes son las personas más cercanas y que pueden apoyarnos.
- Identifiquemos cuáles son las organizaciones que existen en nuestra comunidad y que nos pueden ayudar en una emergencia.
- Memorícemos o anotemos los teléfonos y direcciones en caso de una emergencia.
- Busquemos un lugar seguro donde guardar los números de teléfonos y direcciones. Si es posible, andémoslo siempre para que podamos llamar en cualquier momento.
- Identifiquemos en el lugar a otras mujeres que han sufrido violencia y que han sido apoyadas por organizaciones o instituciones.

### Medidas de protección que debemos tomar

- Enseñemos a nuestras hijas e hijos la importancia de conocer los riesgos y el derecho a protegerse.
- Cambiemos la ubicación de los muebles para que el agresor cuando llegue haga ruido y eso nos alerte.
- Tengamos lista una bolsa o maleta en un lugar seguro, con los objetos que son más importantes: ropa, llaves de la casa, documentos (cédula, partidas de nacimiento, tarjetas de vacunas, escrituras de propiedades, libretas de cuentas de ahorro, etc.).
- Cambiemos las cerraduras, si el agresor no vive en nuestra casa.
- Expliquemos a los vecinos que el agresor ya no vive en la casa y que si lo ven cerca o entrar a ésta, que avisen de inmediato a la policía y acudan a darnos socorro.

Si estamos sufriendo de algún tipo de violencia, podemos buscar apoyo en los centros que brindan atención a personas víctimas de violencia basada en género. Algunos números a los que podemos llamar sin tener saldo son: 118/126 de la Policía Nacional, 128 de la Cruz Roja Nicaragüense y 115/120 Bomberos.

A continuación disponemos de un directorio telefónico de la Policía Nacional. Podemos llamar o ir a las oficinas para buscar ayuda.

### Directorio Telefónico de la Policía Nacional

<b>Policía Nacional</b>	<b>Teléfono</b>	<b>Policía Nacional</b>	<b>Teléfono</b>
Distrito 1 Mercado Oriental	2269 9318	Estelí	2713 2615
Distrito 2 Linda Vista	2266 8939	Granada	2552 2929
Distrito 3 Bo. Altigracia	2265 0729	Juigalpa	2512 2727
Distrito 4 Costado sur. Complejo Ajax Delgado	2249 8343	León	2311 4925
Distrito 5 Colonia Centro América	2278 8980	Somoto	2722 2168
Distrito 6 La Subasta	2233 1819	Jinotega	2782 2398
Distrito 7 Villa Venezuela	2280 4800	Matagalpa	2772 2382
Distrito 8 Tipitapa	2295 3229	Rivas	2563 3732
Distrito 9 San Rafael del Sur	2293 3319	Masaya	2522 4166
Distrito 10 Ciudad Sandino	2269 9290	San Carlos	2583 0350
Boaco	2542 2274, 2242 4940	Puerto Cabezas	2792 2256
		Ocotal	2732 2580
		Chinandega	2341 3456
		Bluefields	2572 2448

También podemos llamar o ir a las oficinas de organizaciones no gubernamentales para buscar ayuda o información.

## Organismos no gubernamentales donde podemos buscar información

Dpto. o región	Organización no Gubernamental			
Carazo	Casa de la Mujer Sayda González. San Marcos. Tel: 2535 2329			
Chinandega	Asociación para el Desarrollo Integral de la Mujer. Chinandega. Tel 2344 1028	Asociación Movimiento de Mujeres de Chinandega. Tel: 2341-065; 2341 2167	Instituto Hablemos de Nosotras. Chinandega. Tel 2311 6186	
Chontales	AMNLAE Chontales. Tel: 2518 0396	Centro Nicaragüense de Derechos Humanos. Filial Chontales. Tel: 2512 2498	AMNLAE. Zelaya Central. Tel: 8693 3378	
Estelí	Centro Nicaragüense de Derechos Humanos. Filial Estelí. Tel: 2713 0675	Movimiento de Mujeres Trabajadoras y Desempleadas "María Elena Cuadra" Tel: 2713 6261	Centro de Mujeres Ixchen. Estelí. Tel: 2713 3474	
Granada	Centro de Mujeres Ixchen. Granada. Tel: 2552 4965			
León	Centro Xochilt Acalt. León. Tel: 2316 0365			
	Instituto Hablemos de Nosotras. León. Tel: 2311 6168			
Managua	Casa de la Mujer. La Paz Centro. Tel: 2314 2255			
	Asociación Colectiva de Mujeres Xochilt. Managua. Tel: 2289 1516	Centro de Mujeres Ixchen. Ciudad Sandino. Tel 2269 9360	AMNLAE. Tel: 2277 3598	Centro de Prevención de la Violencia, Managua. Tel 2278 1637
	Colectivo de Mujeres 8 de Marzo. Tel 2249 1701			
	Asociación Mujer y Comunidad. Managua. Tel 2222 2237	Servicios Integrales para la Mujer Sí-Mujer. Managua. Tel: 2268 0038	AMNLAE. Tel 2277 3598	Asociación Colectiva de Mujeres Xochilt. Managua. Tel 2289 1516
Asociación Mujer y Comunidad. San Francisco Libre. Tel 2263 5785		Centro de Mujeres Ixchen. Tipitapa. Tel 2295 3530		

X. Violencia basada en género y VIH

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con vih

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XIV. Señales para buscar atención inmediata

Dpto. o región		Organización no Gubernamental		
Masaya	Centro de Mujeres de Masaya. 2522 5458			
Matagalpa	Fundación Grupo de Mujeres Sacuanjoche. Matagalpa Tel: 2772 3844	Centro Nicaragüense de Derechos Humanos. Matagalpa Tel: 2772 4784	Colectivo de Mujeres 8 de Marzo. Matagalpa. Tel: 2722 9251	Colectivo de Mujeres de Matagalpa. Tel: 2772 2458
	Centro de Mujeres Ixchen. Matagalpa. Tel: 2772 2244			
Nueva Segovia	Asociación Mary Barreda. Ocotal. Tel: 2311 2259		Asociación de Mujeres de Jalapa contra la Violencia, Oyanka. Jalapa. Tel 2737 2360	
RAAN	Voces Caribeñas. Bilwi. Tel: 2792 2396	Voces Caribeñas. Rosita. Tel: 8662 7620	Asociación Movimiento de Mujeres Nidia White. Bilwi. Tel 8353 5122	
	Asociación Movimiento de Mujeres Nidia White. Bonanza. Tel: 8412 6124			
	Movimiento de Mujeres "Nora Astorga" Rosita. Tel: 8662 7620			
Río San Juan	Fundación San Lucas. San Carlos. Tel: 25830049		Fundación de Mujeres de San Miguelito. Tel: 2552 8807	
RAAS	Organización de Mujeres Afrodescendientes de Nicaragua. Laguna de Perlas. Tel: 8631 1593			
Rivas	Asociación Movimiento de Jóvenes de Ometepe/ Amojó – Comisión Mujer Jóvenes. Tel: 8824 7977			

# XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con VIH

El rol de la familia en la lucha contra el VIH/sida es trascendental. En el año 2008 el Secretario General de las Naciones Unidas, en su discurso por el Día Internacional de la Familia, recalcó la función que la familia debe desempeñar en la prevención, la atención y el apoyo a las personas que viven con VIH.

La atención de la salud es un conjunto de acciones de promoción, prevención, atención al daño y rehabilitación, dirigidas a las personas; para ello se recomienda que junto al equipo de salud nos debemos involucrar la familia y la comunidad, en los diferentes escenarios: hogar, comunidad y establecimientos de salud.

## Acciones de salud en el hogar

En el escenario del hogar, la atención involucra acciones de promoción y prevención dirigidas a la familia; incluye cambios de hábitos y comportamientos de riesgo por estilos de vida saludables.

El equipo de salud familiar debe realizar coordinaciones con la red comunitaria (parteras, brigadistas, promotores, colaboradores voluntarios,

líderes de los gabinetes de la familia y comunidad, líderes religiosos, etc.), para capacitarles en temas de atención a personas con VIH y de consejería, haciendo énfasis en orientar medidas de promoción, prevención de la transmisión y referencias de personas que ameriten atención inmediata a la unidad de salud más cercana.

## Acciones de salud en la comunidad

En el escenario comunidad, es muy importante la participación coordinada, concertada y complementaria de todas las organizaciones y movimientos sociales que aglutinan o trabajan con las personas con VIH.

Con estos grupos se debe organizar, principalmente, las acciones de promoción y prevención que incluyen trabajar en la esfera psicosocial del individuo y a nivel de la comunidad. La red comunitaria y el equipo de salud familiar deben establecer coordinaciones para el fortalecimiento de acciones específicas y, de ser necesario, realizar coordinación y gestión con el gobierno municipal.

XIV. Señales para buscar atención inmediata

XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

XII. Grupo de apoyo mutuo (gam)

XI. La familia y la comunidad apoya y cuida a las personas con VIH

La red comunitaria y el equipo de salud familiar deben brindar apoyo y cuidado a las personas con VIH y su familia, fortaleciendo el trabajo a través de las siguientes acciones:

- Brindan consejería sobre reducción de riesgo (reducción del número de parejas sexuales y uso correcto y consistente del condón y lubricante).
  - Brindan consejería para la prueba voluntaria de VIH, incluyendo la evaluación de la situación de la pareja.
  - Identifican y refieren los casos de personas en situación de violencia basada en género.
  - Trabajan para reducir el estigma y la discriminación hacia las personas con VIH.
  - Realizan distribución comunitaria de condones, lubricantes y métodos anticonceptivos.
  - Organizan y realizan ferias de salud.
- Forman grupos de apoyo mutuo.
  - Reconocen públicamente a las organizaciones y movimientos sociales que trabajan con personas con VIH que muestren evidencias de cambios en sus hábitos y comportamientos, así como en estilos de vida.
  - Realizan educación de pares para cambios de comportamiento.
  - Acompañan a personas con VIH que necesiten atención médica u hospitalización.
  - Apoyan a los hijos e hijas de personas con VIH que se encuentren hospitalizadas.
  - Apoyan a los niños y niñas huérfanos, hijos e hijas de personas con VIH.
  - Divulgan y velan por el cumplimiento de la Ley 820: Ley de protección para las personas con virus de inmunodeficiencia adquirida.



## XII. Grupo de apoyo mutuo (GAM)<sup>16</sup>

Un Grupo de Apoyo Mutuo (GAM), es un espacio en el que nos reunimos un grupo de personas que enfrentamos un mismo problema, para compartir vivencias, emociones, tristezas, alegrías y otras situaciones propias de vivir con VIH.

El GAM nos ayuda a crecer de forma individual para asumir responsabilidades y adquirir nuevos valores, los cuales influyen en nuestras decisiones para tener un estilo de vida saludable.

En el GAM desarrollamos habilidades para saber escuchar y comprender los problemas y conflictos que se presentan en la familia cuando les comunicamos nuestro diagnóstico y, más aún, cuando tomamos la decisión de comunicárselo a la pareja, entre otros.



<sup>16</sup> GAO, ASONVIHSIDA y ANICP+VIDA. Liderando nuestro GAM. Manual de Herramientas Básicas para la Organización y Funcionamiento de nuestros Grupos de Ayuda Mutua. [Acceso el 10 de noviembre de 2014]. Disponible en: [http://www.prevensida.org.ni/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=49:manual-de-grupos-de-ayuda-mutua-asonvihsida](http://www.prevensida.org.ni/index.php?option=com_k2&view=item&id=49:manual-de-grupos-de-ayuda-mutua-asonvihsida)

Estar integrados en un grupo de apoyo mutuo (GAM) nos beneficia en el desarrollo de nuestra vida porque:

1. Fortalece a los que integramos el grupo (aprendemos a autovalorarnos, desahogarnos, liberarnos, apoyarnos mutuamente y a ser aceptados y comprendidos), después que nos han entregado el diagnóstico. Nos ayuda a aceptar nuestra condición como personas con VIH.
2. Nos ayuda a recuperar y fortalecer las relaciones sociales entre las personas del grupo (nos ayuda a salir del aislamiento, conocer a otras personas, realizar actividades para el buen uso del tiempo libre).
3. Contribuye a que conozcamos más sobre el VIH, la terapia antirretroviral, la alimentación, el autocuidado, la adherencia a la terapia antirretroviral (TAR), la prevención de las infecciones oportunistas, el paquete mínimo de atención a las personas con VIH, así como, las posibles actividades que podemos realizar dentro del grupo.
4. Mejoramos la autoestima y nos sentimos con mayor capacidad para enfrentar situaciones relacionadas con el VIH.
5. Nos favorece para tener actitudes positivas hacia el cambio de comportamientos, previniendo la reinfección o la no adherencia.
6. Crea hábitos para la prevención de otras enfermedades, así como la negociación para el uso del condón y la comunicación con la pareja.
7. Crea un espacio para la “escucha activa”, para hacernos sentir que no estamos solas, que hay otras personas que atraviesan esta misma situación y esto nos ayuda a enfrentar con una mejor actitud la vida diaria.
8. Nos ayuda a encontrar las fuerzas para organizarnos, para salir del aislamiento y para hacer uso adecuado del tiempo libre (ir a caminar, jugar naipes, conversar con la persona de confianza en el grupo, etc.).

## XIII. Contactos para apoyo a personas con VIH

Si todavía no estamos en los GAM, disponemos a continuación de una lista de personas, por organización, para que les pidamos mayor información y aclararemos dudas sobre la condición de nuestra salud; ellas con gusto nos ofrecen atención inmediata.

Nombre de la Organización	Nombres y apellidos de los promotores	Ubicación	Teléfonos
<p><b>Grupo de Apoyo Mutuo de Occidente en León (GAO)</b>                      Representante legal: Lic. Norma Rubí                      Dirección de la oficina: Iglesia Sutiaba, 1c. al Sur, 10 vrs al Oeste, Portón verde, León.                      Teléfono. 2113-1828</p>	<p>Ramiro José Berríos López                      Berman Berríos Rocha                      Silvio Yasser Reyes                      Melvin Gamaliel Moreno                      William García</p>	<p>León                      León                      León                      Chinandega                      Chinandega</p>	<p>88327891                      82766698                      83687255                      87965080                      85601120</p>
<p><b>Asociación Nicaragüense de Personas Positivas Luchando por la Vida (ANICP+VIDA)</b>                      Director: Lic. Julio Mena                      Dirección de la oficina: Bello Horizonte, rotonda 2c. al sur, 3 c. abajo, 1 ½ al Sur, casa No. K-II-30, Managua. Teléfono. 2249-0496</p>	<p>Ramón Mairena                      Cindy Chamorro                      Donald Martínez                      Bruce Menzies Offer                      Róger Martínez                      Álvaro Aguirre                      Martín Cruz</p>	<p>Ocotal                      Estelí                      León                      Managua                      Rivas                      Carazo                      Jinotega</p>	<p>82789439                      58232692                      77774428                      89996344                      77577354                      82988968                      89828404</p>
<p><b>Asociación Nicaragüense de Gente Positiva (ASONVIHSIDA)</b>                      Director: Lic. Samuel Antonio Núñez                      Dirección de la oficina: Banco de Sangre de la Cruz Roja, 100 varas al Norte.                      Teléfonos: 22600857 - 22600383</p>	<p>Marisol Rodríguez                      Reyna López                      Uriel Merlo</p>	<p>Managua                      Managua                      Managua</p>	<p>89756097                      86740719                      22662765</p>

Nombre de la Organización	Nombres y apellidos de los promotores	Ubicación	Teléfonos
<p><b>Fundación San Lucas</b>  Representante legal: Lic. Hilde Duvel  Dirección de la oficina: Calle del comercio, contiguo al Hotel San Carlos. San Carlos, Río San Juan  Teléfono. 2583-0049</p>	<p>Vicente Genaro Olivas  Julio José Robles  Erlan David Lacayo</p>	<p>San Carlos  San Miguelito  El Almendro</p>	<p>86472157  88261208  83636240</p>
<p><b>Asociación Campaña Costeña Contra el SIDA (ACCCsida)</b>  Directora Ejecutiva: Lic. Keitha Cooper Allen  Dirección de la oficina: Barrio Tres Cruces, costado Norte del SILAIS RACCS. Bluefields.  Teléfono. 25721292</p>	<p>Donald Downs</p>	<p>Bluefields</p>	<p>89163543</p>
<p><b>Grupo de Vida Futura (PVIH)</b>  Director: Sr. Marvin Sequeira Marshall  Dirección de la oficina: Casa albergue, contiguo a la panadería Corea. RACCN  Teléfono: 57382934</p>	<p>Hilario Super  Aura Escobar  Marvin Sequeira Marshall  Maisis Archibol</p>	<p>Bilwi-Puerto Cabezas  Bilwi-Puerto Cabezas  Bilwi-Puerto Cabezas  Bilwi-Puerto Cabezas</p>	<p>84900765  85296764  57382934  82241017</p>

## XIV. Señales para buscar atención inmediata<sup>17</sup>

Conocer las señales que nos indican que debemos buscar atención inmediata, es de suma importancia para nuestra salud, ya que nos permite mejorar las acciones de apoyo hacia nosotros mismos.

Parte del cuidado y apoyo que nos brinda el promotor, es que nos autoevaluemos y nos hagamos la pregunta. ¿En los últimos 6 meses hemos presentado algunas de estas sintomatologías? Por ejemplo:



Presencia de ganglios (seca o golondrinas) en: ingles, axilas, cuello



Pérdida inexplicable de peso.



Calentura prolongada.



Diarrea crónica.



Inflamación y/o sangrados de las encías (gingivitis).

17 Ministerio de Salud. Guía de terapia antiretroviral en adultos con VIH [versión electrónica]. Nicaragua: MINSA; julio 2010. [Acceso el 14 de enero 2015 a la versión abril 2009]. Disponible en: <http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s18031es/s18031es.pdf>



Hongos en la boca, garganta, faringe o vías respiratorias (candidiasis).



Úlceras en los labios y la boca.



Hongos en los genitales (vulva, vagina y pene) que no responden al tratamiento.



Herpes zóster (dolores en forma de culebrilla en la parte baja de la espalda).



Infecciones graves en pulmones y cerebro (neumonía o meningitis).



Lesiones en la piel de forma plana, de color rojizo o violáceo, no dolorosas, diseminadas en la piel de brazos, piernas o espalda (cáncer de piel).

- Tos productiva y persistente, especialmente si ha durado más de 2 semanas, acompañada de fiebre y sudoración por las noches (tuberculosis).
- Infecciones frecuentes específicamente de oídos, nariz y garganta.
- Desgaste físico (cansancio, pérdida de peso, adelgazamiento, falta de energía o muy decaído).
- Toxoplasmosis.
- Anemia profunda.

**Si una de estas señales está presente, debemos acudir a la unidad de salud más cercana o bien buscar ayuda con el médico que nos atiende regularmente.**



