



Envejecimiento y VIH

ABRIL 2023

Las personas con VIH están viviendo vidas más largas y saludables. Los medicamentos contra el VIH que se usan hoy en día son muy efectivos. Contribuyen a que el cuerpo se mantenga sano y pueden ayudar a prevenir muchas enfermedades.

Las personas infectadas con el VIH pueden vivir tanto como las personas que no tienen VIH. Sin embargo, las personas con VIH pueden comenzar a tener algunos problemas de salud a una edad más temprana que las personas que no tienen VIH. Entre ellos pueden incluirse problemas de salud que generalmente solo afectan a las personas mayores.

Controlar su salud mental y física y tener un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir y mejorar el resultado de estas afecciones.

Lo que sabemos

Un estudio reciente sobre la esperanza de vida ha demostrado que las personas que tienen el VIH pueden vivir tanto tiempo como las personas que no lo tienen. Sin embargo, el estudio encontró que las personas con VIH experimentaron problemas de salud relacionados con la edad, en promedio, 16 años antes que las personas que no tienen VIH.

Las personas con VIH tienen una mayor probabilidad de padecer algunas afecciones relacionadas con la edad, como enfermedades cardiovasculares (corazón y vasos sanguíneos), osteoporosis (huesos) y algunos tipos de cáncer. Algunas personas experimentan cambios en el comportamiento y la concentración, y pérdida de memoria.

Las personas con VIH que tienen un sistema inmunitario debilitado (recuento bajo de células CD4) tienen más probabilidades de enfermar. Las personas con un alto nivel de virus (carga viral) en el momento en que descubrieron que tenían el VIH tienen más probabilidades de desarrollar algunos problemas de salud, incluso si su salud ha mejorado desde entonces.

Factores como la edad, la cantidad de virus en la sangre, los factores genéticos, el estilo de vida y la atención médica tienen un impacto en la esperanza de vida y la salud. Es importante saber que existen otras causas para los problemas de salud relacionados con la edad, no relacionados con el VIH. Por ejemplo, fumar y el estrés pueden causar enfermedades del corazón, ya sea que la persona tenga VIH o no.

Las mujeres que tienen VIH pueden tener más problemas relacionados con la edad que los hombres con VIH.

Realizar cambios en su estilo de vida pueden mantenerlo saludable y ayudar a evitar muchos problemas de salud física y mental.

¿Qué puede hacer para mantenerse saludable?

La alimentación saludable, el ejercicio regular, la relajación, dormir bien y una buena vida social le ayudarán a mantenerse bien y evitar problemas de salud.

- **Tener una buena relación con su profesional sanitario (médico, enfermera, trabajador social, asesor u otro trabajador de apoyo)**

Es importante que encuentre un profesional sanitario en quien confíe y con quien pueda hablar. Ellos pueden ayudarlo a entender su medicación. Hable con ellos si no puede acordarse de tomar su medicación o si no tiene ganas de tomarla.

- **Asistir a las citas médicas con regularidad**

Los controles de salud periódicos garantizan que se detecten los problemas antes de que se agraven.

- **Dejar de fumar**

Hable con profesional sanitario sobre las opciones que funcionarán para usted. Puede obtener ayuda profesional gratuita para intentar dejar de fumar en NSW Quitline en el 13 7848 y en el sitio web del Cancer Institute NSW: www.icanquit.com.au

- **Limite la cantidad de alcohol y otras drogas que tome**

Consulte a su profesional sanitario sobre los servicios que pueden ayudarlo.

- **Lo mejor es hacer un poco de ejercicio todos los días.**

Incluso una caminata corta todos los días es buena para usted. Haga lo que disfrute y ejercítase con otras personas si necesita apoyo para hacer ejercicio regularmente.

- **Lleve una dieta sana y equilibrada**

Procure incluir verduras y proteínas (carne, pescado, pollo, alubias, lentejas, huevos, queso y yogur) en la mayoría de sus comidas y evite el azúcar (refrescos, tartas, dulces). Es importante beber agua regularmente durante el día.

- **Duerma lo suficiente y relájese**

Trate de acostarse y despertarse a la misma hora todos los días. El sueño regular ayuda al cuerpo a repararse a sí mismo y asiste a la buena salud mental y al sistema inmunológico.

- **Mantenga activo su cerebro**

Pruebe con rompecabezas, cuestionarios, lectura, aprenda una nueva habilidad o cualquier otra cosa que disfrute.

- **Manténgase socialmente activo**

Vea a sus amigos o familiares, participe en actividades, únase a un club o hágase voluntario en un servicio local. Puede mantenerse en contacto en persona, por teléfono o redes sociales. Hay grupos disponibles para personas que tienen VIH. Su profesional sanitario puede informarle sobre estos.

- **La importancia de los servicios de apoyo**

Envejecer puede ser un desafío para las personas con VIH. Es posible que necesite algún apoyo en su hogar, por un tiempo corto o más largo, o puede necesitar apoyo residencial (residencia de ancianos). El sistema de cuidado de ancianos puede ser de difícil acceso. Una persona que brinde asistencia (por ejemplo, un profesional sanitario, un amigo o un familiar) puede ayudarlo a encontrar el apoyo adecuado

Para mantenerse saludable durante más tiempo y tener más control sobre lo que le sucede a medida que envejece:

- **siga tomando sus medicamentos**
- **hable con su profesional sanitario sobre cualquier problema físico o de salud mental**
- **utilice los servicios de apoyo que están disponibles**
- **coma bien, haga ejercicio, no fume y beba menos alcohol**

¿Tiene más de 60 años y vive en NSW?

Puede inscribirse en un programa en línea gratis sobre estilo de vida saludable:

Healthy and Active for Life: regístrese en

www.activeandhealthy.nsw.gov.au

¿Tiene más de 16 años y vive en NSW?

Para obtener asesoramiento gratuito sobre motivación para la salud, comuníquese con el servicio telefónico

NSW Get Healthy registrándose en www.getthehealthynsw.com.au o llamando al 1300 806 258.

Ambos programas pueden ayudarlo a estar saludable.

ADAHPS

Proporciona evaluación, apoyo y servicio de derivación para personas que viven con el VIH y necesidades complejas

Phone: 9382 8600

Website: www.health.nsw.gov.au/adahps

Email: adahps@health.nsw.gov.au