

Guía de Apoyo para Personas Viviendo con VIH, sus parejas serodiscordantes, familiares, amistades en la RM.



MOVIMIENTO POR LA
DIVERSIDAD SEXUAL

2018



Índice:

- I. **Introducción.**
- II. **Datos generales del VIH en Chile y cómo prevenirlo.**
- III. **Qué hacer al momento de saber que se vive con VIH.**
- IV. **Afectividad, familia, autocuidado al vivir con VIH.**
- V. **Diagnóstico, tratamiento y seguimiento.**
- VI. **Discriminación y regulación legal en torno al VIH.**
- VII. **Ámbito laboral y social.**

I. Introducción:

Esta guía es el resultado de un trabajo colectivo de personas viviendo con VIH (PVVIH), parejas serodiscordantes y amistades de PVVIH que, por medio, del Movimiento por la Diversidad Sexual MUMS, deciden postular a un proyecto de la SEREMI de Salud de la Región Metropolitana (R.M) para aportar en la mejora de la calidad de vida de las personas que viven con VIH y su entorno. Por ello, esta guía no es un manual ni intenta ser un documento académico ni ser la última versión del mismo, entendemos que puede ser mejorada y representa un primer esfuerzo para avanzar en información práctica que ayude a las PVVIH.

Los siguientes capítulos tratan de abordar inquietudes concretas y situaciones de la vida diaria, con un lenguaje inclusivo, simple, claro y accesible, despojado de academicismo y tecnicismo médico. Abordamos Información básica acerca de las formas de transmisión y prevención del VIH, el control de la salud y tratamiento de las PVVIH, junto con cuestiones de sexualidad, género, derechos, siempre haciendo breves introducciones a las áreas que esperamos abordar, con un conjunto de preguntas y respuestas.

En su elaboración tomamos como referencia diversas guías que tienen un propósito similar, apoyándonos en dos que consideramos muy pertinentes, la “Guía sobre los derechos de las personas que viven con VIH/SIDA” elaborada por Gaispositius de Barcelona y “Vivir en positivo, guía para las

personas con VIH-Sida, sus familiares y amigos” del Ministerio de Salud de Argentina.

Tal como lo hemos señalado el propósito de esta guía es aportar a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con VIH, haciéndonos cargo que hay muchas dudas sobre diversos temas, muchas de ellas asociadas a la vida cotidiana, por ejemplo: qué significa “vivir con VIH”, el manejo de la confidencialidad, la relación con los otros o la búsqueda de trabajo, entre otros. Desde este punto de vista, intenta también ser una herramienta en las manos de todos aquellos que de una u otra manera están relacionados con la epidemia de VIH en nuestro país.

La guía se estructura partiendo con una breve introducción, para luego pasar al primer capítulo que expone en forma breve la situación del VIH en Chile, y los mecanismos de prevención. Los capítulos 3 a 7 por medio de 5 tópicos amplios, van abordando de manera sencilla una serie de dudas que la experiencia nos muestra tienen las personas que viven con VIH en distintas etapas de su vida. En el primer tópico abordamos el momento en que una persona sabe que vive con VIH, segundo tópico elementos de cómo enfrentar temas de afectividad, familia y lo que significa vivir con VIH; luego abordamos dudas relativas a temas de salud, en cuarto lugar consultas sobre legalidad que hay referente a vivir con VIH; para terminar con preguntas y respuestas del ámbito social, temas laborales, estudiantiles, deportivos, etc.



II. Datos generales del VIH en Chile y cómo prevenirlo:

1) Información estadística:

En Chile la epidemia tiene larga data, los primeros casos datan de 1984. Desde la una definición epidemiológica en Chile fue clasificada como de tipo incipiente, porque el número de casos no era muy amplio y crecía lentamente, lo cual ha ido cambiando en los últimos años.

Esta epidemia es de transmisión sexual, llegando en un 98% de casos por esta vía. Por lo anterior con el aumento de los cuidados en bancos de sangre y los protocolos de atención vertical que atienden a las madres que viven con el virus hemos llegado a tener una epidemia muy centrada en la transmisión sexual penetrativa anal.

La epidemia chilena también es una epidemia concentrada, esto quiere decir que la gran mayoría de los casos se centran en una población específica, hombres gays, bisexuales y otros hombres que tienen sexo con hombres. Los varones en Chile representan cerca del 85% de la epidemia, la gran mayoría de ellos han adquirido el virus por prácticas homo y bisexuales.

Durante mucho tiempo se estableció que las personas adquirirían el virus entre los 20 y 30 años, teniendo un peak de casos SIDA (crisis de salud, con baja significativa de defensas y presencia de enfermedades oportunistas) por encima de los 30 años. Sin embargo, en el último quinquenio las cosas están

cambiando, la edad en que se adquiere el virus ha venido bajando y la presencia de casos SIDA en personas jóvenes está aumentando. Hoy el grupo que registra un mayor número de casos nuevos de VIH es el grupo entre los 15 y 29 años.

Lamentablemente la mortalidad por causas vinculadas al VIH y al SIDA se mantienen estables en Chile, más de 300 casos de defunciones se registran al año, muchos de ellos debido a diagnósticos tardíos, esto se debe a que cerca de un tercio de las personas conocen de la presencia del virus en su organismo, cuando el mismo ya está en una etapa avanzada.

Chile es uno de los 10 países del mundo donde más han aumentado los nuevos casos de VIH/SIDA, según el último informe ONUSIDA dado a conocer a fines del 2018. Entre enero y septiembre de este año el ISP ha registrado 5.206 nuevos casos de VIH, lo que significa un 21% de aumento si se compara con el mismo período del 2017, año en que el incremento ya había sido significativamente alto.

Finalmente, en Chile se estima que existen entre 30 y 40 mil personas que viven con el virus y aún no lo saben, por ello uno de los elementos centrales de las políticas actuales es la detección temprana y oportuna del virus.

2) Mecanismos de Transmisión y de prevención del VIH:

Es importante tener presente que el VIH no se contagia, sino que se transmite, con ello nos referimos a que requiere de mecanismos y prácticas de las personas para que se lleve a cabo esta transmisión del virus. La prevención de la transmisión del VIH está ligada a tener claridad en la forma en que ella ocurre en el país. En Chile hay tres vías de transmisión, siendo la primera la que abarca casi el 100% de los casos conocidos, por ello las otras dos suelen también llamarse teóricas, pues las estadísticas muestran que se dan con una frecuencia muy baja.

La principal forma de transmisión del VIH en Chile es, por medio de mantener relaciones sexuales penetrativas anales y vaginales sin preservativo, esto es por el contacto directo con fluidos sexuales (secreciones vaginales, semen o fluidos pre seminales), o sangre, durante el sexo. En menor medida, en el caso del

sexo oral el riesgo, está asociado a tragarse los fluidos (fundamentalmente el semen). Por ello la forma de prevenirlo es usar siempre condón de manera correcta.

Una segunda forma de transmisión es en el caso de una persona embarazada que vive con el VIH, la cual podría transmitir el virus al bebé durante el embarazo, el parto o la lactancia. Para prevenir esta forma de transmisión en Chile existen protocolos muy específicos que se hacen cargo de las tres etapas, por medio de tratamientos y medidas específicas como cesáreas, no amamantar y toma de ciertos tratamientos.

La tercera forma es a través de un contacto sanguíneo, por compartir jeringas en el consumo de sustancias ilícitas, drogas. Allí se recomienda no compartir nunca jeringas.

VÍAS DE TRANSMISIÓN

**VÍA
SEXUAL
SIN PROTECCIÓN**



**VÍA
SANGUÍNEA**



**VÍA
PERINATAL**



**RECUERDA:
LA PENETRACIÓN ANAL CON CONDÓN
ES SEGURA, NO IMPORTA SI TÚ
PENETRAS O ERES PENETRADO.**



III. Qué hacer al momento de saber que se vive con VIH:

Recibir un resultado de VIH positivo puede ser una experiencia dura en tu vida. Tú al igual que muchas personas pueden sentirse bloqueadas ante la incertidumbre que conlleva esta nueva situación, puedes sentirte triste, enojado, decepcionado, y con muchas preguntas. Todas las opciones son legítimas, no hay una forma única de actuar o una sola respuesta, más bien se presentan informaciones y situaciones ante las cuales es recomendable contar con información de calidad, de fuentes confiables. Es importante saber que vivir con el VIH conlleva distintas obligaciones y cuidados con este estado de salud, sin embargo, hoy están las condiciones para llevar una vida sin mayores restricciones, haciéndose cargo

de las responsabilidades que implica vivir con una enfermedad con un tratamiento crónico y ciertos cuidados específicos.

Los estudios muestran que la esperanza de vida de las personas con VIH diagnosticadas, tratadas de manera correcta y que siguen las sugerencias de los profesionales de salud, es muy similar a la de la población general. Por este motivo, conocer a tiempo que vives con VIH te puede ayudar a mantener o mejorar tu salud en el futuro.

A continuación, queremos responder algunas preguntas o dudas que te pueden surgir en esos primeros momentos cuando te notifican como positivo:

¿Qué puedo hacer frente al impacto inicial al saberlo?

Al saber este nuevo estado de salud, a muchas personas esta noticia les produce angustia, preocupación o ansiedad, por ello no es extraño necesitar un tiempo para asumir esta nueva situación y el impacto que puede tener esto, tanto en ti como en tu familia o en el trabajo. En muchos casos implica

plantearse si quieres contarlo y a quién. Te recomendamos llevar este proceso con calma y asumir que ello puede llevarte un tiempo. No te sientas presionado a tomar decisiones de manera acelerado/a, ni sentirte obligada/o a enfrentar a otros/as de inmediato.



¿Ayuda hablarlo con otras personas con VIH+?

La experiencia muestra que conocer las vivencias de otras personas que viven con VIH puede ser muy útil y tranquilizador. Recuerda que no eres la primera persona que vive esta situación, muchas personas entienden perfectamente lo que estás sintiendo en estos momentos.

Recuerda que cada experiencia es individual, basada en la vida de cada

uno, pero conocer experiencias abre posibilidades y entrega muchas veces recursos que te pueden aportar y ayudar en esta etapa.

Una recomendación que puede aportarte es hablar del tema con personas que manejan el tema, que tienen experiencia o trabajan sobre el mismo. Existen organizaciones y sistemas de apoyo, el usarlos puede ser una opción.

¿Es bueno informarme sobre el VIH y el SIDA?

La información médica y no médica sobre el VIH avanza muy rápidamente, a ello se suma que hay muchos canales para obtener información, web, redes sociales, medios escritos y medios audiovisuales. Por ello, resulta aconsejable obtener información bien actualizada y revisar de manera rigurosa su procedencia, chequear bien las fuentes, asegurándose que sean confiables. Recuerda siempre que mucha de la información que circula por internet no tiene fuentes, o son creadas por personas basadas en sus propias suposiciones y creencias, sin ser por ello correctas necesariamente. Te sugerimos omitir leer y conocer la información sin fuentes o basada en creencias y

dogmas. En relación a la información confiable que vayas obteniendo te recomendamos siempre dosificar su lectura o consumo, ello dado la abrumadora cantidad de información es una buena estrategia no verse sobrepasado por ella, los primeros meses.

En resumen, se recomienda buscar la información que se requiere en el momento concreto, por ejemplo, una persona de notificación reciente requiere de información sobre procedimientos administrativos y requisitos para ingreso al programa y exámenes, otras informaciones seguramente se irán requiriendo con el tiempo.

¿Debo ir de inmediato al médico?

En otro capítulo abordamos las preguntas del área de salud, pero en Chile, la ley establece mecanismos de vinculación con Servicios de Salud al momento de saber que vives con VIH por medio de un examen, sea este

realizado en un lugar público o privado. Por ello sugerimos seguir las recomendaciones que te dan al ser notificado.



¿Busco apoyo emocional?

Es una decisión que deberás ir evaluando, la experiencia muestra que muchas personas no pueden superar por sí mismas el impacto que el VIH tiene sobre sus vidas. No sientas vergüenza por recurrir a profesionales

Entre ellos destacamos:

- AccionGay, calle San Ignacio de Loyola 165, comuna de Santiago, email contacto@acciongay.cl, teléfono: 22 672 0000
- RedOSS, calle Melipilla 3432, comuna de Conchalí, teléfonos: 227365542 / 227345958, email contacto@redoss.cl
- MUMS Chile, email contacto@mums.cl, Wtsp: 98435 3297

¿Cómo puedo adaptarme a esta nueva situación?

No hay una receta única, como te hemos comentado es bueno tomarse un tiempo de reflexión, pedir las ayudas que a uno le parezcan pertinentes, amistades, PVVIH, familia, ONGs, profesionales, etc. Es bueno tener en cuenta en ese momento que hay muy pocas cosas a las que tendrás que renunciar por tener VIH. Podrás seguir trabajando, practicando sexo, haciendo deporte, viajando, saliendo con tus amigos e incluso tener hijos si lo deseas. Te recomendamos como ejercicio

que proporcionan apoyo emocional y psicológico. Infórmate del apoyo que ofrecen organizaciones con trabajo en VIH, grupos en Hospitales y centros comunitarios, que te pueden apoyar de forma gratuita en la RM.

práctico, reflexionar con alguien que maneje más el tema, para conocer el impacto real que puede tener el VIH en tus actividades habituales y cómo adaptarte a ello, y verás, al final, que el impacto es más limitado de lo pensado, y se relaciona como muchas enfermedades crónicas, al tratamiento que debes seguir de manera rigurosa y, por otro lado, a situaciones potenciales de discriminación que puedes llegar a sufrir dada la ignorancia, estigmas y prejuicios sociales.

¿Cuándo decirle a mi pareja que vivo con el VIH?

La verdad que no hay un momento exacto ni una forma definida, si tienes una pareja estable, es recomendable hablar con tu pareja desde un inicio, o desde que te sientas preparado. Puede ser desde el momento del diagnóstico, cómo y qué decirle será una de tus primeras preocupaciones. Para algunas parejas el resultado puede ser previsible

mientras que para otras parejas puede ser toda una sorpresa que provocará muchos momentos difíciles.

Si no tienes pareja única, o teniendo tienes más de una, es importante comprender que el concepto de sexo más seguro no es sólo para proteger a tu/s pareja/s. También es relevante el sexo seguro para protegerte a ti de una

posible reinfección con otro virus (que podría ser resistente a la medicación que estas tomando) y evitar otras infecciones de transmisión sexual.

Antes de comunicarle la noticia a tu pareja es recomendable tomar un tiempo para pensar cómo y cuándo hacerlo. A veces, hablar de tus preocupaciones sobre la sexualidad con un/a amigo/a, tu médico/a, o un grupo de apoyo puede ayudarte a saber cómo decir algunas cosas. Te recomendamos elegir un momento relajado, ya que si hay tensión, cansancio o presión, las reacciones mutuas pueden ser defensivas, intimidantes e, incluso, ofensivas.

¿Qué significa Vivir con VIH?

Cuando el virus entra en el cuerpo es reconocido como “intruso” y el sistema inmunológico o defensivo produce anticuerpos para neutralizarlo. Estos anticuerpos pueden ser detectados con pruebas de laboratorio mediante una simple muestra de sangre.

En la gran mayoría de los casos, los exámenes que detectan los anticuerpos lo hacen dos y tres meses después de la infección. Los exámenes más recientes (llamados de cuarta generación) son confiables 30 días de la situación de riesgo, por eso es importante conocer qué tipo de examen están utilizando. Si el test es positivo, significa que hay anticuerpos, y al ser confirmado por el ISP, se dice que la persona es seropositiva. En caso contrario, es seronegativa. El hecho de que una

Si observas que tu pareja no está preparada para recibir esta información, tal vez no sea prudente hablarlo aún, piensa que vives un momento complejo y que requieres apoyos en estos primeros momentos, por ello si llegas a la convicción que tu pareja no te los dará, quizá sea mejor que te des un tiempo antes de compartir la situación.

Pero en cualquiera de los casos, te invitamos a tomar las medidas preventivas en todas tus relaciones. Ello ya sabiendo que una persona que vive con VIH y que esta indetectable, medido por un examen de carga viral, no transmite el virus.

persona sea seropositiva para el VIH no significa necesariamente que tenga SIDA, pero sí indica que está con el virus en su organismo, que puede reinfectarse y que lo puede transmitir. Hay personas que, a pesar de estar infectadas, pueden pasar años sin manifestar ninguna enfermedad asociada, encontrándose bien y gozando de un buen estado general de salud. La presencia del virus no es detectable a simple vista ni a síntomas asociados.

La experiencia indica que intentar hacer un diagnóstico de VIH mediante síntomas es infructuoso y muy poco efectivo, generalmente lleva a la confusión. Lo recomendable es evaluar a partir de situaciones de riesgo concretas como tener sexo sin condón.



¿Qué significa tener SIDA?

La sigla SIDA, “síndrome de inmunodeficiencia adquirida”, hace referencia al conjunto de enfermedades que pueden llegar a afectar a una persona con CD4 bajos. Se considera que la infección llega a la etapa llamada SIDA cuando las defensas están tan debilitadas que no pueden protegerte adecuadamente: aparecen entonces

enfermedades llamadas oportunistas, que no tendrías si tuvieras las defensas en buen estado. Cuando estas enfermedades se presentan, el sistema de defensas del cuerpo humano está muy dañado, por lo que habitualmente el estado general de la persona se deteriora.



IV. Afectividad, familia, autocuidado al vivir con VIH

Abordar el tema con la familia o los más cercanos puede ser un elemento clave, contar con el apoyo de los más cercanos ya sea de quienes viven con nosotros o son nuestra familia puede ser muy útil en temas como seguir las instrucciones médicas, ver asuntos de exámenes y otros aspectos operativos, pero sobre todo en apoyo emocional. Sin embargo, también puede ser una experiencia compleja y dolorosa para quienes no tienen una mayor información sobre el VIH, muchas veces las familias tienen poca información, poseen mitos y creencias sobre el virus, por lo mismo es

importante que nuestros entornos manejen información adecuada, de esta forma la respuesta ante la comunicación del estado serológico puede ser más llevadera.

En este punto es adecuado recordar ir un paso a la vez, en ocasiones ocurre que además de hacernos cargo de nuestro estado serológico también tenemos que hacernos cargo de los miedos, creencias y mitos de los otros, por lo mismo dosificar, ir comunicando a algunos que estén mejor informados y preparados puede ser una estrategia útil.

¿Tengo que comunicar a mi familia, amigos y vecinos que soy seropositivo?

No existe ninguna obligación de comunicar a familia, amigos y vecinos que uno es seropositivo o vive con el VIH. La comunicación de esto es algo totalmente personal y no constituye NUNCA obligación alguna, sino que cada persona sabrá cuándo, dónde y a quién decírselo y también a quién no comunicárselo. Siempre el conocimiento

de este tema es personal y estará sujeto a tu consentimiento el contarle o no.

La orientación general es que comunicar a otros el estado de salud es adecuado cuando implique un aporte a mi calidad de vida o a mi atención de salud, es decir, cuando lo estimes como un aporte real a tu vida.

¿Qué puedo hacer si alguien sabe que soy seropositivo y difunde esta noticia?

Nadie tiene que difundir algo que tú no quieras que se sepa. Por eso, si de repente un tercero que sabe que eres seropositivo lo difunde, será necesario identificarlo y denunciar el hecho. La condición personal de seropositivo es algo que no debe difundirse sin el consentimiento de la PVVIH, siendo por

ello un dato que merece protección especial, dada la privacidad. Si ello es difundido con un carácter discriminatorio, afectando en tu ámbito laboral o educacional, la Ley N° 20.609 y la Ley 19.779 establecen medidas específicas contra este tipo de discriminación.



¿Ser seropositivo significa ser discapacitado?

No. La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con las deficiencias (físicas, mentales, intelectuales o sensoriales) a largo plazo y las barreras debidas a la actitud y al entorno, que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. Cosa que no sucede por el hecho de ser seropositivo del VIH/SIDA.

¿Existen recomendaciones sobre la alimentación para una PVIH?

En principio, una alimentación adecuada para las personas que viven con VIH no difiere demasiado de lo que se conoce como una dieta equilibrada. Sin embargo, la presencia del virus puede hacer que el cuerpo use la energía proveniente de los alimentos de un modo diferente. Conocer estas diferencias puede ayudarte a elegir las comidas de acuerdo con tus necesidades y evitar complicaciones. Trata de buscar y adaptar una dieta equilibrada a tu situación personal, siempre es adecuado convérsalo con tu médico/a o nutricionista. Recomendamos tener varias comidas en el día, desayuno (por ejemplo, un vaso de leche, cereales y un pan con mermelada), a media mañana un fruta, luego un almuerzo que te deje satisfecho/a (que contenga carbohidratos, proteínas, frutas y verduras), una merienda a media tarde y una cena (equivalente al almuerzo). Sobre el uso de condimentos no hay restricciones, salvo tus gustos. Se sugiere reemplazar las frituras por preparaciones al horno. Recomendamos tomar bastante líquido, agua, jugos naturales, infusiones, 2 litros de líquido diarios es recomendable. El consumo de huevo también se recomienda en tu dieta diaria tres o cuatro por semana.

¿Qué alimentos se recomiendan si tengo cuadros de diarrea excesivos?

En primer término seguir las recomendaciones médicas, este es un espacio de apoyo con sugerencias que no reemplazan a tu doctor.

Es conveniente usar alimentos calificados como astringentes, es decir que no contengan mucha fibra insoluble: arroz, manzana, durazno, pera, membrillo, pastas, pan tostado (evitar productos integrales). Es preferible utilizar preparaciones digeribles, sencillas y sin frituras. La leche y sus derivados deben ser descremados y más preferible consumir alimentos sin lactosa. Es preferible que los pescados sean blancos y las carnes, magras; es decir que no contengan grasa. Te recomendamos cocinar los alimentos de forma sencilla: hervidos, asados en su jugo o a la plancha, o envueltos en papel aluminio, ya que las grasas favorecen las diarreas. Las infusiones que contienen taninos (colorante natural) actúan como astringentes: el té común, los de hierbas o frutales, la canela, etc. Las verduras y frutas deben estar cocidas. Evita las ensaladas, los embutidos, los productos enlatados, el uso de especias al condimentar las comidas, el chocolate, el cacao, así como productos de pastelería.

Consume comidas en raciones pequeñas y varias veces al día, ya que mejoran la capacidad de absorción del intestino. Consume mucha agua hervida, líquido, sopas e hidratantes.

V. Diagnóstico, tratamiento y seguimiento:

En esta sección por medio de preguntas abordaremos las inquietudes vinculadas al diagnóstico, tratamiento y seguimiento.

Inicialmente las etapas de diagnóstico y tratamiento eran temas separados, pero con los avances en materia de tratamiento en la actualidad el diagnóstico, el tratamiento y el monitoreo del mismo están íntimamente ligados.

Estos procesos están normados por leyes y protocolos, su conocimiento y exigencia son una parte importante de los derechos de salud de una persona que vive con VIH.

Un elemento importante es saber que existen muchos detalles administrativos

tanto en lo público como en lo privado que es necesario conocer, a veces se puede volver cuesta arriba y ser algo agotador, conocer los procesos y orientarse por quienes han vivido situaciones similares es una buena opción.

Hoy la idea es iniciar los tratamientos en forma temprana, tanto para evitar la aparición de enfermedades oportunistas y así mantener la calidad de vida, como también una forma de prevenir la transmisión a otras personas, ya que está comprobado que las personas que son tratadas con antivirales reducen significativamente las posibilidades de transmisión.

¿Si vivo con VIH, tengo cobertura de salud para ello?

Si, lo primero debes ver qué tipo de seguro de salud tienes, puede ser público por medio de FONASA (A, B, C o D) o privado por medio alguna Isapre, en ambos tendrás las garantías que entrega el AUGE (Acceso Universal a Garantías Explícitas).

Una vez diagnosticado tendrás acceso a exámenes, tratamiento farmacológico y seguimiento. Si tienes un seguro privado o Fonasa C o D estarás sujeto a un copago (hasta un 20%).

La Garantía de Acceso, se manifiesta en que ante sospecha clínica se tendrá acceso a confirmación diagnóstica. Con confirmación diagnóstica y/o indicación médica, tendrás acceso a exámenes,

tratamiento y seguimiento. Las embarazadas VIH+ y Recién Nacido hijo de madre VIH+, tendrán acceso a protocolo para Prevención de Transmisión Vertical. Todos aquellos que están en tratamiento tendrá acceso a continuarlo en la medida que haya cumplido con los criterios de inicio o cambio de terapia antiretroviral vigente. Las garantías de oportunidad se ven reflejadas en tener derecho a diagnóstico, dentro de 60 días desde la sospecha. Tratamiento de inicio o cambio precoz, dentro de 7 días desde indicación médica. O inicio y cambio no precoz, dentro de 35 días desde indicación médica, según criterios establecidos en la norma de carácter Técnico, Médico y Administrativo.





Tratamiento en embarazadas VIH+ y recién nacido hijo de madre VIH+, embarazadas, dentro de 7 días desde indicación médica, según criterios establecidos en la Norma de carácter Técnico, Médico y Administrativo. Recién nacido, dentro de 24 horas de nacido (inmediato). Parto, Inicio de tratamiento antiretroviral desde

indicación médica (inmediato). Las garantías de Protección Financiera, implica que Fonasa A y B tengan gratuidad del valor de arancel, Fonasa C tiene Copago de un 10% del Valor de Arancel y FONASA D e ISAPRES tienen Copago de un 20% del Valor de Arancel.

¿Qué pasa si soy extranjero y Vivo con VIH en Chile?

Todo persona extranjera en condición regular en nuestro país, tiene los mismos derechos de salud que cualquier chileno o chilena, por ello veremos la situación de personas no regulares. El oficio 3.229 del 2008 del Ministerio de Salud, instruye que las personas extranjeras en Chile en condición migratoria irregular, tienen derecho a

atención médica de urgencia. Junto a ello la circular A15 / 06 de junio del 2015, instruye que los establecimientos del Sistema Público de Salud brindarán atenciones y prestaciones de salud a las personas extranjeras que estén en el país que carezcan de documentos o permisos de permanencia, en los siguientes casos:

- Mujeres durante el embarazo, parto y post-parto hasta los 12 meses.
- Niños y niñas hasta 18 años de edad, todas las prestaciones de salud que requieran incluidas las del Programa de Apoyo al Recién Nacido (PARN).
- Urgencias médicas, que solo se podrá cobrar en los casos en que el afectado declare que le es posible pagar la prestación recibida.
- Prestaciones de salud pública, esto es, métodos de regulación de la fertilidad, incluida la anticoncepción de emergencia, vacunas, atención de infecciones de transmisión sexual (TBC, VIH/SIDA, ITS) y educación sanitaria.

¿Qué es la carga viral?

La carga viral es un examen que busca medir la cantidad de copias de ARN del VIH en un volumen concreto de sangre; el resultado se informa como número de copias de VIH por mililitro de sangre (copias/ml). La determinación de la carga viral forma parte de las pruebas rutinarias en el seguimiento clínico de

las personas con el VIH y sirve para valorar la respuesta al tratamiento antirretroviral.

El objetivo del tratamiento antirretroviral es mantener la carga viral indetectable. En general, se considera que una carga viral es indetectable cuando se sitúa por debajo de las 50 copias/ml.

Los niveles de carga viral varían a medida que progresa la infección por VIH:

- Pocas semanas después de producirse la infección, la carga viral del VIH alcanza unos niveles muy elevados, pudiendo llegar a varios millones de copias/ml. Esto hace que la posibilidad de transmisión sea muy alta.
- A medida que el sistema inmunitario combate el VIH, por lo general desciende.
- En un periodo que oscila entre los 2 y los 10 años, la carga viral vuelve a aumentar. Generalmente, suele estar entre 50.000 y 100.000 copias/ml ello, siempre y cuando, no se haya iniciado el tratamiento antirretroviral.

¿Qué son los linfocitos T, CD4 y su examen?

Los CD4 son receptores celulares que se encuentran, sobre todo, en los linfocitos T o células “luchadoras” del sistema inmunológico (de las defensas). En general se utilizan indistintamente las expresiones linfocitos, linfocitos T o CD4 para referirse a ellos. Estas son las células preferidas por el VIH para reproducirse. Tras introducirse en ellas, el virus inserta su material genético en el genoma de las células y lo manipula para que las células CD4 modifiquen su comportamiento habitual y se dediquen a hacer más copias del VIH. Esto supone que los CD4 infectados ya no pueden realizar su función habitual de activar el sistema inmunológico, con ello frente a la presencia de infecciones o enfermedades, la persona se va debilitando pudiendo llegar a fallecer.

El recuento por medio de un examen de linfocitos CD4 nos indica el número de células CD4 que hay en sangre. Es un

buen indicador del estado de las defensas y del progreso de la enfermedad. Por lo general, una persona no afectada tiene un recuento de entre 700 y 1600 células/mm³. Durante la progresión de la enfermedad, el número de células CD4 se va reduciendo, pudiendo llegar a niveles inferiores a 500 células/mm³ si no se aplica tratamiento antirretroviral. El umbral crítico de CD4 suele fijarse en los 300 células/mm³: por debajo de esta cantidad, se considera que existe un riesgo cierto y serio de sufrir infecciones oportunistas y otras enfermedades.

Es importante tener presente que este indicador va a subir en la medida que la persona este con tratamientos antirretrovirales, ello a pesar de poder haberlos tenido muy bajos.



¿Qué son los esquemas terapéuticos con antirretrovirales TARV?

Son medicamentos que te ayudan a mantener bajo control el VIH. Es importante tener presente que el uso de la terapia antirretroviral (TARV) que se hace de manera combinada, ofrece beneficios claros sobre la calidad y expectativa de vida de las personas que viven con VIH, haciendo que esta patología sea una de tipo crónica y controlable. Su manejo tiene similitudes con otras enfermedades crónicas, sin embargo, en la infección por el VIH el tratamiento inicial y su mantenimiento adecuado a lo largo del tiempo tiene una importancia crucial en la evolución y respuesta hacia el futuro. Debes tener presente que los objetivos de la terapia ARV son: reducir la carga viral hasta un nivel no detectable, y mejorar el grado

de inmunosupresión, mediante la elevación de las cuentas de células CD4. Ello mejorara tu calidad de vida pudiendo así llevar una vida al igual que la que tenías antes de vivir con el VIH.

La elección de la terapia, está asociada a la realización de una serie de exámenes y evaluación médica, en ello se trata de ofrecer la terapia que sea más conveniente a tu propia realidad, ejemplos de factores a tomar en cuenta son: haber fracasado en otras terapias previamente, la edad de la persona (mayor o menor de 18 o recién nacido), sufrir de insuficiencia renal avanzada, sufrir de otras enfermedades, etc. Algunas terapias que se ofrecen en Chile:

- Abacavir/Lamivudina/Dolutegravir
- Abacavir/Lamivudina+Efavirenz
- Abacavir+Lamivudina+Dolutegravir (Casos de insuficiencia renal avanzada)
- Tenofovir/Emtricitabina/Efavirenz
- Tenofovir/Emtricitabina/Elvitegravir/Cobicistat
- Tenofovir/Emtricitabina+Raltegravir

¿Producen malestar los TARV?

Los Tratamientos antirretrovirales, pueden tener asociados efectos secundarios. Es probable que cuando empieces a tomar el tratamiento notes efectos como náuseas, malestar o diarrea. Se deben a que tu cuerpo se está “acostumbrando” a la medicación. Generalmente son leves y desaparecerán por sí mismos en pocas

semanas. Si duran mucho tiempo o empeoran, deberías consultar con tu médico. Sin embargo, hay otros efectos secundarios que pueden aparecer con el tiempo, a los que se les debe dar seguimiento médico y evaluar su aparición, para que no afecten a tu salud y calidad de vida.

¿Cuándo es el momento de iniciar el Tratamiento?

Al iniciar el tratamiento hay que tener conciencia que se toma una decisión personal y compromiso en esto. Los protocolos actuales en Chile consideran hacerlo en el más breve plazo, ello para evitar la posibilidad de que surjan enfermedades oportunistas y por otro lado para prevenir potenciales transmisiones del virus a otros u otras.

Tienes que saber, que las terapias se dan en un formato de terapia combinada (es decir se toman varios antirretrovirales a la vez) para luchar contra el virus, ello supone un compromiso tuyo en cumplir las indicaciones y a veces asumir los posibles cambio en tu vida que ello

provoca. El compromiso y la constancia para tomar estos medicamentos son fundamentales para mantenerte en un estado óptimo de salud, sin presencia de enfermedades oportunistas, o para frenar el avance del VIH y dar tiempo a que tus defensas se recuperen poco a poco, si comenzaste en una etapa más tardía.

Una vez iniciado un tratamiento es fundamental seguir con él y realizarlo de forma adecuada, sin suspenderlo ni alterar las indicaciones que te dio el personal de salud que te controla.

¿Hay recomendaciones para llevar bien el Tratamiento?

Si, te podemos dar algunas recomendaciones útiles cuando inicias el tratamiento:

- Intentar tomar los medicamentos todos los días a las mismas horas, ello te permitirá ir adaptándolos a tus horarios.
- Usar pastilleros que te ayuden a organizar las dosis. Algunos tienen divisiones para cada una de las tomas a lo largo del día. Son de diferentes tamaños y te pueden servir para guardar las dosis de uno o varios días. En las farmacias hay distintos modelos que se adaptan al tratamiento que estás siguiendo.
- Llevar un diario de medicación: qué medicamentos te recetaron, cuántas pastillas de cada uno tienes que tomar, cuándo y cómo se toman. Quizás al principio te parezca poco práctico, pero a muchas personas les resulta útil.
- Usar relojes con alarma para programar los horarios en que debes tomar la pastilla y que te avisen cuándo te toca la siguiente dosis. Algunos pastilleros tienen alarma propia (son caros).
- Si de antemano sabes que no eres bueno para cumplir tareas, trata de pedir apoyo a alguien cercano que te pueda ayudar en esa labor.



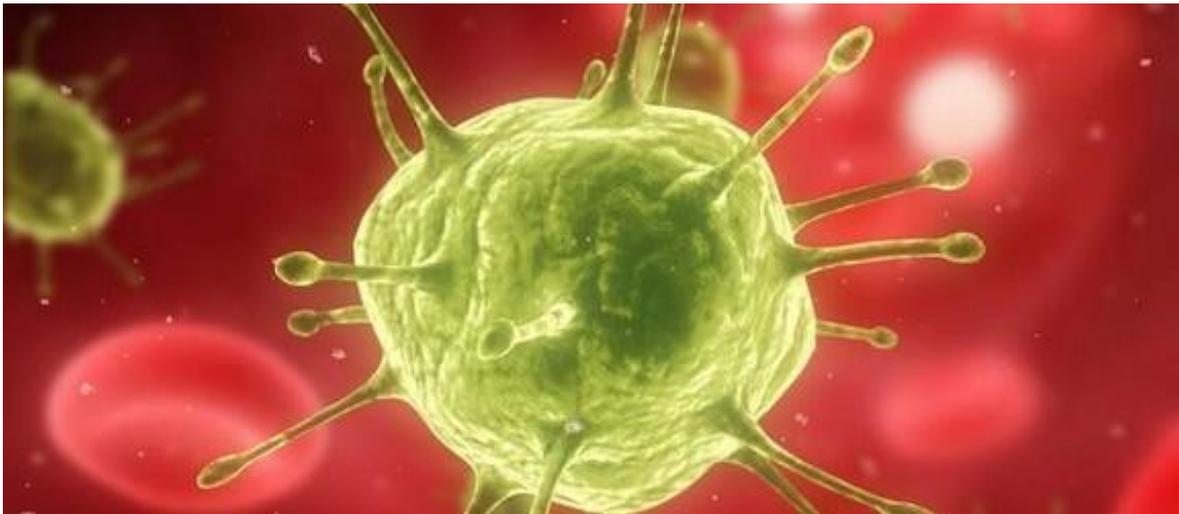
¿Qué es la “carga viral indetectable”?

En la actualidad el tomarse de manera correcta los antirretrovirales genera con el tiempo que estos logran frenar la reproducción del VIH consiguiendo, luego de un periodo prolongado, que no se detecte en la sangre por parte del examen Carga Viral el VIH, estando la persona “indetectable”. Siendo ese el principal objetivo del tratamiento antirretroviral.

Todos los estudios demuestran además que estas personas que viven con el VIH y que están indetectable, difícilmente

transmiten el virus a otros.

Tener una “carga viral indetectable” no quiere decir estar curado, sino que, sólo hay una cantidad muy pequeña del virus y se recomienda siempre mantener las medidas de prevención que has asumido, porque igual puedes re infectarte o si en algún momento tu carga de virus sube, transmitir a otro el VIH.



VI. Discriminación y regulación legal:

En Chile la regulación legal que proteja a las PVVIH, frente a la discriminación, recibir buen trato y sancionar el abuso, es muy baja. Durante los últimos años se ha venido regulando algo en la materia, por ello no somos un país con cuerpos legales robustos que protejan estas materias, contamos con algunas regulaciones que es bueno que se conozcan. Desde el 14 de diciembre del

2001 se cuenta con la ley 19.779 que establece normas relativas al virus de inmunodeficiencia humana y crea bonificación fiscal para enfermedades catastróficas, también llamada “Ley del SIDA”. Luego desde el año 2012 tenemos la llamada ley que establece medidas contra la discriminación, junto a ello hay normativa que protege datos íntimos de las personas.

¿Existe una ley que regule temas del VIH SIDA?

Si, existe la Ley 19.779 siendo el instrumento legal central que regula la prevención, el diagnóstico y tratamiento del VIH en el país, como la asistencia y el libre e igualitario ejercicio de sus derechos por parte de las personas que viven con VIH, sin discriminaciones de ninguna índole, señalando que ello constituye un objetivo sanitario, cultural y social de interés nacional. Le encarga al Estado la elaboración de las políticas que propendan hacia dichos objetivos, procurando impedir y controlar la extensión de esta pandemia, así como disminuir su impacto psicológico, económico y social en la población. Mandata al Ministerio de Salud la dirección y orientación técnica de las políticas públicas en la materia. Y se especifica en la ley, que dichas políticas deberán elaborarse, ejecutarse y evaluarse en forma intersectorial, con la participación de la comunidad, recogiendo los avances de la

investigación científica y considerando la realidad epidemiológica nacional, con el objeto de establecer políticas específicas para los diversos grupos de la población, y en especial para aquellos de mayor vulnerabilidad.

Al mismo tiempo la Ley 19.779 protege a las personas que viven con VIH en los ámbitos no solo de salud, sino también en lo laboral, educacional y otros aspectos fundamentales de la vida. La Ley además se articula con otros cuerpos legales como la que establece medidas contra la discriminación arbitraria (20.609) y las normas orgánicas y constitucionales del país.

La Ley 19.779 en su articulado sanciona la discriminación a las personas que viven con VIH, así como también garantiza derechos y define elementos centrales de la respuesta frente a la epidemia.





¿Hay alguna ley que sancione actos de discriminación por vivir con el VIH?

Si, existe la Ley N° 20.609 que establece medidas contra la discriminación, o conocida como Ley Zamudio, esta ley tiene por objetivo fundamental instaurar un mecanismo judicial que permita restablecer eficazmente el imperio del derecho cuando se cometa un acto de discriminación arbitraria. Se estima que una discriminación es arbitraria cuando se funda en motivos tales como la raza o etnia, la nacionalidad, la situación socioeconómica, el idioma, la ideología u opinión política, la religión o creencia, la sindicación o participación en organizaciones gremiales o la falta de ellas, el sexo, la orientación sexual, la

identidad de género, el estado civil, la edad, la filiación, la apariencia personal y la enfermedad o discapacidad.

Junto a ello la Ley 19.779 en el Capítulo III, llamado de la no discriminación en su art.7° establece que no podrá condicionarse a un trabajador VIH positivo contratación, permanencia o la promoción en su puesto dada su condición serológica. Asimismo dicho artículo regula la improcedencia de discriminaciones en el área de la educación para alumnos y alumnas. Como en los accesos a los establecimientos de salud pública y privada.

¿Existe protección en Chile a información privada de una persona?

Si, en Chile nadie tiene que difundir algo que tú no quieras que se sepa. Por eso, si alguien de mala fe difunde sin tu consentimiento que vives con el VIH, para causarte daño, existe una vulneración a tu privacidad, que nuestra legislación lo protege. La privacidad. Es

el espacio íntimo y personal, donde nadie tiene derecho a entrar con malas intenciones. La privacidad es el derecho a un espacio reservado y es privado. Vulnerar estos derechos supone una violación de ella.

VII. **Ámbito laboral y social:**

Dada la importancia del trabajo en una persona, pues es el espacio en que además de cumplir con las tareas para la cual fue contratado, establece relaciones personales de amistad con sus pares, logra desarrollarse en muchos aspectos como persona y transcurre en términos temporales muchas horas de su vida siendo en muchos casos el lugar que más horas continuas despierto esta, es que

quisimos en este capítulo, poder responder una serie de preguntas que tienen muchas veces las PVVIH en torno a este lugar. Como ya vimos la legislación Chile cuenta con la Ley 19.779 conocida como Ley del SIDA, que es explícita en condenar la discriminación en el ámbito laboral, a ello se suma la Ley 20.609 antidiscriminación, que también condena discriminación arbitraria en el trabajo.

¿Puedo ser despedido de mi trabajo por el hecho de ser seropositivo?

No. La ley no contempla en ningún caso que una persona seropositiva pueda ser despedida de su trabajo por el hecho de ser seropositiva. Ahora bien: la ley sí posibilita que el bajo rendimiento del trabajador, o bien la falta de asistencia injustificada al puesto de trabajo pueden ser motivos de despido. Es por tanto necesario ser cuidados, cuando por el hecho de ser seropositivo, se falte seguido al trabajo (por tener que hacerse exámenes o alguna enfermedad), para ello recuerde siempre

la importancia de requerir una licencia médica, al doctor que lo controla.

El Artículo 7º. De la ley 19.779 establece: *“No podrá condicionarse la contratación de trabajadores, tanto en el sector público como privado, ni la permanencia o renovación de sus empleos, ni su promoción, a los resultados del examen destinado a detectar la presencia del virus de inmunodeficiencia humana, como tampoco exigir para dichos fines la realización del mencionado examen”.*

¿Es obligatorio hacerse las pruebas del VIH si en la empresa donde trabajo se me pide?

No. Una empresa puede informar a los trabajadores de que sugiere hacerse esta prueba, pero de ninguna manera

pueden obligar sin el consentimiento expreso del trabajador.

¿El resultado de mi examen de VIH lo pueden llegar a saber en mi trabajo?

No. Los resultados del examen del VIH son confidenciales, y están asociados a

un código para que solo tú los conozcas y solo tú puedas informar de ello a quien tú estimes. Su divulgación de manera irregular sin tu consentimiento está sujeta a sanción.



¿Mi médico puede comunicar a mi empresa o a terceros que vivo con el VIH?

No. El médico que nos atiende habitual o esporádicamente en un servicio de salud no puede facilitar a terceros ningún tipo de información médica que haga referencia a su paciente: esto es un deber del médico basado en el secreto profesional, la confidencialidad

de todos los documentos en que se registren datos clínicos obtenidos de exámenes o intervenciones y la comunicación verbal, incluido el nombre del paciente. A ello se suma que la revelación de datos a otras personas es sancionado en nuestra legislación.

¿Se me puede excluir de ser usuario de un gimnasio, por vivir con el VIH?

No. Como se ha expresado ya, el VIH no es una enfermedad infectocontagiosa, sino transmisible; es decir, que para que pueda haber alguien que se viera afectado por el VIH se tendría que dar una situación de trasmisión directa, que en nuestro país están asociadas a tener relaciones sexuales penetrativas sin condón. Evidentemente, el uso de un banco, un aparato de gimnasia, una

misma ducha, una toalla no son formas de transmisión del VIH. A ello se suma que la ley antidiscriminación Ley N° 20.609 lo sanciona.

Cabe recordar que la transmisión del virus no se produce en los ámbitos sociales y laborales, por lo tanto, una restricción en estas áreas de la vida se puede entender como una discriminación arbitraria.

¿Puedo casarme siendo seropositivo?

Por supuesto. Ser seropositivo no invalida para casarse en ningún caso. Otra cosa es que con tu pareja mantengas las debidas precauciones

para evitar la transmisión del virus. Es importante dejar claro que no se exige ningún tipo de prueba médica para contraer matrimonio.

¿Puede ser expulsado un ciudadano extranjero por ser seropositivo?

No, es un acto discriminatorio sancionado por la ley antidiscriminatoria, llegar a expulsar a una persona extranjera por el solo hecho de ser seropositiva. Por ello debe

concurrir otra causa o motivo, de los regulados en la ley para generar la expulsión del ciudadano extranjero, ello debe ser probado en caso de ser una PVVIH.

¿Se puede obtener permiso de residencia un ciudadano extranjero seropositivo?

Sí. No hay obligatoriedad de comunicar estado de salud al solicitar la residencia en el Chile.

¿Se impide la entrada en Chile de personas seropositivas?

No. No se exige ningún tipo de prueba médica previa para la entrada en Chile a ninguna persona.

¿Se puede retirar la custodia o la patria potestad a una persona seropositiva respecto de sus hijos?

No. El hecho de ser seropositivo no es límite alguno para ejercer las funciones de crianza y cuidado de los hijos, por lo que es imposible que se prive a un padre o madre seropositivos de sus derechos frente a sus hijos.





Bibliografía:

- Guía sobre los derechos de las personas que viven con VIH/SIDA gaisposituis.
<http://gaispositius.org/wp-content/uploads/2014/12/GUIA-DERECHOS.pdf>
- Vivir en positivo, Guía para las personas con VIH-sida, sus familiares y amigos
http://www.todosida.org/sites/default/files/guia-vivir-en-positivo_0.pdf
- VIH, Discriminación y Derechos, Guía para las personas que viven con VIH.
http://www.cesida.org/wp-content/uploads/2015/12/Guia_ESTIGMA_nov2015.pdf
- Vivir positivamente una guía práctica para personas viviendo con VIH
http://www.todosida.org/sites/default/files/vivir_positivamente_0.pdf
- ¿Recién diagnosticado? Una guía para vivir bien con el VIH
<https://www.pwatoronto.org/spanish/pdfs/topic-newly-diagnosed.pdf>
- Ley 19.779 establece normas relativas al virus de inmuno deficiencia humana y crea bonificación fiscal para enfermedades catastróficas.
<https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=192511>
- Ley 20.609, Que establece medidas contra la discriminación.
<https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1042092>



ONG CES / MUMS, institución de desarrollo social sin fines de lucro, personalidad jurídica N° 334, del 02/04/96 del Ministerio de Justicia. RUT 73.362.600-3.
Contacto@mums.cl

La elaboración de esta Guía estuvo coordinada por Gonzalo Cid Vega.