

# Presentación

ESTA SERIE DE CUADERNILLOS DE FORMACIÓN, es un trabajo realizado por el Movimiento Unificado de Minorías Sexuales – MUMS; con el fin de transformarse en un aporte concreto a las estrategias de prevención del VIH/SIDA y apoyar la labor de los Servicios de Salud y las organizaciones de minorías sexuales emergentes en todas las regiones del país.

El presente trabajo, plantea una mirada particular de los temas que en él se abordan, recogiendo las experiencias adquiridas por el Equipo de Prevención del MUMS durante los últimos años, a través de su trabajo directo con población de HSH (Hombres que tienen Sexo con Hombres). Pretende compartir y sociabilizar esta mirada, transformándose en un documento de trabajo que aporte elementos concretos a la formación de militantes y agentes de prevención. Es un esfuerzo realizado por Hombres que tienen sexo con Hombres dirigido hacia sus pares.

La producción y distribución de este material se realizó con el financiamiento de la Comisión Nacional del SIDA, CONASIDA, del Ministerio de Salud, dentro del marco del “Proyecto para Fortalecer el Trabajo Destinado a Generar Climas Favorables para la Prevención Primaria y Secundaria y el Cambio de Actitud para Reducir el Riesgo de Transmisión del VIH/SIDA en Población HSH”.

**Serie Cuadernillos de Formación:**

**Nº3 “Atención Integral y Calidad de Vida de Personas que Viven con el VIH”.**

**Editor y Productor:** Equipo de Prevención del MUMS (Eduardo Araya, Emilio Delpino, Claudio Bustamante, Freddy Canales, Víctor Parra) **Revisión de Contenidos:** Soledad Cartagena (IKASTOLA), Francisco Vidal (Universidad Arcis), Lucía Venegas (ANCORA), Anabella Arredondo (Coordinadora Ejecutiva, CONASIDA), Edith Ortiz (Área Estudios, CONASIDA), Irene Escribano (CONASIDA), **Corrección de Textos:** Marco Ruiz, Fernando Muñoz, Víctor Parra. **Queremos agradecer a los grupos y organizaciones que participaron dentro del proceso de validación de este cuadernillo:** Grupo Guerreras Camboyanas (MUMS), Grupo The Kiss Gay (MUMS), Grupo de Espiritualidad (MUMS), Agrupación Vida Óptima. **Diseño y Diagramación:** Jorge Undurraga C. **Impresión:** Mosquitos Editores. **Fecha de Edición:** Abril 2001. **Mayores Informaciones a:** Movimiento Unificado de Minorías Sexuales (MUMS), Alberto Reyes 063, Providencia, Santiago de Chile; Casilla 52834, Correo Central, Santiago Chile; fono: 737 0892, fonofax: 732 0863, e-mail: mums@manquehue.net, WebSite: <http://www.minorias.cl>, <http://www.orgullogay.cl>.

**Derechos Reservados CES, Registro Propiedad Intelectual Inscripción 119.630, ISBN XXXX**

## Promoción del Autocuidado de la Salud y la Calidad de Vida

VIVIR CON EL VIH VIENE A REPRESENTAR un constante desafío para mantener una buena calidad de vida.

Además, existen una serie de factores que influyen para que el enfrentamiento personal de este estado, se haga más complicado aún.

El primer elemento que podemos reconocer, es la existencia de una historia y un discurso social construido básicamente desde un modelo médico - jurídico (limitado a lo biológico y lo moral); que desde los inicios de la epidemia ha asociado al SIDA directamente con la Muerte. De esta manera, el SIDA se ha transformado en un fantasma que amenaza constantemente.

La posibilidad de que en cualquier momento aparezca una situación crítica de salud que no se pueda controlar está siempre presente, y muchas

veces tiende a paralizar a la persona, impidiéndole tomar las decisiones más adecuadas para enfrentar esa situación.

La percepción de que este estado sólo debe ser atendido desde la perspectiva de la salud biológica, implica que las personas descuiden otros aspectos de la vida, que también juegan un papel importante en el desarrollo adecuado de la calidad de vida.

Por lo anterior, la constante búsqueda de alguna señal física, por mínima que esta sea, como indicador de la aparición del SIDA, puede transformarse en una obsesión permanente, imposibilitando a la persona reconocer que sigue viviendo en forma normal y que es natural que se puedan presentar algunos problemas de

salud, los que no necesariamente tengan que ver con una manifestación del VIH en el organismo.

Queremos hacer un esfuerzo por mostrar distintas formas de enfrentar y de vivir la Seropositividad, entregando algunas recomendaciones que permitan mejorar la calidad de vida. Esta también se puede ver afectada cuando las personas no cuentan con un buen nivel de información o cuando no se entrega con claridad. Por otro lado, las carencias afectivas y sexuales, la falta de espacios sociales y/o de actividad laboral, pueden influir para que las personas vayan poco a poco perdiendo las ganas de vivir, de luchar, de seguir adelante con sus metas y proyectos. A esta situación se le reconoce como “la

*(sigue)*

*muerte social*” de las personas que viven con el VIH; factor que puede ser uno de los responsables de acelerar el proceso de deterioro del sistema inmunológico y del desarrollo del SIDA.

También juega un rol importante en este proceso, la manera en que la persona se visualiza a sí misma frente a la Seropositividad. Cómo se proyecta desde el momento en que conoce que el virus está en su organismo; el convencimiento íntimo de que hay muchas cosas que es posible hacer desde ahí en adelante, puede ser el motor que facilite movilizarse y tomar las decisiones más adecuadas. Por el contrario, si la persona percibe que no hay nada que pueda hacer, tenderá a inmovilizarse y a esperar que los otros hagan cosas por él.

El desafío entonces, es lograr que cada persona pueda convertirse en protagonista de su propia vida. Sacar del imaginario inconsciente el concepto de “pacientes”, aquel que espera pasivamente que las cosas sucedan sin ninguna posibilidad de intervenir.

Son muchas las cosas que se pueden hacer y de variadas índoles para que vivir con VIH se transforme en una situación más fácil de enfrentar : la búsqueda de información adecuada, la integración a un grupo de pares o a un grupo de autoayuda, la socialización de la Seropositividad, la incorporación a los programas de atención en salud, el acceso a terapias Antirretrovirales, a otros tratamiento que sea necesario implementar, a terapias complementarias y sobre todo, a las ganas de seguir viviendo en buenas condiciones de salud física y mental, seguir cumpliendo las metas y proyectos, seguir desarrollando los sueños y esperanzas.

Si eres seropositivo y lees esta cuadernillo, te invitamos a intentar enfrentar este desafío. Si no eres seropositivo, pero conoces a personas que si lo son, puedes sugerirles que lo lean y si te motiva, puedes acompañarlos en este proceso para mejorar su calidad de vida, manteniendo sus ganas de estar bien o mejorando aún más su situación actual.n

# Incorporación y Adherencia al Programa de Atención Integral de Salud Pública

## ***¿POR QUÉ ES IMPORTANTE la incorporación y adherencia al Programa de Atención Integral?***

La importancia de incorporarse a estos Programas, radica en la posibilidad de acceder a algunos beneficios que el Estado puede ofrecer a través de los Servicios de Salud Pública.

El programa de VIH-Sida está instalado dentro de los 26 Servicios de Salud del país y cada uno de ellos debería contar con un equipo interdisciplinario de profesionales para atender a las personas (Médicos, Matronas, Enfermeras, Asistentes Sociales, Psicólogos).

Puedes solicitar tu ingreso, a través de una entrevista con la persona encargada del Programa, ya sea en el Policlínico del Hospital o CDT (Centro de Diagnóstico y Tratamiento) correspondiente a tu domicilio.

Es necesario presentar la Notificación del Instituto de Salud Pública (ISP), además de un certificado de residencia que se solicita en forma gratuita en la Comisaría que corresponda a la comuna. Si no tienes la Notificación del ISP, la puedes solicitar en el mismo lugar donde te realizaste el Examen ELISA para VIH. Ese documento es tuyo y nadie te pueden negar el derecho a tenerlo en tu poder.

Una vez ingresado al Programa, el Médico solicitará una serie de exámenes, que le permitirán evaluar en qué situación de salud te encuentras en ese momento. Generalmente, la batería de exámenes incluye un análisis de sangre completo, radiografías de Tórax, Evaluación para TBC (Tuberculosis), espirometría, chequeo

físico, etc. Luego de esta evaluación, se sugiere iniciar el control periódico, el que generalmente se realiza cada 6 meses, dependiendo de la situación de cada persona. Este control médico asegurará y permitirá mantener un estado de salud equilibrado. A cada persona se le abre una ficha médica, en donde se van registrando todos los resultados de los exámenes, las situaciones de salud que se vayan presentando y los tratamientos aplicados.

Uno de los beneficios que ofrece el Programa es la gratuidad de la atención para todas aquellas personas que son beneficiarias del Fondo Nacional de Salud (FONASA), o presentando la tarjeta de gratuidad. Esta tarjeta es solicitada a la

***(sigue)***

Asistente Social o Calificadora del Hospital, previo informe económico del consultante. Además, ofrece la posibilidad de acceder a exámenes de Laboratorio específicos que sean necesarios y a medicamentos preventivos, dependiendo de las situaciones de salud que se vayan presentando. El acceso a estos servicios varía según las disposiciones técnicas y económicas del Hospital en que te encuentras.

La regularidad de asistencia a los controles médicos ofrece la posibilidad de ingresar al Protocolo de Terapias Antirretrovirales (TAR), en la medida que la evaluación médica así lo sugiera y el Servicio de Salud cuente con la disponibilidad de los medicamentos.

Además de los beneficios descritos anteriormente, la integración y permanencia dentro del Programa puede ofrecer una mayor tranquilidad. El mantenerte al tanto de tu situación de salud actual puede facilitar la toma de decisiones para la implementación de medidas de autocuidado complementarias.

**Recuerda...**

Es más recomendable ingresar al Programa estando incorporado a FONASA, para así acceder a todos los beneficios que este ofrece.

La evaluación Médica representa sólo uno de los elementos que ayudará a que la persona se mantenga en un buen estado de salud. Las Terapias Antirretrovirales (TAR), son una alternativa y no la única solución frente a la situación de vivir con el VIH. También son de gran importancia otros elementos más personales, como las actitudes, las creencias y las herramientas que cada uno tiene para enfrentar las situaciones de conflicto. Es importante reconocer como estos podrían influir en las decisiones que se tomen en relación a la mantención de una buena calidad de vida.<sup>n</sup>

# Adherencia a los Tratamientos Retrovirales

LA POSIBILIDAD DE ACCEDER a las Terapias Antirretrovirales (TAR), ya sea en Bi o Triterapia, depende directamente, como mencionamos en el capítulo anterior, de la evaluación médica que se ha realizado a través de los controles periódico y de la disponibilidad de los medicamentos en el Servicio de Salud en la persona se atienda.

El efecto de la Terapia, dependerá en gran parte del nivel de adherencia que cada persona implemente, es decir, un adherencia adecuada causará un efecto más adecuado.

Hay algunas drogas que se pueden mezclar con los alimentos y otras no. Hay otras que no se pueden mezclar o tomar en forma conjunta, ya que puede provocar un efecto cruzado, es decir, que se anulen entre sí.

Antes de iniciar la Terapia, es de suma importancia que se establezca un diálogo abierto y claro con el Médico tratante, contar con una explicación clara y detallada sobre cuales podrían ser los efectos secundarios de cada medicamento, por ejemplo, cefaleas, nauseas, dolores musculares, etc.; cuanto podrían durar estos efectos, la posibilidad de modificar las combinaciones de medicamento en el caso que no den el resultado esperado, etc. También es importante confeccionar conjuntamente una tabla de horarios y dosis, ajustándolas al quehacer cotidiano de la persona.

Dada la complejidad de este tipo de Terapia y del efecto que esta tenga, es necesario que la persona sea constante, es decir, seguir con regularidad las observaciones que se indiquen. No es

recomendable suspenderla a menos que sea indicado por el médico tratante.

Las Terapias Antirretrovirales no eliminan el VIH del organismo ni tampoco evita su transmisión. Las drogas o medicamentos utilizados sólo afectan al proceso de replicación del virus al interior de la célula, evitando que ésta suceda. Evita también que el VIH ingrese a nuevas células, permitiendo que éstas se puedan reproducir normalmente y que el sistema inmunológico se recupere.

Los efectos de la TAR, se evalúan a través de un examen llamado “Carga Viral”, que consiste en medir la cantidad de VIH que se encuentra circulando en la sangre. Al

*(sigue)*

momento de iniciar la Terapia, la mayoría de las personas arrojan un nivel muy alto de virus circulante. Al cabo de unos meses y si la Terapia ha producido el efecto esperado, estos niveles bajan considerablemente y muchas veces el virus se hace indetectable. Esto no quiere decir que haya desaparecido, sino que se encuentra en niveles tan bajos que no es posible medirlo con este examen.

Estas drogas son altamente tóxicas y pueden producir efectos adversos en el

organismo, por ello es necesario seguir las indicaciones que el médico prescriba.

Iniciar la Terapia, puede significar tener que tomar muchas pastillas o cápsulas y en diferentes horarios durante el día. Para facilitar esto y promover una adherencia adecuada, se recomienda manejar un pastillero que permita tener a la mano la dosis justa, en el horario indicado, independientemente del lugar donde la persona se encuentre.

Recordemos que la TAR, es sólo una alternativa más que puede permitir mantener un estado de salud adecuado. Hay personas que sin tomarla, se encuentran muy bien. También es importante recordar que existe plena libertad para decidir tomarlas o no, sin embargo, una vez que se decide iniciar el tratamiento, es recomendable no dejarlo, ya que puede causar la creación de virus resistentes a los medicamentos. n



# Aspectos de Nutrición

NO HAY NINGÚN ALIMENTO conocido que sea completo y que cubra todas las necesidades del organismo. Es recomendable, entonces, que la dieta sea lo más variada posible. Todos los alimentos son indispensables para el equilibrio de nuestro organismo, suprimir o excederse en el consumo de algunos de ellos es perjudicial, especialmente para organismos con el sistema inmunológico afectado.

## **Leche y productos lácteos**

Consumir de 1 a 3 raciones de lácteos diarios. Un vaso de leche equivale a tomarse un yogur o ingerir una rebanada de queso no muy gruesa. La mantequilla y nata se consideran materias grasas. Estos productos aportan Calcio (esencial para los huesos y dientes), Proteínas (renuevan el tejido del cuerpo y mantienen los músculos), y Lípidos o materia grasa (Vitamina A y D).

## **Frutas y verduras**

Se pueden consumir productos frescos, en conserva o congelados. Cuando se consumen crudas son la principal fuente de Vitamina C. Aportan agua, minerales,

vitaminas, Glúcidos (azúcares) y Fibra, la que es necesaria para el buen funcionamiento del intestino. Es recomendable cuidar su consumo, cuando la persona presenta diarreas.

## **Materias Grasas**

Aportan gran cantidad de energía consumiéndolas en pequeñas cantidades. 10grs. de mantequilla equivalen a 10grs. de margarina o a una cucharada sopera de aceite. Aportan Lípidos. Es preferible la utilización de grasas vegetales como por ejemplo, el aceite de oliva crudo.

## **Productos Dulces**

Una cucharadita de azúcar equivale a una cucharada

sopera de miel o de mermelada o a una pastilla de chocolate. Aportan Glúcidos simples, fuentes de energía fácilmente utilizables por el organismo. Sin embargo, son muy pobres en nutrientes y es recomendable que no sean una parte indispensable de la dieta.

## **Pescados, huevos, carne y fiambres**

Consumir de 200 a 250grs. de carne al día. Un Bistec de 100 grs. equivale a un tuto de pollo, a un trozo mediano de pescado o a dos 2 huevos. Aportan Proteínas, Hierro (para la fabricación de glóbulos rojos), Lípidos y vitaminas

(sigue)

del grupo B. Es recomendable evitar el consumo excesivo de fiambre, dado su alto contenido en grasa.

**Tallarines o pasta, papas, cereales y legumbres**

Consumir varias raciones distribuidas a lo largo del día. Una o dos papas medianas equivalen a 1 pan, a una taza de arroz sin cocer, a 60grs. de tallarines o pasta sin cocer o a una taza de legumbre. Aportan Energía, gracias a sus glúcidos complejos. Las legumbres integrales (sin proceso), aportan Fibra.

**Agua**

El organismo necesita de 2 a 2'5 litros de líquido al día para compensar las pérdidas naturales (orina, transpiración). El agua no tiene calorías y no altera el apetito. El alcohol y las bebidas dulces sí quitan el apetito. Las bebidas gaseosas son muy ricas en azúcares (equivalen a entre 20 a 25 cucharaditas de azúcar por litro). La ingesta de cierto tipo de TAR puede requerir aumentar considerablemente el consumo de agua, a fin de evitar la aparición de cálculos renales u otro tipo de afecciones.

**Preparación de alimentos**

Evitando algunas comidas y un cuidadoso manejo de los alimentos se pueden prevenir infecciones afecten más aún al sistema inmunológico. Algunos de estos consejos incluyen:

- 3 Lava bien las frutas y verduras. Es recomendable evitar el consumo de verduras y ensaladas crudas en lugares donde no puedas verificar su correcto lavado.
- 3 Es recomendable evitar el consumo de huevos crudos y de las comidas que los contengan.
- 3 Cocinar la carne hasta que quede bien cocida, frita o asada, evita comer carnes, mariscos y pescados crudos.
- 3 Descongelar las carnes dentro del refrigerador y no al aire libre.
- 3 Lavar frecuentemente las manos, los utensilios de cocina y las tablas de cortar durante la preparación de los alimentos.
- 3 Mantener limpios los artefactos de cocina, estantes, recipientes, refrigerador; utilizando esponjas o paños y una lavasa con cloro.
- 3 Lava las esponjas y paños de cocina periódicamente
- 3 Si el agua no es potable o no esta bien tratada, hervirla por 5 min. antes de tomarla.

# Terapias Complementarias

ANTES DE ABORDAR ESTE TEMA, recordemos que han sido muchos los avances médicos y científicos en el manejo del VIH y su tratamiento y que las drogas y medicamentos que se utilizan, ayudan en gran parte a detener su propagación dentro del cuerpo. Sin embargo, estos alteran y afectan la calidad normal del cuerpo causando algunos efectos secundarios.

Si a esto le sumamos el impacto que la Seropositividad causa en una persona con una gran carga de culpas, miedos, presión social, discriminación, entre otras, se puede percibir que el organismo se afecta en todas sus capacidades.

Sin embargo, toda posibilidad de aumentar el bienestar físico, mental y espiritual depende de cada persona y de sus propias

capacidades. Es muy importante recordar que el cuerpo es más fuerte de lo que parece. Independiente de que una persona esté recibiendo una atención médica adecuada, que esté o no tomando la TAR, es importante que su calidad de vida se mantenga lo mejor posible; recuperar la armonía del cuerpo y de la mente son fundamentales para el desarrollo personal.

Hacer ejercicios físicos con regularidad puede ayudar a reducir el estrés, la ansiedad, la depresión, mejorar el sueño y las funciones del sistema digestivo. También puede aumentar el apetito, mejorar la capacidad que tiene el cuerpo de producir sus propios calmantes del dolor (Endorfinas) y reforzar el sistema inmunológico.

Existen también una serie de técnicas que pueden ser aplicadas en forma terapéutica y que están dirigidas a fortalecer el Sistema Inmunológico y potenciar el desarrollo personal, mejorando con ello la calidad de vida de las personas. Algunas de las usadas para lograr este objetivo son:

## ***Reflexología***

Es una técnica de masaje que se realiza en puntos específicos ubicados en la planta de los pies y que tienen conexión directa con los órganos internos. A través del masaje en estos puntos, se pueden estimular las funciones de los órganos, y localizar bloques de energía que provoquen su mal funcionamiento. También ayuda al cuerpo a eliminar las toxinas acumuladas y equilibrar la energía interna.

*(sigue)*

### **Terapias Corporales**

Es una actividad grupal que permite a las personas sentir su propio cuerpo; sentir emociones, jugar, explorar con movimientos, gestos, contactos, sonidos, formas y colores. La vivencia se comparte con el grupo y se realiza un ejercicio de comprensión grupal, que nos permiten un desenvolvimiento más libre en la vida afectiva y laboral.

### **Terapia Gestalt**

Es una instancia de interrelación libre y participativa, que pretende ampliar los niveles de conciencia, en relación directa con el sentido y significado de procesos personales e interpersonales, posibilitando y potenciando un contacto significativo con la profundidad y riqueza de su propia realidad interna; base esencial de las emociones, afectos, y proyectos de vida.

### **Terapia Reiki**

Es una técnica que trata de equilibrar la energía de las personas. El terapeuta impone sus manos sobre el cuerpo de la persona, las que actúan como canales de energía, sacándola, equilibrándola y reubicándola en el cuerpo.

Esta energía “inteligente” trabaja en los niveles físico, mental, emocional y espiritual. Actúa sobre el estrés, cansancio, dolores infecciosos y cualquier enfermedad desafiante.

### **Terapia Esencias Florales Dr. Bach**

Es una técnica que utiliza esencias de flores que se ingieren en forma de gotas. Logran el equilibrio del ánimo, lo que repercute positivamente en el bienestar físico.

### **Terapia de Bioenergía**

Es una técnica que pretende desarrollar la

inteligencia corporal, a través del movimiento sensor o perceptivo, armonizando el núcleo del ser con el hacer del cuerpo. Promueve y facilita nuevos comportamientos y nuevas motivaciones.

### **Acupuntura**

Es una corrección de la energía, cuyo procedimiento es regular los flujos energéticos por medio de estímulos cutáneos, con el propósito de mejorar las condiciones de este escenario dentro de lo cual el virus es solamente un actor.

### *Finalmente...*

Es posible que existan otras técnicas o tipos de terapias quizás menos conocidas, que pueden ayudar a potenciar el cuerpo y la mente. Un aspecto importante en el resultado de estas terapias, es la convicción que tenga la persona de que obtendrá un efecto favorable.

Cabe recordar que estas terapias no reemplazan los efectos que podría alcanzar la TAR, es por eso que en la actualidad se les llama complementarias y no alternativas, dado que buscan potenciar la solución por distintos caminos.

Anímate a probar alguna de ellas, puede que el resultado sea mejor de lo que te imaginas. Si quieres saber en que lugares y que personas pueden ofrecer este tipo de terapias, puedes consultar en los grupos y organizaciones de personas VIH positivas. Algunas personas de los Servicios de Salud, también pueden manejar esa información.

## Organizaciones y Servicios ofrecidos a personas que viven con VIH

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección, Teléfonos, Horarios</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>ARICA</b>			
SOLENSI. Solidaridad en SIDA.	(58) 21 5958 Sin domicilio fijo	Acompañamiento a personas con VIH y familiares, ayuda en medicamentos, alimentos, arriendos.	Rosalba Penta, Presidenta; Lastenia Moscoso, Secretaria.
<b>IQUIQUE</b>			
CASA DE ACOGIDA a personas viviendo con VIH	A. Pérez Canto 1265, Iquique. (57) 425980 (57) 422202	Apoyo a enfermos terminales, orientación pastoral.	H. Carmen, Asesora Cruz Flores Solar, Presidenta.
<b>ANTOFAGASTA</b>			
CLUB HUMANISTA	14 de febrero 1960, (55) 269635		Pedro Arturo Saltar.
CASA DE ACOGIDA CRUZ ROJA	(55) 222300, de Lunes a Viernes: 15 a 21h.		Nelly Contreras o voluntaria de turno.
<b>VIÑA DEL MAR</b>			
VIHDA POSITIVA Agrupación de personas que viven con VIH	Calle 5 N° 2335, Santa Inés. Fono/fax: (32) 780826 09 4300146 (24hrs.)	Actividades de difusión y coordinación. Talleres laborales	Juan Rolando Castro, Omar González.
Universidad Andrés Bello	Los Fresnos 91. (32) 670008	Prevención, Apoyo Psicológico.	Alejandra Corail, Paulina Aceituno.
CENFA	Villanelo 261, 3er piso (32) 680761	Consejería, apoyo psicológico, grupos de autoayuda.	Beatriz Crespo.
COES. Información y testimonios homo- bisexual VIH +.	(32) 419329, de 13.00 a 02.00 hrs.	Grupos de autoapoyo, apoyo individual a personas recién notificadas.	Leonel Flores.
<b>LACALERA</b>			
Hospital Doctor Mario Sánchez	Carrera 1603, (32) 221958, Lun. a Vier. de 8 a 17 hrs.	Apoyo Psicológico, ayuda económica y de medicamentos.	Norma Calderón, Mercedes García, Matronas consejeras

*(sigue)*

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección, Teléfonos, Horarios</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>VALAPARAISO</b>			
Corporación Chilena de Prevención del SIDA.	Domingo Otaegui 49. (32) 755834	Consejería, formación de grupos de autoayuda, Apoyo Psicológico.	Bernardita Flores, Luz López
ASIFA	General Mackenna 539, Cerro Yungay. (32) 225297	Casa de Acogida.	Nancy Espinoza, María Díaz.
Obispado Valpo/San Antonio CARITAS.	Chacabuco 1737. (32)255538, martes y jueves de 9:30hrs. a 13hrs.	Alimento, ropa, orientación, reuniones con familias.	Waleska Burgos, Elizabeth Gallardo, voluntarias.
<b>CARTAGENA</b>			
LAZOS DE AMOR	(35) 201425	Centro de acogida y apoyo.	
<b>RANCAGUA</b>			
Casa de Acogida "Amor y Vida"	Pob. Cuadra 1º y 2º de Octubre, casa 89. (72) 235773	Banco de drogas, atención Psicológica niños y madres VIH +.	Médico de apoyo, Olga Olivares.
Movimiento por la Vida. Organización de personas que viven con el virus.	Avda. Centenario 581 Fono: (72) 220 796, fax: 227 805, de 14:30 a 20 hrs.	Acompañamiento a personas recién notificadas.	Víctor Yáñez, Presidente.
<b>TALCA</b>			
CODEPU TALCA. Comité de Defensa de los Derechos del Pueblo.	3 Sur 843. (75) 220358	Orientación legal.	
<b>CHILLAN</b>			
FUTAAYEYUN. Agrupación de personas viviendo con VIH que se tratan con medicina alternativa.		Acompañamiento espiritual, formación de monitores en prevención.	Contactar en Servicio de Salud.
<b>CONCEPCION</b>			
APROSIDA	San Martín 1436	Acompañamiento a personas en tratamiento y familia.	Claudio Manosalva.
<b>TEMUCO</b>			
Comisión Regional del SIDA	Centro ETS, Hospital Fonos: (45) 407 030, 296 199, 296 201. Lun. a vier. de 8 a 17hrs.		Oriana Taladriz, Matrona.
CAES. Centro de apoyo a Enfermos de SIDA.	Bilbao Nº 735. Fono: (45) 277 700. Lun. a vier. de 8 a 17hrs.	Talleres laborales, prevención y capacitación.	Edith Guajardo, Nena Mora.

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección, Teléfonos, Horarios</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>CHILOE</b>			
Agrupación por la Vida	Casa Pastoral de Castro (65) 622335, anexo 217; 632 279 desde las 18 hrs.	Reciben apoyo de Dr. Cristián Carrasco.	Claudia Osorio, Presidenta, Jessica Walker ; Patricia Osorio
<b>VALDIVIA</b>			
Vivo Positivo de Valdivia	(63) 297094 (directo)	Grupo de autoayuda en gestación, apoyado por el grupo SIDA del Hospital.	Alicia Rebolledo.
CODEPU VALDIVIA. Sede Regional	Camilo Henríquez 896-B Fono: (63) 227540. Lunes a miércoles de 9 a 18hrs. Asistente social, lunes a viernes de 8 a 18hrs.	Discriminación laboral, denuncias, aspectos legales. Atención gratuita	José Araya, Encargado Regional. Claudia Quichiyao, Asistente Social.
<b>REGION METROPOLITANA</b>			
CARITAS CHILE	Echaurren 4, Piso 7. 289 8115, de 9:30 a 13hrs. y de 14 a 17hrs.	Fono de Atención a personas recién notificadas	M. Margarita Reyes, Coordinadora.
CLINICA LA FAMILIA de Caritas Chile	Av. Diego Portales 1569, La Florida, Fonos: 2881506 - 2957031	Clínica de enfermos terminales, asistencia domiciliaria	María Margarita Reyes, Coordinadora.
FUNDACION SANTA CLARA	Nueva Rengifo 251, Recoleta, fono: 7320399	Hogar para niños. Apoyo integral, vestuario, medicamentos, etc.	Hna. Susana Vera, Coordinadora; Hna. Gregoria Ciccarelli, Presidenta.
FUNDACION GEAM	Vichuquén 263, Santiago. Fono: 6351760	Atención directa a personas con VIH/ SIDA. Vivienda, Casa- hogar, vestuario, colocación laboral, becas de estudio, donación de fármacos, horas médicas y exámenes y Banco de Drogas con valores rebajados.	H. Felipe Rodríguez, Coordinador; H. Claudio Espinoza, Presidente.
FUNDACIÓN SAVIA	Tegualda 1832, Ñuñoa, fono: 2252714, 2690810, fax 2690937, martes y jueves de 15:30 a 19:00 hrs.	Banco de medicamentos, comprando Juntos, subsídío para medicamentos por 6 meses.	Luz María Yaconi.
FRENASIDA	Arcadia 1387, M. El Llano, San Miguel. Fono: 544 1916, 544 2439. Lunes, martes y miércoles de 10 a 17 hrs.	Programa Psicosocial: Apoyo psicológico y grupos de autoayuda.	Daniel Palma, Coordinador.

(sigue)

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección, Teléfonos, Horarios</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>REGION METROPOLITANA</b>			
CORPORACION CHILENA DE PREVENCION DEL SIDA	General Joffré 179, Fono: 222 5255, 222 8356	Atención Psicológica y social. Solicitar hora por teléfono. Programa de asistencia a personas con VIH/SIDA, acompañamiento domiciliario y orientación clínica.	Gustavo Hermosilla, Presidente.
Movimiento Unificado de Minorías Sexuales MUMS	Alberto Reyes 063, Barrio Bellavista. Fono: 737 0892, fax: 732 0863	Asesoría legal: lunes de 19 a 22 hrs. Consejería de acompañamiento a personas VIH positivas, pedir hora por teléfono.	Victor Parra, Coordinador Prevención; Marco Ruiz, Coordinador DDHH
PAFALH. Padres, familiares y amigos de homosexuales	Alberto Reyes 063, Barrio Bellavista. Fono: 737 0892, fax: 732 0863	Apoyo a padres de hijos homosexuales, Consejería.	Llamar para contactar: Miryam Urzúa
CORPORACION SERPAJ CHILE	Av. Perú 9053, La Florida. Fono: 282 1766	Orientación, información y derivación, acompañamiento en trámites e informes sociales	Mercedes Montoya, Directora.
FASIC - Fundación de Ayuda Social de las Iglesias Cristianas	Manuel Rodríguez 33. Fonos: 695 7534 - 695 593	Orientación Jurídica en general	Belisario Magaña, Coordinador Claudio González, Representante Legal.n



# Organizaciones de Personas que Viven con VIH (listado de participantes en el IV Encuentro Nacional)

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono y/o fax</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>ARICA</b>			
JUNTOS POR LA VIDA	Ezequiel Fuentes N°834, II Etapa, Arica. <ojporlav@latinmail.com> <o.j.porlav@123mail.cl>	09 833 2669, 230 230 Fax: 223080	Juan Luis Castillo, Presidente Denny Cristi, Vice-Presidente
<b>IQUIQUE</b>			
ESPERANZA Y VIDA	Tarapacá N° 477, Iquique	09 716 4632, 412 710 anexo 750 Fax: 57 411977	Maria Estella Garate, Asistente Social Efrain Diaz, Presidente
Casa de Acogida Ntra. Señora Del Carmen	Arturo Perez Canto N° 1265, Iquique	Fono: 425 980, fax: 422 202	Cruz Flores, Presidenta
<b>ANTOFAGASTA</b>			
ARPEVIH	Latorre N° 2308, Antofagasta Vasco de Gama N° 5671, Pobl. Corvallis, Antofagasta <blinkie@latinmail.com>	Fono: 281 668 (trabajo) 373 720 (casa) Fax: 281 659	Elaine Leyton, Presidenta
<b>CALAMA</b>			
REGAZO DE CRISTO	Casilla N° 13, Calama <raulvil@chilesat.net>	Fono: 342 433, fax 342433	Raúl Villanueva, Presidente
<b>COPIAPO</b>			
EN FORMACIÓN	Luis Flores N° 658, Los Estandartes. Copiapó	09 672 8636	Srta. Paola Cortes
<b>COQUIMBO</b>			
PUKARA	Luis Balanda, Camino N° 2, Pobl. Fedeco II Etapa, Coquimbo.	315 000 09 718 3208	Julio Vargas, Presidente. Claudia Vargas, Coordinadora
<b>VIÑA DEL MAR</b>			
BETESDA	Chile Sur N° 377, Nueva Aurora, Viña del Mar <kenbet5@entelchile.net>	619 378 616 075 Fax: 412 875	Hna. Jenny Kenrick

(sigue)

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono y/o fax</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>VIÑA DEL MAR</b>			
FUERZA POSITIVA	Calle Sagasca N°75, El Olivar, 5° Sector, Viña del Mar	828 984, 09 396 3061 Fax 597386	Marcela Echeverría, Presidenta Alexandra Corail.
<b>RANCAGUA</b>			
EN FORMACION	Filomena N° 0385 Psje. 13, Rancagua. <maximos100@hotmail.com>	09 858 0284, fax 675270	Mauricio Arenas Victor Yánez
<b>TALCA</b>			
CORAAVIH	31 Oriente Block 717 Dpto. 304, Pobl. San Luis, Talca. <canales@sence.cl> <_ibi@hotmail.com>	09 450 2910	Christian Ihmaldan, Presidente
<b>CONCEPCION</b>			
POSITIVAMENTE POSITIVO	Freire N° 245, Of. 201, Concepción. <epes@chilesat.net>	226 607 (EPES). Fax 210 966	Jaime Garrido, Coordinador Daniel Parra, Camilo Rivera, Juan Alexis Pantoja
<b>CONCEPCION</b>			
APROSIDA	Venezuela N° 166, San Vicente Talcahuano <hm.asoc@entelchile.net>	542 373, 549 430 (trabajo) Fax: 549 430	Eduardo Valenzuela, Presidente; Roberto Mora, Vice Presidente
<b>LOS ANGELES</b>			
NUEVA ESPERANZA	Av. Ricardo Vicuña s/n, Hospital Regional de los Angeles CDT: <ets@ssbiobio.co.cl>	431 948; 400 155; 400141 (ETS). Fax : 400 155	Boris Murillo, Presidente
<b>TEMUCO</b>			
UNA ESPERANZA POR LA VIDA	Pje. Espinoza N° 361, Padre Las Casas Temuco	09 797 0663 333 040	Miguel Molina, Presidente
DAME UNA MANO D.U.M.	Av. Francisco Poblete N°0966 Lanin. Temuco <romulo1962@mixmail.com>	365 065 Fax 210 233	Marcos Carrillo, Presidente Esteban Barriga
<b>VALDIVIA</b>			
VIDA NUEVA 2000	Av. Argentina N° 2376, Valdivia	217 419 09 771 3333	Leosbaldo Rivera, Presidente
<b>COYHAIQUE</b>			
HAIN	Av. Bilbao N° 357, Coyhaique	213 116	Fresia Figueroa, A Social; Silvia Bohórquez.
<b>PUNTA ARENAS</b>			
EX-CORDE	Arauco N° 1379, Punta Arenas. <haincl@hotmail.com>	46 008	Milton Veas, Coordinador

<b>Organización o Institución</b>	<b>Dirección</b>	<b>Teléfono y/o fax</b>	<b>Responsable(s)</b>
<b>PUNTA ARENAS</b>			
AVAE	Río Canelo N°01082, Piso 3, Dpto. 7C., Las Vertientes, Punta Arenas	218 454 09 626 2487	José Manuel Barria, Presidente
<b>REGION METROPOLITANA</b>			
VIVO POSITIVO Coordinadora Nacional de Agrupaciones de Personas Seropositivas.	Ernesto Pinto Lagarrigue 131, Barrio Bellavista	732 5081	Rodrigo Pascal, Presidente.
POR LA VIDA. HOSP. DR. SÓTERO DEL RÍO	Concha y Toro N° 3459 Puente Alto, Santiago. <8327949@entelpcs.cl>	289 6510	Soledad Valencia, Presidenta. Manuel Fernández
ESPERANZA DE VIDA. HOSP. SAN BORJA ARRIARAN	Sta. Rosa N° 1689, Santiago.	09 436 9801; 09 633 8238 512 1141 556 5025 Fax 781 1106; 556 1667	Luis Ramírez, Presidente. Ricardo Infante, Catalina Aralena
ALIHUEN HOSP. SAN JUAN DE DIOS	Libertad N° 123, Santiago.	681 0589 236 2744 09 653 8005	Miguel Pefaur, Presidente. Iván Herrera
VIDA. HOSP. BARROS LUCO- TRUDEAU	Gran Avenida J. M. Carrera N° 3204, San Miguel <4973412@entelpcs.cl>	394 9000 09 497 3412	Eduardo Vera; Cristina Mella A Social Hosp. Barros Luco
BELONA. Agrupación de Mujeres	Arcadia N° 1387, San Miguel	748 5801 09 841 3724 293 0075 09 539 1861	Gladys Orellana, Presidenta. Loreto Olivares, Vice-Presidenta
AMIGOS DE LOS JUEVES	Ernesto Pinto Lagarrigue N° 131, Recoleta. <amigosjueves@fcmail.com>	732 2010 Fax 732 5081	Claudio Bustamante, Presidente.
POSI+ GRUPO DE AUTOAPOYO	Ernesto Pinto Lagarrigue N° 131, Recoleta, Santiago	09 863 0860 02 269 6198	Patricio Sanhueza, Presidente
CAPVIH (Centro de Apoyo a personas viviendo con VIH/SIDA)	Ernesto Pinto Lagarrigue N° 131, Recoleta, Santiago	277 1169 375 9101 Fax 277 1169	Julio Palma G., Presidente
VIDA OPTIMA. Hospital San José	Artesanos 961, Recoleta	738 2137 732 2760 Fax 738 2137	Cesar Herrera G., Presidente. Víctor Hugo Robles.
UNIDOS POR LA VIDA. Hospital Salvador	Av. Salvador 364, Providencia.	340 4613; 340 4296	Juan Carlos Mortt, Presidente; Manuela Peña, Asistente Social
ACCIÓN HUMANA	Ernesto Pinto Lagarrigue N° 131, Recoleta, Santiago	09 463 4255; 209 9329	Eduardo Valenzuela, Presidente
RE-VIVIR	Sta Rosa N° 12975 Dep. Asistencia Social, I. Municipalidad de la Pintana.	5421031 anexo 159 Fax 5421139	Julio Ibarra, Presidente. Claudia Trevizan, Asistente Social Municipalidad de la Pintana.n

# Glosario

## ***Imaginario Inconsciente***

Se refiere a los significados que le damos a algunas cosas en forma inconsciente, que fueron aprendidos desde las primeras etapas de desarrollo y que afloran espontáneamente frente a alguna situación en particular.

## ***Terapias Complementarias***

Se refiere a un conjunto de acciones que pueden mejorar el estado de salud de una persona. No incluyen la utilización de ningún tipo de medicamentos fabricado en forma artificial, pero pueden mejorar o complementar el efecto de estos.

## ***Adherencia***

Se refiere a la capacidad de las personas a seguir y mantener en el tiempo las propuestas que se realicen, en relación a su control médico periódico (días de control, toma de exámenes, etc.) y a las indicaciones que se entregan cuando se inicia las terapias antirretrovirales (dosis, horas, indicaciones específicas, etc.).

## ***Retrovirus***

Virus que tiene la particularidad de alojarse por un largo tiempo en el organismo sin causar daños visibles..

## ***Reinfección***

Se refiere a que una persona que vive con VIH reciba en su organismo nuevas cantidades de virus a través de una práctica de riesgo.

## ***Antirretrovirales***

Se refiere a drogas o medicamentos fabricados artificialmente que atacan en forma particular a los retrovirus.

## ***Espirometría***

se refiere a un examen de laboratorio que mide la capacidad de expansión de los pulmones.

## ***Replicación del Virus***

Se refiere a la reproducción del virus al interior de las células.

## ***Entre pares***

Se refiere a cualquier actividad individual, grupal o masiva que se realiza entre personas que tiene características similares, tales como sexo, orientación sexual, edad, estilos de vida, etc..n