

# El H1N1 y las personas que viven con el VIH

En abril de este año, en los Estados Unidos se comenzaron a sentir los estragos de una nueva gripe, causada por el virus H1N1. Anteriormente llamada gripe porcina, la nueva gripe H1N1 ha enfermado a más de 40,000 personas en los EU, ocasionando 9,079 hospitalizaciones y 593 muertes hasta el 4 de septiembre de 2009. Y aunque el punto máximo de la enfermedad se ha estabilizado, muchos temen aún cómo puede este virus impactar al público en general durante la próxima temporada de gripe. Habiendo abogado por las personas con VIH durante los últimos 25 años, Project Inform tiene una gran preocupación acerca de cómo este problema de salud pública podría afectar a las personas con VIH. Nuestro compromiso es informar a la comunidad sobre cómo prevenir y tratar el H1N1.



## Información básica acerca del H1N1

Aunque los virus H1N1 son virus comunes de la gripe, la cepa de 2009 se ha destacado debido a su mezcla única de genes. Aunque cualquiera puede contraer el H1N1, aquellos que tienen un mayor riesgo de enfermedad incluyen a las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunológicos debilitados, problemas pulmonares, enfermedad cardíaca o de los riñones, diabetes u otro tipo de afección subyacente. Las personas VIH positivas con recuentos bajos de células CD4 (200 o menos) y las que tienen otras infecciones tales como tuberculosis (TB), también tienen un mayor riesgo. Las personas de 25 años de edad o menos parecen tener una tasa más alta de enfermedad de esta cepa del virus.

## Reconozca los síntomas

Los síntomas comunes de la gripe H1N1 son los mismos síntomas gripales típicos: fiebre, tos, fatiga, dolores por todo el cuerpo, congestión nasal, dolor de garganta y alguna dificultad

para respirar. Algunas personas reportan más náuseas y vómito con la gripe H1N1. Las señales de advertencia de una emergencia incluyen más dificultad para respirar, mareos repentinos, confusión, dolor de pecho u opresión, vómito grave o continuo, o síntomas que persisten o empeoran. Comuníquese con su médico tan pronto note síntomas inusuales o persistentes.

## Trate los síntomas

Dos medicamentos para la gripe, el Relenza (zanamivir) inhalado y el Tamiflu (oseltamivir) oral, son eficaces contra el H1N1 y otros virus de la gripe. Ambos parecen ser eficaces cuando son usados por personas VIH positivas y parecen seguros de tomar con los otros medicamentos contra el VIH. Dos otros medicamentos, Flumadine (rimantadina) y Symmetrel

(amantadina), no son eficaces para tratar el H1N1, aunque funcionen bien contra otros virus de la gripe. Por otro lado, tomar ibuprofeno para reducir la fiebre y los dolores por todo el cuerpo, o tomar otros medicamentos de venta libre, puede ayudar a aliviar los síntomas. El CDC está actualmente contemplando la posibilidad de una terapia combinada en el caso de que empiecen a presentarse cepas del H1N1 resistentes.

## Tome precauciones

Ayude a prevenir la propagación del H1N1 y otros virus de la gripe siguiendo estas simples reglas: lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón, especialmente después de estornudar o toser; estornudar o toser en la parte interna del codo o en un pañuelo desechable; evitar tocarse los



¿AFRONTANDO NUEVAS DECISIONES?  
¿PREGUNTÁNDOLE CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO A SEGUIR?

**Línea nacional de ayuda sobre tratamientos contra el VIH/SIDA: 1-800-822-7422 (gratis)**  
10a-4p, de lunes a viernes, hora del Pacífico

# El H1N1 y las personas que viven con el VIH

continua de página 1

ojos, la nariz o la boca; usar desinfectantes a base de alcohol para las manos y las superficies públicas comunes; evitar las multitudes o a las personas que parecen estar enfermas; permanecer en casa o limitar el contacto con otras personas cuando esté sintiendo síntomas gripales; y quedarse en casa hasta por lo menos 24 horas después de que se haya resuelto la fiebre.

## Inquietudes para las personas con VIH

Las personas sanas que viven con el VIH probablemente no están en alto riesgo de contraer la gripe. Sin embargo, quienes tengan sistemas inmunológicos debilitados o SIDA pueden experimentar una enfermedad más severa de la gripe estacional, así como de la gripe H1N1. Para algunos los síntomas pueden llegar más rápidamente y también pueden ocurrir otras infecciones. Como medida preventiva, es prudente que las personas que viven con el VIH y en contacto estrecho con personas que tienen casos probables o confirmados de gripe H1N1 consulten a sus médicos si deben tomar medicamentos para la gripe antes de que se enfermen.

Tener un suministro adecuado de medicamentos, alimentos y el apoyo de otras personas es una manera de sobrellevar un brote de gripe. Debido a la crisis presupuestaria de California, es probable que ADAP de California no cubra los medicamentos contra la gripe. Sería conveniente que consulte con su

médico si debe hacerse poner vacunas tales como la vacuna neumocócica para prevenir la neumonía por estreptococos. También, as personas que viven con el VIH deben tomar la vacuna contra el H1N1 de la inyección y no utilizar la versión inhalada

## La vacuna contra el H1N1

La vacuna contra el H1N1 se dispuso a principios de octubre. Sin embargo, ésta no protegerá contra otros virus comunes de la gripe. Igualmente, la vacuna contra la gripe estacional no protegerá contra la gripe H1N1. Es probable que ambas puedan administrarse al mismo tiempo. Sin embargo, ponerse la vacuna de la gripe estacional ahora puede ser menos oneroso tanto para los individuos como para los establecimientos de salud.

Al comienzo habrá solo un suministro limitado de la vacuna contra el H1N1, y se priorizará entre ciertas poblaciones. Estas incluyen a las mujeres embarazadas, las personas que viven o cuidan a bebés de 6 meses o menos, los trabajadores de la salud, las personas entre los 6 meses y los 24 años de edad, y las personas entre los 25 y los 64 años de edad que tengan un mayor riesgo debido a un sistema inmunológico debilitado, incluyendo a las personas VIH positivas en condiciones más desafiantes, tales como un recuento bajo de células CD4. Los departamentos de salud a nivel local y estatal están trabajando diligentemente en los planes de distribución.

## El virus H1N1

La mayoría de las personas que se han enfermado con la gripe H1N1 se recuperan sin necesidad de tratamiento médico, y otros se recuperan rápidamente cuando reciben atención médica para su enfermedad. Para las personas que viven con el VIH, se recomiendan las mismas precauciones y tratamientos que para la población en general. Sin embargo, tener otra afección, tales como un recuento bajo de células CD4 o una enfermedad pulmonar, puede hacer que la persona sea más susceptible a la infección del H1N1 o a una enfermedad más severa.

## Nos llaman con preguntas

A pesar de la histeria en los medios de comunicación acerca de la gripe H1N1, Project Inform recomienda fuertemente que los individuos se preparen para la próxima temporada de la gripe. Familiarícese y manténgase informado sobre la gripe H1N1, evite las personas y las situaciones riesgosas, esté alerta a los síntomas, pregúntele a su médico sobre las vacunas y obtenga tratamiento prontamente, especialmente si se presentan síntomas severos. Para más información revise los siguientes recursos: [www.projectinform.org/info/flu/index\\_sp.shtml](http://www.projectinform.org/info/flu/index_sp.shtml), [www.sfcddp.org/swineflu.html](http://www.sfcddp.org/swineflu.html) y [www.cdc.gov/h1n1flu](http://www.cdc.gov/h1n1flu). O llame a la línea nacional de tratamientos "Hotline" al 1-800-822-7422.