

Cuidados para los pacientes con:

VIRUS INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH/SIDA)

Es un virus que destruye las células de defensa de las personas, debilitándolas y haciéndoles vulnerables ante una serie de infecciones.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv.

Recomendaciones:

- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de usar el sanitario y antes de preparar o consumir alimentos.
- Lleve una alimentación equilibrada, alimentarse como mínimo tres veces al día y uno o dos refrigerios entre las comidas.
- Si el apetito disminuye utilice suplementos dietéticos, vitaminas, minerales previamente ordenados por el médico. Recuerde que esto no sustituye la comida sino que la acompaña.
- Evite comer carne poco cocida, leche no pasteurizada y verduras y frutas no lavadas.
- Lávese los dientes después de cada comida. Se aconseja que use su propio cepillo, preferiblemente con cerdas blandas, tener de uso personal la crema dental, jabón de baño y la toalla.
- Mantenga buenos hábitos de higiene con su ropa y pertenencias de uso diario.
- No comparta nada que entre en contacto con la sangre. Esto incluye hojas de rasurar, agujas, cepillos de dientes e instrumentos filosos que puedan cortar la piel.
- Use siempre condón para sus relaciones sexuales.
- Evite visitar a personas con enfermedades contagiosas.
- Trate de dormir ocho horas al día. Descanse siempre que se sienta fatigado.
- Realice ejercicio físico suave. Escoja una forma de ejercicio que le resulte agradable.
- Procure no preocuparse demasiado. El estrés puede perjudicar su sistema inmunitario.
- Busque apoyo psicológico de profesionales de la salud, en caso que lo requiera.
- No fume.
- Evite tomar alcohol.
- No done sangre.

- Tome los medicamentos como su médico se lo ordene, en horarios y cantidades indicadas.
- No suspenda los medicamentos sin orden médica.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda al Centro de Salud más cercano si presenta:

- Temperatura mayor de 38.3°C durante varios días.
- Lesiones en piel y mucosas.
- Diarrea.
- Dolor de cabeza que no mejora con los analgésicos.
- Tos, expectoración y dificultad para respirar.
- Cambio en el estado mental.
- Intolerancia a los medicamentos ordenados.

Recomendaciones para los cuidadores:

Es importante que se ocupen de sí mismos, descansen lo suficiente y tengan la debida información y apoyo para desempeñar su tarea.

Tenga presente:

- El VIH/SIDA no se propaga a través de los alimentos o el agua.
- El VIH/SIDA no se propaga compartiendo alimentos, vajilla o utensilios de cocina como vasos, platos, cuchillos y tenedores con una persona que padece el virus.
- El VIH/SIDA no se propaga tocando a otra persona, abrazándola, dándole la mano o tocándola normalmente. No es necesario evitar el contacto corporal con una persona que padece de VIH/SIDA.



Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted tome todos los medicamentos ordenados, asista a las citas de control y cumpla estrictamente con estas recomendaciones.