



# NOTA INFORMATIVA: COVID 19 Y VIH

**Tengan en cuenta:** esta nota técnica ha sido desarrollada por Frontline AIDS para proveer a las personas que viven con el VIH, sus cuidadores y las organizaciones que los apoyan con orientación básica como prepararse y, con suerte, mitigar el impacto que el brote actual del coronavirus (COVID-19) pueda tener en sus vidas. Varias instituciones pueden hacer recomendaciones ligeramente diferentes sobre el COVID-19, sin embargo, por consistencia, Frontline AIDS utiliza los recursos de la OMS Y ONUSIDA como fuentes primarias de información. La epidemia está evolucionando rápidamente, y les estaremos brindando información adicional y actualizada muy pronto. Por esta razón, se les recomienda a los leyentes de esta nota buscar actualizaciones sobre este tema en las siguientes páginas:

## Organización Mundial de la Salud

<https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>

## ONUSIDA

[https://www.unaids.org/es/20200317\\_covid19\\_hiv](https://www.unaids.org/es/20200317_covid19_hiv)

### ¿qué es el COVID-19?

El coronavirus COVID-19 es una enfermedad causada por un virus que pertenece a una extensa familia de virus, que en conjunto forman el coronavirus. La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, puede afectar tanto a los animales y las personas. En los humanos el virus puede causar infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta infecciones más graves, como la neumonía, síndrome respiratorio agudo severo y, a veces, la muerte.

### ¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Los síntomas más comunes de la COVID-19 son fiebre, cansancio, y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual.

Algunas personas pueden estar infectadas, pero no desarrollan ningunos síntomas y no se encuentran mal. La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recupera de la enfermedad sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

Alrededor de 1 de cada 6 personas contraen la COVID-19 desarrolla una enfermedad grave y tiene dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas subyacentes, como la hipertensión arterial, problemas cardiacos o diabetes, tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Las personas que tengan fiebre, tos y dificultad para respirar deben buscar atención médica.

### ¿Cómo se propaga la COVID-19?

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando una persona infectada tose, estornuda o exhala. Estas gotículas caen sobre los objetos o superficies que rodean a la persona, de modo que otras personas pueden contraer la COVID-19 si tocan estos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. También pueden contagiarse si inhalan las gotículas que haya esparcido una persona con COVID-19 al toser o exhalar. Por eso es importante mantenerse a más de 1 metro (3 pies) de distancia de una persona que se encuentre enferma.

Algunas personas con COVID-19 no presentan síntomas o síntomas muy leves, pueden posiblemente propagar el virus. Aunque el riesgo de contraer la COVID-19 de una persona sin síntomas es muy baja, mantener una distancia física, especialmente en lugares con muchas personas es recomendable.

### ¿Tienen las personas que viven con el VIH mayor riesgo de infección?

Las personas que viven con el VIH, aquellos con recuentos bajos de células CD4 y alta carga viral y aquellos que no estén tomando su tratamiento antirretroviral tienen un riesgo de contraer infecciones en general.

Hasta ahora se desconoce si la inmunosupresión causada por el VIH pondrá a una persona en mayor riesgo de contraer el COVID-19, por esta razón, se deben tomar preocupaciones adicionales para todas las personas con un estado avanzado de la enfermedad o los que no lo tengan muy controlado.

Aun no hay evidencia que sugiera que el riesgo de infección sea diferente entre las personas que viven con el VIH que son clínica e inmunológicamente estables con el tratamiento antirretroviral en comparación con la población general.

Algunas personas que viven con el VIH pueden tener factores de riesgos ya conocidos que pueden complicarse debido al COVID-19, como la diabetes, la hipertensión, y otras enfermedades comunicables. Y, por lo tanto, pueden tener mayor riesgo de COVID-19, no relacionado con el VIH.

## ¿Están las personas que viven con el VIH y están infectadas con COVID-19 en mayor riesgo de enfermarse gravemente?

Las personas que viven con el VIH, aquellos con recuentos bajos de células CD4 y alta carga viral y aquellos que no estén tomando su tratamiento antirretroviral tienen un mayor riesgo de complicaciones debido a infecciones en general.

Hasta ahora se desconoce si la inmunosupresión causada por el VIH pondrá a una persona en mayor riesgo de contraer el COVID-19, por esta razón, se deben tomar preocupaciones adicionales para todas las personas con un estado avanzado de la enfermedad o los que no lo tengan muy controlado.

Aun no hay evidencia que sugiera que el riesgo de complicaciones sea diferente entre las personas que viven con el VIH que son clínica e inmunológicamente estables con el tratamiento antirretroviral en comparación con la población general.

Algunas personas que viven con el VIH pueden tener factores de riesgos ya conocidos que pueden complicarse debido al COVID-19, como la diabetes, la hipertensión, y otras enfermedades comunicables. Y, por lo tanto, pueden tener mayor riesgo de COVID-19, no relacionado con el VIH.

## Estoy viviendo con el VIH. ¿Como me protejo a mí y a los que me rodean de enfermarse?

Las medidas básicas de protección para las personas que viven con el VIH contra la nueva enfermedad del COVID-19 no son diferentes de las de la población general. Todos deberían seguirlos.

### **Lávese las manos frecuentemente**

Lavase las manos frecuentemente con agua y jabón o un desinfectante para manos a base de alcohol si lo tienen.

**¿Por qué?** Lavándose las manos con jabón y agua o utilizando un desinfectante para manos a base de alcohol mata el virus que este en las manos.

### **Mantener el distanciamiento social**

Mantenga al menos 1 metro (3 pies) de distancia entre usted y cualquier persona que esté tosiendo o estornudando.

**¿Por qué?** Cuando una persona tose o estornuda, rocían pequeñas gotas de líquido de su nariz o boca que pueden contener el virus. Si la persona está demasiado cerca, puede respirar las gotas, incluido el virus del COVID-19, si la persona que tose tiene la enfermedad.

### **Evite tocarse los ojos, nariz y boca**

**¿Por qué?** Las manos tocan muchas superficies que pueden contener el virus. Una vez contaminadas, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. A partir de ahí, el virus puede ingresar a su cuerpo y enfermarlo.

### **Practique la higiene respiratoria**

Asegúrese de que usted y las personas que lo rodean sigan una buena higiene respiratoria. Esto significa cubrirse la boca y la nariz con el codo o pañuelo doblado cuando tose o estornuda. Luego deseche el tejido usado inmediatamente.

**¿Por qué?** Las gotas propagan el virus. Al seguir una buena higiene respiratoria usted protege a las personas alrededor suyo del virus como el resfriado, la gripe y el COVID-19.

### **Si usted tiene una fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica lo antes posible**

Quédese en casa si encuentra mal. Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, busque atención médica y llame con anticipación. Siga las instrucciones de su autoridad de salud local.

**¿Por qué?** Las autoridades nacionales y locales tendrán la información más actualizada sobre la situación en su área. Llamar con anticipación permitirá que su proveedor de atención médica lo dirija rápidamente al centro de salud adecuado. Esto también lo protegerá a usted y lo ayudará a prevenir la propagación del virus y otras infecciones.

### **Estoy viviendo con el VIH. ¿Qué puedo hacer para prepararme para una epidemia del COVID-19 en mi país?**

Aquí tienen 5 acciones que puede tomar para prepararse para una posible epidemia del COVID-19 en su país:

1. Asegúrese un amplio suministro del tratamiento antirretroviral. Se le recomienda tener un suministro de tratamiento antirretroviral de al menos 30 días disponible en todo momento.
2. Si sufre de cualquier otra enfermedad, como la hipertensión, enfermedad pulmonar o cardíaca, el asma, la diabetes, la tuberculosis, o la malaria. O Si tiene alguna otra condición de salud subyacente, asegúrese de tener todos los medicamentos que necesita para mantenerse saludable con un buen suministro. Ahora es el momento de asegurarse de que sus condiciones subyacentes estén lo más controladas posible y de que este lo más saludable posible.
3. Si es posible, mantenga sus vacunas actualizadas, especialmente las vacunas contra enfermedades respiratorias como la gripe y la neumonía bacteriana.
4. Establezca un plan de atención clínica en caso de que lo necesite, especialmente si le piden que se aisle o si está en cuarentena. Dependiendo

de dónde viva, podría considerar buscar atención médica por teléfono o usar opciones de telemedicina (por ejemplo, a través de portales en línea para médicos o video telemedicina en vivo).

5. Mantenga una buena red social pero remota. Comuníquese con sus amigos y familiares y comparta sus contactos. Estar conectado con las personas que lo rodean es una de las cosas más importantes que puede hacer para prepararse, responder y recuperarse de una emergencia. El contacto social también nos ayuda a mantenernos mentalmente saludables y a combatir el aburrimiento.

### **Estoy viviendo con el VIH. ¿Qué puedo hacer para mantener una buena salud mental durante una epidemia del COVID-19 en mi país?**

Es normal sentirse triste, angustiado, preocupado, confundido, asustado o enojado durante una crisis. Si vive con el VIH, puede experimentar mayores niveles de estrés o ansiedad. Si esto sucede, hable con personas de su confianza, comuníquese con sus amigos y familiares. Si se siente abrumado, considere hablar con un trabajador de la salud, un trabajador social u otra persona de confianza en su comunidad (por ejemplo, líder religioso o anciano de la comunidad). Para mantener una buena salud mental durante una epidemia, también considere los siguientes consejos:

1. Haga ejercicio a diario (por ejemplo, yoga, tai chi, estiramientos) e intente mantener un estilo de vida saludable (incluyendo una dieta adecuada, sueño, ejercicio y contacto social con sus seres queridos en casa, incluso virtualmente), especialmente si debe quedarse en casa.
2. Reduzca el tiempo dedicado a buscar información (1-2 veces al día, en lugar de cada hora).
3. Reduzca el tiempo que pasa escuchando la cobertura de los medios y mirando las imágenes temerosas en la televisión.
4. Aproveche las habilidades que ha utilizado en el pasado durante los momentos difíciles para controlar sus emociones durante este brote.

Recursos: WHO current guidance on COVID-19, Dr John Brooks CROI 2020 special session on COVID-19, IASC Briefing Note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak)