

cesida.org



cesida  
coordinadora estatal  
de vih y sida

▶▶ SUBVENCIONADO POR:



Con la colaboración del Programa de Becas de Gilead Sciences

▶▶ ORGANIZA:



# FRAGILIDAD Y ENVEJECIMIENTO CON EL VIH

CÓMO ENVEJECER EN LAS MEJORES CONDICIONES POSIBLES





# FRAGILIDAD Y ENVEJECIMIENTO CON EL VIH

Gracias a las mejoras y la eficacia de los tratamientos antirretrovirales, **las personas con el VIH pueden vivir una vida larga, feliz y saludable**. A medida que los tratamientos mejoran, también lo hace la calidad de vida de las personas, por lo que la esperanza de vida es mayor y por lo tanto se tiende al envejecimiento, aunque a un ritmo distinto que el resto de población.

Las personas que envejecen con el VIH comparten prácticamente los mismos problemas de salud que el resto de la población ya que es parte de la vida. A partir de los 50 años de pueden ir desarrollando enfermedades, afecciones, cambios en las capacidades o el aumento de la medicación, pero además añadimos otros factores relacionados con el VIH como puede ser la inflamación crónica causada por el VIH (inflamaging), o enfermedades como la diabetes, el cáncer o mayor fragilidad.

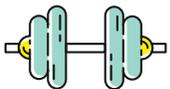


La **fragilidad** en las personas con el VIH es un indicio de mortalidad y el posible desarrollo de comorbilidades en las personas con el VIH a partir de los 50 años.



## LA IMPORTANCIA DE TENER BUENOS HÁBITOS SALUDABLES

Está claro que todas las personas envejecemos, pero depende de nosotras decidir cómo. La **fragilidad es reversible** si se detecta a tiempo y trabajamos en ella, el ejercicio físico, una dieta equilibrada, evitando el consumo de alcohol y drogas, tener una buena vida social, dormir bien o llevar una correcta medicación, hará que podamos envejecer de una manera más saludable y con mayor calidad de vida.



Haz deporte  
2 días por semana



Lleva una alimentación  
saludable



Mantén una buena red  
de apoyo y vida social



Procura dormir 7  
horas cada noche



Acude a tu consulta con  
regularidad y mantén una  
correcta medicación

## DETECCIÓN PREVIA DE LA FRAGILIDAD

Las personas con el VIH que llevan años de tratamientos pueden desarrollar algunas patologías asociadas al envejecimiento, independientemente de la carga viral o la adherencia al tratamiento. Es importantísimo observar los cambios de nuestro cuerpo, empezar a cuidarse para frenar este envejecimiento y acudir a tu especialista si...

- Sientes que estás perdiendo masa muscular.
- Has perdido peso (unos 5 kilos) de manera no intencionada en poco tiempo.
- Te sientes débil o te cansas más de lo normal durante más de tres días seguidos.
- Has perdido velocidad en tu marcha, caminas más lento o te cuesta moverte.



Las **mujeres que viven con el VIH** tienen además otro tipo de factores asociados, en algunos casos se agudizan los síntomas de la menopausia o menopausia temprana, osteoporosis, cambios metabólicos o alteraciones del sueño, entre otras dolencias.

