



HAZTE LA

Una guía para personas con VIH y proveedores para asegurar que ciertas

Consortio Comunitario de VIH de San Diego

CONDICIÓN Algunas condiciones tienen recomendaciones dietéticas. Consulta con tu nutricionista.	¿TIENES ESTA CONDICIÓN?	FRECUENCIA (Resalta en rojo si la recomendación es diferente para PVH frente a la recomendación de población general)	ÚLTIMA PRUEBA O razón no probada
Diabetes Busca micción frecuente, fatiga, heridas que cicatrizan lentamente, infecciones frecuentes, visión borrosa, Entumecimiento o hormigueo en manos y pies, boca seca, Pican parches aterciopelados en la piel.		Anualmente o con estos síntomas: Aumento de la sed, sequedad bucal, micción frecuente, aumento del hambre, fatiga, visión borrosa, llagas y cortes que cicatrizan lentamente, pérdida de peso inexplicable, Comprobar la glucosa en sangre	
Colesterol alto Normalmente no causa síntomas visibles.		Al menos cada año Revisa el análisis lipídico en sangre (Terapia con estatinas recomendada por DHHS, ACC y AAHIVM con un 5% de riesgo de CAD a 10 años, frente al 7,5% para población general).	
Hipertensión A menudo no hay síntomas hasta que está peligrosamente alta. Pide que te tomen la tensión arterial en cada visita médica.		Al menos anualmente, o con estos síntomas Dolores de cabeza severos, hemorragias nasales, fatiga, ansiedad, problemas de visión, dolor en el pecho, dificultad para respirar, latidos cardíacos irregulares, sangre en la orina.	
Enfermedad renal (enfermedad renal crónica - ERC) Los síntomas pueden ser sutiles y ausentes en las primeras etapas, pero con la progresión pueden incluir fatiga, hinchazón en manos y pies, cambios en la micción, dificultad para respirar y sabor metálico en la boca.		Cada 6 - 12 meses o con estos síntomas: Cambios en la frecuencia o volumen de micción, orina espumosa o burbujeante, sangre en la orina, piel seca y con picor, ojos hinchados, tobillos y pies hinchados, falta de apetito, calambres musculares. Revisa sangre y orina.	
Osteoporosis No tengo síntomas en las primeras fases. Con la progresión pueden aparecer estos síntomas: fracturas, pérdida de altura, postura encorvada, uñas frágiles, pérdida de audición, débil fuerza de agarre, dolor de cadera, moretones con facilidad, fatiga.		Edad 50+ o con estos síntomas: Pérdida de altura, postura encorvada, dolor recurrente de espalda, debilitamiento de la fuerza de agarre, encías retraídas, uñas frágiles, prueba de densidad ósea (DEXA) Frente a edad avanzada para personas sin VIH	
Cáncer anal/cervical Busca sangre roja en el papel higiénico o en las heces, cambios en los hábitos intestinales, dolor o molestia anal, bulto o crecimiento cerca del ano, secreción anal (mucosidad, sangre, pus), heces finas, ganglios linfáticos inflamados		Anualmente (anal para hombres y mujeres) Para toda la vida para las personas con PVH (o puede dejarlo a cierta edad para algunas personas)	
Cáncer de hígado Puede que no haya síntomas en las primeras fases. Busca dolor o hinchazón abdominal, ictericia, pérdida de peso inexplicable, fatiga		Cada 6-12 meses para personas con coinfección crónica de hepatitis B o C y/o cirrosis.	
EPOC/Enfisema		El cribado para EPOC/enfisema basándose en los síntomas (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) y puede incluir espirometría según sea necesario.	

La EPOC se caracteriza por bronquitis crónica y aumento de la producción de moco.			
Cáncer de pulmón El cáncer de pulmón y la EPOC (incluido el enfisema) comparten síntomas comunes como dificultad para respirar y tos. El cáncer de pulmón también puede causar dolor en el pecho, toser sangre y pérdida de peso inexplicable. La detección precoz del cáncer de pulmón es crucial: los síntomas a menudo no aparecen hasta etapas avanzadas		Toma computarizada anual de baja dosis para adultos de 50 a 80 años que tienen un historial de tabaquismo de 20 paquetes y que actualmente fuman o dejaron de fumar hace 15 años o más. Cálculo: Años de manada = (paquetes por día) × (años fumados) <ul style="list-style-type: none"> Alguien que fumó 1 paquete al día durante 20 años = 20 paquetes por año Alguien que fumó 2 paquetes al día durante 10 años = 20 paquetes por año (misma exposición total) Alguien que fumó medio paquete al día durante 40 años = 20 paquetes por año 	
Cáncer de mama Nuevo bulto, engrosamiento en el pecho o axila, cambios en el tamaño/forma del pecho, cambios en la piel como hoyuelos/enrojecimiento, secreción o inversión del pezón.		Autoexámenes mensuales. Mamografías anuales para mujeres trans y cis a partir de los 40 años, dependiendo de los factores de riesgo individuales y antecedentes familiares.	
Proyección AAA Aneurisma de la aorta abdominal		Una vez a los 65 años (Medicare GL), 50 si fumas (Vascular Surgeon Society)	
Cáncer de colon Cambios en los hábitos intestinales, sangrado rectal, molestias abdominales, pérdida de peso inexplicable, fatiga.		Comienza a los 45 años (o antes si el riesgo aumenta). La colonoscopia suele recomendarse cada 5 años si es normal. Puede ser necesario un cribado más frecuente basándose en antecedentes familiares o hallazgos previos.	
Cáncer de próstata En fase temprana, a menudo sin síntomas, pero puede incluir orinar frecuentemente, especialmente por la noche, dificultad para iniciar o parar, flujo urinario débil y la vejiga no se vacía completamente.		Habla con tu médico desde los 40-45 años, dependiendo de los factores de riesgo (por ejemplo, antecedentes familiares, ascendencia africana). La frecuencia dependerá de los niveles iniciales de PSA y de los factores de riesgo. Recibe un aviso de aviso	
Fragilidad Disminución de la reserva física, mayor vulnerabilidad a los factores de estrés. Fíjate en pérdida de peso no intencionada, agotamiento, velocidad lenta al caminar, poca fuerza de agarre, mal equilibrio, caídas.		A partir de los 50 años para PLWH (EASC, (NYSDOH) AI/AIDS Institute, CNICS)) Anualmente para adultos mayores de 65 años sin VIH cuando estas condiciones están presentes. Agotamiento autodeclarado. <ul style="list-style-type: none"> Disminución de la fuerza de agarre Pérdida de peso no intencionada > 4,5 kg en un año Paso lento. 	
Deterioro cognitivo Olvidar cosas, dificultad para seguir conversaciones, dificultad para encontrar las palabras adecuadas o completar tareas.		Prueba de memoria anual y si tienes: <ul style="list-style-type: none"> Problemas de memoria dificultad con el lenguaje Cambios en el juicio o en la toma de decisiones 	
Trastornos psicológicos Problemas para pensar, sentir, estar de ánimo, comportamiento.		Cada año y según sea necesario. Haz cribado para ansiedad, depresión, TEPT, trastornos alimentarios, psicosis	
Pruebas de ITS (Infecciones de transmisión sexual)		En el diagnóstico inicial de VIH, y cada 3 meses si hay riesgo (y hepatitis C)	

VACUNACIONES (Recomendaciones del CDC previas a 2025)		
VACUNACIÓN	FRECUENCIA	ÚLTIMA VACUNACIÓN
Vacuna contra la gripe	Anualmente	
Tdap-	Cada 10 años Tétanos, difteria, tos ferina (tos ferina)	
MMR – Sarampión, paperas, rubéola	Para todos los adultos nacidos después de 1957 NECESITO CD4>200	
Hepatitis B -	Una vez	

Personas que viven con VIH, del proyecto "Get Tested" del Consorcio Comunitario de VIH de San Deigo, analizó sistemáticamente nueve directrices autorizadas (AAHIVM, IDSA, CDC, USPSTF, OMS, EACS, AAFP, ACP) 5 de enero de 2026 www.sdhivc.org

Neumococo	Neumovax (PVS23) dos veces con 5 años de diferencia. Pregunta por el PCV 20 o 21. Estos se recomiendan en el diagnóstico inicial, y no por edad, como ocurre en el caso de no VIH.	
COVID 19	Anualmente	
Teiza (Shingrix)	Once (Nueva versión aprobada en 2017)	
Varicela (varicela)	Dos dosis con 8 semanas de diferencia para adultos que no tienen evidencia de inmunidad NECESITAN CD4>200	
VPH	Tres dosis durante 6-12 meses.] Nueva versión 2014)	
RSV	Una vez>50 para PVH, frente a >75 para personas sin VIH	
Polio	Una vez	
Meningococo	Dos dosis con 8 semanas de diferencia, luego cada 5 años	
Vacunas de viaje	Por país: wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list	
MPox	Todas las personas con PVH que anticipan tener exposición a mpox	