



**Abril 2020**

## **LO QUE DEBES SABER SOBRE EL VIH Y LA COVID-19 EN EL CONTEXTO DE MOVILIDAD HUMANA**

### **VIH y la COVID-19 en el contexto de movilidad humana**

- La COVID-19 es una enfermedad ocasionada por una nueva cepa de coronavirus, un nuevo coronavirus asociado a la familia de virus del síndrome respiratorio agudo severo (SRAS) y a algunos coronavirus asociados al resfriado común.
- Todavía no existen evidencias de que las personas que viven con VIH tengan un riesgo más elevado de contraer la COVID-19 o si experimentarán mayores complicaciones de la enfermedad, en caso de contraerla. Sin embargo es muy importante que las personas con VIH tomen todas las precauciones necesarias para prevenir el contagio.
- Las personas mayores de 60 años, que viven con el VIH o aquellos que tienen condiciones de salud adicionales como cáncer, diabetes o afecciones cardíacas o pulmonares, pueden tener un mayor riesgo de contagiarse y sufrir complicaciones por la COVID-19.
- Las personas migrantes y refugiadas que viven con VIH y que no están tomando tratamiento antirretroviral (ARV), también pueden estar en mayor riesgo de presentar complicaciones por la COVID-19, por lo que es importante que sigan las recomendaciones de autoprotección, disminuyendo los factores de riesgo.
- Las personas migrantes y refugiadas pertenecientes a la comunidad LGBTIQ pueden tener barreras adicionales para el acceso a servicios básicos, especialmente servicios de salud, por lo que el autocuidado es clave en este contexto.
- A continuación se presentan algunas recomendaciones para el autocuidado y la preparación en el contexto de la COVID-19 especialmente para personas migrantes y refugiadas, como una manera de poner a su disposición información documentada y diferenciada por vivir con VIH.

## **Autocuidados, información y preparación en la epidemia de la COVID-19, para las personas migrantes y refugiadas que viven con el VIH**

### **Autocuidados**

- Lave sus manos por más de 40 segundos y frecuentemente con agua y jabón. Recuerde lavar el dorso de su mano y frotar las palmas entre sí y lavarse con los dedos entrelazados. Frote también los pulgares y no olvide limpiar las puntas de los dedos con suficiente agua y jabón. En caso de no tener agua y jabón disponible, use un desinfectante para manos a base de alcohol o gel alcoholado.
- Al toser o estornudar, cubra su boca y nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable. Tire el pañuelo a la basura después de su uso y lave sus manos.
- Evite el contacto físico, manteniendo una distancia de al menos 2 metros al conversar con otras personas. Evite acercarse a personas que tengan síntomas de la COVID-19, como fiebre, tos o dificultad para respirar.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar y ha estado expuesto recientemente a personas con estos síntomas o en lugares donde se han diagnosticado casos, llame a los números habilitados en el país donde se encuentra, para reportar su situación de salud. No olvide mencionar que usted es una persona que vive con VIH y el tipo de tratamiento antirretroviral (ARV) que recibe, solicitando que se guarde la debida confidencialidad acerca de su identidad.
- Debido a la emergencia, por razones epidemiológicas y por tratarse de una pandemia que debe ser conocida por las autoridades, los servicios de salud comunitarios, locales o nacionales deben conocer todos los casos para poder ofrecerle recomendaciones de salud y protección, además de indicaciones sobre cómo mantenerse aislado.
- Si está enfermo, use una máscara médica (mascarilla o barbijo) para evitar propagar el virus a otros y manténgase aislado.
- Apoye a sus amigos y vecinos, en caso de que se establezcan medidas de distanciamiento físico. Use mecanismos alternativos para mantener el contacto social, como llamadas telefónicas, WhatsApp o redes sociales. Participe, en la medida de lo posible, en las redes de colaboración en su comunidad de acogida, para el suministro de alimentos, medicinas, el cuidado de niños y niñas o mascotas, etc; siempre manteniendo las recomendaciones de autoprotección y distanciamiento físico.
- Ayude a sus vecinos, especialmente si son personas refugiadas y migrantes, en el acceso a medicamentos esenciales para el VIH o para otras condiciones de salud siempre manteniendo las recomendaciones de autoprotección y distanciamiento físico.

### **Información confiable**

- Tenga en cuenta que no todo lo que se dice de la COVID-19 es cierto. Manténgase informado a través de personal de salud, personal de los Espacios de Apoyo, refugios y otros puntos de atención para personas refugiadas y migrantes.
- Prefiera información proveniente de fuentes confiables como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), ONUSIDA o la Federación Internacional de la Cruz Roja (FICR).

## **Preparación**

- Si está tomando antirretrovirales (ARV) trate de tener suficiente tratamiento disponible, garantizando como mínimo tratamiento para 30 días e idealmente para 3 meses o más. Converse esto con su proveedor de medicamentos para que siga las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que recomiendan la dispensación multi-mestral de tres meses de medicamentos contra el VIH y para otras condiciones de salud (como diabetes, hipertensión, tuberculosis, etc).
- No todos los países han implementado políticas para permitir el suministro de medicamentos por 3 meses pero méncionelo a su proveedor de medicamentos lo antes posible para que lo considere.
- Tenga a mano los teléfonos de los servicios de salud, organizaciones comunitarias, ONGs, Espacios de Apoyo o centros de atención para personas refugiadas y migrantes, donde pueden ayudarlo en caso de que tenga síntomas o necesite asesoramiento sobre su situación.
- Verifique la existencia de redes locales de personas que viven con VIH y trate de mantener el contacto a través de medios electrónicos.
- Haga un plan de pasos a seguir en caso de contagiarse con la COVID-19 que incluya: informar a las autoridades de salud, informar a organizaciones locales o comunitarias que apoyen a personas refugiadas y migrantes, informar a sus familiares y amigos, seguir las recomendaciones de autocuidado y aislamiento.

## **Apoye a las personas que le rodean**

- La pandemia de la COVID-19 puede causar miedo y ansiedad, sobre todo a quienes se encuentran lejos de sus familiares o comunidades. Es normal que en medio de esta situación tenga temor y deseos de conectarse con sus seres queridos.
- Las comunidades de personas que viven con el VIH tienen décadas de experiencia en resiliencia, supervivencia y puede aprovechar sus aprendizajes para apoyar a las personas refugiadas y migrantes durante en esta crisis. Conéctese con las redes existentes en la ciudad o país donde se encuentra. Recuerde siempre seguir las recomendaciones de autoprotección.
- Preste especial atención a su salud mental:

- Evite la exposición excesiva a información sobre la COVID-19, sobre todo la proveniente de fuentes no confiables.
- En la medida de lo posible, haga ejercicios de respiración, trate de ingerir alimentos saludables y comidas balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y evite el consumo excesivo de sustancias como alcohol y las drogas. No olvide tomar sus antirretrovirales.
- Conéctese con otras personas a través de medios electrónicos: comparta sus preocupaciones y cómo se siente con sus familiares, vecinos/as o amigos/as.

### **Conozca sus derechos**

- En este momento el racismo, el estigma y la discriminación pueden dirigirse contra grupos de personas refugiadas y migrantes por considerar que son portadores de enfermedades y especialmente la COVID-19. Denuncie estas conductas en las instancias dispuestas para ello en el país donde se encuentra: Defensorías del Pueblo, ONG, etc.
- La epidemia de la COVID-19 puede afectar su lugar de trabajo o el acceso a medios de vida, así como la posibilidad de recibir servicios de salud y educación para usted o sus hijos, sobre todo si se implementan medidas de distanciamiento social en su comunidad. Infórmese sobre sus derechos y busque ayuda, respetando las normas impuestas en el lugar donde vive para el control de la pandemia.

### **Tratamiento para el COVID-19**

- El tratamiento de la COVID-19 es un área activa de investigación y varios ensayos clínicos aleatorios están en curso para determinar si los medicamentos antirretrovirales utilizados para tratar el VIH podrían ser útiles para tratar la COVID-19. Dado que esos ensayos no han terminado, es demasiado pronto para decir si los medicamentos antirretrovirales u otros medicamentos son efectivos en el tratamiento de la COVID-19.

### **Contacto**

Adriana Ponte Guía | Respuesta a refugiados y migrantes que viven con VIH | [pontead@unaids.org](mailto:pontead@unaids.org)  
Alejandra Corao | Oficial de Programas | [coraoa@unaids.org](mailto:coraoa@unaids.org)