

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

WHAT IS A VIRAL LOAD?

Viral load is the term used to describe the amount of HIV in a body fluid. The result of a viral load test is expressed as the number of ‘copies’ of HIV’s genetic material (RNA) per milliliter (copies/ml). Normally your doctor will just give your viral load as a number. During the first few weeks/months after a person contracts HIV, the viral load is usually very high – typically several million viral copies per milliliter of blood (copies/ml). There is a considerable risk of passing on HIV at this point, and many people acquire HIV from someone who has only recently acquired HIV themselves (and may not know it). After this period of early infection, viral load usually drops. Taking medications as they are prescribed will lower the viral load, ideally to an undetectable level.

WHAT IS A CD4 COUNT?

CD4 cells are white blood cells that play an important role in the immune system. Your CD4 cell count gives you an indication of the health of your immune system – your body’s natural defense system against pathogens, infections and illnesses. CD4 cells are sometimes also called CD4 T-lymphocytes, or helper T cells. Your CD4 cell count is the number of blood cells in a cubic millimeter of blood (a very small blood sample). It is not a count of all the CD4 cells in your body. A higher number indicates a stronger immune system.

The CD4 cell count of a person who does not have HIV typically ranges between 500 and 1500 cells/mm³. People living with HIV who have a CD4 count over 500 are usually in good health. People living with HIV who have a CD4 cell count below 200 cells/mm³ are at high risk of developing serious illnesses. HIV treatment is recommended for all people living with HIV. It is especially important for people with low CD4 counts. If you have HIV and do not take HIV treatment, your CD4 count will fall over time. The lower the CD4 cell count, the greater the damage to the immune system and the greater the risk of illness. *When you take HIV treatment, your CD4 count should gradually increase, often returning to the normal range.*

WHAT DOES ‘UNDETECTABLE’ MEAN?

There are a number of different viral load tests in use, each using a slightly different technique to measure the number of HIV particles in the blood. All the tests are equally reliable at determining if a viral load is high, medium or low. However, each test has a limit below which it cannot reliably detect HIV. This is referred to as viral load being ‘undetectable’. An undetectable viral load is usually defined as below 20 copies/ml. This does not mean that there is no HIV in the sample, just that the number of copies is somewhere between 0 and 20. Having an undetectable viral load is a good thing. It should help your immune system to recover and stay strong. In addition, persons with an undetectable HIV viral load do not transmit the virus to others.

HOW QUICKLY CAN MY VIRAL LOAD DROP TO UNDETECTABLE?

It can take as long as six months and until then you may still be infectious. It’s a good idea for you and your partners to wait until your viral load has been undetectable *for at least six months* before making any decisions about whether to stop using condoms – or for them to stop using PrEP (pre-exposure prophylaxis).

WHY IT IS IMPORTANT TO TAKE MY MEDICATION CORRECTLY... AKA ADHERENCE

Taking your HIV treatment properly (commonly known as adherence) is very important. You’ll get the most benefit from your medicines if you can do this. If you don’t take your treatment as prescribed, particularly if you regularly miss doses or your treatment, it may not be as effective in reducing your viral load and protecting your immune system. If your viral load is not fully suppressed, HIV has a chance to change and become resistant to the drugs you are taking. It might also mean that your HIV becomes resistant to drugs similar to the ones you are taking.

There are a lot of useful tools available to help you with treatment adherence. Pill boxes, diaries and even phone apps are available to help you remember to take your meds, at the right time and the right way. This also means being aware of your medication refills and how when you need to call the pharmacy- some pharmacies need 2-5 days’ notice to make sure they have your medication(s) in stock. In Colorado, Scales Pharmacy (phone: 303-974-5424) will mail your meds to you which many people find helpful with adherence.

IS MY TREATMENT GOING TO BE EXPENSIVE?

HIV treatment can be expensive, especially the medications. HOWEVER, Medicaid, Medicare and most private insurances cover the costs. If you are uninsured, Salud Family Health Centers has funds to help you see a provider and help you to continue your treatment or get started. ADAP Colorado is also going to be an important resource for you to cover medication costs and provide emergency insurance, if needed.

<https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/colorado-aids-drug-assistance-program-adap> . NCAP and Salud Family Health Centers will also be a part of your support system as you navigate your HIV treatment and options.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ ES LA CONCENTRACIÓN VÍRICA?

'Concentración vírica' es el término que se usa para describir la cantidad de VIH en los líquidos corporales. El resultado de una prueba de concentración vírica se expresa como un número de "copias" del material genético (ARN) del VIH por mililitro (copias/ml). Normalmente su doctor le dará su concentración vírica con un número. Durante las primeras semanas/meses después de que una persona ha contraído el VIH, la concentración vírica es generalmente muy alta – por lo general varios millones de copias por mililitro de sangre (copias/ml). Existe un riesgo considerable de transmitir el VIH a estas alturas, y muchas personas contraen el VIH de alguien que lo acaba de contraer (y puede que no lo sepa). Después de este período de infección inicial, la concentración vírica generalmente disminuye. Tomar los medicamentos según las indicaciones disminuirá la concentración vírica, preferible a un nivel indetectable.

¿QUÉ INDICA EL NÚMERO DE CD4?

Las células CD4 son glóbulos blancos que tienen un rol importante en el sistema inmunitario. El número de células CD4 le indica cómo está la salud de su sistema inmunitario – el sistema natural de defensa de su cuerpo contra microbios patógenos, infecciones o enfermedades – Las células CD4 a veces son llamadas, linfocitos T, o T colaboradores. Su número de células CD4 es el número de glóbulos sanguíneos en un milímetro cúbico de sangre (una muestra de sangre muy pequeña). No son el número de todas las células CD4 en su cuerpo. Un número alto es señal de un sistema inmunitario fuerte.

El número de células CD4 de una persona que no tiene el VIH normalmente queda entre 500 y 1500 células/mm³. Las personas que tienen el VIH que tienen un número de CD4 superior a 500 por lo general tienen buena salud. Las personas que tienen el VIH y tienen números de CD4 por debajo de 200 células/mm³ tienen riesgo de padecer enfermedades graves. Se recomienda tratamiento para todas las personas que tienen el VIH. Es especialmente importante para las personas con un número de CD4 bajo. Si usted tiene el VIH y no tiene un tratamiento contra el VIH, su número de CD4 disminuirá con el tiempo. Mientras más bajo sea el número de CD4, mayor será el daño al sistema inmunitario y un mayor riesgo de enfermedades. Cuando usted tiene un tratamiento, su número de células CD4 debería incrementar gradualmente.

¿QUÉ SIGNIFICA 'INDETECTABLE'?

Existen, en uso, diferentes pruebas de concentración vírica, cada una utiliza técnicas ligeramente diferentes para medir la cantidad de partículas del VIH en la sangre. Todas estas pruebas son igualmente confiables para determinar si la concentración vírica es alta, mediana o baja. Sin embargo cada prueba tiene un límite por debajo del cual no puede detectar el VIH de manera confiable. Esto se conoce como concentración vírica 'indetectable'. La concentración vírica indetectable por lo general se define como por debajo de 20 copias/ml. Esto no significa que no haya VIH en la muestra, es solo que el número de copias está entre 0 y 20. Tener una concentración vírica indetectable es bueno. Podría ayudar al sistema inmunitario a recuperarse y mantenerse fuerte.

¿QUÉ TAN RÁPIDO PUEDE MI CONCENTRACIÓN VÍRICA DISMINUIR PARA SER INDETECTABLE?

Puede tomar hasta 6 meses y hasta entonces todavía puede ser contagioso. Es una buena idea que usted y su pareja esperen hasta que su concentración vírica sea indetectable por lo menos 6 meses antes de tomar una decisión sobre si dejar de usar condones o dejar de usar Profilaxis de Preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés).

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CUMPLIR CON EL TRATAMIENTO... LO QUE LLAMAN ADHERENCIA?

Cumplir con el tratamiento (comúnmente conocido como adherencia) contra el VIH es muy importante. Usted obtendrá el mayor beneficio de sus medicinas si puede hacer esto. Si no cumple con su tratamiento según lo indicado, particularmente, si deja de tomar una dosis o deja de cumplir el tratamiento, podría no ser tan efectivo para reducir su concentración vírica y proteger el sistema inmunitario. Si su concentración vírica no es reducida, el VIH tiene la posibilidad de cambiar y volverse resistente a los medicamentos que está tomando.

Existe una gran cantidad de herramientas útiles que están disponibles para ayudarlo con el cumplimiento del tratamiento: pastilleros, diarios e incluso aplicaciones telefónicas están disponibles para ayudarlo a recordar que debe tomar sus medicamentos, en el momento adecuado y de la manera correcta. Esto también significa estar al tanto de cuándo necesita pedir de nuevo sus medicamentos y cómo y cuándo debe llamar a la farmacia – algunas farmacias necesitan un aviso de 2 a 5 días para asegurarse de que tienen sus medicamentos en existencia. En Colorado, la Farmacia *Scales Pharmacy* (Teléf.: 303-974-5424) le enviará sus medicinas, lo que muchas personas consideran muy útil para cumplir con el tratamiento.

¿SERÁ MI TRATAMIENTO COSTOSO?

El tratamiento contra el VIH puede ser costoso, especialmente los medicamentos. SIN EMBARGO, Medicaid, Medicare y la mayoría de los seguros privados cubren los costos. Si usted no tiene seguro médico, Salud Family Health Centers tiene fondos para ayudarlo a ver a un proveedor y ayudarlo a continuar su tratamiento o a comenzar un tratamiento. El Programa de Asistencia de Medicamentos Colorado SIDA (ADAP, por sus siglas en inglés) también será un recurso importante para cubrir los costos de sus medicamentos y proporcionarle seguro de emergencia si lo necesita. <https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/colorado-aids-drug-assistance-program-adap>. El Proyecto SIDA norte de Colorado (NCAP, por sus siglas en inglés) y Salud Family Health Centers serán parte de su sistema de apoyo mientras explora sus opciones de tratamiento contra el VIH.