



PASOS

vivir positivamente, con salud



Descubrir que uno es VIH positivo puede ser una experiencia abrumadora que puede hacerle sentir miedo, confusión y enojo. Tener estos sentimientos y pasar a través de la aceptación es una etapa normal de la comprensión de su diagnóstico. Con el tiempo, muchas personas recién infectadas descubren maneras que les ayudan a sobrellevar su diagnóstico y a llevar una vida sana y feliz.

Si acaba de enterarse de que vive con el VIH, es importante que se fortalezca al comprender todo lo que esté a su alcance sobre el virus, su diagnóstico y que busque cambios en su estilo de vida que le ayuden a mejorar su salud y bienestar a largo plazo.

Este folleto es una guía de recursos destinada a alentarlo a tomar el control de cómo se siente y cómo vive. Este incluye una serie de recursos que pueden guiarlo hacia organizaciones y agencias que pueden ayudarlo con citas médicas, grupos de apoyo y muchos otros servicios que pueda necesitar. En la parte posterior, encontrará una lista de sitios web que ofrece más información sobre el VIH a nivel local, nacional y mundial, y también planillas que le ayudarán a seguir adelante de manera ordenada.

Usted descubrirá que no está solo. Muchas personas con VIH llevan una vida larga y plena. Muchas comunidades y organizaciones trabajan en conjunto para apoyar y ayudar a personas como usted. Las preguntas como: "¿Qué tipo de médico debo ver?" o "¿Tener VIH significa que voy a morir?" se tratarán en este folleto.

La aceptación y la paz vendrán, pero solo con el tiempo.

Su vida no ha terminado, aunque puede sentirse así ahora mismo.

Su valor no ha disminuido; su significado no se ha perdido.

Sigue siendo la misma persona que era antes de recibir el diagnóstico. Sí, esto puede ser lo más chocante que le haya pasado, ¡pero puede recuperarse y tiene la capacidad de adaptación! Su vida puede cambiar, pero todo el mundo sufre cambios a lo largo de su vida. Se trata simplemente de un momento decisivo. Una vez que haya superado la primera impresión, hará lo que muchos han hecho antes: aprender, adaptarse, crecer y avanzar.

Estas son noticias que nos cambian la vida, pero existen opciones para mejorarla. Este folleto recomienda pasos que están diseñados para ayudarle a comenzar su viaje hacia un camino que le sirva de apoyo a usted y a su salud física, mental y emocional. Mantenerse saludable cobra más importancia que antes, y usted puede hacerlo: solo tómelo día a día y paso a paso.

Está bien si tienes problemas de salud mental y emocional y está bien pedir ayuda. Ohio CareLine es un servicio de apoyo confidencial y gratuito creado por el Departamento de Salud Mental y Servicios de Adicciones de Ohio. CareLine está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y cuenta con profesionales de salud conductual autorizados. 1-800-720-9616 o envíe un mensaje de texto con la palabra "4hope" al 741741

PASO 1: DETÉNGASE Y RESPIRE

Es posible que no haya tenido un momento de paz mental desde que fue diagnosticado. Tómelo ahora. Cierre los ojos, respire hondo por la nariz y exhale por la boca.

Concéntrese en su respiración por un momento, permita que su mente esté clara. Recuerde lo bien que se siente esto. Puede ser su mejor defensa en los próximos días, meses y años mientras procesa este momento.

PASO 2: ENFÓQUESE EN EL PRESENTE

En este momento, su imaginación es su peor enemiga. Es posible que su mente esté pensando en su futuro y en las cosas malas que podrían ocurrir.

Concéntrese en el presente porque ese es el tiempo que tiene; es el único tiempo que ha tenido.

Nadie puede cambiar el pasado ni controlar el futuro, pero sí se puede enfrentar el presente. Lo que usted hace ahora mismo puede ayudar a dar forma a su futuro.

PASO 3: PERDÓNESE A USTED MISMO Y A LOS DEMÁS

Deje de culparse por lo que pasó. Deje de culpar a quien pudo haberle contagiado el VIH.

La culpa suele llevar al enojo, y el enojo puede llevar a la violencia y al odio, tanto hacia usted como a los demás.

Perdonarse a sí mismo le permite comenzar a sanar y a perdonar a otros con el tiempo.

PASO 4: DEJE IR AL ENOJO Y A LA VENGANZA

Los sentimientos de enojo y venganza hacia quien podría haberle contagiado el VIH pueden llevar a la violencia y al odio.

Reconozca sus sentimientos y luego déjelos ir.

No actúe en base a estos sentimientos, pero convérselos con otras personas que hayan experimentado esto antes.

Hable con un consejero, trabajador social o administrador de casos.

Aprenda a perdonarlos.

PASO 5: VIVA SU PROPIA EXPERIENCIA

La experiencia de vida de cada uno es un conjunto de eventos y resultados únicos. No se deje atrapar por lo que le haya sucedido a otras personas con VIH.

Su experiencia es lo que usted hace de ella.

Lo que suceda en su futuro será algo único de usted y estará determinado por lo que haga en el presente.

PASO 6: APROVECHE SUS REDES DE APOYO

Las redes de apoyo son personas en su vida que están de su lado cuando usted las necesita, ayudándole sin prejuicios, sermones ni dudas.

Estas redes adoptan diferentes formas para cada persona. La suya pueden ser miembros de su familia, amigos cercanos o una mezcla de ambos.

Consulte la página 31 para obtener más información que le ayude a identificar sus redes de apoyo.

PASO 7: RECIBA ATENCIÓN MÉDICA

Muchas personas con VIH consultan a un médico especialista en inmunología o enfermedades infecciosas. Es más probable que ellos conozcan los últimos tratamientos para el VIH.

Usted tiene la opción de elegir a qué médico quiere acudir para su atención médica. Tome su decisión en base a lo que saben sobre el VIH y su nivel de comodidad con ellos.

No permita que el orgullo o la vergüenza le impidan contarle la verdad a su médico. Su salud a largo plazo está en juego. Obtener atención médica puede mejorar su salud y reducir o eliminar sus probabilidades de transmitir el VIH a otras personas.

Prepare una lista de preguntas para su médico y llévela consigo a su primera cita.

Consulte la página 18 para obtener información sobre la importancia de recibir atención médica, la página 58 para obtener recursos útiles sobre cómo prepararse para su primera cita y la página 50 para obtener una guía sobre seguros de salud y beneficios por discapacidad.

PASO 8: CONTROLE LA SOBRECARGA DE INFORMACIÓN

Las personas, por lo general, tienen dos reacciones extremas después de ser diagnosticadas. O bien evitan por completo cualquier mención del VIH, o buscan, leen y absorben toda la información que pueden sobre el tema.

Apunte a controlar el flujo de información. Eso significa descubrir cuánta información sobre el VIH es suficiente para usted en un momento determinado.

Depende de usted establecer sus propios límites sobre lo que puede soportar.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

¿Qué es el VIH?

- ▶ El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un **virus** que puede enfermarnos.
- ▶ Los virus son partículas diminutas que pueden dañar el cuerpo al entrar en las células, o incluso destruirlas.
- ▶ La gripe, la varicela y la hepatitis son virus comunes. Algunos (como el VIH) pueden debilitar el sistema inmunitario.

¿Qué es el sistema inmunitario?

- ▶ El sistema inmunitario protege al cuerpo de las enfermedades.
- ▶ Está compuesto por muchos tipos de células que trabajan para proteger el cuerpo y combatir cosas como bacterias, virus, parásitos u otros que podrían enfermarnos.

Puede obtener más información aquí:
www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/

¿Qué son las células CD4?

- ▶ Las **células CD4** (también conocidas como células T auxiliares o células T) son una parte importante del sistema inmunitario. Ayudan a combatir las infecciones y evitan que nos enfermemos.
- ▶ El VIH ataca y destruye las células CD4. Tomar medicamentos para el VIH puede ayudar a proteger las células CD4 del virus.
- ▶ El **recuento de células CD4** es el número total de células CD4 que hay en el cuerpo; cuanto más tenga, más saludable será.
- ▶ Un adulto sano tiene entre 500 y 1600 células CD4 por milímetro cúbico de sangre.

¿Qué es una carga viral?

- ▶ La **carga viral** es un indicador de la cantidad de VIH en la sangre. Puede variar desde indetectable (muy bajo) hasta millones (muy alto), según cuán activo esté el virus dentro del cuerpo.
- ▶ Su médico le hará análisis de sangre para llevar un registro del recuento de células CD4 y de la carga viral. Esto es para ver su estado de salud y si sus medicamentos están haciendo efecto. Lo ideal es que los análisis de sangre muestren un recuento de células CD4 alto y una carga viral baja.

¿Qué es el SIDA?

- ▶ El **SIDA** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la fase más grave de la infección por VIH.
- ▶ El SIDA puede desarrollarse si el sistema inmunitario está tan dañado por el VIH que no puede proteger el cuerpo de las infecciones.
- ▶ Usted recibirá un diagnóstico de SIDA si el VIH destruye demasiadas células CD4 (el recuento de CD4 cae por debajo de 200) o si usted desarrolla una infección oportunista (una infección que el organismo normalmente podría combatir si estuviera sano).
- ▶ Los síntomas comunes del SIDA incluyen escalofríos, fiebre, sudores, inflamación de los ganglios linfáticos, debilidad y pérdida de peso. Las personas con SIDA pueden tener una carga viral alta y transmitir el VIH a terceros con más facilidad.
- ▶ Tomar medicamentos para el VIH puede evitar que se desarrolle el SIDA, ya que mantiene el **recuento de células CD4 alto** y la **carga viral baja**.

¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Una persona contrae el VIH de alguien que tiene el virus. No se puede saber si alguien tiene el VIH con solo mirarlo; la única manera de saberlo con seguridad es a través de un análisis de sangre. La sangre, la leche materna, los fluidos vaginales, el semen, los fluidos preseminalales y rectales pueden transmitir el VIH.



Relaciones sexuales anales,
orales o vaginales sin condón con
una persona que vive con el VIH



Compartir agujas
con alguien que vive
con el VIH

En 2021, la forma más común en que las personas en Ohio contrajeron el VIH fue al sostener relaciones sexuales o al compartir agujas con alguien que lo tiene.

Para más información sobre las relaciones sexuales y el uso de drogas de forma más segura, vea las páginas 41 a 44.



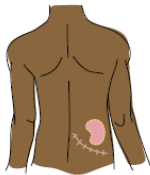
Las personas embarazadas que viven con el VIH pueden transmitir el virus a sus hijos



Las personas que amamantan y viven con el VIH pueden transmitir el virus a sus hijos



Transfusiones de sangre



Órganos trasplantados de donantes infectados

El VIH también puede transmitirse a través del embarazo o la lactancia. Con tratamiento y atención médica, las personas que viven con el VIH pueden dar a luz y amamantar a bebés VIH negativos.

Consulte la página 39 para obtener más información sobre la planificación familiar y el VIH.

La transmisión del VIH por transfusión de sangre o trasplante de órganos es poco común. A las personas que viven con el VIH no se les permite vender ni donar sangre en el estado de Ohio.

EL VIH NO SE TRANSMITE POR:



Besarse, tocarse,
abrazarse ni darse la
mano



Preparar alimentos
para otros ni
compartir platos y
cubiertos



Trabajar o ir a la
escuela con otros



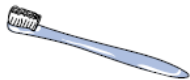
Toser o
estornudar



Usar un baño
público o
privado



Ir a una piscina
pública



Compartir
un cepillo
de dientes



Picaduras
de insectos

INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE

Esto significa que:

- ▶ Si usted toma sus medicamentos (según las indicaciones de su médico) todos los días, puede alcanzar una carga viral indetectable y **no tener riesgo de transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales.**

|=|

- ▶ Es posible que todavía pueda transmitir el VIH a través del uso de drogas inyectables. El tratamiento para el VIH puede reducir el riesgo, pero las prácticas de inyección seguras siguen siendo importantes para prevenir la transmisión del virus.
- ▶ Es posible que todavía pueda transmitir el VIH durante el embarazo o la lactancia. La atención prenatal y una carga viral indetectable pueden reducir de manera drástica la posibilidad de transmitir el VIH a los bebés.

LA TERAPIA ANTIRRETROVIRAL Y SU IMPORTANCIA

- ▶ La **terapia antirretroviral (TARV)** es una combinación de medicamentos para el VIH.
- ▶ Los médicos recomiendan comenzar con la TARV de inmediato. Protegerá sus células CD4 y mantendrá el sistema inmunitario fuerte. El tratamiento te ayudará a alcanzar una carga viral indetectable y a mantenerte saludable.
- ▶ Comience por tener una conversación sincera con su médico. Pregunte acerca de todas sus opciones, incluidos los cambios en la dieta y el estilo de vida.
- ▶ Pregunte sobre los efectos secundarios y cuénteles a su médico, enfermero, administrador de caso y farmacéutico acerca de cualquier otro medicamento, suplemento o vitaminas que esté tomando. La TARV no interferirá con la terapia hormonal sustitutiva.
- ▶ Obtener todos sus medicamentos del mismo lugar ayuda a que el farmacéutico pueda hacer un seguimiento de sus medicamentos y los efectos secundarios o interacciones.

¿QUÉ ES LA ADHERENCIA?

- ▶ **Adherencia** significa atenerse a algo. Es muy importante que tome sus medicamentos para el VIH en el momento y la forma en que se supone que debe tomarlos.
- ▶ Cuando usted se salta dosis de su tratamiento, la carga viral puede aumentar y el virus puede cambiar. Esto significa que su medicamento también puede dejar de surtir efecto. Cada vez que esto sucede, usted puede llegar a tener menos opciones de medicamentos.
- ▶ Sus medicamentos controlarán mejor el VIH si no se salta más de una pastilla al mes.
- ▶ Una vez que usted y su médico se decidan por un medicamento, es importante que lo tome exactamente como se lo indiquen (con o sin alimentos, con un vaso de agua, a una hora específica del día, etc.).

HERRAMIENTAS PARA FACILITAR LA ADHERENCIA

- ▶ Las personas que viven con el VIH pueden tener dificultades con la adherencia a los medicamentos por diversas razones. Por ejemplo, algunas personas evitan tomar sus medicamentos para el VIH porque les recuerda los problemas sociales y emocionales relacionados con el virus. Otras personas pueden tener dificultades con los efectos secundarios o estar abrumadas por responsabilidades como el cuidado de los niños.
- ▶ Hay herramientas (como pastilleros, alarmas de teléfonos y reposiciones automáticas en la farmacia) que pueden ayudarle a recordar que debe tomar sus medicamentos. Si tiene un teléfono inteligente, busque "recordatorio de pastillas" en su tienda de aplicaciones para encontrar una aplicación que le ayude a recordar.
- ▶ Hable con su médico o farmacéutico si está teniendo problemas, sobre todo si está experimentando efectos secundarios. Ellos pueden ayudarle a elaborar un plan para que se sienta mejor.

MANEJO DE LOS SÍNTOMAS

Síntomas del VIH o posibles efectos secundarios de la TARV:

- Diarrea
- Boca seca/dolorida
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Náuseas
- Dolor y problemas nerviosos
- Piel seca
- Erupción
- Cambios en el apetito y pérdida de peso

Algunos síntomas pueden ser temporales, mientras el organismo se adapta al medicamento.

Su médico puede prescribirle medicamentos para tratar los efectos secundarios. Asegúrese de hablar con su médico antes de probar cualquier remedio casero; algunos pueden no ser compatibles con sus medicamentos.

La página 62 tiene una tabla para ayudarle a llevar un registro de sus síntomas.

CUÁNDO LLAMAR A SU MÉDICO

Las personas pueden experimentar muchos efectos secundarios a causa de sus medicamentos. Comente con su médico y farmacéutico cualquier síntoma que presente.

Llame a su médico de inmediato (o al 911) si tiene:

- Inflamación rápida en una zona o en todo el cuerpo. En especial si incluye los labios, la lengua, la boca o la garganta.
- Dificultad al respirar o tragar
- Presión arterial baja, shock o pérdida del conocimiento
- Sarpullido o erupciones

Llame a su médico dentro de las 24 horas si tiene:

- Fiebre
- Confusión o aturdimiento
- Dolor abdominal
- Debilidad aguda
- Dolor de cabeza intenso
- Náuseas o vómitos
- Ictericia (coloración amarilla de los ojos y la piel)
- Diarrea que incluye orina de color oscuro, aturdimiento y calambres musculares
- Sangre en las heces

Hable con su médico al cabo de unos días si tiene:

- Dolor muscular
- Debilidad leve
- Dolor de cabeza leve
- Pérdida del apetito
- Cambios en la grasa corporal
- Nerviosismo o ansiedad
- Ardor u hormigueo en los pies
- Sueños extraños o dificultad para dormir
- Cualquier otro síntoma que le preocupe

DIVULGACIÓN

Divulgar significa contarle a alguien que usted es VIH positivo. A quién contarle sobre su situación con respecto al VIH y cómo hacerlo es una decisión complicada y personal.

¿A quién debo contarle?

- ▶ Cuénteles a las personas con las que ha tenido contacto sexual.
- ▶ Cuénteles a las personas con las que ha compartido agujas.
- ▶ Cuénteles a sus médicos y a otros proveedores de atención médica para recibir la atención adecuada.

[Los médicos pueden preguntarle cómo estuvo expuesto al VIH para determinar si corre riesgo de contraer enfermedades como la hepatitis C (VHC) u otras infecciones de transmisión sexual (ITS)]

- ▶ Para muchas personas, contarle a aquellos más cercanos les brinda el apoyo emocional que tanto necesitan.
 - ▶ Recuerde: siempre puede contarle a alguien acerca de su situación más adelante, pero una vez que lo hace ya no podrá revertirlo.

QUIÉN PUEDE AYUDAR: ESPECIALISTAS EN INTERVENCIÓN DE ENFERMEDADES

- ▶ Ohio cuenta con trabajadores de salud pública altamente calificados en su departamento de salud local, llamados Especialistas en Intervención de Enfermedades (DIS, por sus siglas en inglés).
- ▶ Los DIS se pondrán en contacto con usted y le solicitarán una lista de personas con las que haya tenido relaciones sexuales o usado drogas inyectables en el pasado, para poder informarles que pueden haber estado expuestos al VIH.
- ▶ **Los DIS no divulgarán su nombre**, pero se pondrán en contacto con sus parejas y podrán proporcionarles pruebas gratuitas de detección de VIH o ponerlos en contacto con una clínica para que se realicen pruebas gratuitas.
- ▶ También pueden vincularlo a la atención médica o trabajar con un experto en vinculación que pueda ayudarlo.
- ▶ Estas conversaciones pueden resultar incómodas, pero es muy importante que usted sea honesto con los DIS para protegerse a sí mismo y a los demás.

¿A QUIÉN TENGO QUE CONTARLE?

"Divulgar antes de exponer": es la ley de Ohio.

Tener contacto sexual (anal, vaginal u oral) con alguien sin revelar que usted es VIH positivo es un delito de segundo grado.

La ley de Ohio [ORC 2903.11(B)] estipula que usted revele su situación antes de *exponer* o *transmitir* el VIH a otra persona. En la mayoría de los casos, compartir su situación con respecto al VIH es una decisión personal, pero cuando se trata de relaciones sexuales, es un requisito legal.

Incluso si no transmite el VIH a su pareja o si usted es indetectable, podría ser procesado.

Llame a la línea directa de VIH de Ohio, si tiene preguntas sobre la ley de Ohio y el VIH.

<https://ohiv.org/>

1-800-332-2437

¿A QUIÉN QUIERO CONTARLE?

Ayuda a planear con anticipación. No existe una mejor manera de contárselo a alguien, así como no hay una manera segura de saber cómo reaccionarán. Le resultará útil primero hacerse a sí mismo algunas preguntas:

- ▶ ¿A quién quiero contarle y por qué quiero que lo sepan?
- ▶ ¿Cuán preparado estoy para compartirlo? ¿Cuán preparados están para escuchar?
- ▶ ¿Cómo me afectará divulgar mi situación con respecto al VIH? ¿Cómo afectará mis relaciones con las personas que me rodean?

Considere dónde quiere hacerlo. Puede ser en casa, en la casa de un amigo o en un centro de salud.

Puede que nunca sea el momento adecuado: usted debe contarle a la gente cuando se sienta preparado o cuando esté legalmente obligado a hacerlo.

Personas a quienes les he contado sobre mi situación

Nombre	Motivo de la divulgación	Resultados
--------	--------------------------	------------

--	--	--

--	--	--

Personas a las que me gustaría contarles sobre mi situación

Nombre	Ventajas	Desventajas
--------	----------	-------------

--	--	--

--	--	--

¿CÓMO ME AFECTARÁ A MÍ Y A LOS DEMÁS COMPARTIR MI SITUACIÓN?

- ▶ Divulgar su situación con respecto al VIH puede ser estresante. Al lidiar con su diagnóstico, compartir su situación también puede tener un efecto en las personas a las que se lo cuenta. Mientras que puede recibir amor y apoyo de algunos, otros pueden reaccionar de forma negativa o necesitar tiempo para asimilarlo por su cuenta.
- ▶ Puede que tengan preguntas, miedos o ideas preconcebidas sobre el VIH.
- ▶ Al igual que usted, las personas a quienes se los cuenta también pueden necesitar apoyo. Puede compartir sitios web y folletos con ellos, o darles números de teléfono para que hagan preguntas. También puede hacerles saber quién más está al tanto de su situación para que sepan con quién pueden hablar para obtener apoyo o para apoyarlo a usted.

SEGURIDAD Y VIOLENCIA

Piense en cómo pueden reaccionar sus parejas actuales o anteriores antes de contarles sobre su situación con respecto al VIH. ¿Podrían estar enojados? ¿Es seguro para usted contarles?

Si le preocupa que no sea seguro para usted contarle a una pareja sexual o a una persona con la que compartió agujas que pueden haber estado expuestos al VIH, recuerde que los DIS de Ohio pueden ayudarles a hacerse una prueba de detección de VIH sin contarles que usted tiene el virus.

BRAVO es un recurso de Ohio que puede ayudarlo, si le preocupa la seguridad o la violencia en las relaciones. El abuso puede ser verbal, emocional, financiero, sexual o físico, y puede sucederle a cualquier persona, sin importar su sexo, edad, orientación o habilidad.

Línea directa nacional contra la violencia doméstica: 1-800-799-SAFE (7233) o envíe un mensaje de texto con la palabra “START” al 88788. www.TheHotline.org.

Llame a la línea de ayuda de BRAVO al 1-866-86 BRAVO (866-862-7286) o visite su sitio web, www.bravo-ohio.org.

¿CÓMO ES EL APOYO?

Su red de apoyo le brinda ayuda emocional y práctica cuando esté pasando por momentos difíciles. Esto puede ser de manera *formal* o *informal*.

Apoyo formal

Individuos de agencias que le proporcionan servicios

Médicos, trabajadores de caso y consejeros

Apoyo informal

Personas de su círculo social

Amigos, familia, compañeros de trabajo, vecinos y su comunidad religiosa

Tal vez descubra que contarles a los miembros de su red **informal** lo hace sentir más apoyado.

En la página 57, hay un diagrama que puede ayudarle a visualizar su red de apoyo. Puede encontrar apoyos formales a partir de la página 47.

CONTARLE A LOS NIÑOS

Si los niños forman parte de su vida, es importante que se pregunte a usted mismo por qué quiere contarles:

- ▶ ¿Se enojarán si guarda un secreto?
- ▶ ¿Sospechan algo?
- ▶ ¿Parece o se siente enfermo?

Los niños pueden reaccionar a las noticias del VIH de muchas maneras diferentes. Los niños mayores pueden molestarse porque usted les ocultó un secreto. Es posible que los niños más pequeños no muestren emociones porque son demasiado pequeños para entenderlo. Usted puede decidir contarles solo lo que considere apropiado para su edad.

No olvide que los niños también necesitan apoyo. Déles el nombre de otro adulto de confianza con el que puedan hablar. Existen libros y recursos en línea que pueden orientar a las familias con VIH. "Show and Tell: How to Disclose Your HIV Status to Your Kids" (Compartir experiencias: cómo contarle su situación con respecto al VIH a sus hijos) es un gran artículo en <https://www.thebody.com/article/talking-with-your-children-about-your-hiv-status-o> que puede ayudarlo a planificar.

¿QUIÉN NO NECESITA SABER?

No es necesario que le cuente a su familia, amigos o al público en general que es VIH positivo. No tiene que contarle a su empleador que tiene VIH. Si lo hace, recuerde que mientras usted trabaje, su empleador tiene prohibido de manera legal discriminarlo.

Las personas con discapacidades, incluido el VIH, están protegidas de la discriminación en el trabajo por la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés).

Puede encontrar más información en <https://www.ada.gov/hiv/>.

Si usted está planeando divulgarlo en su trabajo para obtener beneficios como empleado (como adaptaciones razonables, seguro, incapacidad o licencia médica), comuníquese con un consejero de beneficios para empleados o con un defensor legal de personas con VIH antes de hacerlo.

MANTÉNGASE SANO

La importancia de las decisiones saludables

- ▶ Usted puede mantenerse sano o incluso mejorar su salud al mantener el sistema inmunitario fuerte.
- ▶ Un sistema inmunitario fuerte ayuda a combatir las infecciones. Puede darle más energía y reparar los tejidos dañados. Para fortalecer el sistema inmunitario puede que necesite hacer cambios en su estilo de vida.
- ▶ Hacer cambios puede ser difícil, pero los beneficios pueden hacer que su vida se sienta más relajada y menos estresante.

ALIMÉNTESE BIEN

- ▶ Una buena dieta le brinda la energía y nutrición necesaria para mantener el peso y prevenir otros problemas de salud.
- ▶ Ingiera alimentos de cada grupo alimenticio todos los días. Prepare las frutas y verduras de manera que ocupen la mitad de su plato. Disponga que la mitad de sus granos sean integrales.
- ▶ Recuerde beber mucha agua, al menos 9 vasos de 8 onzas al día.
- ▶ Comience con cambios pequeños: ¡cada cambio es una victoria personal para su salud!
- ▶ Algunas personas con VIH se sienten mejor al mantener una dieta que incluye muchas proteínas y alimentos antiinflamatorios (como nueces, aceite de oliva y pescado).
- ▶ Algunas personas con VIH pueden necesitar ingerir más calorías para no perder peso.
- ▶ Hable con su médico o consulte con un dietista para que lo ayude a encontrar una dieta que responda a sus necesidades.



PÉRDIDA DE APETITO Y DIFICULTAD PARA ALIMENTARSE

Alimentarse y obtener una nutrición adecuada para su cuerpo es muy importante para mantenerse saludable y apoyar al sistema inmunitario. Las personas con VIH a menudo tienen problemas para alimentarse por diversas razones. Usted debe consultar a un dietista o a su médico, si está teniendo problemas.

- ▶ Ingiera raciones pequeñas y frecuentes en lugar de pocas raciones y grandes.
- ▶ Pruebe productos nutricionales líquidos.
- ▶ Llénese con alimentos nutritivos y altos en calorías.
- ▶ En lugar de hacerlo con la comida, pruebe beber líquidos 30 minutos antes.
- ▶ Tenga alimentos fáciles de preparar a mano y prepare sus comidas favoritas.
- ▶ Recuerde seguir bebiendo líquidos incluso si no tiene apetito.

NÁUSEAS Y DIARREA

- ▶ Cuando se sienta mejor, ingiera raciones más grandes.
- ▶ Cuando sienta náuseas, evite sus comidas favoritas para evitar malas asociaciones.
- ▶ Evite alimentos muy dulces o grasosos.
 - ▶ Pruebe la dieta BRAT (por sus siglas en inglés; bananas, arroz, puré de manzana y tostadas), si se siente muy enfermo.
- ▶ Ingiera alimentos más salados para que lo ayuden a mantenerse hidratado.
- ▶ Si está perdiendo líquidos y electrolitos a través del vómito o la diarrea, asegúrese de beber mucha agua o productos que repongan los electrolitos (como bebidas deportivas o con electrolitos) y de ingerir alimentos con alto contenido de potasio (como bananas, col rizada o papa).
- ▶ Descubra qué tipo de alimentos lo hacen sentir enfermo. Por ejemplo, la lactosa (en los productos lácteos) puede causar diarrea en algunas personas, y algunos vegetales o legumbres pueden causar gases o calambres.

MANTÉNGASE EN FORMA

- ▶ Si no hace ejercicio con regularidad, ahora es el momento de empezar. Comience lento y simple, como una caminata de 20 minutos, 3 días a la semana. Poco a poco aumente la duración y la frecuencia de sus entrenamientos. Una buena meta es de 45 a 60 minutos de ejercicio, 4 o 5 días a la semana.
- ▶ Algunas personas encuentran más fácil dividir el ejercicio en tres entrenamientos de 14 a 20 minutos cada día. Un ejemplo es un paseo en bicicleta de 20 minutos por la mañana, una caminata de 20 minutos después del almuerzo y pasear al perro durante 20 minutos al atardecer. ¡Haga lo que sea que funcione para usted!
- ▶ Haga una combinación de ejercicios de fuerza (como levantar pesas), de flexibilidad (como el yoga) y de resistencia (como trotar).
- ▶ Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.

MANTÉNGASE DESCANSADO Y CALMADO

- ▶ Duerma lo suficiente, de 7 a 9 horas al día.
- ▶ Busque tiempo para relajar su cuerpo. La meditación puede ser una buena estrategia.

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y EL VIH

- ▶ Todas las personas tienen derecho a decidir el número y el tiempo de nacimiento entre los hijos, si es que quieren tenerlos. Hable con su médico acerca de los métodos de planificación familiar y las opciones anticonceptivas.
- ▶ Aunque la mayoría de los anticonceptivos hormonales no se ven afectados por la TARV (medicamentos para el VIH), podría haber cierta interacción. Hable con su médico o farmacéutico acerca de cualquier posible interacción o efecto secundario.
- ▶ La Profilaxis Preexposición (PrEP por sus siglas en inglés) es un medicamento que las personas VIH negativas pueden tomar para reducir el riesgo de contraer el virus. Tal vez quiera hablar con su(s) pareja(s) VIH negativa(s) sobre la PrEP.
- ▶ Si usted está embarazada o piensa quedar embarazada, consulte a su médico o a las agencias de servicios para el VIH toda la información que pueda sobre el embarazo y el VIH. Las personas que viven con el VIH corren un mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo. Los especialistas en embarazos de alto riesgo pueden ayudarle a mantenerse saludable y a dar a luz hijos sanos sin transmitirles el VIH.
- ▶ La adopción también es una alternativa si desea tener hijos: la Ley para Estadounidenses con Discapacidades prohíbe la discriminación contra individuos o parejas con VIH.

¿QUÉ ES LA REDUCCIÓN DE DAÑOS?

La reducción de daños es cualquier comportamiento o estrategia que ayude a reducir el daño a sí mismo o a los demás. Por ejemplo, para reducir el riesgo de transmitir el VIH a otros, puede mantener relaciones sexuales más seguras o practicar un uso de drogas más seguro.

- ▶ Las estrategias de reducción de daños están dirigidas a mejorar la calidad de vida individual y comunitaria, en lugar de enfocarse en eliminar por completo el uso de drogas o los comportamientos que ponen en riesgo a las personas.
- ▶ La reducción de daños se centra en la justicia social, basada en el respeto de los derechos de las personas que consumen drogas. También reconoce que la situación socioeconómica de pobreza, el racismo, el aislamiento social, los traumas del pasado y la discriminación basada en el sexo o en el género afectan sus posibilidades de sufrir daños.
- ▶ La reducción de daños no intenta minimizar o ignorar el daño o peligro relacionado con el consumo de drogas. Para obtener más información sobre el consumo de drogas y el VIH, consulte la página 43.
- ▶ La Harm Reduction Coalition (La coalición para la reducción de daños, www.harmreduction.org) tiene una gran cantidad de información útil sobre los servicios de reducción de daños.

MANTENGA RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS

- ▶ El método más efectivo de prevención es tomar su medicamento para el VIH y desarrollar una carga viral indetectable. Esto significa que usted no puede transmitir el VIH a sus parejas sexuales.

Recuerde: **Indetectable = Intransmisible**

- ▶ Mantener relaciones sexuales más seguras puede ayudar a proteger a otros del VIH y a protegerse de las infecciones de transmisión sexual (ETS) y otras infecciones.
- ▶ Los condones receptivos ("femeninos") y los tradicionales pueden ser métodos de barrera efectivos para prevenir la transmisión del VIH o de las ETS. La línea directa de VIH de Ohio (OHIV.org) ofrece la entrega gratuita de condones y muchos departamentos de salud locales también regalan condones.

MANTENGA RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS

- ▶ Si tiene una pareja sexual habitual, esta también puede tomar Profilaxis Preexposición (PrEP), una pastilla que se toma una vez al día y que reduce el riesgo de contraer el VIH en más de un 90%. El programa de asistencia de PrEP de Ohio, (PAPI, por sus siglas en inglés), puede ayudar a pagar la atención de PrEP si usted o su(s) pareja(s) no pueden hacerlo. Para hablar con alguien acerca de inscribirse en PAPI o tomar PrEP, llame a la línea directa de VIH de Ohio, visite su sitio web: **OHIV.ORG**, o llame al **1-800-332-2437**.
- ▶ La Profilaxis Post-exposición (PEP por sus siglas en inglés) es un medicamento a corto plazo que se puede tomar después de haber estado expuesto al VIH para evitar contraer el virus. Este medicamento debe comenzar a tomarse dentro de las 72 horas posteriores a la exposición para que sea efectivo en la prevención de la infección por VIH.

PRÁCTICA DEL USO MÁS SEGURO DE DROGAS

El alcohol y otras drogas pueden debilitar el sistema inmunitario y dañar el hígado. Los medicamentos para el VIH pueden interactuar con otras drogas de una manera que podría empeorar los efectos secundarios. Hable con su médico o farmacéutico acerca de todas las drogas que consume para minimizar los efectos secundarios dañinos.

- ▶ El **alcohol** en particular puede dañar el hígado, el cual juega un papel importante en el procesamiento de los medicamentos para el VIH. Beber alcohol puede ser más perjudicial para las personas que viven con el VIH que para las personas VIH negativas.
- ▶ Fumar **tabaco** puede ser un grave problema de salud para todos, pero sobre todo para las personas que viven con el VIH. Si fuma, usted es más propenso a desarrollar consecuencias perjudiciales que aquellos que no tienen el VIH. Dejar de fumar puede ayudarle a tener una mejor calidad de vida, menos síntomas relacionados con el VIH y un menor riesgo de enfermedades graves, como ataques cardíacos y neumonía.

PRÁCTICA DEL USO MÁS SEGURO DE DROGAS

- ▶ De acuerdo con algunas investigaciones, la **cafeína** se ha relacionado con *mejores* resultados en las personas que viven con el VIH y la hepatitis. Consumir un nivel saludable de cafeína (que se encuentra en el café, el té y el chocolate) puede ayudarle a sentirse mejor.
- ▶ Si se **inyecta drogas**, no reutilice ni comparta agujas u otros elementos. Muchas infecciones por VIH ocurren cuando las personas comparten agujas para inyectarse drogas. Es mejor usar agujas nuevas cada vez; esto elimina cualquier riesgo de contraer nuevas infecciones (como la hepatitis) de otras personas o de transmitir el VIH a sus parejas. Averigüe si su ciudad ofrece un programa de intercambio de agujas o un lugar seguro para deshacerse de ellas.

Una posible estrategia de reducción de daños para el VIH es disminuir o dejar de consumir drogas y alcohol. Si usted no es capaz de dejar de consumir drogas, reducir el consumo también podría ayudar a su salud. Considere la posibilidad de buscar lo que le sirva a usted: los programas para el tratamiento de drogas, la terapia de tratamiento asistido por medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés) o los grupos de apoyo para la recuperación de adicciones son todas opciones.

LA COINFECCIÓN Y EL VIH

Las personas con VIH pueden tener un mayor riesgo de contraer otras infecciones.

Algunas coinfecciones comunes son:

- ▶ Tuberculosis (TB)
- ▶ Virus de la hepatitis A (VHA)
- ▶ Virus de la hepatitis B (VHB)
- ▶ Virus de la hepatitis C (VHC)
- ▶ Algunos tipos de cáncer

Recibir tratamiento regular de su médico puede ayudarle a mantenerse saludable. Su médico puede hacerle pruebas para detectar coinfecciones y vacunarlo para prevenir el VHA y el VHB. Las relaciones sexuales y el uso de drogas de forma más segura también pueden ayudar a proteger su salud y a prevenir que contraiga coinfecciones.

LAS ETS Y EL VIH

Además de las coinfecciones, usted puede tener un riesgo mayor de contraer infecciones de transmisión sexual (ETS). Algunas ETS (como la sífilis y el herpes) pueden tener heridas abiertas, lo que incrementa la posibilidad de que usted transmita el VIH a su pareja.

Algunas ETS comunes en Ohio son:

- ▶ Sífilis
- ▶ Clamidia
- ▶ Gonorrea
- ▶ VPH (verrugas anogenitales)
- ▶ Herpes

Puede protegerse a sí mismo y a su(s) pareja(s) al mantener relaciones sexuales más seguras y hacerse pruebas regulares de ETS. También puede protegerse contra VPH si se vacuna. Hable con su médico acerca de sus opciones.

SERVICIOS DE APOYO PARA EL VIH

Es importante que usted obtenga los servicios de apoyo médicos y sociales que necesita para mantener un estilo de vida saludable. Hágase cargo de su atención médica al ser sincero con sus profesionales médicos y de servicios acerca de lo que necesita.

Consejos para obtener servicios

- ▶ Siempre consiga el nombre y número de teléfono de una persona de contacto.
- ▶ Haga preguntas si hay algo que no comprende
- ▶ Guarde una copia de todo
- ▶ Escriba las preguntas para formularle a los proveedores médicos y de servicios antes de las citas

Conozca sus derechos

- ▶ La Ley para Estadounidenses con Discapacidades protege a las personas que viven con el VIH contra la discriminación (www.ada.gov/hiv).
- ▶ En Ohio, nadie puede compartir su situación con respecto al VIH/SIDA con nadie más, sin su autorización por escrito.
- ▶ Pregunte a sus organizaciones locales de servicios para el VIH acerca de estas y otras leyes.

PROGRAMAS DE SERVICIO DE LOS QUE PUEDE OÍR HABLAR

Los dos programas más importantes son ADAP y Ryan White. La página 49 tiene una lista de más programas que le pueden resultar útiles.

El programa de asistencia de medicamentos para el SIDA (ADAP, por sus siglas en inglés): paga el total o parte del costo de los medicamentos para el VIH y otros medicamentos prescritos para aquellos que califiquen.

Programa Ryan White: es un programa financiado con fondos federales diseñado para ayudar a las personas que viven con el VIH con una variedad de servicios de atención para el VIH. La elegibilidad para los servicios se determina en base a varios factores, incluidos los ingresos, la ubicación geográfica, la edad y el sexo. Los administradores de casos atienden a clientes en los 88 condados y pueden ayudarle a tener acceso y a pagar por muchos servicios en su área, incluida la atención médica, dental así como de la salud mental. **Para más información, llame a la línea directa de VIH de Ohio al**

1-800-332-2437.

Asistencia en efectivo: programa estatal y local ofrecido a través del Departamento de Trabajos y Servicios para la Familia.

Programa de pago de primas del seguro de salud (HIPP, por sus siglas en inglés): a través del ADAP, ayuda a las personas a pagar sus primas de seguro de salud.

Medicaid: un programa federal que cubre a las personas de bajos ingresos que no pueden pagar por la atención médica.

Medicare: disponible para las personas que reciben beneficios del SSDI o que tienen más de 65 años de edad.

MyCare Ohio: un programa de atención administrada para personas que usan tanto Medicaid como Medicare.

Beneficios del SNAP (Cupones de alimentos): ayuda a las personas de bajos ingresos a comprar alimentos.

Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI, por sus siglas en inglés): para las personas que pagan los impuestos del seguro social, quedan incapacitadas y tienen suficientes créditos ganados.

Seguro de Ingresos Suplementarios (SSI, por sus siglas en inglés): para las personas de bajos ingresos y recursos y que están incapacitadas o para personas de bajos ingresos de 65 años o más sin discapacidades. Incluye cobertura de Medicaid y está disponible a través de la oficina del Seguro Social.

Asistencia temporal para familias necesitadas: para familias de bajos ingresos con niños y padres solteros, desempleados, sin hogar o enfermos.

SEGURO DE SALUD Y BENEFICIOS POR DISCAPACIDAD

- ▶ Si usted estaba asegurado antes de ser diagnosticado, por lo general, eso no se puede cancelar ni cambiar. La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (ACA, por sus siglas en inglés) ofrece protección para las personas que viven con el VIH. <https://www.cuidadodesalud.gov/es/>
- ▶ Si no estaba asegurado cuando fue diagnosticado, su administrador de casos local de Ryan White puede ayudarle a obtener un seguro o inscribirse en la cobertura de Ryan White.
- ▶ Usted también puede ser elegible para Medicaid o Medicare: MyCare Ohio puede ayudar si usted es elegible para **ambos**.
- ▶ Coverage to Care (de la cobertura a la atención) es un recurso de los Centros del Gobierno de los EE. UU. para Recursos de Medicaid y Medicare que puede ayudarle a obtener atención médica. <https://www.cms.gov/About-CMS/Agency-Information/OMH/OMH-Coverage2Care-Spanish.html>.
- ▶ Muchas personas que viven con el VIH siguen trabajando como lo hacían antes de recibir el diagnóstico. Si su trabajo le ofrece licencia por enfermedad, por motivos personales o por vacaciones, considere la posibilidad de utilizarla si necesita un descanso del trabajo. Si esa no es una opción para usted o si está desempleado, puede pensar en solicitar beneficios por desempleo o discapacidad a través de <https://www.ssa.gov/espanol/>.

SITIOS WEB IMPORTANTES SOBRE EL VIH

Información general

Folleto sobre el VIH y el tratamiento: <https://infosida.nih.gov/>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos:
<https://www.hiv.gov/>

Sitio web de la Oficina de VIH/SIDA: <https://hab.hrsa.gov/>

Positively Aware: www.positivelyaware.com

AIDS Map: www.aidsmap.com

Revistas/Blogs sobre el VIH: <https://www.thebody.com/category/hiv-Espanol>;
www.poz.com

Información específica de Ohio

Línea directa de VIH/SIDA de Ohio: <http://ohiv.org/> | 1-800-332-2437 | Chat en vivo en el sitio web

Departamento de Salud de Ohio:
<https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/home>

Ryan White Parte B de Ohio: <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/know-our-programs/ryan-white-part-b>

Ensayos clínicos

Base Nacional de Datos para Ensayos Clínicos: <https://infosida.nih.gov/clinical-trials>

Ensayos clínicos de la Universidad Estatal de Ohio:

<https://wexnermedical.osu.edu/infectious-diseases/aids-clinical-trials-unit>

Ensayos clínicos de la Universidad de Cincinnati: http://idc.uc.edu/about_us.php

Ensayos clínicos de Case Western: http://case.edu/med/id/research_hiv.html

Pruebas de detección y atención para el VIH

Índice nacional de Recursos para las Pruebas de Detección de VIH del CDC:

<https://gettested.cdc.gov/es>

Cuestiones del tratamiento de la GHMA: www.gmhc.org/en-espanol

Red del tratamiento del SIDA: <https://actgnetwork.org>

El VIH y las mujeres: <https://www.thewellproject.org/en-espanol>

Fundación Pediátrica contra el SIDA: www.pedaids.org

Defensa de personas con VIH

Fundación BETA contra el SIDA de San Francisco: www.sfaf.org

Project Inform: <https://www.projectinform.org/espanol/>

Consejo Nacional del SIDA para las Minorías: <http://www.nmac.org/>

Programa de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA: www.unaids.org/es

Mejorando la salud de las mujeres: www.engenderhealth.org

Centro de Educación y Capacitación sobre el SIDA: <https://aidsetc.org/>

GLOSARIO: DEFINICIONES Y SIGLAS

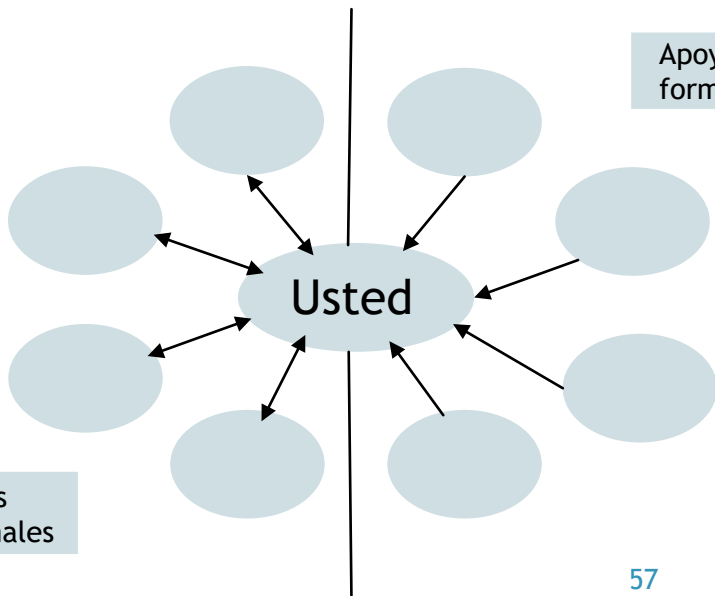
- ▶ **ACA, Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio:** también conocida como Obamacare, legislación que protege a las personas que viven con el VIH contra la discriminación en el seguro de salud.
- ▶ **Carga viral:** la cantidad de células infectadas por el VIH en un mililitro cúbico de sangre.
- ▶ **CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:** la agencia federal de los EE. UU. como parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos que administra los programas de prevención del VIH/SIDA, incluido el proceso de Planificación Comunitaria para la Prevención del VIH, entre otros programas. El CDC tiene la responsabilidad de controlar y reportar las enfermedades infecciosas, administrar las subvenciones para la vigilancia del SIDA y publicar informes epidemiológicos como el Informe de Vigilancia del VIH/SIDA.
- ▶ **CPG, Grupo de Planificación Comunitaria:** un grupo de planificación integral a nivel estatal para la atención y los servicios para el VIH en Ohio.
- ▶ **DIS, Especialistas en intervención de enfermedades:** un trabajador de salud pública que realiza servicios de parejas para personas diagnosticadas con VIH u otras infecciones de transmisión sexual.
- ▶ **Enfermedad del VIH:** todo el espectro de la historia natural del virus de la inmunodeficiencia humana, desde la post-infección hasta el diagnóstico clínico del SIDA.

- ▶ **ETS/ITS:** enfermedades/infecciones de transmisión sexual
- ▶ **Hepatitis:** un tipo de infección hepática que tiene cinco tipos. La hepatitis A (VHA), hepatitis B (VHB) y la hepatitis C (VHC) son comunes en Ohio. El VHA y el VHB se pueden prevenir con una vacuna.
- ▶ **HOPWA, Oportunidades de vivienda para personas con SIDA:** un programa administrado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU., que proporciona fondos para apoyar la construcción de viviendas para personas con VIH y sus familias.
- ▶ **HRSA, Administración de Recursos y Servicios de Salud:** la agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. responsable de administrar la ley CARE.
- ▶ **I=I:** indetectable=intransmisible. El hecho de que las PVVS con cargas virales indetectables no tienen riesgo de transmitir sexualmente el VIH a su(s) pareja(s).
- ▶ **ID, Enfermedades infecciosas:** un tipo de médico que se especializa en enfermedades infecciosas como el VIH.
- ▶ **IO, Infección Oportunista:** una infección que una persona con VIH contrae debido a que el sistema inmunitario está debilitado. Las IO son enfermedades o infecciones que rara vez se observan en personas con sistemas inmunitarios normales.

- ▶ **Ley CARE de Ryan White:** Ley de Emergencia de Recursos Integrales del SIDA de Ryan White. La legislación federal creada para abordar las necesidades de atención y servicios de salud para las personas que viven con el VIH y sus familias en los Estados Unidos; promulgada en 1990 y reautorizada en 2013.
- ▶ **LTC, Vinculación a la atención:** el proceso de conseguir que las personas diagnosticadas con VIH reciban tratamiento médico y ayudarlas a orientarse con los sistemas de salud y de servicios sociales.
- ▶ **OBC, Organización de base comunitaria:** una organización que proporciona servicios a poblaciones definidas a nivel local, que pueden o no incluir poblaciones infectadas o afectadas por el VIH/SIDA.
- ▶ **OSS, Organización de Servicios del SIDA:** una organización que proporciona servicios de apoyo médico o social de manera principal o exclusiva a personas con y afectadas por el VIH/SIDA.
- ▶ **PEP, Profilaxis Post-exposición:** el tratamiento a corto plazo que se inicia tan pronto como sea posible (dentro de las 72 horas) para reducir el riesgo de infección por VIH después de la exposición. Puede ser por exposición ocupacional o no ocupacional.
- ▶ **PrEP, Profilaxis Preexposición:** una pastilla que las personas VIH negativas en gran riesgo de contraer el virus toman una vez al día para prevenir la infección.

- ▶ **PVVS:** personas que viven con el VIH/SIDA
- ▶ **PWID:** personas que se inyectan drogas
- ▶ **RAG, Grupos asesores regionales:** juntas asesoras comunitarias regionales que trabajan en la planificación integral de la atención para el VIH.
- ▶ **Recuento de CD4:** el marcador alternativo más utilizado para evaluar el estado del sistema inmunitario. Cuanto más alto sea el recuento de CD4, mejor.
- ▶ **Ryan White Parte A:** La parte de la ley CARE que apoya la atención para el VIH en las áreas más afectadas.
- ▶ **Ryan White Parte B:** La parte de la ley CARE que permite a los estados y territorios mejorar la calidad, disponibilidad y organización de los servicios de atención de la salud y de apoyo a las personas que viven con el VIH y a sus familias.
- ▶ **Ryan White Parte C:** La parte de la ley CARE que apoya la atención médica primaria y los servicios de intervención temprana para las personas que viven con la enfermedad del VIH a través de subsidios a las organizaciones de servicio.
- ▶ **SIDA, Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida:** enfermedad causada por el VIH (virus de inmunodeficiencia humana).
- ▶ **TB:** tuberculosis

MAPA DEL SISTEMA DE APOYO CONSULTE LA PÁGINA 31



PREPARACIÓN PARA SU PRIMERA CITA CON EL MÉDICO

CONSULTE LA PÁGINA 10

Antes de la visita

Médico/proveedor:

Número de teléfono:

Fecha:

Hora:

Lugar:

¿Cómo llegaré hasta allí? Voy solo Familiar/amigo Servicio de taxi/transporte
 Autobús Otro

Tengo problemas con:

- depresión/ansiedad/salud mental
- relaciones/citas
- religión
- aceptación familiar
- Otro: _____

- vivienda
- bullying/acoso
- tabaco/alcohol/drogas
- sexualidad/género
- sexo/ETS/embarazo

Hoy me gustaría hablar de:

Hoy tengo preguntas acerca de:

P:

R:

P:

R:

P:

R:

TABLA DE RECUENTO DE CD4 Y CARGA VIRAL

Fecha de laboratorio	Recuento de CD4	↑ o ↓	Carga viral	↑ o ↓

PLAN DE ACCIÓN PARA EL MANEJO DE LOS SÍNTOMAS VER

PÁGINA 23

Efecto secundario	Cómo le afectan los síntomas	Medidas que está tomando actualmente	Lo que puede intentar ahora	Cuándo contarle a su médico

INFORMACIÓN DE FARMACIA Y SEGURO

Farmacia		Seguro
Nombre:	Teléfono:	Nombre del plan:
Dirección:		ID de afiliado/grupo:
Contacto:		Fecha de entrada de vigencia
Consultorio del médico (para reposiciones):		Dirección
Alergias:		Teléfono
Notas:		Notas:

NOMBRES Y TELÉFONOS IMPORTANTES

	Nombre	Número de teléfono	Dirección de correo electrónico
Consejero de prueba			
Vinculación al coordinador de atención			
Trabajador DIS			
Administrador de caso			
Médico/doctor			
Farmacéutico			
Contacto en caso de urgencia			
Contacto en caso de urgencia			