

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#78 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## DETENGA EL VIH EN NYC



¡Conozca su estatus de VIH – Manténgase Seguro!



## Hágase la prueba del VIH

**Si alguna vez ha tenido sexo, o se ha inyectado drogas (aún si lo hizo sólo una vez), hágase la prueba.**

- Una prueba del VIH es la única forma de saber si ha sido infectado con el VIH.
- Las pruebas rápidas del VIH pueden dar resultados en menos de una hora.
- Una prueba del VIH *no* previene o trata la enfermedad del VIH.
- Después de ser infectado, pueden pasar varias semanas antes de que una prueba muestre que usted es VIH positivo. Si cree que pudo haber sido expuesto, hágase otra prueba 6 semanas después para estar seguro.

**Si NO está infectado con el VIH (“es VIH negativo”):**

- Tome las medidas necesarias para mantenerse así (Lea **Protéjase usted y a los demás**).
- Si está en alto riesgo (por ejemplo, ha tenido relaciones sexuales recientes sin protección o ha usado drogas mediante inyecciones), hágase la prueba para el VIH por lo menos una vez al año.
- Si está en alto riesgo, usted también debe hacerse la prueba regularmente para otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). El tener cualquier ETS facilita contraer o propagar el VIH.

**Si ESTÁ infectado con VIH (“es VIH positivo”):**

Tome los pasos necesarios para mantenerse sano y evitar infectar a otros (Lea **Si tiene VIH, es importante saber**).

## Protéjase Usted y a los Demás

**Las únicas formas de estar 100% protegido contra el VIH son no tener sexo y no inyectarse drogas.**

- **Si tiene relaciones sexuales**, reduzca su riesgo teniendo sexo solo en una relación mutuamente monógama con una pareja que usted sepa que no está infectada.
- **Si tiene relaciones sexuales fuera de esta relación**, tome estas medidas para reducir su riesgo:
  - *Reduzca la cantidad de personas con las que tiene sexo.* Cuantas más parejas tenga, mayor será el riesgo — especialmente si no conoce el estatus VIH de estas personas.
  - *Siempre use un condón* (Lea **Use un Condón Cada Vez**).
  - *Evite el alcohol y otras drogas cuando tenga relaciones sexuales.* Estar ebrio o drogado dificulta acordarse de usar un condón.
- **Si se inyecta drogas**, manténgase sano hasta que pueda dejar de usar. **NUNCA** comparta agujas o “instrumentos”. Use cada vez una aguja e “instrumentos” esterilizados nuevos (Lea **Más Información**).

## Use un Condón Cada Vez

**Los condones protegen contra el VIH y muchas ETS más.**

- *Use condones de látex, poliuretano o nitrilo.*



- Los condones hechos de materiales “naturales” como los de piel de cordero previenen el embarazo, pero **no** protegen contra el VIH y otras ETS.
- Si es alérgico al látex, use condones fabricados con poliuretano.
- Los condones femeninos, que se colocan en la vagina, son hechos de nitrilo. Funcionan igual que los condones masculinos. Nunca use un condón masculino y uno femenino juntos. Algunas personas usan condones femeninos para el sexo anal.
- Si está embarazada, los condones protegerán a usted y a su bebé contra el VIH y otras ETS.
- Obtenga condones gratis. Entérese donde llamando al 311 o visitando [nyc.gov/condoms](http://nyc.gov/condoms).



## ¡Prepárese!

- Usted tiene el derecho de exigir que su pareja de sexo use un condón.
- No cuente con que otras personas tengan condones — lleve el suyo.

## Si tiene VIH, es importante saber De los pasos necesarios para proteger su salud.

**Obtenga tratamiento médico** para que se sienta mejor y viva más tiempo.

- Visite a un proveedor de atención médica especializado en tratar el VIH.
- **Llame al 311** para obtener información sobre tratamiento, cuidado y otros servicios para el VIH.
- Hay disponible cuidado médico sin importar que no pueda pagar o el estatus migratorio.

### **Si está embarazada o planifica un embarazo:**

- La medicina puede mejorar su salud y proteger a su bebé.
- La lactancia materna puede transmitir el VIH a su bebé. Consulte con su proveedor de atención médica para orientación.

**Usted puede hacer otras cosas para mantenerse sano,** por ejemplo:

- Coma sanamente y realice actividad física.
- Vacúnese contra la gripe, neumonía y la hepatitis A y B.
- Deje de fumar. Para obtener ayuda, **llame al 311** y pida la línea de Información para dejar de fumar.
- Obtenga ayuda para la depresión, el alcohol y los problemas de drogas. Hable con su proveedor de atención médica o **llame al 311** (Lea **Más Información**).



## Pregunte — e informe — si tiene VIH.

- Hable con las personas que haya tenido relaciones sexuales para que ellos también se realicen la prueba y reciban orientación. Si necesita ayuda para notificar a sus parejas, hable con su médico o llame al **311** (Lea **Más Información**).
- Dígale a las personas con la que piensa tener relaciones sexuales que es VIH positivo *antes* de tener sexo con ellos (*¡aun si no le preguntan!*).
- Hágase la prueba para otras enfermedades de transmisión sexual regularmente. El tener una ETS puede empeorar el VIH.
- Nunca tenga relaciones sexuales sin usar un condón. Aunque esté tomando medicamentos para tratar el VIH, y aún si su carga viral no es detectable, usted todavía puede transmitir el VIH.

## Algunas actividades son mas peligrosas que otras

### Según la mejor evidencia disponible:

- Las personas que se inyectan drogas y comparten agujas se hallan en gran riesgo de contagiarse y transmitir el virus VIH.
- Las parejas de sexo receptivo están en mayor riesgo. El VIH puede entrar al cuerpo fácilmente a través de los tejidos anales y vaginales. Pero el sexo sin protección es peligroso para *ambas* parejas.
- El sexo anal receptivo sin duda es el acto sexual más peligroso. El protegerse contra el VIH usando siempre un condón es especialmente importante para los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres — cualquier persona que tenga sexo anal.
- El sexo oral conlleva algo de riesgo, pero es mucho menos peligroso que otras actividades sexuales.
- El tener relaciones sexuales sin protección es sumamente peligroso. Los condones reducen en gran cantidad el peligro de contraer el VIH para ambas parejas durante el sexo anal, vaginal y oral.

### Algunas mujeres están en mayor peligro de lo que piensan.

- Algunas mujeres están en mayor riesgo de contraer el VIH porque sus parejas masculinas tienen relaciones sexuales con otros hombres, o se inyectan drogas sin que ellas lo sepan.
- El sexo vaginal sin protección es como se infectaron con VIH 9 de cada 10 mujeres. Es por eso que los condones son muy importantes.
- El sexo anal es aún más peligroso que el sexo vaginal. Las mujeres que tienen sexo anal sin protección tienen **30 veces** más probabilidad de infectarse con el VIH que cuando tienen sexo vaginal sin protección. Los condones son especialmente importantes para el sexo anal — ¡use uno cada vez!

## Donde hacerse la prueba

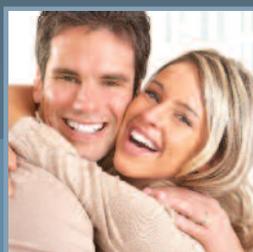
- Usted puede hacerse la prueba del VIH en el consultorio de su médico habitual o de un proveedor de atención médica.
- Muchos hospitales, clínicas y organizaciones comunitarias también ofrecen pruebas para el VIH. **Llame al 311** para encontrar una ubicación cerca a usted, o envíe su código postal en un mensaje de texto a KnowIt (566948).
- Las clínicas del Departamento de Salud ofrecen pruebas confidenciales y tratamiento gratis para las ETS — incluyendo pruebas rápidas para el VIH — en los 5 condados (Lea **Más Información**).
- Las personas menores de 18 años de edad no necesitan la autorización de los padres para hacerse la prueba del VIH o cualquier otra enfermedad de transmisión sexual.



# MANTÉNGASE SANO



# HÁGASE LA PRUEBA



RECIBA EL CUIDADO

## Más Información y Ayuda

- Para más información acerca del VIH y otras ETS (incluso dónde obtener orientación y pruebas gratis, confidenciales, o anónimas), llame al 311 o visite [nyc.gov/std](http://nyc.gov/std)
- Para más información acerca de los condones: Llame al 311 y solicite el Boletín de Salud #47: NYC Condoms, o visite [nyc.gov/condoms](http://nyc.gov/condoms)
- Para obtener asistencia en cómo notificar a sus parejas Llame al 311 y pregunte por el Contact Notification Assistance Program CNAP, en inglés (o Programa de Asistencia de Notificación a Contactos Sexuales)
- Para hallar un programa de intercambio de agujas (o para recibir ayuda para la salud mental o problemas de drogas): Llame al 311 o a LifeNet: 800-LifeNet (800-543-3638)
- LifeNet en Español: 877-AYÚDESE (877-298-3373)
- LifeNet en idiomas asiáticos (mandarín, cantonés y coreano): 877-990-8585
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention): [cdc.gov/hiv](http://cdc.gov/hiv) o [hivtest.org](http://hivtest.org)

LLAME AL  
**311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico gratis

VOLUMEN 9, NÚMERO 3

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#78 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental  
de la Ciudad de Nueva York  
New York City Department of  
Health and Mental Hygiene**

*Preparado en cooperación con:*  
División de Control de Enfermedades,  
Oficina de Prevención y Control del VIH



**DETENGA EL VIH EN NYC**

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias. Interpretación telefónica en 170 idiomas.