

Si su prueba del VIH es positiva

Es difícil enterarse de que uno es VIH positivo. Es mucho lo que tiene que pensar y muchos los sentimientos que tiene que manejar, pero recuerde es mejor saber que no saber.

Cuando recibe la atención que necesita, puede vivir una vida más larga y más saludable.

Hay ayuda disponible

Hay muchos buenos médicos que tratan a los pacientes con VIH. Una buena atención médica le ayuda a mantenerse saludable y a vivir sin SIDA y otros problemas relacionados con el VIH.

Si está embarazada, es particularmente importante que consulte con un médico especialista en VIH. Puede tomar medicamentos para ayudarse y reducir ampliamente las probabilidades de transmisión del VIH a su bebé.

Cúidese

- Busque buena atención médica.
- Busque ayuda para la depresión, el alcoholismo y/o el consumo de drogas.
- Use un condón de látex masculino (o un condón femenino) en cada relación sexual.
- Converse con sus familiares y amigos de confianza—su apoyo le ayudará.

Notifique a sus parejas ¡No es necesario que lo haga usted mismo!

- Dígale a todas las personas con las que haya tenido relaciones sexuales y/o compartido agujas que es posible que hayan estado expuestos al VIH.
- Si lo prefiere, el Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York puede notificarle a sus parejas. Se lo dirán sin usar su nombre o revelar su identidad.

¿Y las relaciones sexuales?

Usted puede contagiar el VIH a otras personas durante las relaciones sexuales a través de la sangre, el semen o los fluidos vaginales. Las relaciones sexuales también pueden exponerlo a otras ETS (STDs, en inglés) y otras cepas del VIH.



Si decide tener relaciones sexuales:

- Siempre use un condón masculino de látex o un condón femenino cada vez que tenga relaciones sexuales, ya sea vaginales, anales u orales. *Si es alérgico/a al látex, use condones (incluso condones femeninos) de poliuretano u otros materiales sintéticos.*
- **NO** use condones de materiales “naturales” como piel de cordero—sólo previenen los embarazos, pero **NO** el contagio del VIH y otras ETS/STDs.
- Limite la cantidad de personas con las que tiene relaciones sexuales.
- Evite el alcohol y las drogas cuando tiene relaciones sexuales.
- Hágase las pruebas y trátese por las ETS/STDs.

Protéjase y proteja a los demás

La única forma de evitar por completo la transmisión del VIH es no tener relaciones sexuales y no compartir las agujas y los “instrumentos” (“works”).

Pero también recuerde:

- No compartir su cepillo de dientes o afeitadora.
- No compartir las agujas que use para inyectarse vitaminas o para hacerse “piercing” o tatuajes.
- Es posible transmitir el VIH a través de la leche materna. Consulte a su médico antes de amamantar.

El VIH no se contagia a través del contacto casual ni a través de la saliva, las lágrimas, la orina o la transpiración.

Llame al 311 para obtener ayuda e información sobre:

- Asesoramiento y pruebas de VIH gratuitas y confidenciales (o anónimas).
- Seguro médico o atención médica gratuita o de bajo costo. Pida que le comuniquen con la Línea Directa para el SIDA (AIDS Hotline).
- La depresión, el alcoholismo y/o el consumo de drogas. Pida que le comuniquen con AYÚDESE (LIFENET) (1-877-298-3373).
- Como informarle a sus parejas. Pregunte acerca del Programa para Ayuda para Notificar a sus Contactos Sexuales (Contact Notification Assistance Program—CNAP).

