



VIVIENDO [+]

SU GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE

ESCUCHAR QUE TIENE “VIH” FUE DIFÍCIL.

OCUPARSE DE ÉL NO TIENE QUE SERLO.

TOMANDO LOS PASOS CORRECTOS, PUEDE
VIVIR UNA VIDA LARGA Y SALUDABLE.



EN ESTE FOLLETO USTED SE ENTERARÁ DE CÓMO:

OBTENER
TRATAMIENTO
PARA EL VIH

MANTENERSE
SALUDABLE

PROTEGERSE
USTED Y
A SUS
PAREJAS

ENCONTRAR
UNA RED
DE APOYO



OBTENGA TRATAMIENTO PARA EL VIH

AUNQUE SE SIENTA BIEN,
CONSULTE A UN MÉDICO
ESPECIALIZADO EN EL VIH.

- + **Encuentre a un médico con experiencia en el tratamiento del VIH.** Llame al 311 o envíe el mensaje de texto **CARE** al **877877** si necesita ayuda.
- + **Hable con su médico** sobre cuáles medicinas para el VIH son adecuadas para usted. Las medicinas para el VIH se recomiendan a **todas las personas** con VIH.
- + **Empiece inmediatamente a tomar las medicinas para el VIH** y asista a las citas periódicas que programe su médico. Cuanto más temprano inicie el tratamiento, menos daño producirá el VIH en el cuerpo y el sistema inmunológico, además tendrá menos probabilidades de contagiar el VIH a alguien más.
- + **Hágase una prueba de carga viral periódicamente.** Esto ayuda a su médico a saber si sus medicinas para el VIH están funcionando.
- + **Aunque no esté seguro de querer empezar** a tomar medicinas para el VIH, visite periódicamente al médico.

VIVIENDO [+]



¿SABÍA USTED?

- + Ahora es más fácil tomar las medicinas para el VIH y tienen menos efectos secundarios que nunca.
- + Puede obtener las medicinas del VIH aunque no tenga seguro médico o sea indocumentado.
- + Si le preocupa no poder tomar bien sus medicinas para el VIH, hay recursos disponibles. Varias clínicas y organizaciones comunitarias ofrecen orientación y apoyo.

INFÓRMESE SOBRE EL VIH Y EL SIDA

- + **VIH**
Virus de Inmunodeficiencia Humana: un virus que debilita el sistema inmunológico y que causa el SIDA.
- + **SIDA**
Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida: una afección que se desarrolla cuando el VIH se multiplica y daña el sistema inmunológico. El SIDA hace que la persona sea más propensa a contraer infecciones y desarrollar cáncer.
- + **Terapia antirretroviral**
Medicinas que evitan que el VIH se multiplique en el cuerpo. Esta terapia se llama ART.
- + **Células CD4**
Un tipo de glóbulos blancos que tiene la función importante de proteger el cuerpo contra las infecciones. Las células CD4 también se llaman células T.
- + **Recuento de CD4**
Una prueba de laboratorio que mide la cantidad de células CD4 que contiene la sangre. Su recuento de CD4 indica qué tan bien funciona el sistema inmunológico. Cuanto más alto sea su recuento de CD4, el cuerpo será más capaz de combatir infecciones y otras complicaciones.
- + **Carga viral**
La cantidad de VIH en la sangre. Una carga más baja es mejor. La meta es tener una carga viral “no detectable”.
- + **Carga viral no detectable**
Cuando las medicinas para el VIH funcionan y usted tiene una cantidad tan pequeña de VIH en la sangre que las pruebas no pueden detectarlo. A esto también se le llama “supresión viral”.

Las medicinas para el VIH mantienen las células CD4 elevadas y la carga viral disminuida





MANTÉNGASE SALUDABLE

- + **Encuentre a un médico que le dé confianza** y hable abiertamente sobre cómo el sexo, el alcohol, las drogas y otras conductas pueden afectar el cuidado del VIH u otros aspectos de su vida.
- + **Si tiene relaciones sexuales, hágase pruebas regulares de detección de otras enfermedades de transmisión sexual.**
- + **Siga una dieta saludable y manténgase físicamente activo.**
- + **Duerma lo suficiente y reduzca el estrés.**
- + **Vacúnese contra la influenza cada año.**
- + **Vacúnese contra la neumonía y hepatitis A y B;** pregúntele a su médico si necesita la vacuna contra la meningitis o el Virus de Papiloma Humano (VPH).
- + **No empiece a fumar.** Si fuma, tome medidas para dejar de fumar. Para obtener ayuda, llame al 311 y pida que le comuniquen a la Smoker's Quit line (línea de ayuda para dejar de fumar).
- + **Tome sus medicinas contra el VIH cada día según se las recetaron.** Solo las medicinas contra el VIH pueden evitar que el VIH le cause enfermedad.



PROTÉJASE USTED Y A SU PAREJA

- + **Obtener tratamiento contra el VIH y seguirlo** es lo más importante que puede hacer por su salud y sus seres queridos.
- + **Tome sus medicinas para el VIH todos los días, como se las recetaron.** Si tiene una carga viral no detectable, tiene una probabilidad mucho menor de contagiar el VIH a sus parejas.
- + **Si tiene relaciones sexuales, use condones.** Los condones reducen en gran medida el riesgo de contagio del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- + **Cuando tenga relaciones sexuales anales o vaginales,** use lubricantes a base de agua.
- + **Si se inyecta drogas, nunca comparta las jeringas o el equipo de inyección.** El VIH y la hepatitis C se pueden transmitir fácilmente a través de pequeñas cantidades de sangre. Llame al 311 para encontrar un programa de acceso a jeringas.

El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York puede ayudarle a notificar a sus parejas sexuales o compañeros de uso de agujas que se pueden haber expuesto al VIH y que deben hacerse pruebas de detección. Llame al 311 y pida que le comuniquen con el Programa de Asistencia para Notificar a Parejas (CNAP).



INFORME A SUS COMPAÑEROS SOBRE LAS NUEVAS MANERAS DE PREVENIR EL VIH

- + **PrEP** (Profilaxis previa a la exposición) es una medicina que reduce en gran medida el riesgo de infección por VIH, incluso si su pareja se expuso al VIH.
- + **PEP** (Profilaxis postexposición) es una medicina de emergencia que puede detener la infección por VIH si se empieza menos de 36 horas después de la exposición.
- + Hable con su médico para obtener más información sobre PrEP y PEP.



ENCUENTRE UNA RED DE APOYO

- + **Si se siente triste, ansioso o estresado**, hablar con alguien puede ayudarlo. Hable con sus amigos o pida a su médico información sobre grupos de apoyo u orientación.
- + **Si se siente deprimido o tiene problemas con el consumo de alcohol o drogas**, hable con su médico.

El Taller de Vida Positiva ofrece información y apoyo para personas que viven con VIH.

El taller es dirigido por personas que viven con VIH quienes pueden ayudarle a:

- + Aprender más sobre el VIH y su salud
- + Ponerse en contacto con médicos y servicios sociales
- + Conocer a otras personas que viven con VIH

Para obtener más información e inscribirse para el próximo taller, llame al 347-396-7596.



EL PROGRAMA DE COORDINACIÓN PARA SU SALUD DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK PUEDE AYUDARLE CON:

- + **Citas médicas.** El equipo de coordinación del cuidado para su salud le ayudará con el transporte y el cuidado de niños, le hará recordatorios de las citas, irá con usted a las citas y se asegurará de que reciba la información en el idioma que usted necesite.
- + **Control de sus medicinas.** El equipo puede enseñarle a tomar sus medicinas correctamente y asegurarse de que las surta a tiempo.
- + **Vivienda, seguro médico y servicios sociales.** El equipo puede ayudarle con las solicitudes de alimentos, nutrición, vivienda y otros beneficios.

PREGÚNTELE A SU MÉDICO SOBRE LA COORDINACIÓN DEL CUIDADO PARA SU SALUD.

Para obtener más información sobre cómo vivir una vida larga y saludable con el VIH, visite nyc.gov/health y busque **Living with HIV** (Viviendo con el VIH) o llame a la línea directa de Información sobre el VIH del Estado de Nueva York al **800-541-2437**.

PREGÚNTELE A SU MÉDICO O LLAME AL 311 PARA ENCONTRAR:

- + Tratamiento para el VIH
- + Coordinación del cuidado para su salud
- + Ayuda para notificar a sus compañeros
- + Medicinas que protejan a sus compañeros del VIH (PrEP y PEP)
- + Condones gratis
- + Pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual
- + Programa de acceso a jeringas
- + Vacunas e inmunizaciones
- + Ayuda con su vivienda y otros beneficios
- + Ayuda con la depresión o la ansiedad
- + Ayuda para dejar de fumar o controlar los problemas de consumo de alcohol o drogas
- + Seguro médico

HIV Care es un servicio de mensajes de texto gratuito y confidencial que puede ayudarle a encontrar atención médica asequible, manejar su VIH y acceder a otros servicios en la Ciudad de Nueva York.

Envíe el mensaje CARE al 877877 para inscribirse.

ESTÉ VIH SEGURO

Obtenga tratamiento | Cuide de su salud | Proteja a su pareja



NYC
Health