

Cuidando: de USTED!

Si usted ha sido diagnosticado(a) recientemente con VIH o no está recibiendo atención actualmente, es posible que se sienta temeroso y abrumado. Tenga en cuenta que hay muchos recursos y personal disponible para ayudarle a usted y a otras personas con VIH.

El VIH se ha convertido en una enfermedad crónica manejable gracias a los nuevos medicamentos. Con un estilo de vida saludable y la atención médica adecuada, una persona que vive con VIH puede tener una esperanza de vida normal.

Aun así, el saber que tiene VIH le crea muchas preguntas. ¿Dónde debería buscar ayuda? ¿A quién debería contarle? ¿Qué debería hacer primero? Si dejó de atenderse, ¿Cómo puede volver a recibir atención? Aquí encontrará recomendaciones para ayudarle durante esta etapa difícil. ¡No tiene que afrontar esto solo!



Enlaces de ayuda

Información básica sobre el VIH/Encontrar el mejor proveedor para usted

<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/index.html>

Prevención del VIH y I=I

<https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prevention.html>

Cuidado del VIH y servicios de apoyo en su área

<https://www.in.gov/isdh/23738.htm>

Programa de servicios para parejas

www.in.gov/isdh/23721.htm

Grupo de apoyo y compañerismo para personas viviendo con VIH

www.seroproject.com/state-networks

El VIH y la ley

<http://hivmodernizationmovement.org/>

El Departamento de Salud de
Indiana División del VIH/ETS

Hepatitis viral
2N Meridian St.

Indianapolis, IN 46204

866-588-4948

<https://www.in.gov/isdh/17397.htm>

Ultima revisión: Enero del 2021



Una guía para
Mantenerse saludable

Cuidando: Su salud

- Busque un médico o un proveedor de atención médica autorizado que tenga experiencia en el tratamiento del VIH.
- Reciba atención médica y comience a tomar medicamentos contra el VIH lo antes posible.
- Aunque la medicación no puede curar el HIV, esta puede reducir la cantidad de VIH en su cuerpo (denominada carga viral) a un nivel muy bajo (denominado supresión viral). Si su carga viral no se muestra en una prueba de laboratorio, esto se llama tener una carga viral indetectable.
- Tener una carga viral suprimida o indetectable le ayuda a mantenerse saludable, previene enfermedades graves y promueve la salud.

- Manténgase en contacto con otras personas viviendo con VIH para obtener apoyo mutuo y social.



- Hágase pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual, hepatitis, y TBC (tuberculosis). Tener VIH junto con estas condiciones le pueden hacer propenso a tener serias complicaciones de salud.
- Existe asistencia disponible para ayudar a cubrir el costo del seguro de salud, los medicamentos contra el VIH, y los servicios esenciales de salud y apoyo para las personas de bajos ingresos que viven con el VIH, así como para sus familias.
- Vea los **Enlaces de ayuda** para aprender más acerca de los servicios de atención y apoyo disponibles para todas las personas que viven con el VIH.

Cuidando: De otros en su vida

- Participe en el *Programa de servicios para parejas*. Especialistas capacitados pueden ayudarle a notificar a su (s) pareja (s) sexual (es) o con las que comparte agujas, para ofrecerles la prueba del VIH. Esto se hace de forma confidencial, sin compartir ninguna información sobre usted.
- Usted puede prevenir la transmisión del VIH tomando medicamentos o usando condones, y no compartiendo agujas o materiales para la inyección de drogas (algodón, cucharas, agua).
- A la vez existe un importante beneficio al tomar medicamentos contra el VIH y tener una carga viral indetectable.
- Si tiene una carga viral del VIH indetectable y continúa tomando su medicamento contra el VIH, no puede transmitir el virus sexualmente a su pareja. Esto se conoce como I=I o Indetectable=Intransmisible.
- Un compañero sexual que no tenga VIH puede tomar también la medicina preventiva para el VIH llamada PrEP.
- Si usted está embarazada y no está tomando medicación, puede pasarle el VIH a su bebé durante su embarazo, durante el parto o a través de la lactancia. Pregúntele a su médico qué puede hacer para proteger a su hijo. La medicación eficaz prácticamente ha eliminado el VIH entre los recién nacidos en los EE. UU.
- Obtener y continuar con sus medicamentos es la primera línea de defensa para usted y los demás.
- Vea los **Enlaces de ayuda** para aprender más acerca de servicios para la pareja, prevención del VIH y I = I.



Cuidando: VIH y la ley

- Según las leyes de Indiana: IC16-41-7-1, IC35-45-21-1, IC35-45-21-3:
 - Usted está legalmente obligado a divulgar su condición de VIH con personas con las cuales entabla o entablará actividades sexuales o de uso compartido de jeringas que pueden transmitir el VIH.
 - Usted no puede vender, transferir o donar sangre, plasma o semen para inseminación artificial.
 - Las infracciones pueden incurrir en sanciones penales.
- El *Programa de Servicios para la pareja* es un servicio confidencial que le ayuda a avisarle a su pareja(s) y es de mucha ayuda si usted no se siente seguro al compartir su condición de VIH con su pareja(s).
- Tener una prueba de que usted le comunica a su pareja su condición de VIH, cómo un mensaje de texto dónde mencione su condición de VIH, puede ser útil.
- Es posible que tenga preguntas legales sobre privacidad, divulgación, discriminación, criminalización.
- Bajo el Americans with Disabilities Act (ADA), el VIH es calificado como una "invalidez". Las leyes federales y estatales protegen de discriminación a gente con invalidez.
- Vea los **Enlaces de ayuda** para aprender más acerca de las leyes del VIH en Indiana, el ADA y otros recursos legales.

