



**¡Defienda su salud!**

**ESTAMOS JUNTOS EN ESTO.**



**In It Together**

IMPROVING HEALTH LITERACY FOR BLACK MSM



# La buena salud comienza con la comprensión

## **Puede vivir una vida sana y activa con el VIH.**

Esta guía está diseñada para ayudarlo/a a encontrar, comprender y utilizar información sobre los cuidados del VIH, para que usted pueda tomar las decisiones del cuidado de la salud que considere adecuadas.

La información de salud, especialmente sobre los cuidados del VIH, puede ser confusa. Pero es importante que entienda qué es el VIH, de qué manera el VIH puede afectar su vida y qué puede hacer para vivir una vida larga y saludable con el VIH. Debe hacer preguntas sobre sus cuidados del VIH cada vez que visite a proveedor del cuidado de la salud. Entender cómo cuidarse a sí mismo/a es el primer paso hacia la buena salud.

## **Estas preguntas pueden ayudarlo a iniciar una conversación con su equipo de cuidados.**

- 1. ¿Qué** debo hacer?
- 2. ¿Por qué** es importante para mí hacer esto?
- 3. ¿Cómo** lo hago?

# Tengo VIH y me preocupa. ¿Quién me va a cuidar?”

Muchas personas diferentes le brindarán cuidados y servicios relacionados con el VIH. Estas personas conforman su equipo de cuidados del VIH. Su equipo de cuidados incluye a su médico, enfermero, administrador de casos, farmacéutico, dentista, terapeuta del VIH, y lo más importante, a USTED. A veces, los integrantes de su equipo de cuidados están ubicados en diferentes lugares.

## ¿Qué hace mi equipo de cuidados?

El VIH afecta muchos aspectos de su salud, por lo que su equipo de cuidados hace mucho más que solo tratar el VIH. Su equipo de cuidados está comprometido a ayudarlo a entender el VIH y tomar decisiones que lo mantendrán saludable. Pídale a cualquier miembro de su equipo de cuidados que le explique y repita todo lo que no entienda sobre los cuidados de su salud, como a quién necesita ver, a dónde necesita ir o por qué necesita una prueba.

## ¿Por qué necesito tantas pruebas?

Cuando los resultados de su prueba de VIH son positivos, su equipo de cuidados le pedirá que se haga una serie de análisis de laboratorio para controlar su salud. Algunas pruebas se realizan poco después de saber que es VIH positivo. Otras pruebas se realizan una vez que comienza a ver a un médico. Las pruebas le ayudan a usted y a su equipo a saber qué medicamentos o cuidados necesita. Las pruebas también lo ayudan a usted y a su equipo de cuidados a saber si necesita cambiar su plan de tratamiento.

## ¿Qué me dicen las pruebas?

Su médico examinará la cantidad de **células CD4** o **células T** en la sangre para ver qué tan bien está funcionando su sistema inmunitario para combatir infecciones. Esto se llama “**recuento de CD4**”.

Su médico también evaluará la cantidad de VIH en la sangre. Esto se llama “**carga viral**”. Si su carga viral es alta, su sistema inmunitario no funciona tan bien como para combatir el virus.

Su médico también evaluará qué tan bien está funcionando su cuerpo, como los riñones, el hígado y las células sanguíneas. Las pruebas también ayudan a su equipo de cuidados a saber si usted tiene otras enfermedades que también requieren atención.



## “ Escuché que no hay cura para el VIH; entonces, ¿qué harán los medicamentos por mí?”

Si bien es cierto que aún no existe una cura para el VIH, tomar sus medicamentos todos los días según las indicaciones de su médico lo ayudará a controlar el virus y lograr una carga viral indetectable (supresión viral). **Los medicamentos utilizados para tratar el VIH se denominan antirretrovirales (ARV).**

**Estos medicamentos siempre se administran en combinación con otros antirretrovirales, y esta terapia de combinación se llama terapia antirretroviral (TAR).**

### **¿Qué es una carga viral indetectable (supresión viral)?**

Una carga viral indetectable significa que en la prueba de sangre no se detecta el VIH. Aún tiene el VIH en su cuerpo, pero hay tan poca cantidad que no se puede detectar. Esto también se llama “supresión viral”.

### **¿Por qué es importante tener una carga viral indetectable?**

El VIH es una enfermedad de por vida. Al llegar a una carga viral indetectable, puede mantenerse saludable y vivir más tiempo. Si tiene una carga viral indetectable, no puede transmitir el VIH a otra persona.

### **¿Cómo llego a una carga viral indetectable?**

Visite a su equipo de cuidados del VIH con regularidad y siga las instrucciones de su médico. Tome sus medicamentos contra el VIH a la misma hora todos los días.

Los medicamentos contra el VIH funcionan al disminuir la cantidad de virus en la sangre, lo que se conoce como su carga viral. Cuanto más baja sea su carga viral, más sano estará. Asegúrese de saber qué medicamento debe tomar y cuándo debe tomarlo antes de marcharse del consultorio de su médico.

# No quiero hablar sobre mi VIH... todavía.”

**Su equipo de cuidados entiende que hablar sobre el VIH puede ser difícil.** El equipo le ayudará a entender el VIH y cómo tratar el virus. Su equipo de cuidados está completamente comprometido a proteger su privacidad y no compartirá su información con nadie más. Cuanta más información brinde a su equipo de cuidados, más ayuda pueden ofrecerle.

Su equipo de cuidados escuchará sus inquietudes y podrá ayudarlo a obtener los servicios que necesita, como asesoramiento y apoyo.

## ¿Qué tengo que hacer primero?

Confíe en su médico. Si bien no existe una cura para el VIH, hay medicamentos que pueden ayudarlo a tener una vida larga y saludable. Su médico es su compañero de tratamiento y lo ayudará a encontrar el medicamento contra el VIH adecuado para mantenerlo saludable.

Una vez que comience a tomar medicamentos contra el VIH, debe tomarlos según las indicaciones de su médico. Debe tomar sus medicamentos contra el VIH a la misma hora todos los días. También debe visitar a su equipo de cuidados con regularidad para asegurarse de que los medicamentos estén dando resultados. Hable con su equipo de cuidados sobre cualquier inquietud que pueda tener acerca de los medicamentos contra el VIH.

## ¿Por qué es importante que comience el tratamiento ahora?

Usted quiere estar sano/a y mantenerse sano. Cuanto antes comience a tomar medicamentos contra el VIH, más rápido podrá controlar el virus y evitar que dañe su cuerpo. Hable con su médico para saber cuándo puede comenzar a tomar medicamentos. Informe a su médico si hay momentos del día en los que le será difícil tomar sus medicamentos, así como cualquier otra inquietud que tenga sobre ellos.



# He tomado medicamentos antes, pero no soy muy bueno tomándolos todos los días.”

Puede ser difícil tomar sus medicamentos contra el VIH de la forma y en el momento en que debe hacerlo, pero es muy importante para su salud. Su equipo de cuidados del VIH puede ayudarlo a reencaminarse y darle herramientas que le ayuden a tomar sus medicamentos todos los días.

## ¿Qué tengo que hacer?

Hable con su equipo de cuidados sobre cualquier dificultad que tenga al tomar sus medicamentos contra el VIH. Dígale a su equipo de cuidados si no puede ir a la farmacia a recoger sus medicamentos recetados, o si no puede pagarlos. Dígale a su equipo de cuidados si le es difícil ir a sus controles. Su equipo de cuidados puede ayudarlo a crear recordatorios, encontrar maneras de pagar sus medicamentos o encontrar formas de hacerlo llegar a sus controles médicos.

## ¿Por qué es importante tomar todos los días mis medicamentos contra el VIH?

Los cuidados y el tratamiento del VIH son un proceso de por vida que incluye tomar sus medicamentos todos los días y ver a su equipo de cuidados del VIH con regularidad.

Los medicamentos contra el VIH actúan disminuyendo la cantidad de virus en la sangre, lo que se conoce como su **carga viral**. Cuanto más baja sea su **carga viral**, más sano estará. Para que sus medicamentos contra el VIH disminuyan su carga viral, debe tomarlos todos los días.

Puede experimentar efectos secundarios de sus medicamentos contra el VIH. Hable con su equipo de cuidados del VIH sobre cómo controlar estos efectos secundarios y pregunte sobre otras opciones de medicamentos. Haga una lista de las preguntas o inquietudes que tenga y llévelas a su próxima cita.

## ¿Cómo me aseguro de que mis medicamentos contra el VIH están dando resultados?

Para que los medicamentos den resultados y para que usted esté saludable, debe hacer lo siguiente:

1. Tomar sus medicamentos contra el VIH a la misma hora, todos los días.
2. Tomar la cantidad correcta de píldoras.
3. Seguir las instrucciones de su médico sobre qué alimentos y bebidas puede tomar con sus medicamentos contra el VIH.
4. Visite a su médico o enfermero regularmente para asegurarse de que los medicamentos estén dando resultados. Se realizarán pruebas (análisis de laboratorio) para confirmar esto.
5. Llame a su médico o enfermero si tiene alguna pregunta sobre sus análisis o sobre cómo tomar sus medicamentos.



# “ Además de tomar mis medicamentos, ¿qué puedo hacer para mantenerme saludable?”

Tomar sus medicamentos del VIH y visitar su equipo de cuidado médico del VIH con regularidad son claves para obtener y mantener la supresión viral. Pero, vivir una vida larga y saludable con VIH es más que tomar sus medicamentos.

## ¿Cómo me mantengo saludable?

Hable con su equipo de cuidados del VIH para saber cómo mantenerse saludable y controlar los efectos secundarios de los medicamentos. Haga una lista de las preguntas o inquietudes que tenga y hable sobre ellas con su equipo de cuidados en su próxima cita.

## ¿Qué más tengo que hacer?

**Comer bien.** Una dieta nutritiva lo ayudará a mantener su energía. Una dieta saludable apoya su sistema inmunitario.

**Hacer ejercicio físico.** El ejercicio físico, como caminar, levantar pesas o practicar un deporte, lo ayudará a aumentar su fuerza y energía. El ejercicio también mejora su estado de ánimo y lo ayuda a dormir bien por la noche.

**Dormir lo suficiente.** El sueño de calidad ayuda a mejorar su estado de ánimo, sus niveles de energía y su sistema inmunitario.

**Limitar el estrés.** Es imposible eliminar todo el estrés de su vida, pero encontrar formas de limitar y controlar el estrés mejorará su concentración. Limitar y controlar su estrés también mejora su estado de ánimo y apoya su salud en general.



# ¿Cómo puedo aprender más sobre mi cuidado del VIH?”

Acuérdese, la buena salud comienza con la comprensión! Si no entiende algo sobre sus cuidados del VIH, pregunte a su equipo de cuidados:

1. **¿Qué** debo hacer?
2. **¿Por qué** es importante para mí hacer esto?
3. **¿Cómo** lo hago?

## Obtenga más información de estos sitios de internet

### **HIV.gov**

Obtenga más información sobre el tratamiento, la investigación del VIH, y sobre cómo mantenerse saludable.

<https://www.hiv.gov/>

### **Positive Spin**

Aprenda a conectarse con los cuidados, comenzar el tratamiento, continuar con los cuidados y mantener el virus bajo control. <https://positivespin.hiv.gov>

### **Start Talking. Stop HIV.**

Aprenda a reducir las nuevas infecciones por el VIH hablando con su pareja sobre estrategias de prevención del VIH y otros problemas de salud sexual.

<http://www.cdc.gov/actagainstaids/campaigns/starttalking/index.html>

### **AIDS Info**

Aprenda sobre prevención, tratamiento e investigación del VIH/sida.

<https://aidsinfo.nih.gov>

---

Este recurso recibió el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de los EE. UU. con el número de subvención U69HA30143: Desarrollar la capacidad del destinatario del Programa de VIH/SIDA Ryan White para involucrar a las personas con VIH en el acceso al cuidado de la salud. Esta información o contenido y las conclusiones corresponden al autor y no deben interpretarse como la postura oficial o la política de la HRSA, el HHS ni del gobierno de los EE. UU., ni se debe suponer que cuentan con el respaldo de estos. Las personas que se muestran en las fotografías son modelos y se utilizan solo con fines ilustrativos.

