

Qué hacer después de enterarse que tiene el VIH



Si usted se acaba de enterar que tiene el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), es probable que tenga preguntas acerca de qué viene en el futuro. Es importante que comience el tratamiento lo más pronto posible. Hay mucho apoyo disponible para ayudarle a tener una vida larga y saludable.

Encuentre un profesional de la salud

El primer paso es encontrar un médico o enfermera de confianza para manejar su atención de salud.

Si usted ya tiene un proveedor de atención primaria (un médico que habitualmente le provee cuidado de salud), es posible que sepa lo suficiente sobre el VIH y cómo tratarlo. Si su profesional de la salud no sabe mucho sobre el VIH, podría sugerirle un especialista en el virus.

También existen otras formas de encontrar un profesional de la salud especialista en el VIH:

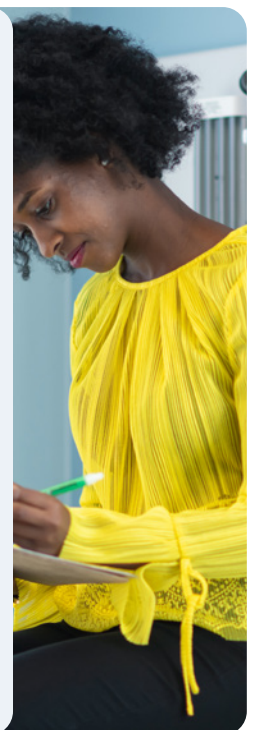
- Vaya a locator.hiv.gov (en inglés) e ingrese el nombre de su ciudad, estado o código postal
- Llame al teléfono de crisis sobre el VIH y sida de su estado. Usted puede encontrar el número de teléfono en hab.hrsa.gov/get-care/state-hivaids-hotlines (en inglés)

Prepárese para su primera cita médica

Una vez que haga una cita con un profesional de la salud especialista en VIH o con su proveedor habitual, es una buena idea prepararse con tiempo. Antes de ir:

- Anote cualquier pregunta que tenga para el profesional de la salud
- Haga una lista de los síntomas o problemas que está teniendo
- Haga una lista de todos los medicamentos que está tomando
- Si el proveedor no tiene una copia de su expediente de salud o registro médico, obtenga una copia

Lleve todas estas cosas a su cita, y esté preparado para hablar honestamente con su profesional de la salud. De esa manera, el proveedor tendrá toda la información que necesita para ayudarle a mantenerse saludable.





Comience el tratamiento

Es importante empezar a tomar los medicamentos para tratar el VIH (conocido como **terapia antirretroviral, o TAR**) lo más pronto posible. La TAR reduce la cantidad de VIH en su sangre y puede disminuir la cantidad de virus al punto de que usted no podrá infectar con el VIH a otras personas.

Comenzar a tomar los medicamentos para el VIH (y comprometerse a seguir su plan de tratamiento) es lo mejor que puede hacer para mantenerse saludable. **Hable con su profesional de la salud sobre las medicinas para el VIH. Juntos podrán decidir un plan de tratamiento que funcione para usted.**

Dígale a otras personas que usted tiene el VIH

También es importante informarles a sus parejas sexuales actuales o pasadas que usted tiene VIH. Y, si usted usa drogas, tendrá que informarles a todas las personas con quien ha compartido jeringas. De esta manera ellos podrán tomar decisiones para proteger su propia salud.

Tener estas conversaciones puede ser muy difícil. Si necesita ayuda, consulte con su departamento de salud local. Es posible que puedan comunicarse con sus parejas y proveerles las pruebas de detección del VIH y otros servicios.

Tenga en mente que en algunos estados la ley requiere que usted le avise a sus parejas sexuales y a las personas con las que ha compartido jeringas que tiene el VIH. Pero decirle a cualquier otra persona es su opción personal.

Busque apoyo

Descubrir que tiene el VIH puede ser abrumador, pero recuerde que usted no está solo. Hablar con su familia, amistades o con un grupo de apoyo puede ayudarle a manejar su estrés y decidir sobre los pasos a tomar.

Pregunte a su profesional de la salud sobre los grupos de apoyo en su área a los que puede unirse.

Para aprender más información sobre el VIH, visite:
nmlm.gov/guides/HIV-AIDS-Online-Resources (en inglés)