

Cómo mantenerse saludable de por vida

Guía de recursos para personas con VIH/SIDA



Cómo mantenerse saludable de por vida

Guía de recursos para personas con VIH/SIDA

Este folleto explica los pasos que puede tomar para mantenerse saludable después de recibir un diagnóstico de VIH. Dos medidas tempranas clave son ver a un médico y obtener seguro de salud (médico).

Tener VIH no significa que usted tiene SIDA ni que se morirá. El VIH es como muchas otras enfermedades; puede obtener tratamiento médico y mantenerse saludable. La clave es consultar con un médico de inmediato y no cuando su VIH empeore.

Este folleto le indica:

- Por qué es tan importante ir a ver al médico o a una clínica de inmediato, incluso si no se siente enfermo.
- Seguro médico. Hay programas especiales en la ciudad de Nueva York y el estado de Nueva York para personas con VIH que no pueden pagar sus cuentas médicas.
- Administradores de casos de VIH. Pueden ayudarlo a obtener los servicios que necesita.
- Cómo protegerse y proteger a los demás del VIH y otras enfermedades.

Si usted está leyendo este material en una computadora, verá las direcciones de los sitios web en color azul. Haga clic en esos sitios web para informarse mejor. Si no tiene computadora, vaya a la página 15 que contiene los teléfonos a los que puede llamar para informarse mejor sobre cómo vivir con VIH. Recuerde que la ciudad de Nueva York es parte del estado de Nueva York. Si vive en la ciudad de Nueva York, puede obtener los servicios del estado de Nueva York.

VIH= Virus de inmunodeficiencia humana,
el virus que causa la infección con el VIH.

SIDA= Síndrome de inmunodeficiencia adquirida
SIDA es la etapa avanzada de la enfermedad con el VIH en la que el sistema inmunitario de la persona se desarma y no puede defender al cuerpo de diversas formas de infección y cáncer.

Parte 1

¿Qué debo hacer luego de recibir un diagnóstico de VIH?

Hable con alguien de su confianza. Recibir un diagnóstico de VIH puede ser estresante. Es normal sentir pesar, ira, temor, depresión, vergüenza y desesperanza. Hable con alguien de su confianza que lo escuche y lo apoye:

- Un pariente
- Una persona de confianza
- Un líder religioso
- Un psicólogo profesional
- Su médico u otro profesional de la salud.

Dígale a su pareja que tiene VIH. Si tuvo sexo sin protección o compartió equipos para drogas con otras personas, podría haberlos infectado. Merecen saberlo para que se hagan la prueba del VIH y obtengan tratamiento si el resultado es positivo. Los programas de servicios para parejas pueden ayudarle a decirle a su pareja, o pueden informarle a su pareja por usted.



Para más información sobre **cómo hablar con sus parejas**, visite:



<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/9489span.pdf>

Para obtener una lista de organizaciones que ofrecen **servicios para parejas en su zona**, visite:

http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/resource_directory/patient_resources_directory.htm

Parte 2

Trabajar con un médico o profesional de la salud

No espere hasta estar enfermo para buscar un médico y obtener atención médica. Haga una cita ya mismo para ver a un médico o profesional de la salud acerca de su diagnóstico de VIH.

Intente encontrar a alguien que:

- Tenga experiencia en tratar a personas con VIH.
- Escuche sus necesidades e inquietudes y responda a ellas.
- Tenga un consultorio no muy lejos de donde usted vive.

Administrador de casos de VIH

Alguien que trabaja con portadores de VIH todo el tiempo y sabe mucho sobre servicios para el VIH. Ellos lo ayudan a encontrar atención médica para el VIH, seguro médico y otros servicios que usted necesita.

Especialista en VIH

Un médico o profesional de la salud que está especialmente capacitado para tratar el VIH y que conoce los últimos tratamientos y medicamentos para el VIH.

Encuentre un médico o profesional de la salud especialista en

VIH. Si su médico o profesional de la salud no tiene experiencia en tratar a personas con VIH, pídale que lo ayuden a encontrar un especialista en VIH. Los especialistas en VIH se dedican a ayudar a personas con VIH/SIDA. Saben mucho acerca de los nuevos tratamientos y medicamentos para el VIH. Encuentre un proveedor con el que se sienta cómodo, que escuche sus necesidades y le explique bien las cosas.

Si no puede encontrar un especialista en VIH de inmediato, haga una cita con un médico o profesional de la salud general por el momento.

Parte 2 Trabajar con el médico o profesional de la salud

Cumpla todas sus citas médicas. Pídale a su administrador de casos de VIH o a su asesor que lo ayuden a llevar el control de sus citas o a obtener transporte para acudir a ellas. Vea la página 7 para informarse mejor sobre cómo trabajar con un administrador de caso.

No espere a estar enfermo para buscar un médico y obtener atención médica. Intente encontrar un médico o especialista en VIH, que atienda principalmente a personas con VIH/SIDA.

Para obtener una lista de **proveedores de servicios médicos para el VIH** en la ciudad de Nueva York y en todo el estado de Nueva York, haga clic aquí:

http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/resource_directory/patient_resources_directory.htm

¿Qué sucede cuando voy al médico por primera vez?

Examen físico e historia clínica. Su médico le hará un examen físico completo para ver cómo el VIH afecta su cuerpo y para diagnosticar otros problemas de salud que puedan influir en su tratamiento.

Medir la cantidad de VIH en su cuerpo. Las pruebas de laboratorio pueden medir la cantidad de VIH en su cuerpo.

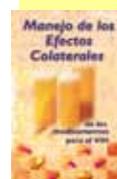
Identificar otros tipos de infecciones. Otras infecciones pueden debilitar su cuerpo, empeorar su condición de VIH o evitar que su tratamiento actúe de modo adecuado. Estas infecciones incluyen, sin limitarse a estas, la hepatitis, las enfermedades de transmisión sexual (ETS), la tuberculosis (TB), la neumonía o la gripe. Usted puede recibir inyecciones (vacunas) para evitar algunas de ellas.

Hablar sobre los medicamentos para el VIH. Su médico le hablará sobre los medicamentos para el VIH. Es posible que no tenga que empezar a tomarlos de inmediato.

Lea estos folletos para informarse **mejor sobre los medicamentos para el VIH:**



<http://www.health.state.ny.us/publications/9240.pdf>



<http://www.nyhealth.gov/publications/9409.pdf>

Parte 2 Trabajar con el médico o profesional de la salud

Problemas con las drogas o el alcohol. Beber en exceso o drogarse pueden interferir con su tratamiento para el VIH. Ahora es buen momento para buscar ayuda para estos problemas. Mantenerse sobrio puede mejorar su estado general de salud y ayudarlo a concentrarse en el tratamiento de su VIH.

Problemas de salud mental. La depresión, la ansiedad y otros problemas de salud mental pueden retrasar su evolución y hacerlo sentir peor por tener VIH. La psicoterapia y los medicamentos pueden ayudarlo.

Usted tiene derecho a la mejor atención médica posible. Si usted no se siente satisfecho con el médico que eligió, puede cambiar de médico.

Estos sitios web tienen información importante sobre **la atención de la salud para portadores de VIH:**

<http://www.gmhc.org/policy/benefits.html>

http://www.projectinform.org/info/index_sp.shtml

<http://www.cdc.gov/hiv/spanish/resources/brochures/index.htm>

Parte 3

Trabajar con un administrador de casos de VIH

Cuando usted acude a un centro de servicios sociales, por lo general se le asigna un administrador de caso. Si usted tiene VIH, es mejor tener un administrador de casos de VIH. El administrador lo puede ayudar a obtener atención de la salud, seguro de salud y otros servicios que usted necesita para mantenerse saludable. Ellos trabajan exclusivamente con personas que tienen VIH y comprenden bien su situación.

Encuentre un administrador de casos de VIH y un médico o profesional de la salud especialistas en VIH tan pronto como le sea posible. Ellos son profesionales que se dedican exclusivamente a atender a personas con VIH.

▶ Para más información sobre **la administración de casos**, visite:



<http://www.health.state.ny.us/publications/9590.pdf>

▶ Consulte este mapa para encontrar los **servicios de administración de casos** más próximos a su domicilio:

http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/resource_directory/patient_resources_directory.htm



Parte 4

Cómo encontrar seguro de salud (médico)

Ahora que ingresó en el sistema de salud, es posible que deba pensar cómo pagarlo; incluso si no necesita medicamentos para el VIH en este momento. Hay programas gubernamentales y seguros que pueden ayudarle a pagar las pruebas médicas y otra atención de la salud que usted necesita de inmediato. Pensar cómo obtener ayuda puede ser complicado. Pídale al administrador de su caso de VIH o a su asesor que le expliquen sobre estos programas y que lo ayuden a inscribirse en ellos. Estos son algunos tipos comunes de programas y seguros:

Seguro privado. Si puede pagarlo, el seguro privado puede funcionar bien. Una compañía de seguros privada puede decidir qué servicios cubre y cuánto le paga al proveedor por dichos servicios. La compañía no puede rehusarse a asegurarlo porque usted tenga VIH.

Seguro de salud del empleador. Algunos empleadores ofrecen seguro a través de planes de atención administrada. Algunos planes de atención administrada podrían no cubrir todos los servicios que usted necesita. Hable con el administrador de su caso o con su asesor acerca de qué servicios para el VIH usted puede necesitar. Luego elija el plan de atención administrada que cubra la mayoría de los servicios.

Incluso si no necesita tomar medicamentos para el VIH de inmediato, los Programas de atención para personas con VIH sin seguro médico (ADAP/ADAP Plus/Home Care y APIC) y los Planes de necesidades especiales para el VIH (SNP, por sus siglas en inglés) pueden ayudarle a pagar su atención médica y sus medicamentos.



Parte 4 Cómo encontrar seguro de salud (médico)

Programas de seguro del gobierno

Medicaid. Medicaid es un programa de seguro médico para residentes del estado de Nueva York que no pueden pagar su atención médica. Medicaid cubre muchos de los servicios de atención de la salud y médicos que usted puede necesitar.

Usted puede reunir los requisitos para Medicaid si:

- Tiene muchos gastos médicos.
- Recibe Ingresos suplementarios del seguro social (SSI, por sus siglas en inglés).
- No gana mucho dinero ni tiene otros recursos.

Si vive en la ciudad de Nueva York, usted solicita Medicaid a través de la Administración de Independencia Familiar de la ciudad de Nueva York. Fuera de la ciudad de Nueva York, usted solicita Medicaid a través del Departamento de Servicios Sociales (DSS, por sus siglas en inglés) de su localidad. Si ya tiene un administrador de caso, pídale ayuda con los papeles y formularios que debe completar. Puede parecer mucho, pero no deje de hacerlo. Su salud lo vale.

Medicare. Medicare es un programa federal de seguro de salud que cubre la mayoría de ciertos servicios médicos básicos para las personas de 65 años o mayores y para algunas personas con discapacidad. Si usted se enferma seriamente por el VIH/SIDA y queda "incapacitado", o si usted recibió Seguro por incapacidad del Seguro Social (SSI) durante 24 meses, usted puede solicitar Medicare.

Para más información sobre **Medicaid**, visite:

http://www.nyhealth.gov/health_care/medicaid/index.htm

Para recibir información básica sobre **Medicare**, visite:

http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/11082_S.pdf



Para informarse sobre **los Planes de necesidades especiales de Medicare**, vea este folleto:

http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/11302_S.pdf



Parte 4 Cómo encontrar seguro de salud (médico)

Planes de necesidades especiales para el VIH. Si usted tiene VIH/SIDA y obtiene Medicaid, usted puede obtener un plan de atención de la salud conocido como Plan de necesidades especiales para el VIH (SNP, por sus siglas en inglés; se pronuncia "snip"). Un SNP para el VIH es una especie de plan de Medicaid que brinda servicios especiales para personas con VIH o SIDA. También puede cubrir a sus hijos, hasta los 19 años de edad, incluso si no tienen VIH o SIDA. Los SNP sólo existen en la ciudad de Nueva York.

Los SNP para el VIH ofrecen todos los servicios cubiertos por el plan regular de Medicaid. Estos servicios médicos incluyen:

- Visitas al consultorio de su médico de cabecera.
- Exámenes físicos y controles.
- Pruebas de laboratorio.
- Atención hospitalaria (atención a pacientes internados).
- Consultas en la sala de emergencias.
- Medicamentos de venta libre y de venta con receta.
- Servicios para el alcoholismo la drogodependencia, y servicios de salud mental.

Programas de atención para personas con VIH sin seguro

médico Si usted gana demasiado dinero para inscribirse en Medicaid, o si está esperando la aprobación de Medicaid o Medicare, inscríbese en los Programas de atención para personas con VIH sin seguro médico. Hay cuatro programas que ayudan a las personas que no tienen seguro suficiente o que directamente no tienen seguro de salud. Ellos son:

- El AIDS Drug Assistance Program (ADAP, Programa de asistencia con medicamentos para el SIDA) paga medicamentos para el VIH y medicamentos relacionados.
- ADAP Plus paga la atención médica "ambulatoria" como consultas con el médico y pruebas médicas.
- El HIV Home Care Program (Programa de atención domiciliaria para personas con VIH) paga la atención prestada en su hogar si debe permanecer en casa.
- El ADAP Plus Insurance Continuation Program (APIC, Programa de extensión del seguro ADAP Plus) puede ayudarlo si no puede pagar el seguro de salud o si pierde su empleo pero quiere mantener el seguro.

Para más información sobre **los Planes de necesidades especiales para el VIH**, visite:

<http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/index.htm>

Para más información sobre **los Programas de atención para personas con VIH sin seguro médico y ADAP**, llame al **800-542-2437** o visite:

<http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/index.htm>

Parte 4 Cómo encontrar seguro de salud (médico)

Otros programas gubernamentales

Otros programas gubernamentales pueden ayudarle a pagar los servicios médicos y otros servicios que pudiera necesitar. Estos programas incluyen:

- Asistencia pública
- Cupones para alimentos
- Asistencia para incapacidad del Seguro Social ("discapacidad")
- Servicios provistos por la Administración de Servicios para el VIH/SIDA (HASA, por sus siglas en inglés) (únicamente en la ciudad de Nueva York).

Su información sobre el VIH es privada (confidencial). Su médico o profesional de la salud no puede divulgar su historial clínico ni ninguna información sobre su infección con el VIH. Ellos necesitan su permiso por escrito para compartir la información con otros proveedores de servicios o compañías de seguros.

Estos sitios web tienen más información sobre **los programas gubernamentales que ofrecen atención médica y seguro de salud para personas con VIH/SIDA:**

<http://www.gmhc.org/policy/benefits.html>

http://www.projectinform.org/info/index_sp.html

<http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/index.htm>

Para informarse mejor sobre la **confidencialidad**, visite:

<http://www.health.state.ny.us/publications/9193.pdf>



Parte 5

Protéjase y proteja a los demás del VIH y de las ETS

Si usted es sexualmente activo —o si se inyecta drogas intravenosas— piense cómo evitar transmitir el VIH a otras personas. La infección con el VIH es como una cadena entre las personas. Usted puede romper esa cadena y ayudar a que otras personas eviten la infección. Si es sexualmente activo:

Siempre use un condón. Use un condón masculino de látex o femenino de poliuretano cada vez que tenga relaciones sexuales.

Evite reinfectarse con el VIH. Es posible volver a infectarse si vuelve a exponerse al VIH. La reinfección empeora su VIH y retrasa el progreso de su tratamiento.

Acerca de las ETS. Cuando usted tiene VIH y otra ETS, tiene más VIH en su semen o en su flujo vaginal. Eso hace que sea más fácil transmitir el virus a otra persona si no usa un condón. Recuerde: usted puede contagiarse ETS con el sexo oral.

Si se inyecta drogas:

- Use una jeringuilla y aguja nuevas y esterilizadas y agua esterilizada cada vez que se inyecte.
- Si reutiliza el equipo de inyección, siempre use su propio equipo; no lo comparta con otras personas. Limpie sus agujas y jeringuillas con lejía y agua.
- Obtenga agujas y jeringuillas nuevas sin receta médica en una farmacia.

La infección con el VIH es como una cadena entre las personas. Usted puede romper esa cadena y ayudar a que otras personas eviten la infección.

Para ver imágenes paso a paso sobre **cómo usar un condón masculino** visite este sitio web:

http://www.health.state.ny.us/publications/instructions_male_condom.pdf

Para consultar instrucciones sobre **cómo usar un condón femenino**, visite:

<http://www.nyhealth.gov/publications/9572.pdf>



Este folleto tiene más información sobre **las enfermedades de transmisión sexual:**

<http://www.health.state.ny.us/publications/3806.pdf>



Este folleto tiene más información sobre **ESAP y los programas de intercambio de jeringuillas:**



<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/doh-9406.pdf>

Parte 6

Preocupaciones especiales de las mujeres portadoras de VIH

La mayor preocupación es el embarazo y el parto. Usted puede transmitirle el VIH a su bebé mientras está embarazada, durante el parto o con la lactancia.

- Los medicamentos para el VIH pueden evitar que el VIH pase de su cuerpo a su bebé. Su médico probablemente se los recetará.
- Pregúntele a su médico cómo puede el VIH afectar su embarazo y el parto.

Este folleto tiene más información sobre el **VIH y el embarazo**:



<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/9240span.pdf>

Resultados anormales en el Papanicolau: Cuando su cuerpo tiene VIH, es más fácil contraer otros virus. El papillomavirus humano (HPV, por sus siglas en inglés) infecta a las células del cuello del útero y causa cáncer del cuello del útero. Un Papanicolau puede detectar las células del HPV. Si los resultados de su Papanicolau son anormales, su médico puede solicitar una prueba especial.

Hable con su médico si está embarazada, amamantando a un bebé o planea quedar embarazada.



Parte 7

¿Qué puedo hacer de mi parte para permanecer saludable con el VIH?

Mantenerse saludable con el VIH es mucho más que simplemente tomar medicamentos e ir a las citas con el médico. Mucho depende de usted y del esfuerzo que usted haga por llevar un estilo de vida saludable.

Deje de fumar. Esta es la medida más importante que puede tomar para mejorar su salud. Pregúntele a su médico sobre el reemplazo de nicotina y otros métodos que pueden ayudarle a dejar de fumar.

No beba alcohol o reduzca la cantidad que consume. El VIH y algunos medicamentos para el VIH pueden dañar su hígado. El alcohol también puede dañar su hígado.

Ingiera alimentos saludables. Una buena dieta puede ayudar a mejorar su energía y fuerza. Intente comer estos alimentos todos los días: cereales, frutas y verduras frescas, productos lácteos (leche) y proteínas de la carne, el pescado o los frijoles. Beba mucha agua y jugos.

Haga todo el ejercicio que pueda. El ejercicio puede ayudar a su cuerpo a combatir el VIH, reducir el estrés y mejorar su salud mental. Empiece despacio y no exagere si se siente cansado o enfermo.

Duerma lo suficiente/Baje su estrés. Hágase tiempo para dormir más. Muchas personas con VIH hacen cosas especiales para reducir el estrés, como yoga, meditación u oración.

La infección con el VIH y los medicamentos para el VIH pueden hacerlo sentir débil o enfermo. Está dispuesto a cambiar sus rutinas de comidas y ejercicio si no se siente bien.

Para informarse mejor sobre **el VIH y fumar**, visite:



<http://www.health.state.ny.us/publications/9549.pdf>

Visite estos sitios web con más información sobre **nutrición**:

<http://www.gmhc.org/health/nutrition.html>



<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/9507.pdf>

Infórmese mejor sobre cómo vivir con VIH

Si no tiene computadora, puede llamar a estos números gratuitos para recibir información sobre cómo vivir con VIH:

1-800-541-AIDS (en inglés)

1-800-233-SIDA (en español)

Usted puede escuchar a un asesor y hacerle preguntas. No debe darle su nombre.

Línea de información sobre el VIH/SIDA TTY:

1-212-925-9560

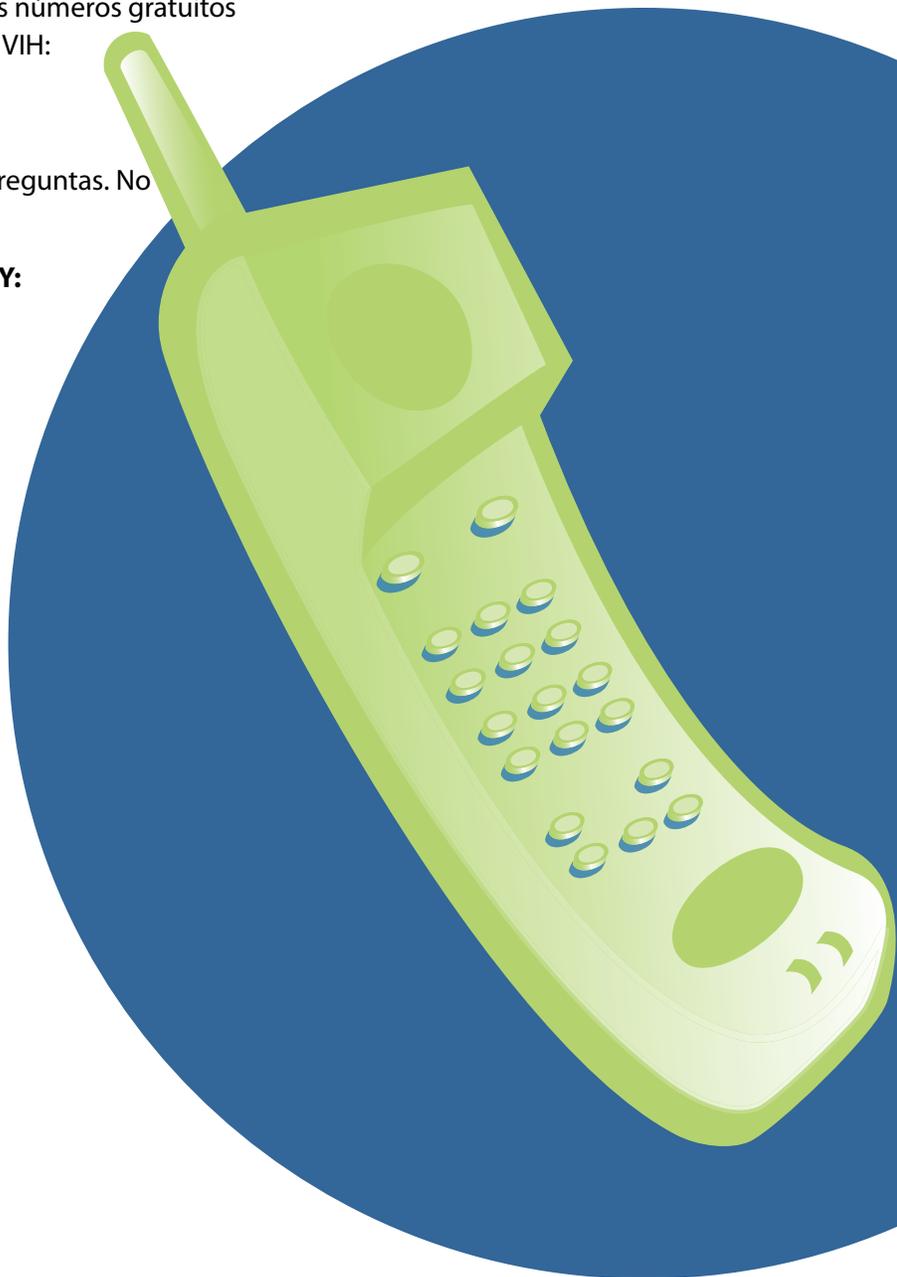
Los usuarios sordos o con impedimentos auditivos pueden usar el

Sistema de repetidoras de Nueva York:

Llame al **711** o al **1-800-421-1220**

y pida a la operadora que marque el

1-212-925-9560.



Enlaces a sitios web

Estas son las direcciones de sitios web y publicaciones en el mismo orden en el que aparecen en este folleto:

Notificación a la pareja:

<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/9489span.pdf>

Trabajar con un especialista en VIH:

<http://www.hivguidelines.org/admin/Files/policy/hiv-spec-pol/hiv-spec-policy.pdf>

Tomar medicamentos para el VIH:

<http://www.health.state.ny.us/publications/9240.pdf>
<http://www.nyhealth.gov/publications/9409.pdf>

Información general sobre el cuidado de la salud para portadores de VIH:

<http://www.gmhc.org/policy/benefits.html>
http://www.projectinform.org/info/index_sp.shtml
<http://www.cdc.gov/hiv/spanish/resources/brochures/index.htm>

Cómo encontrar un administrador de casos de VIH:

<http://www.health.state.ny.us/publications/9590.pdf>

Medicaid:

http://www.nyhealth.gov/health_care/medicaid/index.htm

Medicare:

http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/11082_S.pdf
http://www.medicare.gov/Publications/Pubs/pdf/11302_S.pdf

Planes de necesidades especiales para el VIH:

<http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/index.htm>

Programas de atención para personas con VIH sin seguro médico

<http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/index.htm>

Información general sobre el seguro médico:

<http://www.gmhc.org/policy/benefits.html>
http://www.projectinform.org/info/index_sp.shtml
<http://www.nyhealth.gov/diseases/aids/resources/index.htm>
<http://www.cdc.gov/hiv/spanish/resources/brochures/index.htm>

Su derecho a la confidencialidad:

<http://www.health.state.ny.us/publications/9193.pdf>

Cómo usar un condón masculino:

http://www.health.state.ny.us/publications/instructions_male_condom.pdf

Cómo usar un condón femenino:

<http://www.nyhealth.gov/publications/9572.pdf>

Cómo evitar infectarse con ETS:

<http://www.health.state.ny.us/publications/3806.pdf>

El VIH y el uso de drogas inyectables:

<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/doh-9406.pdf>

El VIH y el embarazo:

<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/9240span.pdf>

El VIH y fumar:

<http://www.health.state.ny.us/publications/9549.pdf>

Nutrición, alimentación sana y VIH:

<http://www.gmhc.org/health/nutrition.html>
<http://www.health.state.ny.us/diseases/aids/docs/9507.pdf>