

Comienza Tu Camino



Me acaban de diagnosticar con el VIH. ¿Qué debería hacer primero?



Toma un momento para respirar.

Con los avances médicos, las personas con VIH pueden tener una vida larga y saludable—y tú también la puedes tener.



Toma el tiempo que necesitas para procesar tus resultados.

Tener VIH hoy en día significa manejar una enfermedad crónica, como la diabetes o la presión alta. Si comienzas y te mantienes en cuidado médico, tú también puedes tener una vida larga y saludable.



Busca cuidado médico.

Puedes tomar control sobre tu salud si comienzas tratamiento lo más pronto posible, aunque no te sientas enfermo.

¿Qué sigue?

No lo tienes que hacer solo.

Es importante encontrar apoyo. Habla con familiares, amigos o con alguien quien también ha sido diagnosticado con VIH. Busca un grupo de apoyo de VIH local o virtual.



¿Y un doctor?

Es importante encontrar un médico quien provee cuidado del VIH para que tengas toda la información que requieres sobre diferentes tratamientos. Es mejor cuando tú y tu proveedor de salud trabajan juntos para tomar decisiones sobre tu plan de tratamiento.



Bueno.
¿Pero cómo puedo encontrar un proveedor de salud adecuado para mí?

- ✓ Si usaste un **kit de auto-prueba** del VIH, busca en el paquete un número de teléfono o un sitio de web adonde puedes encontrar más información. Puedes buscar terapias confidenciales y te pueden referir a un proveedor de salud quien puede proveer una prueba de confirmación en persona.
- ✓ Si recibiste tu diagnóstico en una oficina de un proveedor, feria de salud o evento comunitario, **habla con el proveedor donde te hiciste la prueba** sobre como recibir cuidado médico. Están allí para apoyarte.

Q Para encontrar un proveedor cerca de ti, visita: cdc.gov/TratamientoDelVIH.
Usa el botón para buscar proveedores que hablan español. ➤

✓ **Es importante encontrar un proveedor que funciona para ti.**
Está bien si un proveedor no funciona para ti. Hay varios proveedores quien te pueden ayudar. Sigue buscando y encuentra un proveedor adecuado. Recuerda, esta decisión es sobre *tu* salud.

¿Qué significa comenzar tratamiento?

Tratamiento del VIH quiere decir tomar medicamentos para reducir el avance del virus en tu cuerpo.

Tratamiento del VIH puede:



Reducir la cantidad del VIH en tu sangre (carga viral) a un nivel donde una prueba no lo puede detectar y para que te mantengas saludable. Esto se llama "indetectable."



Prevenir SIDA, la etapa más avanzada del VIH, y otras enfermedades relacionadas con el VIH.



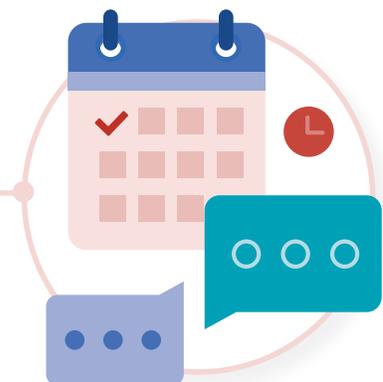
Reducir o eliminar el riesgo de transmitir el VIH a otros.



¿Qué puedo hacer para mantenerme en cuidado médico?

A veces mantenerte en un plan de tratamiento del VIH puede ser difícil.

Haz un plan para enfrentar los desafíos que encuentras antes de que sucedan.





Pagar por tratamiento

Hay programas federales gratuitos para cubrir los costos. Clínicas de Ryan White proveen cuidado de VIH sin importar tu estatus de inmigración. ¿Cuáles son tus próximos pasos?



Llegando a tus citas

Varios proveedores ofrecen citas de telesalud (por teléfono o video). ¿Cuál será tu estrategia?



Recordando a tomar tus medicamentos

Considera usar una aplicación con recordatorios diarios, un dispensador de pastillas u otras herramientas para ayudarte tomar tus medicamentos consistentemente. ¿Cuál método escogerías?



¿Quieres hablar con otros que están en el mismo camino que tú?

Únete a un grupo de apoyo o habla con un consejero del VIH para que te ayude a navegar tu camino. ¿Qué harás?

Prevenir la transmisión del VIH

Alcanzar y mantenerte indetectable te mantiene saludable y previene la transmisión del VIH a tus parejas sexuales.

Para que tú y tu pareja tengan más tranquilidad, puede ser útil hablar sobre el uso de condones y el uso de PrEP, un medicamento que puede ayudar a prevenir el VIH.



Mantente física y mentalmente saludable

La alimentación, descansar, hacer ejercicio y no fumar son pasos claves para que cualquier persona se mantenga saludable, y también son parte del tratamiento del VIH.

Recuerda que tú estás en control

¡Lo puedes hacer! Un diagnóstico de VIH puede ser abrumador al principio, pero tienes muchas opciones para mantenerte saludable y vivir tu mejor vida.

Visita [cdc.gov/TratamientoDelVIH](https://www.cdc.gov/TratamientoDelVIH) para comenzar tu camino y obtener más información.

