



VIH y SIDA en Español

Diagnóstico reciente

Ser diagnosticado con el VIH puede ser impactante y extremadamente perturbador, pero con la atención y el tratamiento apropiado, puedes vivir una vida larga y saludable. Esto no es decir que vivir con el VIH no tenga sus retos, pero ya no es la sentencia de muerte que en otros tiempos parecía ser.

Si te han diagnosticado con el VIH recientemente, empieza por respirar profundamente. No importa qué tanto miedo, tristeza o enojo puedas sentir, te sentirás mejor una vez que empieces a trabajar con un proveedor de atención médica y comiences a rodearte del apoyo que necesitas. Aquí brindamos algunos consejos para las personas recientemente diagnosticadas:

Encuentra apoyo

Un amigo o familiar puede ser una gran fuente de apoyo cuando te sientas preocupado y confundido acerca de tu diagnóstico. Por supuesto no es fácil predecir cómo reaccionará la gente al recibir tus noticias, aunque los conozcas de muchos años. Considera elegir a una o dos personas que creas que puedan manejar la noticia. Si no estás listo para contarle a nadie acerca de tu diagnóstico, está bien. Lee abajo información sobre cómo puedes conectarte con otros.

Encuentra un médico

Establecer una relación con un proveedor de atención médica es un primer paso esencial para las personas que viven con el VIH. Pero no siempre es una tarea fácil encontrar alguien en quien puedas confiar y con quien te sientas cómodo. Es importante ser abierto y honesto acerca de tus necesidades porque tu relación con tu equipo de atención de salud jugará un papel importante para mantenerte saludable. Tan pronto como sea posible después de tu diagnóstico de VIH, es importante que veas a un doctor que se especialice en el tratamiento del VIH.

Infórmate

Conocer los beneficios y riesgos del tratamiento para el VIH puede calmar cualquier temor que tengas. Aprende cuáles son tus opciones, incluyendo cuándo comenzar el tratamiento y qué medicamentos están disponibles. Cuanto más sepas sobre el VIH más empoderado estarás para obtener el cuidado y tratamiento que necesites para sobrevivir y prosperar. Haz clic aquí para aprender la información básica del VIH.

Conéctate

Aunque cuentes con el apoyo de tus familiares y amigos, también puedes considerar unirse a un

grupo formado específicamente para personas que fueron diagnosticadas recientemente con el VIH, para averiguar cómo otras personas manejaron estas noticias. Muchas organizaciones de servicios para el SIDA (ASO, siglas en inglés)—busca una en directory.poz.com—ofrecen grupos de apoyo además de otros servicios profesionales, como programas de recuperación para drogas y talleres de educación sobre tratamiento, junto con manejo de casos, para ayudar con problemas legales, financieros o de vivienda que puedan presentarse en el camino.

Para aquellos que encuentran alivio en el apoyo online, visita [los Foros de POZ](#), una zona de discusión a todas horas para personas con VIH/SIDA, sus amigos/familiares/cuidadores y otras personas preocupadas acerca del VIH/SIDA. Encontrarás otras personas que viven con el VIH que pueden ofrecer sus conocimientos y aliento.

Previene la transmisión del VIH

Aprende acerca de las formas de evitar pasarle el VIH a cualquier otra persona:

- Toma los medicamentos. Tomar medicamentos antirretrovirales puede reducir tu carga viral a niveles indetectables, lo que significa que efectivamente no hay riesgo de transmisión sexual del virus.
- Usa condones. Cuando se usan consistente y correctamente, los condones pueden ser efectivos para prevenir la transmisión del VIH.
- Habla con tu pareja acerca de PrEP y PEP: Si estás en una relación con una pareja VIH negativa, habla sobre la profilaxis pre-exposición (PrEP) como una opción para prevenir la transmisión. Si tu pareja ha tenido una posible exposición al VIH, pídele a tu pareja que hable sobre la profilaxis post-exposición (PEP) con un proveedor de atención médica.
- No compartas instrumentos para inyectar drogas: Usa jeringas y agujas nuevas, esterilizadas cada vez que te inyectes. Muchas áreas ofrecen programas de intercambio de jeringas.

Cuando leas y te familiarices con el VIH, mantén la frente alta. Debes saber que no estás solo/a en esta lucha, y que puedes sobrevivir y prosperar con el VIH.

Last Reviewed: September 25, 2018