



¿te han diagnosticado el VIH recientemente?

Hacerte una prueba de detección del VIH y enterarte de que vives con VIH puede ser una experiencia paralizadora. Pero, aunque puede ser duro pensar en estos términos en el momento de la prueba, conocer un resultado positivo significa que estás en condiciones de tomar medidas para mejorar tu salud y prolongar tu vida.

Ahora tienes la oportunidad de beneficiarte de un seguimiento médico periódico y, si conviene, del tratamiento con nuevos antirretrovirales u otros fármacos que tratan y previenen infecciones y enfermedades que padecen las personas que viven con VIH. Cuanto más tarde seas diagnosticado de VIH, mayor será el daño que el virus puede causar al sistema inmunitario lo que a su vez podría dificultar la efectividad de los fármacos antirretrovirales y la curación o control de las infecciones asociadas

El día del diagnóstico

En algunos de los centros donde se realizan las pruebas de detección del VIH hay un servicio de asistencia antes y después del test del VIH. No obstante, si sientes la necesidad de una atención continua, consulta con tu centro de salud, donde te orientarán y ayudarán. La atención la puedes conseguir de varias formas: por un lado, en los teléfonos de ayuda como el del National AIDS Helpline (0800 567 123) y el del Terrence Higgins Trust Helpline (020 7242 1010), en los que además te podrán dar una lista de organizaciones que te pueden aclarar cualquier inquietud que tengas al respecto; por otro, en muchos centros de asistencia a personas con VIH ofrecen de forma gratuita servicios de atención directa y personal.

Tomar decisiones

Probablemente, en el momento del diagnóstico es difícil tomar decisiones importantes acerca del futuro. Esto implica desde comenzar un tratamiento anti-VIH hasta revelar tu estado serológico a tus familiares y amigos.

En este momento, muchas personas no comienzan inmediatamente el tratamiento anti-VIH. En cambio, es más probable que empieces a realizar un seguimiento regular de tu salud que os permita a ti y a tu médico entender mejor cómo tu cuerpo se enfrenta al VIH y de que manera responderá mejor ante él. Si la infección por VIH se encuentra en un estadio avanzado, entonces tomar tratamiento antirretroviral, u otros fármacos, podría ser una cuestión más urgente, sobre todo si uno se siente mal constantemente. No tendrás que tomar una decisión repentina en el centro hospitalario el día del diagnóstico y es probable que quieras pedir una nueva cita a los pocos días o semanas siguientes para hablar sobre las posibles opciones de tratamiento.

Cuidados médicos

Encontrar un hospital que satisfaga tus necesidades y un médico con el que te sientas bien es vital. De ningún modo estás en la obligación de continuar la atención médica en el mismo centro donde te realizaste la prueba del VIH. Tienes derecho a acceder a cuidados médicos en cualquiera de los centros especializados en VIH del país, no solamente en el área donde vives.

Algunas personas prefieren centros grandes, que atiendan a muchas personas con VIH, sin embargo, otras prefieren centros más pequeños, clínicas menos ajetreadas. En cualquier caso, se está de acuerdo en que es importante ser atendido por un médico que tenga experiencia en el manejo de la infección por VIH.

Una vez que se ha elegido el centro clínico u hospital, probablemente te

programen los análisis sanguíneos cada tres meses así como las visitas con tu médico. En ellas, tendrás la oportunidad de hablar de tu salud con tu médico, de obtener los resultados de los tests de seguimiento (especialmente el recuento de CD4), de conocer el estado de tu sistema inmunitario y el resultado del test de carga viral, que te permita saber cuánto VIH hay en tu cuerpo.

Estos análisis sanguíneos se utilizan para pronosticar el riesgo de desarrollar la enfermedad en el futuro y, por tanto, ayudarte en la decisión de cuándo empezar a tomar fármacos antirretrovirales.

Si comienzas a tomar tratamiento, te sientes decaído a causa del VIH o participas en un ensayo clínico, puedes solicitar a tu médico que te programe las visitas más a menudo de lo habitual.

Aprender sobre el VIH

Al principio, es probable que te tropieces con términos médicos con los que no estés familiarizado. No te preocupes, existen bastantes buenas fuentes de información escritas en un lenguaje que te resulte más cómodo y a las que puedes acceder a tu propio ritmo. Siempre puedes recurrir a tu médico para que te explique lo que no entiendas, además del resto del equipo sanitario del centro hospitalario, como enfermeras y farmacéuticos quienes también están en facultad de responder a tus preguntas. Conviene solicitar siempre información por escrito por si te olvidas de alguna pregunta o duda, como por ejemplo las Factsheet de esta colección, o la serie de boletines de lectura fácil de NAM, Información para personas que viven con VIH; esto sería un buen punto de partida para comenzar. Para obtener alguna o varias copias de estos boletines puedes solicitarlos en el tel. 020 7840 0050, gratuitos para personas afectadas por el VIH. Otras organizaciones VIH producen también información que te podrá resultar útil.

Internet puede ser también una buena fuente de información en el campo del VIH. Un excelente punto de partida es el www.aidsmap.com, el sitio web de NAM, que tiene información abundante sobre todos los aspectos del VIH, donde se incluye además un directorio detallado para contactar con servicios de VIH locales, y enlaces de interés.

Darlo a conocer

Tómate el tiempo necesario para decidir a quién y por qué comunicar que eres seropositivo. Piensa también de qué manera decirlo. ¿Qué tipo de ayuda esperas de las personas a quienes se lo dices? ¿Puedes prever una buena o mala reacción? Comienza por decirlo a aquellas personas que están más cercanas a ti y a los que mejor te puedan apoyar y piensa en esperar a decirlo a cualquier otra persona, por ejemplo, un compañero de trabajo, cuya reacción quizá no te sea útil.

Conocer a otras personas

Muchos consideran que conocer a otras personas que viven con VIH es una experiencia notablemente tranquilizadora, sin embargo otros no lo encuentran tan útil o tranquilizador. Si en tu localidad existe alguna asociación VIH, puede que tenga un grupo de apoyo dirigido a personas recientemente diagnosticadas, donde personas en una situación similar a la tuya podrán hacerte partícipe de sus reflexiones y experiencias. No te sientas obligado a asistir a un grupo si no te encuentras a gusto en él, ni pienses que te has equivocado si has reaccionado ante el diagnóstico de VIH de forma diferente a los demás. No existe un modo correcto o incorrecto de darse de cuenta de que uno es seropositivo, pero sí que es importante intentar tomar medidas y buscar información, lo que podría revertir en una vida más sana y duradera.

please photocopy and pass on

copyright © NAM 2006

all rights reserved

NAM publishes a wide range of publications on treatment for HIV

**for details write to NAM
Freepost LON 17995
London SW9 6BR**

tel
+44 (0) 207840 0050
web
www.aidsmap.com