



VIVIR POSITIVAMENTE:

SU HOJA DE RUTA PARA VIVIR CON VIH

VERSIÓN 1.0 | JUNIO 2019

- 3** [Estamos aquí para usted](#)
- 4** [Di positivo en la prueba. ¿Ahora qué?](#)
- 7** [Hoy a cuidarse](#)
- 10** [Tratamiento del VIH](#)
- 14** [Recibir y seguir los cuidados de la asistencia médica del VIH](#)
- 19** [Pruebas de laboratorio durante la asistencia médica del VIH](#)
- 23** [Hablar sobre su estatus de VIH](#)
- 26** [Apoyo para parejas que podrían haber sido expuestas al VIH](#)
- 29** [El sexo, las relaciones y el VIH](#)
- 33** [Las semanas y años por venir](#)

Estamos aquí para usted

Dar positivo en una prueba del VIH puede ser una experiencia que le cambie la vida. Puede que sienta nervios, confusión, susto o ira. Por el momento, lo más importante es concentrarse en el hecho de que no está solo o sola, y que estará conectado/a a gente que se asegurará de que usted tenga los recursos, información y apoyo que necesita para continuar viviendo una vida sana.

Positive Force es su equipo de apoyo

Si le diagnosticaron en un centro de la San Francisco AIDS Foundation, un miembro del equipo de Positive Force se pondrá en contacto con usted para hablar acerca de los siguientes pasos. **Le ayudaremos a conectar con la asistencia médica del VIH y con otros asuntos con los que pueda estar lidiando.**

Le podemos ayudar con temas tales como:

- Superar las emociones acerca de su diagnóstico
- Encontrar una comunidad de otras personas que viven con el VIH
- Inscribirse en un seguro de salud y beneficios
- Encontrar un proveedor de asistencia médica del VIH y concertar una cita
- Llegar a su primera cita médica
- Apoyarle cuando empiece a tomar los medicamentos
- Determinar cuándo hablar sobre su estado de VIH, a quién y cómo contarlo
- Acceder a servicios de apoyo de emergencia
- Hablar de otras cosas que le preocupan en relación a su estado de VIH

Lo importante que hay que saber ahora mismo es que estamos aquí para usted. Respire profundo y tranquilícese porque puede contar con nosotros para apoyarle a través de los siguientes pasos.

Información de contacto de Fuerza Positiva

Puede contactar con el equipo de Positive Force en pforce@sfaf.org y en el (415) 602-9676. Estamos disponibles casi siempre de lunes a viernes de 9 de la mañana a las 5 de la tarde.

Di positivo en la prueba. ¿Ahora qué?

Por Jimmy Gale, que vive con el VIH desde 2008

Di positivo cuando tenía 24 años. Me sorprendió totalmente. Me sentía totalmente perdido y no podía concentrarme. Tenía muchísimo miedo de lo que deparaba el futuro. No sabía adónde dirigirme o qué hacer para mantenerme fuerte.

Ya hace diez años desde mi diagnóstico, pero siempre recordaré lo que sentí ese día. Si has dado positivo recientemente, este es mi consejo para mantener la calma y cuidarte.

Ve despacio.

Mientras que ahora mismo te sentirás solo, recuerda que hay millones de personas por ahí que entienden lo que sientes ahora mismo. Apoyo e información están disponibles cuando estés listo. No te apresures. Ve a tu propio paso.

Respira.

Acabas de recibir una noticia que te cambiará la vida. Tómate tiempo para ti y permítete derrumbarte si lo necesitas. Tómate todo el tiempo que necesites y sé amable contigo mismo/a. No has hecho nada malo.

Pide apoyo.

Piensa en tres personas que siempre te hayan cuidado. Ahora es el momento de apoyarse en la gente que amas y en que confías. Aunque solo puedes pensar en una persona, compartir la carga hará que te parezca más ligera.

Date poder.

Las opciones de tratamientos nunca han sido mejores y hay cuidados increíbles a tu disposición. Necesitarás convertirte en un/a defensor/a fuerte para tu propia salud y bienestar. Así que documéntate e infórmate. Créeme... cambia totalmente las cosas. Tú eres más fuerte de lo que te imaginas.

Rodéate de gente positiva.

Busca gente que vive con el VIH. Cuando nos juntamos como comunidad, algo intenso ocurre. Mientras que nuestros amigos y familia están allí para apoyarnos, encontrar gente que ha pasado por esto mismo te ayudará a darte cuenta de que tú puedes superarlo, y que lo superarás.

Sigue avanzando.

Admitámoslo: esto es difícil de asimilar. Pero es importante recordar lo lejos que hemos llegado y lo mucho que han mejorado nuestras opciones. Se siguen mejorando los medicamentos y tratamientos, la investigación nos enseña maneras increíbles para vivir sin temor, y todos los días nos acercamos a una cura. El consejo más importante que te puedo dar es que escuches a tu cuerpo y que escuches a tu doctor. Toma tus medicamentos y controla los resultados de las pruebas de laboratorio.

Vas a salir bien... y nosotros estaremos aquí para apoyarte en cada paso del camino.

“ Espero que mi historia pueda ser de esperanza. Vivir con el VIH no significa que la vida se acaba. ”

– Tiommi, activista contra el VIH que vive con el VIH desde 2012

Hoy a cuidarse

Consejos para el cuidado de uno mismo

Acabas de recibir una noticia que algunos describen como algo que te cambiará la vida. Después del diagnóstico del VIH, mucha gente se siente profundamente alterada. **Queremos que usted se cuide en este momento, y que sepa que estará bien.**

Si puede, tome tiempo para cuidarse a sí mismo hoy. Para algunas personas, eso significa hablar con un/a amigo/a íntimo/a o algún pariente. Para otras, puede que signifique hacer algo relajante—solo o sola—como, por ejemplo, tomarse un baño con burbujas o salir a correr para desahogarse.

Muchas personas usan drogas o alcohol como una manera de sobrellevarlo. Hay maneras de reducir los daños que las drogas y el alcohol pueden causarle a uno mismo. Estas son algunas ideas:

- A veces, el sexo se acompaña de drogas y alcohol. Recuerde que es más probable que el VIH se transmita a través de alguien que haya dado positivo en VIH recientemente. A menos que su pareja esté usando la [PrEP](#) (profilaxis pre-exposición, por sus siglas en inglés)(página 31), usar condones y [ser transparente con posibles parejas](#) (página 30) acerca de su estado de VIH, puede ser muy importante en la prevención de la propagación del VIH.
- Si sale a tomar copas, evite la deshidratación (y evite la resaca) bebiendo agua durante toda la noche. Beba un vaso de agua por cada cerveza/vino/trago/cóctel.
- Si usa drogas, puede ser útil controlar la dosificación. Empiece con poca cantidad y vaya lentamente. Siempre puede usar más, pero no se puede usar menos después de pasarse. Algunas drogas pueden llevar a la deshidratación y pérdida de apetito, así que puede ser muy útil hidratarse antes, durante y en el momento de usar drogas así como comer una comida saludable antes de usarlas.
- Si se inyecta drogas, usar equipo de inyección de drogas limpio y estéril cada vez que se inyecta es la manera más importante de protegerse a sí mismo y proteger a los demás de infecciones.

¿De qué maneras se desestresa usted y se siente bien consigo mismo/a? Tómese el tiempo para hacer algo bondadoso para usted mismo/a hoy día.

Qué puede esperarse para hoy y la semana que viene

Esto es lo que puede esperarse en los próximos días.

ASISTENCIA MÉDICA DEL VIH

- Hablará con un Navegador/a de Salud de Positive Force que le ayudará a decidir los próximos pasos y a hacer un plan.
- Si ha tenido relaciones sexuales en las últimas 72 horas, podrá hablar con un/a enfermero/a que puede ofrecerle/s pruebas y [PEP de emergencia](#) (página 27) a su/s pareja/s.
- Partner Services (LINCS en San Francisco) se pondrá en contacto con usted. Si quiere, le pueden ayudar a notificar a las parejas sexuales que puede que tengan que hacerse pruebas.
- Programe su primera cita con un especialista de VIH para hacerse pruebas de laboratorio y hablar de opciones de tratamientos.

SUS EMOCIONES

Durante los próximos días, podrá sentirse abrumado/a. Puede que sienta que ha hecho algo mal, o puede que esté enfadado. Sea amable consigo mismo. Recuerde, está bien si se toma el tiempo que necesite para procesar esta noticia y hacer planes saludables para usted mismo.

Durante los próximos días, estaría bien si empieza a [pensar en contar su nuevo diagnóstico](#) (página 23) a personas en su vida. Recuerde, no tiene por qué contárselo a todo el mundo. Concéntrese en las personas que le ayudarán a curarse y que le darán el apoyo que necesita.

Teléfono para enviar mensajes de texto y línea directa para apoyo fuera de horario laboral

Si es fuera de horario laboral y necesita urgentemente hablar con alguien acerca del VIH, acerca de cómo se siente, o necesita apoyo, llame la Línea Nocturna del VIH. La agencia que lleva la línea directa tiene servicio disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana. Llame al (415) 434-2437 (número local) o 800-628-9240 (gratis en todo el país) También puede enviar un mensaje con preguntas o preocupaciones al número para mensajes de texto VIH: (415) 200-2920.

“ Las opciones de tratamientos nunca han sido mejores y hay cuidados increíbles a tu disposición. Necesitarás convertirte en un/a defensor/a fuerte para tu propia salud y bienestar. Así que documéntate e infórmate. Créeme... cambia totalmente las cosas. Tú eres más fuerte de lo que te imaginas. ”

– Jimmy Gale, que vive con el VIH desde 2008

Tratamiento del VIH

¿Debería usted comenzar a tomar medicamentos contra el VIH en seguida?

La respuesta corta es **sí**. Su proveedor/a de atención médica le ayudará a tomar la mejor decisión para usted, pero en general, es sensato comenzar el medicamento contra el VIH cuanto antes. Algunas situaciones pueden aumentar la urgencia de comenzar el tratamiento para el VIH, incluyendo el tener un recuento de células CD4 muy bajo, el estar embarazada o el tener otra condición de salud grave como la hepatitis B o la hepatitis C.

Conseguir tratamiento para el VIH lo antes posible es lo mejor para su salud y la mejor manera de evitar contagiar el VIH a otras personas.

Esto se ha probado en estudios clínicos muy grandes que han demostrado que las personas que viven con el VIH reducen su riesgo de enfermedad relacionada con el VIH y mejoran la salud del sistema inmune al comenzar con los medicamentos contra el VIH tan pronto como se les diagnostica.

Mucha gente se siente aliviada al comenzar el tratamiento, porque significa que se están cuidando a sí mismas y a su salud.

¿Qué pasa si usted no toma medicamentos contra el VIH?

El VIH es un virus que invade las células que son parte de nuestro sistema inmune. Nuestro sistema inmune es el sistema de defensa natural de nuestro cuerpo y nos protege contra enfermedades e infecciones. El VIH toma el control de las células del sistema inmune (llamadas células CD4 o células T) y usa estas células para hacer copias de sí mismas. Con el tiempo, y sin tratamiento para el VIH, el virus hace de miles a millones de copias de sí mismo en el cuerpo de la persona. Estas células del virus destruyen el sistema inmune lentamente, y dejan a la persona vulnerable a otras infecciones y condiciones.

¿Qué son los medicamentos contra el VIH y qué hacen?

Los medicamentos contra el VIH se llaman antirretrovirales (ARVs, por sus siglas en inglés). Son efectivos para mantener el VIH bajo control, y para prevenir que el virus se “replique” o haga copias de sí mismo. El objetivo de los antirretrovirales es suprimir la capacidad del virus de replicarse, disminuyendo la presencia del virus en el cuerpo hasta **niveles “indetectables.”**

Ser indetectable significa que hay tan pocas copias del virus en el cuerpo que no se puede medir con las pruebas estándares de cargas virales. **Los estudios han demostrado que el ser indetectable (<200 copias/mL) durante al menos seis meses significa que usted no contagiará el VIH a otras personas mediante las relaciones sexuales.**

Ser indetectable también implica que el virus es menos capaz de atacar las células del sistema inmune (CD4 o células T). Si las células de su sistema inmune no están siendo atacadas, tienen mayor posibilidad de luchar contra otros virus, gérmenes u otras infecciones con que el cuerpo se pueda encontrar, lo que significa que usted tendrá menos probabilidad de enfermarse.

Indetectable no significa que el virus haya desaparecido del cuerpo o que usted esté curado del VIH—ser indetectable significa que el virus se está manteniendo a niveles sumamente bajos en su sistema gracias a los medicamentos. Cuando uno es indetectable, seguirá dando positivo en las pruebas del VIH. Si deja de tomar sus medicamentos, los niveles del virus en su cuerpo aumentarán.

¿Cómo se llega a ser “indetectable”?

La mayoría de la gente que vive con el VIH puede llegar a ser indetectable tomando sus medicamentos contra el VIH cada día durante un periodo de tiempo (normalmente de uno a seis meses) tal y como se los ha prescrito su proveedor/a de atención médica. La mayoría de las personas pueden mantenerse indetectable al seguir tomando sus medicamentos contra el VIH tal y como se los ha prescrito su proveedor/a de atención médica. El proveedor que está gestionando su salud y el VIH le puede decir más acerca de lo que usted puede hacer personalmente para llegar a ser indetectable y mantenerse así.

¿Qué tratamientos hay para el VIH?

Hoy en día, la mayoría de la gente que comienza con medicamentos contra el VIH solo tiene que tomar una pastilla al día (ya que esta sola pastilla normalmente contiene tres medicamentos contra el VIH o más). Existen múltiples opciones de medicamentos contra el VIH de entre las que su proveedor/a de atención médica le puede ayudar a elegir, dependiendo de factores específicos que le afecten a usted y a su salud.

La selección del medicamento contra el VIH puede ser complicada, pero lo importante es saber que hay muchas opciones de tratamiento. Su proveedor/a de atención médica le ayudará a elegir la mejor opción para usted en base a sus intereses individuales.

¿Por qué es importante tomar medicamentos contra el VIH todos los días?

El VIH es un virus resistente—son necesarios medicamentos potentes tomados con regularidad para mantenerlo bajo control. Normalmente, la gente toma una combinación de tres medicamentos o más (a menudo combinados en una pastilla) todos los días para evitar que el virus haga copias de sí mismo. Saltarse una o más dosis de su medicamento le da una oportunidad al virus para hacer copias de sí mismo y limita la efectividad del medicamento para controlar el virus. El virus se puede volver resistente, o inmune, a los medicamentos que usted toma. Si el virus se vuelve resistente a los medicamentos que usted toma, puede que sea necesario cambiar a nuevos medicamentos y al final las opciones de tratamientos pueden volverse más limitadas.

Tomar sus medicamentos todos los días es lo mejor que usted puede hacer para mantener sus niveles del virus controlados y para evitar que el virus se vuelva resistente a medicamentos de primer recurso que son los más fáciles de tomar.

¿Y los efectos secundarios?

Hoy en día, los medicamentos contra el VIH son bastante efectivos y los beneficios de tomarlos son mayores que los efectos secundarios, que son poco comunes. En general, menos del 10% de la gente que comienza con los medicamentos contra el VIH experimenta problemas con sus medicamentos que requieran un cambio en el medicamento.

Después de comenzar el tratamiento, su proveedor/a de atención médica controlará sus resultados de laboratorio para asegurarse de que los medicamentos contra el VIH no estén afectando desfavorablemente a su cuerpo en forma importante alguna. Hable con su proveedor/a de atención médica si experimenta cualquier síntoma u otro problema con sus medicamentos en cualquier momento de su tratamiento.

Tenga en cuenta que la clave de su éxito en el tratamiento para el VIH es su capacidad a la hora de tomar todas las dosis de su medicamento. Si está preocupado/a por no poder tomar su medicamento con regularidad, hay ayuda disponible.

Hable con su proveedor/a de atención médica, coordinador/a de servicios o su Navegador/a de Salud de Positive Force si tiene preguntas o preocupaciones.

“ Me llevó un año entero decirle a mi terapeuta, ‘Tengo VIH.’ Una vez que pude asumir eso, pude comenzar a avanzar. Encontré paz en mi propio espíritu. Empecé a darme cuenta de que soy valiosa. Importo. ”

– Esther, que vive con el VIH desde 2001

Recibir y seguir los cuidados de la asistencia médica del VIH

Encontrar un especialista del VIH

A menudo, las personas que viven con el VIH visitan a profesionales clínicos u otros proveedores de atención médica que se especializan en el tratamiento de personas que viven con el VIH. Cada vez más, los médicos clínicos están capacitados para el cuidado de personas con el VIH, con la ayuda de especialistas según se necesite.

Su Navegador/a de Salud de Positive Force le ayudará a determinar a quién ver de manera regular para los cuidados de la asistencia médica del VIH. También le ayudará a pedir su primera cita, contestar las preguntas que tenga y brindarle otras ayudas que pueda necesitar. Si ya es parte de un sistema de atención médica, probablemente le ayudarán a contactar con el departamento de servicios para socios para encontrar un especialista en VIH dentro de su actual sistema de atención médica.

Hablar con su proveedor/a de atención médica primaria acerca del VIH

Si tiene un proveedor de atención primaria o enfermero/a autorizado/a, lo mejor sería avisarles de su nuevo diagnóstico. Querrán saber qué nuevos medicamentos está usted tomando y los demás cuidados médicos que está recibiendo para que le puedan brindar el mejor cuidado para su salud.

Aquí hay algunos consejos para contarle a su proveedor/a de atención médica acerca de su diagnóstico del VIH:

- **Pida una cita por separado** para hablar con su proveedor/a de atención médica habitual acerca de su diagnóstico. No intente meter esto con otras preocupaciones o temas que tenga.
- **Lleve a su cita la lista de medicamentos** contra el VIH, si se los han recetado, o lleve los frascos.
- **Lleve copias de los resultados** de laboratorio, si se los han dado.

Lo que hay que llevar a sus primeras citas

Si es necesario, su Navegador/a de Salud de Positive Force le ayudará a registrarse para un seguro de salud y para cualesquiera otros beneficios a los que pueda optar. Le ayudará a reunir los documentos necesarios que usted pueda necesitar para este proceso y se asegurará de que tenga todo lo necesario para sus citas.

Lleve lo siguiente a su primera cita con su proveedor/a de atención médica:

- Un documento de identificación con foto emitida por el gobierno (licencia de manejar, pasaporte, permiso de residencia, etc.)
- Documentos del seguro
- El nombre y datos de contacto de los encargados de su caso o navegadores
- Una lista de medicamentos y los resultados de laboratorio que le hayan dado
- Las preguntas que pueda tener acerca del VIH o su cuidado (escríbalas antes de la cita)

ES POSIBLE que se necesiten los siguientes documentos en algún momento durante su trabajo con su Navegador/a de Salud de Positive Force para acceder a servicios y beneficios, pero le dirán con toda seguridad lo que necesitará:

- Un documento de identificación (licencia de manejar, pasaporte, permiso de residencia, etc.)
- Justificante de ingresos (recibo de nómina, carta de contratación)
- Justificante de residencia (factura de teléfono, estado de cuenta de su tarjeta de crédito, o algún documento con su nombre y dirección)
- Los resultados de laboratorio (que muestren la carga viral y el recuento de CD4)

Ayudamos a gente de cualquier situación migratoria a acceder a los servicios.

Citas de asistencia médica del VIH en curso

Después de las citas iniciales que tienen lugar cuando le diagnostican por primera vez el VIH, probablemente se adaptará a la rutina de ir a las citas de asistencia médica del VIH cada tres o seis meses.

Es muy importante asistir a todas las citas para que sus proveedores de atención médica puedan encontrar las mejores maneras de gestionar su salud y de asegurarse de que sus medicamentos contra el VIH estén funcionando bien.

Qué se puede esperar en las citas de asistencia médica del VIH en curso

Normalmente, su doctor o enfermero/a autorizado/a hablará con usted sobre una variedad de cosas, como:

- **Temas relacionados con sus medicamentos contra el VIH**, como la frecuencia con la que los haya estado tomando y si está experimentando algunos efectos secundarios debido a ellos
- **Cómo se siente emocionalmente**—si ha estado triste o deprimido/a, si está durmiendo de forma normal y si su apetito es normal
- **Si está recibiendo el apoyo social que necesita** de otras personas como amigos, familia y parejas
- **Si le gustaría saber más** sobre la transmisión del VIH, las maneras de evitar el contagio del VIH a otras personas, u otras maneras de cuidar su salud y la de sus parejas

Puede que su doctor o enfermero/a autorizado/a le refiera también a otros tipos de proveedores de atención médica según otras condiciones médicas que usted pueda tener.

También es posible que su doctor le pregunte si querría una referencia para hablar con un/a coordinador/a de servicios o trabajador/a social. Los coordinadores de servicios y trabajadores sociales pueden ayudarle a acceder a cosas como vivienda, vales de alimentación, asesoría en el tratamiento de las adicciones al alcohol y drogas y/o tratamiento de salud mental, etc.

Su proveedor/a de atención médica también le extraerá muestras de sangre para realizar pruebas de laboratorio (página 19)— más sobre esto en la siguiente sección.

Proveedores de asistencia médica del VIH en San Francisco

Encuentre la lista más reciente con datos de contacto en www.Tiny.cc/HIVCareOptionsInSF

CLÍNICA ESPERANZA

240 Shotwell Street // (415) 552-3870

HEALTHRIGHT 360

1563 Mission Street // (415) 762-3700

KAISER PERMANENTE

2238 Geary Boulevard // (415) 833-2000

POSITIVE HEALTH PROGRAM AT WARD 86

995 Potrero Avenue // (415) 206-2400

SAN FRANCISCO CITY CLINIC

356 7th Street // (415) 487-5500

SAN FRANCISCO COMMUNITY HEALTH CENTER

726 Polk Street // (415) 292-3400

SAN FRANCISCO DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

varios centros // (415) 364-7942

SISTER MARY PHILIPPA HEALTH CENTER

2235 Hayes Street // (415) 750-5500

UCSF 360 WELLNESS CENTER

350 Parnassus Avenue, Ste. 908 // (415) 353-2119

VETERANS ADMINISTRATION

4150 Clement Street y 401 3rd Street // (415) 221-4810

“ En una época tuve que ir a hacerme las pruebas de laboratorio cada dos meses, pero ahora me las hago tres veces al año. Como mi carga viral ha estado indetectable durante los últimos 15 años, probablemente podría ir dos veces al año, pero yo sigo insistiendo en tres. Después de tantos años, se ha convertido simplemente en una parte de la rutina. ”

– Vince, sobreviviente de largo plazo

Pruebas de laboratorio durante los cuidados de la asistencia médica del VIH

Acerca de las pruebas realizadas por la asistencia médica del VIH

Las pruebas son una parte importante de la asistencia médica del VIH. Su proveedor/a de atención médica realizará pruebas de su sangre para asegurarse de que estén funcionando sus medicamentos contra el VIH y que no estén causando problemas para su salud. También analizan su sangre para asegurarse de que usted no tenga otras infecciones asociadas con el VIH.

Su doctor o enfermero/a del VIH le dirán lo que los resultados significan para usted, pero a continuación se le indican algunas cosas que estarán siguiendo.

Pruebas para asegurarse de que sus medicamentos contra el VIH estén funcionando

Hay tres análisis de sangre que le dicen a su proveedor/a de atención médica cómo están funcionando los medicamentos contra el VIH para controlar el VIH. El primero es una **prueba de la carga viral del VIH**, que mide la cantidad de VIH que se encuentra en una muestra de su sangre. El segundo es un **recuento de CD4**, que muestra cuántas células inmunes de este tipo se encuentran en una muestra de su sangre. El tercero es el **porcentaje de CD4**, que muestra el porcentaje de ciertos glóbulos blancos que hay en las células CD4.

CARGA VIRAL

Una prueba de carga viral se usa para verificar cómo sus medicamentos contra el VIH están controlando el VIH, mostrando cuánto VIH hay en una muestra de su sangre. Si se le ha diagnosticado recientemente el VIH y aún no ha comenzado con los medicamentos contra el VIH, su carga viral puede estar muy alta.

Si ha estado tomando los medicamentos contra el VIH tal y como se le ha prescrito, su carga viral puede estar tan baja que no se puede detectar con la prueba de carga viral del VIH. Si este es el caso, su carga viral se considera “indetectable.” Las personas que apenas están comenzando el tratamiento para el VIH por primera vez normalmente ven que la carga viral cae poco a poco hasta un nivel indetectable después de entre 4 a 24 semanas de tratamiento.

Las cargas virales bajas son más sanas que niveles más altos.

Su proveedor/a de atención médica probablemente realizará una prueba de carga viral cada tres meses.

RECUESTO DE CD4

Su recuento de CD4 (o células T) es una medida de la salud del sistema inmune. Las células T CD4 son glóbulos blancos (parte del sistema inmune) que ayuda a luchar contra las infecciones. Si se le ha diagnosticado recientemente el VIH, su recuento de CD4 puede estar bajo. El recuento de CD4 de una persona aumenta después de comenzar los medicamentos contra el VIH, aunque la velocidad del aumento varía. Si comienza el tratamiento con un recuento de CD4 menor de 200, puede que lleve más tiempo llegar a recuentos de CD4 más altos.

Los recuentos de CD4 más altos son más sanos que los recuentos de CD4 más bajos. Su proveedor/a de atención médica probablemente realizará un recuento de CD4 cada tres meses.

PORCENTAJES DE CD4

El porcentaje de CD4 (CD4%) refleja el porcentaje de células T que son células CD4. El sistema inmune contiene muchos tipos diferentes de células, incluyendo CD4 y otros tipos de células T. El CD4% le da al/a la proveedor/a de atención médica una idea de la salud del sistema inmune, sobre todo cuando otros factores puede que estén afectando el nivel absoluto de las células que se están midiendo. El resultado típico del CD4% puede variar entre el 25% y el 65%.

Otras pruebas generales de laboratorio que se realizan normalmente en la atención médica

BIOMETRÍA HEMÁTICA COMPLETA (CBC, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Una prueba de CBC mide los niveles de células clave en la sangre, incluyendo los glóbulos rojos, glóbulos blancos, y plaquetas.

Los glóbulos rojos llevan el oxígeno a otras células en el cuerpo. Si tiene niveles bajos de glóbulos rojos, puede que se sienta fatigado/a (cansado/a).

Los glóbulos blancos son parte del sistema inmune y ayudan a luchar contra las infecciones. Un nivel alto también puede indicar que el cuerpo está luchando contra una infección.

Las plaquetas ayudan a coagular la sangre (evitan el sangrado). Si tiene las plaquetas bajas, puede que sangre más de lo normal, lo que puede ser peligroso.

Las pruebas de CBC se realizan normalmente cada tres a seis meses.

PERFIL DE LÍPIDOS

Los análisis de lípidos miden las sustancias grasas en la sangre, incluyendo el colesterol y los triglicéridos, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Los perfiles de lípidos normalmente se realizan por lo menos una vez al año.

PRUEBAS DE ETS

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden darse en la garganta, el pene, la vagina y el recto (trasero). Las bacterias que causan la sífilis y la gonorrea también pueden extenderse a otras partes del cuerpo a través de la sangre. Algunas ETS se diagnostican recogiendo una muestra con un hisopo en las zonas del cuerpo posiblemente infectadas (clamidia y gonorrea) y otras mediante un análisis de sangre (sífilis, hepatitis B, hepatitis C).

Se pueden realizar pruebas en las personas que tienen relaciones sexuales desde una vez cada tres meses hasta una vez al año, según la frecuencia con que tengan relaciones sexuales. Se recomienda que a los hombres que tengan relaciones sexuales con hombres se les hagan las pruebas de ETS cada tres meses.

“ El apoyo que recibí fue abrumador y me dio fuerza. Noté una efusión increíble de amor después de colgar mi situación en Facebook. ”

– Nick, diagnosticado con VIH en 2015

Hablar sobre su estado de VIH

Acerca de la divulgación del VIH

Le puede preocupar contarle a la gente que vive con VIH. Puede que tenga miedo y se sienta ansioso/a acerca de las reacciones que la gente pueda tener si se lo dice.

No hay normas estrictas de cuándo, cómo, ni siquiera si le debe decir a la gente de su entorno que vive con el VIH. Depende completamente de usted y es parte de su propio proceso de ajuste a su diagnóstico.

Muchos encuentran que es liberador ser abierto acerca de su condición con las personas con las que uno vive o se rodea. Tenemos la fortuna de vivir en una época en la que mucha gente que vive con el VIH se siente libre de ser abierta acerca de su estado, y ve que otros le apoyan y son comprensivos. A menudo la gente se lo cuenta a un grupo selecto de personas y no a otro. Incluso hay quienes optan por no desvelar su estado a nadie. Al final, el estado de su salud es algo privado y no es asunto de nadie si así usted lo desea.

Si se le ha diagnosticado recientemente el VIH, puede que le sea útil acudir a una persona o más de su entorno con quien tenga confianza para hablar. Algunas personas asisten a grupos de apoyo para ganar confianza con la divulgación de su condición. A otras personas les parece útil conectar con otras personas que viven con el VIH en la clínica a la que asisten. Pero no hay que sentirse presionado a contarle a todo el mundo o a cualquiera en seguida.

Haga lo que sienta que es correcto y encuentre a gente comprensiva y no crítica, que le dará el apoyo que necesita.

Las posibles ventajas y desventajas de la divulgación

Al pensar en la divulgación, considere las posibles cosas buenas y los posibles aspectos negativos de la divulgación.

Las ventajas de la divulgación:

- **El apoyo emocional** Tener gente con quien pueda hablar acerca de lo que está viviendo puede ser reconfortante.
- **El alivio de estrés** Desvelar un problema íntimo a una persona en quien se confía puede reducir la ansiedad y el estrés.

- **Apoyo funcional** La gente de su entorno le puede ayudar a recordar citas médicas o recordar tomar los medicamentos. Incluso le pueden ayudar llevándole en coche o acompañándole a sus citas.
- **Comprensión** Si alguien que usted conoce vive también con el VIH, contarle sobre su estado del VIH puede hacer que esa persona también le cuente cómo ha lidiado con el VIH en su propia vida.

También puede que haya aspectos negativos en divulgar su estado a otros. Algunas personas no comprenden cosas acerca del VIH, lo que puede hacer que le juzguen, puede que no comprendan que el VIH es muy tratable por lo que pudieran tener mucho miedo por su salud, o simplemente puede que no sepan qué decir. También debe tomar en cuenta temas de seguridad que pueda sufrir al divulgar su estado a personas específicas.

Consejos para la divulgación a familia y amigos/as

Si piensa divulgar su estado a familia o amigos/as, hay algunas cosas que hay que considerar previamente:

- ¿Cuál será el mejor lugar para tener una conversación sobre esto?
¿Quiere usted encontrarse en su casa, en casa de la otra persona o en un lugar neutro y público? ¿Es privado y seguro el lugar que usted escoge?
- ¿Cómo podrá reaccionar la persona a quien le cuenta su noticia?
¿Es probable que sea comprensiva y que dé apoyo? Si usted cree que hay posibilidad de que se enojen o se disgusten con usted, y no le den el apoyo que usted necesita, ¿qué ventaja habría en decírselo?
- Piense con anticipación si usted está listo/a para contestar las preguntas que la persona pueda tener. Puede que la persona no sepa mucho acerca del VIH y tendrá muchas preguntas. Siempre podría llevar una lista de recursos, enlaces a páginas web sobre el VIH u otra información para darle a la persona con la que va a hablar, si cree que podría ayudarle a contestar sus preguntas.

“ Tengo como un procedimiento rutinario con la divulgación. Tengo puntos específicos de qué hablar. Incluso he escrito una “carta abierta a mis futuras parejas sexuales,” a la que a veces simplemente vinculo a las personas. Para mí, es más fácil tan solo exponerlo transparentemente.

”

– David, activista del VIH y escritor

Apoyo para parejas que podrían haber sido expuestas al VIH

Puede que esté pensando en personas con quienes ha tenido relaciones sexuales o con quienes ha compartido equipo para inyectar drogas, y que deberían hacerse las pruebas del VIH. Usted puede pedir a los de la oficina de Servicios para parejas en el Departamento de Salud Pública de San Francisco que les notifiquen (usted puede mantener su anonimato) o puede elegir notificarles directamente usted mismo/a.

La oficina de Servicios para parejas puede ayudar a notificar a parejas

Si usted vive en San Francisco, una de las primeras llamadas que usted recibirá después del diagnóstico será de la oficina de Servicios para parejas (o LINCS). Este es un servicio opcional que usted puede usar para notificar anónimamente a parejas sexuales pasadas que quizás deberían hacerse las pruebas del VIH. El personal de la oficina de Servicios para parejas puede ayudar a parejas a concertar una cita para una prueba del VIH.

El servicio de Servicios para parejas no es obligatorio. Solo está disponible para personas que recientemente han dado positivo en VIH. Muchas personas encuentran que esta manera de notificación de forma anónima a parejas sexuales antiguas puede ayudar a aliviar la ansiedad y reducir el estrés. Si usted vive fuera de San Francisco, el servicio de notificación de parejas varía y puede que no esté disponible.

Consejos por si elige notificar a parejas que pueden haber sido expuestas al VIH

Puede que usted también quiera hablar con parejas sexuales antiguas o personas con quien ha compartido equipo de inyección de drogas para notificarles acerca de que se le ha diagnosticado/a con VIH. Hable con su Navegador/a de Salud de Positive Force por si quisiera ayuda para decidir a quién se lo debe divulgar o si quisiera consejos de cómo divulgarlo.

Si piensa divulgárselo a una o más parejas sexuales o a gente con quien ha compartido equipo de inyección de drogas, hay algunas cosas que debe tomar en cuenta con antelación.

- ¿Cuál será el mejor lugar para tener una conversación sobre esto?
¿Quiere usted encontrarse en su casa, en casa de la otra persona o en un lugar neutro y público? ¿Es privado y seguro el lugar que usted escoge?
- ¿Hay algún riesgo de que la persona se enoje o se vuelva violenta?
Si hay algún riesgo de violencia, tenga en cuenta que un consejero/a puede comunicar la noticia en su lugar.
- Prepárese para una respuesta inesperada. Su pareja le puede decir que también vive con VIH-SIDA.
- Piense con anticipación si usted está listo/a para contestar las preguntas que la persona pueda tener. Puede que la persona no sepa mucho acerca del VIH y tendrá preguntas acerca de su salud o sobre el VIH. Siempre podría llevar una lista de recursos, enlaces a páginas web sobre el VIH u otra información para darle a la persona con la que va a hablar, si cree que podría ayudarle a contestar sus preguntas.

La PEP de emergencia

Profilaxis post exposición (PEP por sus siglas en inglés) es un **las personas no infectadas por VIH-SIDA pueden tomar para evitar la infección si han sido expuestas al VIH**. La PEP ayuda a prevenir la infección por el VIH si la persona comienza los medicamentos inmediatamente (dentro de las 72 horas) después de haber sido posiblemente expuesta al VIH. Cuanto antes comience, mejor.

Las personas pueden tomar la PEP si:

- Han sido los pasivos sin condón con alguien que vive con VIH-SIDA y no es indetectable (ver [I=I](#), página 30) o cuyo estado no se conocía
- Se les rompió el condón
- Han sido los activos sin condón con alguien que vive con VIH-SIDA y no es indetectable (ver [I=I](#), página 30) o cuyo estado no se conocía
- Han sido agredidos/as sexualmente
- Compartieron equipo de inyección de drogas con otra persona

Las personas que necesitan acceso a la PEP la pueden conseguir en Urgencias en su hospital. También pueden conseguir la PEP mediante su proveedor/a de atención médica normal. Las personas en San Francisco también pueden acceder a la PEP en Magnet llamando al (415) 581-1600 antes de venir a la clínica. **Si una pareja necesita acceso a la PEP, no deben esperar—cada minuto cuenta.**

“ La mayoría de las personas, salvo mi segunda pareja, no estaban infectadas por VIH-SIDA. Es completamente posible salir con personas y tener relaciones saludables cuando has dado positivo. Yo pienso que con comunicación sincera y clara, cualquier relación puede tener éxito, incluso si uno o los dos viven con VIH-SIDA. ”

– Steven, de San Francisco y que vive con el VIH

El sexo, las relaciones y el VIH

Su vida sexual

Usted puede tener una vida sexual saludable y satisfactoria mientras vive con el VIH. Para mucha gente es posible tener las relaciones sexuales que quieran sin preocuparse de la transmisión del VIH gracias a opciones de tratamiento y prevención altamente eficaces.

- Algunas personas que viven con el VIH buscan parejas sexuales que también viven con VIH-SIDA, pero puede que esto no sea una opción para usted o lo que decida hacer.
- La gente que vive con el VIH, que toma sus medicamentos contra el VIH tal y como se les ha prescrito, y que tiene una carga viral indetectable y prolongada durante por lo menos seis meses, no transmite el VIH a parejas sexuales no infectadas por VIH-SIDA (véase [I=I](#) en la página 30).
- Además, si las parejas no infectadas por VIH-SIDA están tomando la PrEP tal y como se les ha prescrito, tienen una probabilidad de menos del 1% de contraer el VIH de una pareja que vive con VIH-SIDA y que es detectable (véase [la PrEP](#) en la página 31; véase [I=I](#) en la página 30).
- Usar condones también puede ayudar a evitar la transmisión del VIH y las ETS.

Ahora mismo, debe saber que puede tener una vida sexual fantástica con el VIH. Tómese algo de tiempo para aprender más acerca de cómo prevenir la transmisión del VIH, y piense detenidamente sobre cómo hablará acerca del VIH con futuras parejas sexuales. Si tiene preguntas o preocupaciones, hable con su Navegador/a de Salud de Fuerza Positiva.

¿Sabe usted qué es I=I?

I=I es un mensaje iniciado por Prevention Access Campaign acerca de lo que significa ser “indetectable.”

I=I representa “indetectable igual a intransmisible.” En resumidas cuentas, **las personas que viven con el VIH y que tienen una carga viral indetectable (<200 copias/mL), durante por lo menos seis meses, no transmiten el VIH a otras personas a través de las relaciones sexuales.**

Ser indetectable significa que los niveles del VIH en el cuerpo están tan bajos que no se pueden medir con las pruebas estándares de cargas virales. Normalmente, las personas que han tomado los medicamentos contra el VIH durante por lo menos seis meses y son cumplidoras (toman sus medicamentos diariamente tal y como se les ha prescrito) llegan a ser indetectables. La única manera de saber si usted es indetectable es mediante los resultados de la prueba de carga viral. Su proveedor/a de atención médica le dirá si es indetectable.

El mensaje I=I es un mensaje importante que da fuerza a la gente que vive con el VIH para que cuide de su salud, consiga ser indetectable y se mantenga así, reduciendo el estigma del VIH al cuestionar la suposición de que la gente que vive con el VIH representa un “riesgo” para los demás durante las relaciones sexuales.

Contar su estado de VIH a futuras parejas sexuales

Puede que le preocupe hablar acerca de su estado del VIH con nuevas parejas sexuales. Si quisiera hablar de sus opciones, o quiere consejos de cómo divulgar su estado, hable con su Navegador/a de Salud de Positive Force.

Aunque contar su estado del VIH siempre es una elección personal, desafortunadamente hay muchos estados que tienen leyes contra la no divulgación del estado del VIH a una pareja sexual. Aunque sea raro y difícil de comprobar, es posible que la no divulgación genere una sanción penal bajo las leyes de criminalización que existen en algunos estados fuera de California. Estas leyes no son justas por muchas razones. En California, la gente que vive con el VIH no tiene la obligación de divulgar su estado del VIH a posibles parejas sexuales. Si quiere leer más acerca de las leyes de criminalización del VIH, visite [el Center for HIV Law and Policy](#) en internet.

Si quiere hablar de su estado del VIH con sus posibles parejas, estos son unos consejos:

- Si usted usa una aplicación de internet, tenga la conversación o saque el tema de que usted vive con VIH-SIDA antes de conocer a la persona cara a cara
- Tenga listos sus puntos de conversación (p. ej., “Soy indetectable, lo que significa que mi carga viral es tan baja que no transmitiré el VIH a otras personas.”)
- Sepa con antelación aquello con lo que se siente cómodo/a haciendo y con lo que no (p. ej., usar un condón, ser el activo)
- Esté listo/a para contestar preguntas que puedan surgir acerca del VIH
- (“El VIH ya no es una pena de muerte—de hecho, las personas que se cuidan viven vidas largas y sanas.”)
- Si va a divulgar su estado a alguien en persona, asegúrese de que elige un espacio que sea lo más cómodo para usted (público, privado, etc.) y una hora en que ni usted y ni la otra persona tengan prisa.

PrEP para parejas que no están infectadas por VIH-SIDA

Una vez que esté manteniendo una carga viral indetectable (<200 copias/mL) durante por lo menos seis meses, no puede transmitir el VIH a una pareja sexual. Entretanto, sus parejas no infectadas por VIH-SIDA podrán considerar tomar la PrEP como precaución adicional. PrEP son las siglas en inglés que representan “profilaxis pre-exposición” y es una manera efectiva de evitar el VIH. La PrEP juega un papel importante para mucha gente en relaciones serodiscordantes (estado del VIH mixto). Con la PrEP, la pareja que no está infectada por VIH-SIDA toma un medicamento para mantenerse no infectada por VIH-SIDA.

La PrEP es efectiva y puede reducir el riesgo de infección por VIH en un 99% cuando se usa como se receta. Cuando se combina con otras estrategias de reducción del riesgo de VIH, como condones y el estado de indetectable de cualquier pareja que viva con VIH-SIDA, hay aún mayor protección.

Para encontrar la última información acerca de la PrEP y ver a dónde podría ir alguien en su vida para acceder a ella, visite sfaf.org/prep o pleaseprepmo.org.

“ Toma tus medicamentos, te ahorrarán las dificultades de tiempos anteriores. Recuerda, indetectable = intransmisible. Enfrenta tu nueva vida con la esperanza y seguridad de que vivirás mucho tiempo y de forma sana, al igual que aquellos con los que te encuentres y tengan el mismo diagnóstico, Si sigues cumpliendo con los medicamentos y mantienes una actitud sana y guiada por el corazón. Vivirás mucho tiempo. Disfrútala y comparte tu alegría. ”

– Harry, diagnosticado con VIH en 1980

Las semanas y años por venir

Living well

Muchos consejos de salud para personas que viven con el VIH son los mismos que para las personas que no están infectadas por VIH-SIDA. Cuando se vive con el VIH, cuidar del sistema inmune es de suma importancia. Esto incluye bajar el estrés y adoptar opciones de estilo de vida saludables en cuanto a dieta, ejercicio y sueño, por ejemplo.

COMA COMIDAS SALUDABLES Y BALANCEADAS

Estamos rodeados de opciones alimenticias que puede que sepan deliciosas pero que carecen de los nutrientes que nuestros cuerpos necesitan (o contienen mucha grasa, sal o azúcar). Las dietas saludables pueden incluir frutas y verduras, granos integrales, carnes magras, frutos secos y huevos, y productos lácteos bajos en grasas.

Su proveedor/a de atención médica le podrá ayudar a contactar con un/a dietista si quisiera ayuda con el control de su peso, cambiar sus hábitos alimenticios, o aprender qué comer para mantener su salud.

HAGA EJERCICIO CON REGULARIDAD

Ser activo es una manera importante de mantener la salud para todos, incluyendo las personas que viven con el VIH. El ejercicio ayuda a aliviar el estrés y a mantener un peso corporal sano, desarrolla tono muscular, mantiene los huesos fuertes, quema grasa y mantiene el corazón sano. Intente hacer ejercicio unos 30 minutos al día, cinco veces por semana.

REDUZCA LOS DAÑOS DEL ALCOHOL Y EL USO DE DROGAS

Tomar demasiado o tomar drogas puede debilitar el sistema inmune, lo que puede hacer que sufra de más enfermedades. Las drogas recreativas también pueden hacer que aumente su carga viral, en particular al interferir con su capacidad de tomarse todas las dosis de sus medicamentos. Si desea hacer cambios en su consumo de drogas o alcohol (incluyendo reducirlo o dejar de usarlos completamente), hable con su proveedor/a de atención médica, que podrá ayudarle a encontrar recursos y apoyo para hacer cambios.

Mucha gente opta por consumir alcohol y otras drogas por varias razones. Si usted opta por consumir alcohol o drogas, sepa que hay cosas que puede hacer para reducir o evitar su impacto negativo.

Los consejos para la reducción de daños incluyen:

- Comprar menos para consumir menos
- Establecer un límite de tiempo antes de comenzar (p. ej., “Dejaré la bebida esta noche a las 10”)
- Comer antes de consumir o tomar
- Reducir la dosis y frecuencia
- Elegir el método de consumo menos peligroso (p. ej., fumar puede ser más seguro que inyectar)

DEJE DE FUMAR

Si fuma cigarrillos, una de las cosas más importantes que puede hacer para la salud es dejar de fumarlos. Las personas que viven con el VIH y que fuman cigarrillos tienen un riesgo más elevado de contraer cáncer de pulmón, cánceres de cabeza y cuello, y cánceres cervical y anal. Es más probable que contraigan Enfermedad obstructiva pulmonar crónica (EOPC), enfermedades cardíacas y neumonía. En promedio, tienen vidas más cortas y peores resultados del VIH que las personas que viven con el VIH y que no fuman. Hay mucho apoyo disponible para las personas que desean dejar de fumar. Incluso reducir la cantidad que fuma puede tener un impacto positivo en la salud. Hable con su proveedor/a de atención médica para más información.

DUERMA OCHO HORAS CADA NOCHE

Un sueño reparador por la noche es importante para la salud y el bienestar general. Reducir el estrés y la ansiedad y evitar la cafeína y el alcohol le pueden ayudar a dormir mejor.

CONTROLE SU ESTRÉS

La salud mental es una parte importante de la salud en general. Contar con un sistema de apoyo sano – de amigos, familia y otros seres queridos—puede ser muy útil para ayudarle a reducir el estrés en su vida y mantenerse sano y bien.

Many people manage stress by getting enough sleep at night, attending support groups and making time for enjoyable activities and hobbies.

Hay muchos grupos y servicios (página 35) en la San Francisco AIDS Foundation que le pueden ayudar a cuidarse. Su Navegador/a de Salud de Positive Force le ayudará a encontrar el/los programa/s y servicios que mejor se adapten a sus necesidades y ponerle en contacto con esos servicios.

Pronóstico

Mucha gente se pregunta acerca de su expectativa de vida después de que le diagnosticaran VIH. La buena noticia es que con un tratamiento de VIH efectivo, **la expectativa de vida de las personas que viven con el VIH es casi la de las personas no infectadas por VIH-SIDA**. Y hay muchas opciones de medicamentos antirretrovirales que son menos tóxicos y que tienen menos efectos secundarios que nunca antes.

La conclusión es que la gente que vive con el VIH y que se sigue cuidando, se toma sus medicamentos tal y como se les ha prescrito y cuida bien de su salud, puede vivir muchos años sanos con el VIH.

Nuevas terapias e investigación de curas

Se están desarrollando nuevos medicamentos contra el VIH y maneras de tomarlos. Algunos de los medicamentos que se están estudiando no se tienen que tomar todos los días, como las inyecciones que se suministran una vez al mes o cada dos meses. También hay tratamientos que se están estudiando actualmente que mantienen el VIH en “remisión”. Mientras que estos tratamientos que se están desarrollando no son una cura, si tienen éxito, mantendrían el VIH reprimido e inactivo durante largos periodos de tiempo. La San Francisco AIDS Foundation le notificará si se descubre que estos medicamentos son efectivos.

Los científicos de todo el mundo están trabajando para encontrar una cura para el VIH, pero puede que aún les falten años. Mientras esperamos una cura para el VIH, lo mejor que podemos hacer es mantenernos sanos para que estemos listos para cuando se descubra una cura.

Grupos y servicios en la San Francisco AIDS Foundation

SERVICIOS MÉDICOS Y DE SALUD

POSITIVE FORCE

pforce@sfaf.org // (415) 602-9676

- La vinculación a cuidados médicos del VIH
- Ayuda para la inscripción a un seguro de salud y beneficios
- Grupos de educación y apoyo
- Gestión de casos a corto plazo
- Sesiones de bienestar individuales
- Seminarios sobre cómo vivir con el VIH
- Excursiones y eventos sociales
- Acceso a servicios de apoyo de emergencia

PRUEBAS DE HEPATITIS C, TRATAMIENTO Y APOYO

Pruebas: (415) 487-8037 // Tratamiento y Apoyo: (415) 487-8044

CLÍNICA MAGNET

470 Castro Street // (415) 581-1600 // strutsf.org

- Análisis de salud sexual—pruebas y diagnóstico o tratamiento para sífilis, clamidia, gonorrea, vaginitis, embarazo, herpes, verrugas genitales, fisuras anales, infecciones por levaduras, tricomoniasis, vaginosis bacteriana
- Vacunas contra la hepatitis A y B
- Pruebas de hepatitis C y remisión al tratamiento
- Vacunas contra la meningitis
- Profilaxis post exposición (PEP, por sus siglas en inglés)
- Profilaxis pre-exposición (PrEP) — **llame al (415) 437-3450**

THE STONEWALL PROJECT

stonewallsf.org // (415) 487-3100

- Tratamiento y consejería para el consumo de sustancias
- Servicios sin cita previa, y un programa estructurado al que se tiene que inscribir, para hombres gay, bi y trans interesados en abordar su consumo de sustancias
- Se apoyan todos los objetivos y son bienvenidos

SOCIAL AND SUPPORT GROUPS

BLACK BROTHERS ESTEEM (BBE)

sfaf.org/client-services/black-brothers-esteem // (415) 487-8018

Programa de prevención y apoyo que da fuerza a hombres afro-americanos y negros que son gay, bisexuales, trans, que aman al mismo género o están afectados por el VIH

BRIDGEMEN

bridgemen.org // [meetup.com/Bridgemen](https://www.meetup.com/Bridgemen)

Programa de creación de lazos comunitarios y voluntariado para hombres gay, bisexuales, trans y queer

THE DREAM PROJECT

sfaf.org/client-services/dream-project // (415) 487-8039

DREAM (las siglas en inglés de Determined to Respect and Encourage African American Men) es un grupo social para jóvenes afro-americanos y negros que son gay, bi, trans, queer y menores de 30 años

ELIZABETH TAYLOR 50-PLUS NETWORK

[meetup.com/50-Plus-Network](https://www.meetup.com/50-Plus-Network)

Grupo social y de bienestar para hombres gay, bi y trans no infectados por VIH-SIDA y también los que viven con VIH-SIDA y son mayores de 50 años

EL GRUPO DE APOYO LATINO

sfaf.org/client-services/latino-programs // (415) 487-8034

Grupo social y de apoyo para gente de habla hispana que vive con el VIH o están afectados por él

TRANSLIFE

sfaf.org/client-services/translife // (415) 487-3062

Grupo social y de apoyo para gente trans, que varía de género y genderqueer que ya sea vive con VIH-SIDA o bien que no está infectada por VIH-SIDA



1035 Market Street | 470 Castro Street | 117 6th Street
San Francisco, California

sfaf.org