

Cómo cuidar de: USTED MISMO

Si recientemente le diagnosticaron infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) o si actualmente no está recibiendo atención médica, es posible que sienta miedo o agobio. Recuerde que hay muchos recursos y personas disponibles para ayudarlo a usted y a otras personas que viven con el VIH.

Los nuevos medicamentos han logrado que la infección por VIH sea una afección crónica que se puede controlar. Con un estilo de vida saludable y la atención médica adecuada, una persona que vive con el VIH puede tener una expectativa de vida normal.

Aun así, enterarse de que tiene VIH puede generar muchas dudas:

- ¿A quién puede recurrir para pedir ayuda?
- ¿A quién debería contárselo?
- ¿Qué debería hacer primero?
- Si dejó de recibir atención médica, ¿cómo puede volver a recibirla?
- En este folleto encontrará algunos consejos que pueden ayudarlo a sobrellevar este momento difícil. No tiene que afrontarlo solo.

Enlaces ÚTILES

Información básica sobre el VIH/Cómo encontrar el proveedor más adecuado para usted

www.hiv.gov/hiv-basics

Tratamiento del VIH

www.cdc.gov/hiv/treatment/

Recursos para hablar sobre su diagnóstico de VIH

www.cdc.gov/hiv/living-with/

www.tellyourpartner.com/

Atención del VIH y servicios de apoyo en su área

www.in.gov/health/hiv-std-viral-hepatitis/hiv-services/

El VIH y la ley

<http://www.hivmodernizationmovement.org/get-help/>



Division of
**HIV/STI and
Viral Hepatitis**



2N Meridian St,
Indianapolis, IN 46204

Última revisión: julio de 2026



Vivir bien

*una guía para
cuidar su salud*

Cómo cuidar de: SU SALUD

- Busque un médico o proveedor de atención médica autorizado que tenga experiencia en el tratamiento del VIH.
- Comience a recibir atención médica y a recibir medicamentos contra el VIH lo antes posible.
- Si bien los medicamentos no pueden curar el VIH, pueden reducir la cantidad de VIH presente en el organismo (denominada carga viral) hasta alcanzar un nivel muy bajo (lo que se denomina inhibición de la viremia). Si la carga viral no se detecta en un análisis de laboratorio, se dice que tiene una carga viral indetectable.



- Tener una carga viral indetectable o una viremia inhibida ayuda a mantenerse sano, previene enfermedades graves y favorece el bienestar.
- Póngase en contacto con otras personas que tienen el VIH para recibir apoyo social y de personas que comparten experiencias similares.
- Hágase pruebas de detección de enfermedades de transmisión sexual, hepatitis y tuberculosis (TB). Tener VIH junto con alguna de estas afecciones puede aumentar el riesgo de sufrir complicaciones graves de salud.
- Hay asistencia disponible para ayudar a cubrir el costo del seguro médico, los medicamentos contra el VIH y los servicios esenciales de salud y apoyo para las personas de bajos ingresos que están infectadas por el VIH y sus familias.
- Consulte la sección **Enlaces útiles** para obtener más información sobre la atención del VIH y los servicios de apoyo disponibles para las personas que viven con el VIH.

Cómo cuidar de: LAS PERSONAS QUE FORMAN PARTE DE SU VIDA

- Participe en el **Programa de Servicios para Parejas**. Especialistas capacitados pueden ayudarlo a informar a sus parejas sexuales o a las personas con quienes haya compartido agujas para que puedan hacerse la prueba del VIH. Esto se hace de manera confidencial, sin compartir ninguna información sobre usted.
- Puede prevenir la transmisión del VIH si recibe medicamentos contra el VIH o usa preservativos, y evita compartir agujas u otros elementos para inyectarse drogas (algodón, cucharas, agua).
- Recibir medicamentos contra el VIH y tener una carga viral indetectable también ofrece un importante beneficio para prevenir la transmisión.
- Si tiene una carga viral indetectable del VIH y continúa recibiendo sus medicamentos contra el VIH, no transmitirá el VIH a través de las relaciones sexuales. Esto se conoce como I=I: Indetectable = Intransmisible.
- Una pareja que no tenga VIH también puede recibir un medicamento contra el VIH llamado profilaxis preexposición (PrEP), que ayuda a prevenir que contraiga la infección por VIH.
- Si está embarazada y no está recibiendo tratamiento, puede transmitirle el VIH a su bebé durante el embarazo, el trabajo de parto o la lactancia. Pregúntele a su médico qué puede hacer para proteger a su bebé. Gracias a la eficacia de los medicamentos, prácticamente se han eliminado los casos de VIH en recién nacidos en los Estados Unidos.
- Comenzar a recibir los medicamentos y continuar con el tratamiento es su primera línea de defensa para protegerse a usted mismo y proteger a los demás.
- Consulte la sección **Enlaces útiles** para obtener más información sobre los servicios para parejas, la prevención del VIH y el concepto I=I.



Conozca la LEY

Según las leyes de Indiana:

IC 16-41-7-1, IC 35-45-21-1, IC 35-45-21-3:

- La ley exige que informe que tiene VIH a las personas con quienes haya tenido o vaya a tener relaciones sexuales de alto riesgo o con quienes haya compartido o vaya a compartir agujas en situaciones que puedan transmitir el VIH.
- No puede vender, transferir ni donar sangre, plasma o semen para inseminación artificial.
- El incumplimiento de estas leyes puede dar lugar a sanciones penales.

Orientación general

- El sitio web confidencial Tell Your Partner puede ayudarlo a informar su estado serológico a sus parejas. También puede comunicarse con Brittany Sighting por correo electrónico a bsighting@health.in.gov para analizar las opciones disponibles para informar su estado.
- Puede ser útil contar con un comprobante de que informó a su pareja que tiene VIH, como un mensaje de texto guardado en el que mencione su estado serológico respecto del VIH.
- Es posible que tenga preguntas legales sobre la privacidad, la divulgación de su estado serológico, la discriminación, la criminalización y otros temas.
- Conforme a la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA), el VIH se considera una "discapacidad". Las leyes federales y estatales protegen a las personas con discapacidades contra la discriminación.
- Consulte la sección **Enlaces útiles** para obtener más información sobre recursos relacionados con las leyes sobre el VIH en Indiana.

