

¿Te han diagnosticado el VIH recientemente?

Hacerte una prueba 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 puede alargar tu vida. Ahora tienes la oportunidad de beneficiarte de un seguimiento médico periódico y de los muchos avances médicos que se han dado recientemente. Mientras la infección por VIH permanece sin diagnosticar, el virus puede dañar el sistema inmunológico. Para muchas personas, esto ha conllevado graves enfermedades que podrían haberse evitado.

Día uno

En algunos de los centros donde se realizan las pruebas de VIH hay un servicio de asistencia antes y después del test del VIH. No obstante, si sientes la necesidad de una atención continua, consulta a tu centro de salud, donde te orientarán y ayudarán. La atención la puedes conseguir de varias formas: por un lado, en los teléfonos 93 302 04 11 y 934412997 te suministrarán una lista de organizaciones que te pueden aclarar cualquier inquietud que tengas al respecto; por otro, 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 estatus a tus familiares y amig@s.

En este punto, pocas personas necesitan comenzar inmediatamente tratamiento anti-VIH, aunque las que sean diagnosticadas poco después de la infección pueden encontrarse en una situación especial con respecto a este asunto. En cambio, es más probable que empieces a realizar un seguimiento regular de tu salud para entender mejor cómo tu cuerpo está afrontando el VIH.

Cuidados médicos

Encontrar un hospital que satisfaga tus necesidades y un/a médico con el/la 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 y puedes decidir 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 más grandes, mientras que otras prefieren centros más pequeños. En general, se está de acuerdo en que es importante ser atendid@ por un/a médico que tenga experiencia en el manejo de enfermedades del VIH.

Una vez hayas escogido el centro de atención, probablemente te pedirán una visita cada tres meses para una revisión. En estas citas tendrás la oportunidad de discutir acerca de tu salud con tu médico y realizarte las pruebas de seguimiento, tales como CD4 y carga viral. Se trata de pruebas usadas para determinar si existe riesgo de desarrollar enfermedades en el futuro y que te ayudarán a pensar sobre cuándo comenzar a tomar fármacos antirretrovirales.

Si inicias tratamiento, si las enfermedades asociadas al VIH están más avanzadas o si participas en un ensayo clínico, te recomendamos que visites más a menudo a tu médico.

Aprender acerca del VIH

Al principio, es probable que te tropieces con términos médicos con los que no estés familiarizad@. No te preocupes, existen buenas fuentes de información escritas en un lenguaje que te resulta más cómodo.

Aprender sobre el VIH te ayudará a asumir el control de tu salud y preguntar a tu médico sobre aspectos más relevantes. Es importante estar pendiente de la información actualizada y buscar consejo en un amplio rango de profesionales de la salud, tales como: médicos, enfermer@s, farmacéutic@s y servicios del VIH. Siempre conviene solicitar información escrita si te quedan preguntas por hacer.

Internet puede ser una fuente de información útil. Si no estás segur@ de dónde comenzar o estás preocupad@ por la calidad de información que puedas encontrar allí, entonces te recomendamos comenzar con la página de Internet de gTt: www.gtt-vih.org que contiene mucha información y enlaces con otras páginas de Internet (aunque la mayoría están en inglés).

Darlo a conocer

Tómate el tiempo necesario para decidir a quién y por qué comunicar tu diagnóstico del VIH: planifica de qué manera decirlo. ¿Qué tipo de ayuda esperas de las personas a quien se lo dices? Puedes prepararte ante su mejor o peor reacción. Comienza este proceso por aquellas personas que probablemente te serán de mayor ayuda y piensa si deseas decirlo a cualquier otra persona, por ejemplo, a un/a compañer@ de trabajo cuya reacción quizá no te sea útil.

Conocer a otras personas

Conocer a otras personas que viven con VIH puede resultar una experiencia notablemente tranquilizadora. Si en tu localidad existe alguna asociación, puede que tenga grupo de apoyo dirigido a personas recientemente diagnosticadas. Allí conocerás a personas con diferentes tipos de experiencias y probablemente te darás cuenta de que cuando tuvieron que afrontar su diagnóstico pasaron por situaciones similares a la tuya.

