

COVID-19 y VIH: INFORMACIÓN BÁSICA



Las personas con el VIH también pueden adquirir el SARS-CoV-2, el coronavirus que causa la COVID-19. Seguir algunos consejos y estrategias te permitirán prevenir la infección por el SARS-CoV-2 y mantenerte saludable en tiempos de la COVID-19.

01

¿LAS PERSONAS CON EL VIH TIENEN UN MAYOR RIESGO DE PRESENTAR SÍNTOMAS GRAVES DE LA COVID-19?



Si estás tomando tratamiento antirretroviral, tienes la carga viral indetectable y tu recuento de células T-CD4 es normal, hasta el momento no hay indicios que indiquen que tengas más riesgo de desarrollar síntomas graves de la COVID-19 que la población general.



Si tienes más de 60 años y/o tienes otras complicaciones médicas -además del VIH-, como el resto de personas con estas características, podrías experimentar un aumento del riesgo de complicaciones asociadas a la COVID-19.



Si todavía no estás tomando el tratamiento antirretroviral o lo estás tomando de forma irregular, podrías estar en un mayor riesgo de desarrollar complicaciones asociadas a la COVID-19.

02

ESTRATEGIAS PARA MANTENERSE SALUDABLE EN TIEMPOS DE LA COVID-19



Tomar la medicación antirretroviral cada día te ayudará a mantener la carga viral indetectable y fortalecer tus defensas.



Mantén siempre las medidas de prevención generales: lávate las manos frecuente y meticulosamente con jabón y agua; evita tocarte ojos, nariz y boca; y cubre boca y nariz con el codo flexionando al toser o estornudar.



Minimiza la exposición a la COVID-19: mantén, como mínimo, 1,5 metros de distancia entre personas y usa la mascarilla de forma correcta.



Mantén actualizado tu calendario vacunal: vacúnate contra la gripe y el neumococo.



Habla con tu médico del VIH antes de ir a la consulta para saber si la próxima visita será presencial o remota (por ejemplo, por teléfono).



Asegúrate de que tienes en casa una reserva de, como mínimo, 30 días de medicación antirretroviral. En caso de no poder ir a la farmacia hospitalaria a recoger la medicación, pregunta si te la pueden enviar a domicilio.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIONA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL
FOR SOLIDARIEDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADOS SANIDAD
MINISTERIO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA
SECRETARÍA DEL PLAN NACIONAL SOBRE EL SIDA

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

Generalitat de Catalunya
Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona
ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS

Diputació Barcelona
ÀREA DE BIENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT

Vall d'Hebron
eSPIC
Equip de salut pública i comunitària



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

¡POR FAVOR FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULARI!



Si tomas medicación para otras enfermedades distintas al VIH, asegúrate de que siempre tienes medicación extra en caso de que tengas que permanecer en casa.



Cuida tu salud mental. Mantén frecuentemente el contacto con amigos y familia a través de chats, redes sociales o videollamadas. Recuerda que la distancia es física, no social.



Evita una exposición excesiva a la información que pueda agobiarte. Mantente informado a través de fuentes fiables.



Aliméntate de manera saludable, duerme bien y haz ejercicio regularmente incluso si tienes que permanecer en casa.



Si tienes síntomas de la COVID-19, contacta con tu centro de salud o con el teléfono de información habilitado por tu comunidad autónoma.

TELÉFONOS GRATUITOS DE INFORMACIÓN SOBRE LA COVID-19

Andalucía	900 400 061 / 955 545 060
Aragón	976 696 382
Asturias	984 100 400 / 900 878 232 / 112 + 1
Cantabria	900 612 112
Castilla-La Mancha	900 122 112
Castilla y León	900 222 000
Cataluña	061
Ceuta	900 720 692
C. Madrid	900 102 112
C. Valenciana	900 300 555
Extremadura	900 222 012
Galicia	900 400 116
Islas Baleares	902 079 079 / 971 437 079
Islas Canarias	900 112 061
La Rioja	941 298 333
Melilla	112
Murcia	900 121 212
Navarra	948 290 290
País Vasco	900 203 050



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org