

2024 *PROGRAMA RYAN WHITE PARTE B*
AHORA QUE SABE



Índice

Recursos

- 3 solicitud
- 6 Médicos de VIH
- 7 Sitios de prueba de VIH
- 8-18 Paquete de información
- 19 Grupo de planificación de VIH
- 20-21 Recursos en línea
- 22 Recursos de ayuda

Cómo afrontar los problemas

- 23-24 Lidar con las emociones y técnicas para afrontar los problemas

Preguntas que debe hacer

- 25-26 Preguntas para fomentar la reflexión

Apoyo disponible

- 27 Evaluar el apoyo y los servicios de apoyo

Cuidado de la salud

- 28-29 Especialistas de VIH y qué esperar
- 30 Medicación
- 31 Hepatitis/ El VIH y las mujeres

Decirle a los demás

- 32 Cómo decirle a los demás
- 33-34 Qué hay que tener en cuenta antes de la conversación

Sexo

- 35 Sexo seguro
- 36-38 Avisar a las parejas anteriores

Alcohol y drogas

- 39-40 Drogas, alcohol y VIH
- 41 Llamada de advertencia y reflexión



SOUTH DAKOTA
DEPARTMENT OF HEALTH

Producido por:

Programa Ryan White parte B
South Dakota Department of Health
615 E. 4th St., Pierre, SD 57501
1-800-592-1861 o 605-773-3737
doh.sd.gov/diseases/infectious/ryanwhite

Formulario de solicitud inicial del programa Ryan White parte B de Dakota del Sur
 (Enviar a: Ryan White Part B Program, Department of Health, 615 E. 4th Street, Pierre, SD 57501)

Nombre:		Fecha de nacimiento:		Número de caso (uso interno)	
Dirección física:		Ciudad:		Estado:	Código postal:
Teléfono principal:		Teléfono secundario:		Género:	Raza:
					Hispana/Latina Sí No
¿Cuál es la mejor hora para comunicarnos con usted?					
Número de seguro social:					
Dirección postal:					
Current Physician		CD4: Carga viral:	Fecha: Fecha:		
Estado en el que fue diagnosticado:			Fecha del diagnóstico:		
¿Es menor de 18 años de edad? Sí No			¿Es usted un veterano? Sí No		
			¿Recibe beneficios de veterano? Sí No		
Cobertura de seguro – Información de seguro del solicitante SOLAMENTE					
¿Tiene actualmente cobertura de seguro odontológico? Sí NO (si es afirmativo) Nombre del prestador de cobertura odontológica:					
¿Tiene actualmente cobertura de seguro de salud? Sí NO (si es afirmativo) brinde información a continuación:					
Medicaid Sí No Número:		Medicare Sí No - Medicare parte D Sí No Compañía de Parte D: Número de Parte D:			
Seguro privado: Sí No Compañía: Pago mensual:		Cobertura a través del empleador: Sí No Nombre del empleador: Nombre del plan de salud: ¿Es de COBRA? Sí No (tengo empleo actualmente)			
Ingreso familiar; anote todos los miembros del grupo familiar que mantiene					
Nombres		Fechas de nacimiento		Ingreso bruto anual	
Total de ingresos:					
<p>Certifico que toda la información que antecede es verdadera y correcta a mi leal saber y entender. Las declaraciones falsas deliberadas someterán a los solicitantes a procesamiento judicial bajo los estatutos estatales y federales aplicables,. Mediante mi firma autorizo al Departamento de Salud de Dakota del Sur a proveer a los administradores de caso de Ryan White parte B CARE o Ryan White parte C de Dakota del Sur una copia de esta solicitud y documentos asociados al programa Ryan White parte B CARE. Esta autorización puede ser cancelada por escrito en cualquier momento excepto en la medida que el programa Ryan White parte B CARE haya tomado acción sobre ella. Si no se cancela, esta autorización caducará en un año o en la siguiente fecha específica:</p> <p>Ingrese la fecha (un año desde la fecha de la firma): _____.</p> <p>Firma del solicitante: _____ Fecha: _____</p> <p>Firma del tutor (si el cliente es menor de 18): _____</p> <p>Firma del testigo: _____</p>					

Reviewed March 2022

Especialistas en VIH de Dakota del Sur

Avera Medical Group Infectious Disease Specialists

6709 S. Minnesota Ave.
Suite 102
Sioux Falls, SD 57108
(605) 322-7250

- » Dr. Fares Masannat
- » Dr. Jawad Nazir
- » Dr. Brian Pepito
- » Dr. Robert Kessler
- » Dr. Mark Diaz
- » Dr. Dayana Maita
- » Dr. Jennifer Hsu
- » Dr. Jose Suarez

Sanford Infectious Disease

1205 S. Grange Ave.
Suite 401
Sioux Falls, SD 57105
(605) 328-8120

- » Dr. Srividya Srinivasan
- » Dr. Miguel-Cervera
- » Dr. Emad Abu Sitta
- » Dr. Susan Hoover
- » Holly Hedges, CNP

Falls Community Health

521 N. Main
Sioux Falls, SD 57104
(605) 367-8793

- » Dr. Charles Schafer

Family Medicine Residency

502 E Monroe
Rapid City, SD 57701
(605) 755-1000

- » Dr. Manuel Arbo



Allure Health

7000 S. Lyncrest Place
Sioux Falls, SD 57108
(605) 271-5441

- » Dr. Jeremy Storm

Complete Health

350 Pine Street
Rapid City, SD 57701
(605) 721-8939

- » Jennifer Sobolik, CNP

Sioux Falls VA Health Care

2501 W 22nd Street
PO Box 5046
Sioux Falls, SD 57105
(605) 336-3230

- » Dr. Karlene Reid

VA Black Hills Health Care

113 Comanche Rd.
Fort Meade, SD 57741
(605) 347-2511

- » Dr. Gary Ott

Siouxland Community Health Center

1021 Nebraska Street
Sioux City, IA 51105
(sees some nearby SD patients)
(712) 252-2477

- » Dr. Kristi Walz
- » Shannon Stewart, NP
- » Heather Stehr, NP

South Dakota Urban Indian Health, Pierre

1714 Abbey Road
Pierre, SD 57501
(605) 224-8841

- » Tami Hogie-Lorenzen,
CNP, DNP

Sitios de prueba del VIH

Oficina regional del distrito de Aberdeen **1-866-805-1007 or 605-626-2373**

402 South Main Street
Aberdeen, SD 57401

Oficina regional del distrito de Mitchell **605-995-8051**

1420 North Main Street
Mitchell, SD 57301

Oficina regional del distrito de Mobridge **1-833-618-2740**

210 East Grand Crossing, Suite A
Mobridge, SD 5760

Oficina regional del distrito de Pierre **1-866-229-4927 or 605-773-2538**

740 East Sioux, Suite 107
Pierre, SD 57501

Oficina regional del distrito de Rapid City **1-866-474-8221 or 605-394-2289**

909 East St. Patrick Street, Suite 10
Rapid City, SD 57701

Oficina regional del distrito de Sioux Falls **1-866-315-9214 or 605-367-5363**

4101 W. 38th Street, Suite 102
Sioux Falls, SD 57106

Oficina regional del distrito de Watertown **1-866-817-4090 or 605-882-5097**

2001 9th Avenue SW, Suite 500
Watertown, SD 57201

Falls Community Health **1-866-784-8494 or 605-367-8793**

521 North Main
Sioux Falls, SD 57104

Centro de Recursos Heartland Health **1-605-271-4813 or 1-605-271-4814**

2500 West 49th Street, Suite 103
Sioux Falls, SD 57105

Volunteers of America **605-341-8336 x3 or 650-341-8836 x4**

111 New York Street
Rapid City, SD 57701

¿Qué es el programa Ryan White parte B CARE?

La Ley Ryan White CARE es un programa federal que comenzó en 1990 e incluye una cierta cantidad de programas; antes llamados "títulos". Este panfleto trata sobre el Programa Ryan White parte B, en adelante mencionado como Parte B. La financiación de Parte B fue otorgada a cada estado para mejorar la calidad, disponibilidad y organización de la atención para gente con VIH en todo el estado. Una gran parte de la financiación de Parte B se destina al Programa de Asistencia para Medicamentos contra el SIDA, conocido como ADAP.

Este panfleto describe el programa Parte B para el año fiscal 2024 (FY2024), que va desde el 1 de abril de 2024 al 31 de marzo de 2025. El objetivo del programa Parte B es asistir a personas de bajos recursos infectadas con VIH con el costo de necesidades específicas de atención médica. Los beneficios del programa son determinados por las pautas federales y por el consejo asesor del estado, constituido por profesionales de la salud, personas VIH positivas, grupos de apoyo y agencias estatales. El Departamento de Salud es el responsable de la administración del programa.

¿Quién es elegible para el programa?

Para ser elegible para el programa Parte B en el FY2024, el solicitante tiene que:

- » Ser residente de Dakota del Sur.
- » Tener diagnóstico de VIH positivo.
- » Tener un ingreso menor o igual al 300% del nivel federal de pobreza (consultar el cuadro a continuación).

Limitaciones de ingreso vigentes dese el 1 de abril de 2024 al 31 de marzo de 2025

Tamaño de la familia	1	2	3	4	5	6	7	8
Ingreso anual máximo	\$45,180	\$61,320	\$77,460	\$93,600	\$109,740	\$125,880	\$142,020	\$158,160

¿Cómo presento la solicitud?

Las personas que cumplan con los requisitos mencionados pueden solicitar completando y presentando el formulario de solicitud del Programa Ryan White parte B (incluido en este panfleto). CONSERVE EL RESTO DEL PANFLETO PARA REFERENCIAS FUTURAS. Adjunte a su solicitud su última declaración de impuestos o una exposición firmada que indique que no presentó ninguna declaración.

Se le notificará si es o no elegible para los servicios a través de este programa. Los solicitantes elegibles pueden ser colocados en una lista de espera para el programa si el presupuesto proyectado fue alcanzado cuando usted presentó su solicitud.

El responsable del solicitante proveer la información pertinente al programa Parte B según la solicite el administrador del programa. También es responsabilidad del solicitante notificar al administrador del programa si cambia de dirección o número de teléfono. Se requerirá que actualice su información cada anualmente.

Beneficios y límites

Los programas mencionados a continuación se describen con más detalles en las páginas siguientes. Todos los servicios se pagarán según las tarifas actuales de Medicaid (excepto la continuación del seguro de salud).

1. Programa de reembolso de medicamentos para el SIDA (ADAP)
2. Atención al paciente (Atención en el hogar y comunitaria)
3. Continuación del seguro de salud: evaluado por su rentabilidad

**Los presupuestos se limitan a la financiación provista por la subvención federal. Los beneficios y la cantidad de personas que los reciban serán limitados para permanecer dentro del presupuesto.*

Si el cliente no utilizó los beneficios por 3 meses, se considerará que ya no necesita de los servicios y será excluido del programa. Los clientes que hayan sido excluidos del programa tienen que volver a solicitarlo. Los clientes que pongan en peligro el programa Ryan White pueden recibir el alta administrativa.

Todos los clientes de ADAP elegibles para Medicare deben solicitar Medicare parte D y asistencia para bajos ingresos.

Administración de casos

Los servicios de administración de casos están disponibles para los clientes y para aquellos que estén en lista de espera. Un administrador de casos le puede ayudar a acceder a servicios disponibles de los programas Ryan White parte B y parte C, Medicaid, Medicare, beneficios de seguro, beneficios de seguridad social, programas de productores de medicamentos para asistencia al paciente, empleo, desempleo, estampillas de alimentos, bancos de comida, vivienda, asistencia médica, odontológica y mental, transporte, etc.

La administración de casos es brindada por personas altamente calificadas bajo contrato con el programa Parte B. Se recomienda encarecidamente a todos los clientes elegibles que aprovechen este servicio.

La firma del cliente en el formulario de autorización autoriza al Departamento de Salud de Dakota del Sur a entregar su solicitud y documentos asociados a los administradores de casos del programa Ryan White parte B y al coordinador de parte C, si solicita los servicios de Parte C (consulte Parte C a continuación).

Si un cliente no quiere la administración de casos de la Parte C ni que se comparta su solicitud de la Parte B ni documentos asociados con el programa Parte C, adjunte un pedido de exención por escrito firmado por usted a la solicitud.

Parte C

Hay un programa Ryan White parte C en Dakota del Sur que puede brindar servicios médicos y de apoyo a los residentes de East River, Dakota del Sur. Los beneficios de Parte C se brindan a través de clínicas y no se pueden ofrecer mediante agencias del gobierno estatal. Su solicitud para los servicios de Parte B puede ser compartida con el programa Parte C que opera en el Departamento de Salud de la ciudad de Sioux Falls para brindarle los máximos beneficios disponibles en el estado. La Parte B y C se coordinarán para brindar tantos servicios como sean posibles a los clientes. Comuníquese con el programa Parte C para obtener información sobre sus beneficios al 605 367-8767. En este momento, no hay programas al oeste del río de Dakota del Sur, pero si busca atención médica en Falls Community Health en East River, el programa Parte C puede ayudarle.

Programa de reembolso de medicamentos para el SIDA (ADAP)

Los siguientes medicamentos se pagarán a través de este programa a partir del 31 de marzo de 2025. Todos los medicamentos serán reembolsados a la farmacia al costo de Medicaid y son de formato vía oral a menos que se indique lo contrario. Se usarán genéricos cuando haya disponibles. Antes de comprar medicamentos recetados, el cliente es el responsable de comunicarse con el programa Ryan White parte B para establecer un arreglo de facturación directa.

FORMULARIO

Regímenes de tableta única

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Atripla	efavirenz + tenofovir disoproxil fumarate + emtricitabine
Biktarvy	bictegravir + emtricitabine + tenofovir alafenamide
Cimduo	lamivudine + tenofovir disoproxil fumarate
Complera	rilpivirine + tenofovir disoproxil fumarate + emtricitabine
Delstrigo	doravirine + lamivudine + tenofovir disoproxil fumarate
Dovato	dolutegravir + lamivudine
Genvoya	elvitegravir + tenofovir alafenamide + emtricitabine + cobicistat
Juluca	dolutegravir + rilpivirine
Odefsy	rilpivirine + emtricitabine + tenofovir alafenamide
Stribild	elvitegravir + cobicistat + tenofovir disoproxil fumarate + emtricitabine
Symfi	efavirenz + lamivudine + tenofovir disoproxil fumarate
Symfi Lo	efavirenz + lamivudine + tenofovir disoproxil fumarate
Symtuza	darunavir + cobicistat + emtricitabine, tenofovir alafenamide
Triumeq	dolutegravir + abacavir + lamivudine

Nucleósidos/nucleótidos inhibidores de la transcriptasa inversa (NRTI)

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Combivir	zidovudine + lamivudine
Descovy	emtricitabine + tenofovir alafenamide
Emtriva	emtricitabine
Epivir	lamivudine
Epzicom	abacavir + lamivudine
Retrovir	zidovudine
Trizivir	abacavir + zidovudine + lamivudine
Truvada	tenofovir disoproxil fumarate + emtricitabine
Videx EC	didanosine
Viread	tenofovir disoproxil fumarate

Nucleósidos/nucleótidos inhibidores de la transcriptasa inversa (NRTI)

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Zerit	stavudine
Ziagen	abacavir

Inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa (NNRTI)

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Eduvant	rilpivirine
Intelence	etravirine
Pifeltro	doravirine
Rescriptor	delavirdine
Sustiva	efavirenz
Viramune and Viramune XR	nevirapine
Doravirine	doravirine

Inhibidores posteriores al apego

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Trogarzo	ibalizumab

El primer inhibidor de la cápside de su clase para el VIH resistente a múltiples fármacos

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Sunlenca (lenacapavir)	N/A

Inhibidores de la proteasa (PI)

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Aptivus	tipranavir
Crixivan	indinavir
Evotaz	atazanavir + cobicistat
Invirase	saquinavir
Kaletra	lopinavir + ritonavir
Lexiva	fosamprenavir
Norvir	ritonavir
Prescobix	darunavir + cobicistat
Prezista	darunavir
Reyataz	atazanavir
Viracept	nelfinavir

Updated: 02-20-2024

Inhibidores de la integrasa

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Isentress	raltegravir
Tivicay	dolutegravir
Viteka	elvitegravir

Inhibidores de entrada

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Fuzeon	enfuvirtide
Selzentry	maraviroc

Inhibidores de la adherencia

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Rukobia	fostemsavir

Potenciadores farmacocinéticos

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Tybost	cobicistat

Infecciones oportunistas, antibióticos

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Biaxin	clarithromycin
Cipro	ciprofloxacin
Dapsone	avlosulfon
Daraprim, Fansidar	pyrimethamine
Diflucan	fluconazole
Famvir	famciclovir
Filgrastim	neupogen
Humatin	paramomycin
Kenalog Cream	Triamcinolone Acetoinide Cream
Lamprene	clofazamine
Levaquin	levofloxacin
Mepron	atovaquone
Myambutol	ethambutol
Mycelex	clotimazole
Mycobutin	rifabutin
Nebupent	pentamidine

Infecciones oportunistas, antibióticos *continuación*

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Septra, Bactrim	trimethoprim/sulfamethoxazole (TMP/SMX)
Sporanox	itraconazole
Valcyte	valganciclovir
Valtrex	Valacyclovir hydrochloride
Zithromax	azithromycin
Zovirax	acyclovir

Antidepresivos

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Anafranil	clomipramine
Asendin	amoxapine
Aventyl	nortriptyline
Celexa	citalopram hydrobromide
Cymbalta	duloxetine
Desyrel	trazadone HCl
Elavil	amitriptyline
Effexor	venlafaxine HCl
Emsam	selegiline
Etrafon	perphenazine/amitriptyline
Lexapro	escitalpram hydrobromide
Limbitrol	chlordiazepoxide/amitriptyline
Ludiomil	maprotiline
Luvox	fluvoxamine maleate
Marplan	isocarboxazid
Nardil	phenelzine sulfate
Norpramin	desipramine HCl
Pamelor	nortriptyline
Parnate	tranylcypromine
Paxil	paroxetine HCl
Pexeva	paroxetine myselate
Prozac	fluoxetine HCl
Remeron	mirtazapine

Updated: 02-20-2024

Antidepresivos *continuación*

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Sarafem	fluoxetine HCl
Seroquel	quetiapine
Serzone	nefazodone HCl
Sinequan	doxepin
Surmontil	trimipramine
Symbyax	olanzapine/fluoxetine
Tofranil	imipramine
Tofranil-PM	imipramine pamoate
Triavil	perphenazine/amitriptyline
Vivactil	protriptyline
Wellbutrin	bupropion
Zoloft	sertraline HCl
Zyban	bupropion HCl

Hepatitis B

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Baraclude	entecavir
Epivir HBV	lamivudine
Hepsera	adefovir dipivoxil
Intron A	interferon alpha-2b
Pegasys	pegylated interferon
Tyzeka	telbivudine
Vemlidy	tenofovir alafenamide
Viread	tenofovir

Hepatitis C

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
CoPegus	ribavirin
Daklinza	daclatasvir
Epclusa	sofosbuvir, velpatasvir
Harvoni	ledipasvir/sofosbuvir
Incivek	telaprevir
Infergen	interferon aphacon-1
Intron A	interferon alpha-2b
Mavyret	glecaprevir and pibrentasvir
Olysio	simeprevir
Pegasys	pegylated interferon
Pegintron	pegylated interferon alpha-2b
Rebetol	ribavirin
Roferon	interferon alpha-2a
Sovaldi	sofosbuvir
Technivie	ombitasvir, paritaprevir and ritonavir
Victrelis	boceprevir
Viekira Pak	ombitasvir, paritaprevir and ritonavir tablets co-packaged with dasabuvir tablets
Vosevi	
Zepatier	elbasvir, grazoprevir

Updated: 02-20-2024

Otros

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Abilify (non-injection)	aripiprazole
Compazine	prochlorperazine
Zofran	ondansetron
Depakote	divalproex sodium
Dilantin	phenytoin
Duragesic	fentanyl
Leucovorin	leucovorin
Lipitor	atorvastatin
Lyrica	pregabalin
Megace	megestrol
Morphin, MS Contin	morphin sulfate
Neurontin	gabapentin
Pravachol	pravastatin
Tylenol w/ Codeine	acetaminophen w/ codeine

Vacunas

MARCA O NOMBRE COMERCIAL	NOMBRE GENÉRICO
Influenza	Inactive Trialent (Agriflu, Fluad, Fluviral, Fluzone, Influvac, Vaxigrip)
Hepatitis A & B	Twinrix
Pneumococcal	23-valent

*Los medicamentos que no se encuentran en esta lista pueden estar disponibles mediante un programa del productor de medicamentos para asistencia al paciente. Pregunte a su médico, administrador de caso o productor de medicamentos sobre estos programas.

Se utilizará una única farmacia proveedora para el ADAP. La firma del cliente en el formulario de autorización autoriza al Departamento de Salud de Dakota del Sur a entregar su solicitud y documentos asociados al programa Ryan White parte B a la farmacia de Ryan White parte B.

¿Tiene preguntas? Llame al programa Ryan White parte B CARE al 1-800-592-1861.

Continuación del seguro de salud

El programa Ryan White parte B brinda asistencia financiera para que los clientes mantengan el seguro de salud, incluyendo las primas, los deducibles y los copagos.

El cliente tiene la responsabilidad de proporcionar al Departamento de Salud la información escrita pertinente solicitada sobre los beneficios del plan del seguro. Los planes de seguro son evaluados y aprobados como un beneficio elegible del programa Ryan White parte B basado en la rentabilidad. El plan tiene que ser más económico para el programa Ryan White parte B que pagar lo que costarían los servicios.

Nota: Durante los últimos años, se han aprobado varias leyes federales y estatales que brindan acceso a seguro de salud para muchas personas, independientemente de su estado de salud. La División de Seguros del Departamento de Trabajo y regulación de Dakota del Sur tiene importante información de seguros disponible en dlr.sd.gov/insurance/ o puede llamar al 605-773-3563 para hablar con alguien de la División de Seguros para hacerle preguntas sobre sus derechos de seguro.



Procedimiento de queja

- » Si no está satisfecho con los servicios que recibe, puede presentar una queja o denuncia ante su administrador de casos.
- » Si no puede resolver el problema, puede, dentro de los 30 días, presentar una queja o denuncia por escrito a: Ryan White Part B Program Manager, 615 East Fourth Street, Pierre, SD 57501.
- » El administrador del programa Ryan White parte B le responderá por escrito dentro de los 14 días de recepción de la queja o denuncia y le informará el momento y el lugar de una reunión con el administrador del programa Ryan White parte B y otros funcionarios designados del Departamento de Salud.

Programa de atención del paciente (atención comunitaria)

Se requiere autorización previa antes de recibir servicios; el solicitante tiene la responsabilidad de comunicarse con el programa Ryan White parte B para obtener autorización. **Los servicios le serán reembolsados al prestado al costo actual de Medicaid. El programa no reembolsará a los prestadores por servicios prestados antes de la autorización.**

1. Los servicios ambulatorios de asistencia médica primara incluyen:

- » Visitas a la oficina o consultorio de un médico, asistente médico o enfermera practicante
- » Exámenes oculares de un oftalmólogo
- » Carga viral de VIH
- » Conteo de CD4

2. El cliente puede recibir **terapia de salud mental** por parte de psiquiatras, psicólogos, especialistas en enfermería clínica, trabajadores sociales o consejeros en consultorios privados o públicos, pero no por un familiar del cliente.

3. Servicios odontológicos - los servicios de diagnóstico, profilaxis y restauración brindados por odontólogos, higienistas dentales y practicantes profesionales similares se pagarán al precio vigente de Medicaid. Los servicios elegibles son aquellos códigos de procedimiento actualizados actualmente por Medicaid. Sería prudente para el cliente discutir la tarifa y servicios elegibles de Medicaid con el dentista y el administrador del programa de Ryan White parte B CARE antes de que sean administrados.

4. Asistencia financiera directa de emergencia - gastos de emergencia relacionados con alimentos, vivienda, renta, servicios públicos, medicamentos u otras necesidades. Esta asistencia dependerá del financiamiento disponible.

Grupo de planificación de prevención de VIH

La planificación de prevención es un proceso de colaboración mediante el cual los departamentos de salud trabajan con los miembros de la comunidad para diseñar un plan estatal de prevención que mejor represente las necesidades de prevención de comunidades en riesgo o ya infectadas con el VIH.

Para evitar la propagación del VIH, se necesitan estrategias apropiadas y aceptables para diversas comunidades. Por lo tanto, el proceso del grupo de planificación prevención (PPG) de Dakota del Sur busca la participación de cada comunidad afectada por el VIH: residentes rurales y urbanos, mujeres en riesgo, gente viviendo con VIH, afroamericanos, nativos americanos, consumidores de drogas inyectables, personas con discapacidades, adictos a las drogas o al alcohol y personas jóvenes. Los miembros del grupo de planificación incluyen personal del departamento, prestadores de servicios de la comunidad, personal de organizaciones comunitarias del estado y otros ciudadanos.



¿Quiere ser miembro?

¿Tiene algún costo unirse?

No, la afiliación es completamente gratuita. De hecho, a los miembros les reembolsamos los gastos de viajes para asistir a las reuniones.

¿Conoceré gente que sea VIH positiva?

Posiblemente. En las reuniones participan muchas personas en diferentes condiciones de salud. No todos los que participan en las reuniones están infectados con VIH. Por lo general no se discuten las condiciones de salud de los miembros.

¿Cuándo y dónde se llevan a cabo las reuniones?

El PPG se reúne unas cuatro veces al año, en lugares que van rotando por el estado. Para averiguar la fecha y el lugar de la próxima reunión, escriba un correo electrónico a la coordinadora del programa VIH/SIDA a sarah.zaiser@state.sd.us.

¿Las reuniones son abiertas al público?

Sí, todas las reuniones son abiertas al público. Los miembros del público tendrán la oportunidad de hablar en todas las reuniones.

¿Tengo que ser un experto en VIH?

No, en PPG participan toda clase de personas. Necesitamos miembros apasionados y con la voluntad para luchar por la salud de los ciudadanos de Dakota del Sur.

Recursos e información sobre el VIH

Centros para el Control de Enfermedades

1-800-CDC-INFO or 1-800-232-4636

cdc.gov/hiv

Instituto Nacional de Salud—Información sobre SIDA

1-800-HIV-0440 or 1-800-448-0440

niaid.nih.gov/diseases-conditions/hivaids

SIDA, sexo y adolescentes

avert.org/aids-information.htm

HIV.gov

hiv.gov/hiv-basics

Recursos - The Well Project

thewellproject.org

Women's Health (salud femenina)

womenshealth.gov/hiv-aids/

Educación para niños y adolescentes afectados por el VIH/SIDA

hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/hiv-and-children-and-adolescents

Seguridad social para gente con VIH/SIDA

ssa.gov/disability/professionals/documents/64-037.pdf



Recursos e información sobre el VIH

El VIH termina conmigo

hivstopswithme.org

SIDA

aids.org

Coalición para la sexualidad positiva

positive.org

Línea para dejar de consumir de Dakota del Sur

1-866-SD-QUITS or 1-866-737-8487

<https://www.sdquitline.com>

Vivir con VIH/SIDA

cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv/index.html

VIH y su tratamiento: Lo que usted debe saber

hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets

Centros de VIH para Recursos para el Control de Enfermedades

cdc.gov/hiv/library/index.html

VIH y el embarazo

[hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/
preventing-perinatal-transmission-hiv-after-birth](http://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/preventing-perinatal-transmission-hiv-after-birth)

El cuerpo

thebody.com/



Lugares que pueden ayudar

NO tiene que pasar por esto solo. Existen muchas organizaciones que pueden ayudarle. Los principales números que tiene que tener son **1.800.592.1861** o el **605.773.3737**. Si no está seguro exactamente de qué es lo que necesita o dónde empezar, llame a unos de los números de arriba. Le ayudarán a averiguarlo. Las personas que atienden el teléfono saben a dónde tiene que llamar para obtener atención médica, asistencia financiera, apoyo emocional, vivienda y otros servicios que pueda necesitar. Hay otros lugares mencionados aquí que también pueden ser de utilidad.



Información sobre el VIH y servicios de atención de VIH

Tri-State Help—Programa de oportunidades de vivienda para personas con SIDA (HOPWA)
605-332-0704 • hudexchange.info/hopwa/

Departamento de Salud de Dakota del Sur—Programa Ryan White parte B CARE
1-800-592-1861 • <https://doh.sd.gov/topics/diseases-conditions/communicable-infectious-diseases/reportable-communicable-diseases/hiv/aids/ryan-white-part-b-program/>

Programa Ryan White Parte C (Falls Community Health)
605-367-8793 • siouxfalls.org/health/falls-community-health/hiv-aids

Centro de Recursos Heartland Health
605-271-4813 • heartlandhealthsd.org/

Voluntarios de América Northern Rockies
605-341-8336 • <https://www.voanr.org/>

Cuidado de la salud

Programa de Asistencia para Medicamentos contra el SIDA (ADAP)
1-800-592-1861 or 605-773-3737 • doh.sd.gov/diseases/assets/Formulary.pdf

Elegibilidad médica
605-773-4678 • dss.sd.gov/medicaid/Eligibility/

Mi examen de VIH acaba de dar positivo. ¿Cómo me afecta eso?

Superando los primeros momentos...

Salir positivo en un examen de VIH es muy perturbador, por lo que es normal sentirse confundido o perdido. ¿Qué es lo que más lo ayudaría en este momento? ¿Quiere obtener información para que pueda tomar alguna clase de medidas? ¿O prefiere explorar y entender mejor sus emociones? A medida que siga leyendo, descubrirá que puede hacer muchas cosas para cuidarse.

Las personas reaccionan de formas diferentes al hecho de tener VIH. Puede sentir enojo, miedo, confusión, insensibilidad, culpa o tristeza, Estos sentimientos pueden ser tan fuertes que puede no saber qué hacer con ellos o puede no saber cómo lidiar con el hecho de tener VIH. Puede estar molesto, pero al mismo tiempo usted sabe que será sobrellevar el vivir con VIH. Puede tener sentimientos muy deferentes de un momento a otro. Todos esos sentimientos son comprensibles y usted tiene opciones sobre cómo responder a ellos. Al igual que otras situaciones que han sido difíciles o aterradoras, sus sentimientos comenzarán a cambiar a medida que tenga más información y comience a planear cómo cuidarse tanto emocional como físicamente.

Si se siente insensibilizado o sobrepasado, puede ser de gran ayuda concentrarse simplemente en pasar el día. Existen muchas formas saludables y seguras de recibir consuelo. A veces es muy difícil descubrir qué cosas pueden ayudar. De vuelta la página para encontrar ideas útiles.



Si está sufriendo crisis, si piensa en lastimarse a usted mismo o a alguien más, o si simplemente necesita hablar con alguien; llame a su médico, a sus amigos, a su consejero o a sus familiares.

Formas saludables y seguras de hallar consuelo:

- » Hable con un amigo
- » Coma saludable
- » Mire sus programas o películas favoritas en la TV
- » Escuche música relajante
- » Camine, vaya al gimnasio o haga otra clase de ejercicios
- » Duerma lo suficiente
- » Escriba sobre sus sentimientos
- » Hable con un consejero religioso o espiritual
- » Hable con un terapeuta



¿Alguna de estas podría ayudarle también? ¿Qué otra cosa le vendría bien? Haga su propia lista y úsela para ayudarse a usted mismo a superar los momentos difíciles.

Reflexión y reorientación



Al igual que la mayoría de la gente, usted probablemente ya pasó por alguna situación difícil. Las preguntas en esta página le pueden ayudar a descubrir qué es lo que ya tiene en su vida que le pueda ayudar Y además qué otras cosas necesita. Si quiere, hay espacio para que escriba las respuestas para que pueda leerlas más adelante.

¿Cómo me siento respecto a tener VIH?

¿Hay alguien con quien pueda hablar que también tenga VIH?

¿Cómo hice para superar otras situaciones difíciles?

¿Como hicieron otras personas que conozco para superar situaciones difíciles?

Tener VIH es un cambio de vida para la mayoría de las personas. Puede plantear preguntas sobre sus expectativas de la vida y cómo estas pueden tener que cambiar ahora que sabe que tiene VIH. La gente a menudo se siente abrumada, pensando que tienen que tomar muchas decisiones de inmediato.

No hay nada malo con tomarse las cosas con un poco más de calma. Usted puede tomar las riendas de su vida al tomarse el tiempo que necesita para tomar las decisiones que mejor le convengan.

Preguntas que debe hacer



¿Qué cosa puede hacer más difícil que afronte mis problemas?

Entre estas dificultades se pueden incluir el tener dificultades para manejar los sentimientos, no saber a quién acudir por ayuda, no tener suficiente información sobre el VIH, no tener amigos cercanos de confianza, estar preocupado por tener que decirles a las personas de su vida que tiene VIH o tener miedo que la gente le discrimine o le rechace.

¿Cuáles son mis fortalezas?

Esta lista puede incluir cosas como: usted es una buena persona y se sabe valorar; es flexible y creativo al resolver problemas; tiene un buen apoyo o está dispuesto a buscarlo; y usted puede expresar las emociones y enfrentar sus miedos.

¿Qué es lo que necesito para cuidar de mi salud emocional y física?

Busque en "Recursos" en las [páginas 4 a 22](#) para encontrar programas y servicios específicos.

Conseguir ayuda y apoyo

Es especialmente importante tener apoyo en su vida cuando está aprendiendo a vivir con VIH. Si necesita más apoyo, hay muchas formas de encontrarlo. Hay grupos de apoyo para personas con VIH, grupos de actividades sociales y muchas clases de otros servicios disponibles.

Para averiguar más sobre los grupos de apoyo, sobre formas de conocer otras personas que viven con VIH u otras organizaciones que pueden ayudarle con el cuidado de su salud, con las finanzas, vivienda, seguro u otras necesidades ([consulte “Lugares que le pueden ayudar” en la página 22](#)).



Los administradores de casos ayudan a la gente con VIH a encontrar servicios que necesitan, tales como:

- » Atención médica
- » Asesoramiento en salud sexual
- » Asistencia para seguros de salud
- » Asistencia para pagar los medicamentos
- » Servicios de salud mental
- » Ayuda financiera
- » Transporte
- » Asistencia nutricional
- » Vivienda
- » Otro tipo de servicios

Puede encontrar administradores de casos en las siguientes agencias:

Heartland Health Resource Center

2500 West 49th Street
Suite 103
Sioux Falls, SD 57105
605-271-4814 or
605-271-4813

Volunteers of America

111 New York Street
Rapid City, SD 57701
605-341-8336 x3 or
605-341-8336 x4

Cuidado de la salud

¿Qué puedo hacer para cuidar mi salud?

Que sea VIH positivo no significa que tenga SIDA o que se vaya a enfermar en la brevedad. El VIH trabaja lentamente en su cuerpo, por lo que la mayoría de la gente con VIH se ve y se siente saludable durante muchos años. Una persona no tiene SIDA hasta que VIH debilita el sistema inmune de tal forma que ya no puede combatir ciertas enfermedades. Con las medicinas que hay disponibles hoy en día, la gente con VIH vidas más largas y saludables.



Lo más importante que tiene que hacer ¡es buscar atención médica!

Las investigaciones han demostrado que la gente se mantiene más saludable por más tiempo cuando recibe atención médica de parte de alguien que se especializa en el tratamiento del VIH. Como primera medida, haga una cita con un especialista en VIH ([consulte "Especialistas en VIH en Dakota del Sur" en la página 6](#)).

Especialista en VIH

El especialista en VIH le puede hacer dos análisis de sangre básicos: el conteo de células CD4 (o linfocitos T) o la prueba de carga viral. Estos análisis se presentan un panorama certero sobre qué tan saludable se encuentra en este momento su sistema inmune. El VIH ataca las células CD4.

Saber cuántas células CD4 tiene usted indica qué tan bien equipado se encuentra su sistema inmune para luchar contra el VIH. Mientras más alto sea su conteo de células CD4, mejor. La carga viral indica cuánto VIH hay en su sangre. Mientras más baja la carga viral, menos VIH tiene en su sistema, y mejor puede trabajar el sistema inmune para mantener el VIH bajo control.



Qué esperar

¿Qué pasa cuando voy a ver un especialista en VIH?

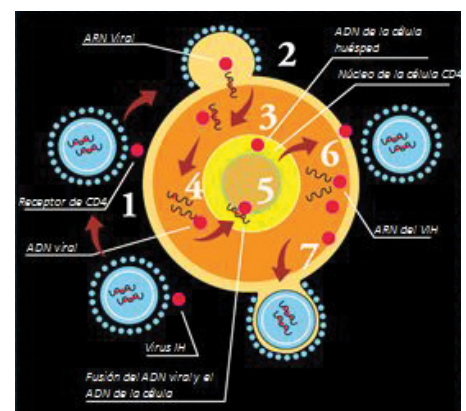
En su primera visita, le harán un examen físico completo, incluyendo una serie de análisis de sangre y una prueba de TB (tuberculosis). Si usted tiene un registro de las vacunas que se puso en el pasado, llévelo con usted. Es posible que se tenga que poner al día con sus vacunas. Prepárese para responder muchas preguntas sobre su salud general. Pueden hacerle algunas preguntas sobre su historia sexual y consumo de drogas. La información que comparta está protegida bajo las reglas de confidencialidad entre médico y paciente, por lo que puede responder completa y honestamente. De esta forma, usted y el especialista en VIH pueden trabajar juntos para mantenerlo lo más sano posible.

¿Qué medicamentos tengo que tomar para el VIH? ¿Cuándo tengo que comenzar a tomarlos?

El especialista en VIH le ayudará a decidir si tiene que tomarlos y cuándo tiene que comenzar. Mientras tanto, puede buscar la información que necesite sobre los medicamentos del VIH (cómo trabajan en el cuerpo, los efectos secundarios, los beneficios, cómo se toman, etc.) para tomar una decisión informada cuando sea el momento. Una vez que comience el tratamiento, tiene que ser muy estricto sobre tomar cada dosis, cada día, a la hora que su especialista lo recetó. Esto se conoce como adherencia al tratamiento. Si se olvida tomar dosis del medicamento, el VIH adentro suyo puede multiplicarse y volverse resistente, lo que quiere decir que los medicamentos ya no le van a funcionar. Además, la resistencia puede limitar otras opciones de tratamiento. Para obtener más información sobre los medicamentos, ingrese en <http://www.thebody.com/content/12793/hiv-and-its-treatment.html>.

¿Qué es una célula CD4?

Las células CD4, también llamadas células T, son el tipo de glóbulos blancos que combaten las infecciones de su cuerpo. También son las células que el VIH infecta. Con el paso del tiempo, si no toma los medicamentos anti VIH, disminuirá su conteo de CD4. Esto aumenta su riesgo de infecciones y otros problemas de salud asociados con el VIH. El conteo de CD4 disminuye a ritmo diferente en cada persona. Esto depende parcialmente en su carga viral de VIH: la cantidad de VIH en su sangre. Su conteo de CD4 disminuye más rápidamente si su carga viral es alta y más lentamente si su carga viral es baja. Las medicinas anti VIH ayudan a aumentar el conteo de CD4 y a bajar la carga viral. Esto le va ayudar a mantenerse saludable más tiempo.



1. El VIH se adhiere a los receptores de células CD4.
2. La célula CD4 y el VIH unen sus membranas.
3. El VIH inyecta su ARN dentro de la célula CD4.
4. El ARN viral se transforma en ADN viral mediante un proceso llamado transcripción inversa.
5. El ADN viral se une con el ADN de la célula en el núcleo, ocasionando que produzca más ARN viral.
6. El ARN viral produce más virus.
7. Los nuevos virus se liberan de la célula, matándola en el proceso e infectando más células.



Además de los medicamentos para el VIH, hay tratamientos complementarios. Puede ser de gran utilidad si habla con otros expertos en VIH, como un nutricionista. Comer bien, dormir lo suficiente y hacer ejercicio regularmente ayuda a mantener su peso óptimo y su salud general. El yoga, la acupuntura y los masajes pueden reducir el estrés y aumentar su paz mental. Usted puede elegir la combinación ideal para mantener su cuerpo y su mente en los mejores niveles de rendimiento. Pídale a su doctor que lo remita o consulte “Lugares que pueden ayudar” en la página 20.

¿Qué pasa si no puedo pagar los medicamentos de VIH y otras cosas que pueda necesitar?

Hay muchos servicios GRATUITOS disponibles para personas VIH positivo con bajos ingresos y que viven en Dakota del Sur. Un programa federal llamado Programa Ryan White financia los servicios para personas VIH positivas que estén en o por debajo del 300% del Nivel Federal de Pobreza. Esto significa que el ingreso en el 2024 para una persona sola tiene que ser menor o igual a \$45,180 por año. (La suma cambia si tiene más personas en su grupo familiar.)

Los servicios que puede obtener incluyen atención médica, medicamentos para el VIH, atención odontológica, atención en salud mental, tratamiento para drogas/alcohol, asistencia de vivienda, programas de alimentos, administración de casos, terapias alternativas y otros tipos de servicios. Un administrador de casos de Ryan White le ayudará a encontrar los servicios que necesite. ([Consulte la información sobre administradores de casos en la página 27](#)). Si tiene preguntas acerca de los servicios de Ryan White, llame al administrador del Programa Ryan White parte B al 1.800.592.1861 o 605.773.3737.

VIH y hepatitis

Las personas VIH positivas deben hacerse las pruebas de los virus de la hepatitis A, B y C. Estos virus dañan el hígado, una parte muy importante de su cuerpo que le ayuda a estar saludable. Las distintas hepatitis son diferentes entre sí en algunas formas.

Hepatitis

Saber si tiene hepatitis es importante por las siguientes razones:

- » A veces toma mucho tiempo sentirse enfermo de hepatitis B o C, por lo que mucha gente no sabe hasta que se hacen los análisis.
- » Si no tiene hepatitis A o B, puede ponerse las vacunas que lo protegerán de contagiarse de estas. No hay vacuna contra la hepatitis C.
- » Si tiene hepatitis B o C, el VIH puede hacer que empeore al hacer que el daño al hígado ocurra más rápido. Su doctor le ayudará a controlar su salud y le puede sugerir medicamentos que tratan la hepatitis.
- » Beber alcohol también puede hacer que empeore la hepatitis. Si tiene hepatitis, puede aprender formas de mantenerse lo más saludable posible, como reducir o evitar el alcohol.



El VIH y las mujeres

Si usted es una mujer que está embarazada, o que considera quedarse embarazada, recibir tratamiento para el VIH reducirá el riesgo de que su bebé lo contraiga.

Es importante que:

- » Encuentre un médico que se especialista en la atención de mujeres con VIH
- » Hable con su médico sobre los medicamentos del VIH y el embarazo
- » Continúe su cuidado prenatal durante el embarazo
- » Hable con su médico sobre otras alternativas de mantenerla sana a usted y a su bebé, tanto durante como después del embarazo.

Diciéndole a la gente que soy VIH positivo

Decidir si, cuándo y cómo decirle a la gente que es VIH positivo es una parte importante de ajustarse al vivir con el VIH. Hay muchas formas en las que se puede preparar. Le conviene empezar por buscar los posibles riesgos y beneficios de decirle a la gente que usted tiene VIH.

RIESGOS	BENEFICIOS
Se pueden sentir molestas, temerosos, preocupados, tristes, desilusionados o enojados.	Le pueden ofrecer su apoyo, ayuda o amor incondicional.
Le pueden tratar diferente o discriminar.	Puede obtener la atención y los servicios médicos que necesita.
Le pueden rechazar.	Puede reducir el riesgo de contagiar el VIH a otras personas.
Usted puede sentirse culpable o preocupado por ellos.	Puede ayudar a otras personas en riesgo de contraer el VIH o que recién se enteran que lo tienen.
Le pueden contar a otras personas.	Sus relaciones pueden volverse más fuertes debido a su confianza y honestidad.

Estas preguntas le pueden ayudar a prepararse para contarle a los demás:

- » ¿Qué es lo que espero sacar al contarle a esta persona?
- » ¿Por qué esta persona tiene que saber?
- » ¿Esta persona está en riesgo de VIH por tener sexo o compartir drogas conmigo?
- » Basándome en lo que yo sé de esta persona, ¿es posible que se moleste mucho?
- » ¿Esta persona me va a brindar su apoyo? ¿Quiero yo el apoyo de esta persona?
- » ¿Puedo confiar que esta persona va a mantener mi información privada?
- » Si no le digo a esta persona, ¿se ofenderá?
- » ¿Me preocuparé más si no le digo a esta persona?
- » ¿Obtendré algún beneficio al contarle a esta persona?
- » ¿Me siento lo suficientemente fuerte y apoyado emocionalmente como para manejar la reacción de esta persona?

Recuerde que no le tiene que decir de inmediato a la gente. Tómese un tiempo para pensar. Usted no puede saber exactamente cómo va a reaccionar la gente ante la novedad, pero puede intentar prepararse para cualquiera sean las respuestas.

Después de que lo haya pensado bien y haya decidido que ya está listo, estas sugerencias fueron de gran ayuda para otras personas:

Encuentre un ambiente cómodo

Decirle a alguien que usted tiene VIH puede ser una experiencia emocional para ambos. Encuentre un lugar cómodo y privado, en donde no le puedan interrumpir. Dígale a la persona que tiene algo importante que decirle. Asegúrese que ambos tengan mucho tiempo libre.

Prepárese para que le hagan preguntas

Las personas a las que le cuente le pueden hacer preguntas sobre el VIH/SIDA, sobre su salud y sus planes para cuidarse. Incluso le pueden preguntar cómo se contagió. Piense en cómo o si quiere contestar estas preguntas. Es posible que no sepa las respuestas a algunas preguntas y otras pueden ser muy personales. Usted puede decidir qué es lo que le quiere y no quiere contar a la gente. Les puede ofrecer páginas web y números de teléfono si quieren más información.

Prepárese para que le den consejos

Ofrecer consejos es una forma en la que la gente se siente útil. Dígales que agradece su apoyo y sus sugerencias. Dígales que tiene mucho en lo que pensar y que está aprendiendo a mantenerlo lo más saludable posible. Usted puede decidir si el consejo que le dan le resulta útil o no.

Prepárese para las diferentes reacciones

Molestia, miedo, enojo, tristeza, preocupación, traición, confusión, amor, compasión, ayuda; estas son solo algunos de los sentimientos que la gente puede tener en respuesta al saber que usted tiene VIH. Recuerde que las reacciones negativas por lo general se basan en el miedo. Si alguien se molesta, generalmente se debe a que le quieren y están preocupados por su bienestar.

¿Me discriminará la gente ahora que tengo VIH?

Unión de
Libertades Civiles
Estadounidenses
(ACLU) de Dakota
del Sur
605-332-2508
www.aclusd.org

Si alguien tiene una fuerte respuesta emocional, puede tomarse un descanso de esa conversación. Asegúrese de programar un momento para volver a hablar más tarde. La gente puede necesitar un tiempo para ajustarse a las novedades. También puede decirles que hay grupos de apoyo para amigos y familiares de personas con VIH (*consulte "Lugares que pueden ayudar" en la página 20*).

Usted no es el responsable de las reacciones de los demás

Elegir decirle a la gente que usted es VIH positivo requiere fortaleza y coraje. Puede ser que algunas personas no puedan ofrecerle demasiado apoyo, especialmente al principio. Aunque estén molestas, las personas que le quieren por lo general entran en razón. Lo más importante es que usted se enfoque en el cuidado de su salud y que obtenga el apoyo de las personas que estén listas para apoyarle en ese momento.

Encontrar el apoyo necesario

Hay muchas organizaciones que le pueden ayudar si necesita apoyo. Su administrador de casos le puede enseñar estas organizaciones (*consulte la página 20*). Consejeros, terapeutas, grupos de apoyo, líneas directas de teléfono, todo eso está disponible para usted y los que están cerca suyo. Muchas de esas organizaciones aparecen en esta guía como "Lugares que pueden ayudar" en la *página 22*.



Hablar con los niños

Si tiene niños cercanos que estima, van a necesitar una atención especial. Los niños a menudo pueden sentir cuando algo importante ocurre a su alrededor. Hay que considerar muchas cosas al informar a los niños sobre un problema grave de salud. Puede encontrar buenas sugerencias para hablar con sus niños en estos sitios web:

- » thewellproject.org
- » womenshealth.gov/hiv-aids/

Sexo y seguridad

El VIH se encuentra en la sangre, el semen, los fluidos vaginales y en la leche materna. La única forma de asegurarse de no contagiar el VIH a una pareja sexual es evitar cualquier contacto que pudiese permitir que estos fluidos se introduzcan en el cuerpo de su pareja, como el sexo anal, vaginal u oral sin protección. Si tienen sexo, van a tener que cambiar algunas cosas para reducir el riesgo de contagiar el VIH a otras personas. Una vez que tiene VIH, es una actitud responsable y respetuosa:

- » Decirle a las personas que tiene VIH antes de tener sexo con ellas.
- » Tomar decisiones juntos sobre cómo abordar el sexo de una manera segura.
- » Aprender sobre actividades sexuales que puede hacer que tengan menos probabilidades de pasar el VIH.
- » Usar preservativos para el sexo anal o vaginal. Los preservativos son una muy buena protección, aunque no son 100% seguros.
- » tenga cuidado con el sexo oral. Si su pareja tiene encías inflamadas o llagas en la boca, usar un preservativo u otra barrera puede reducir el riesgo de contagiar el VIH.

Estas estrategias también pueden reducir el riesgo de contagiarse o contagiar otras enfermedades de transmisión sexual. Para obtener más detalles sobre sexo seguro, uso de preservativos y otras estrategias de protección, consulte los siguientes sitios web:

- » hivstopswithme.org
- » aids.org

**Llame al Administrador de
Prevención de VIH
1-800-592-1861
or 605-773-3737**

¿Cómo le digo a las personas con las que tuve sexo que tengo VIH?

Hablar con las personas que tuvo sexo es diferente que hablar con las otras personas de su vida. Puede haber escuchado que esto se llama “divulgación” o “notificar a las parejas”. Puede ser incómodo pensar que puede haber contagiado el VIH a personas con las que tuvo sexo, y a veces es difícil hablar de ello. Es normal pensar que las parejas se enojarán y le rechazarán. Si bien esto puede suceder, a menudo no pasa. Las parejas pueden sentirse agradecidas que les dijo.

Estas son algunos buenos motivos para contarle a las personas con las que tuvo sexo antes de que supiera que tenía VIH:

- » La única forma de saber si tienen el VIH es hacerse los análisis.
- » Si los resultados son positivos, pueden aprender sobre cómo cuidar su salud.
- » También pueden aprender cómo reducir los riesgos de contagiar el VIH a otras personas con las que tienen sexo.
- » Si no tienen VIH, pueden aprender más sobre cómo reducir el riesgo de contraerlo.
- » Las mujeres que están embarazadas y saben que tienen VIH pueden reducir el riesgo de contagiar a sus bebés.



Usted puede ser de gran ayuda, contándoles lo que aprendió sobre la ayuda y el apoyo desde que se enteró que tiene VIH. Recorra a las personas que se preocupen por usted; tanto amigos como profesionales en los que confíe. Ellos pueden estar dispuestos a ayudarle, incluso a practicar con usted antes de que hable con su pareja sexual, y le brindarán su apoyo después de que hable.

Es difícil pensar que les tengo que contar a las personas con las que tuve sexo.
No sé si puedo hacerlo.

Si no se siente cómodo contándole a las personas con la que tuvo sexo que es VIH positivo, hay consejeros capacitados en el Departamento de Salud del Estado que le pueden ayudar. Un especialista en intervención de enfermedades (DIS) puede arreglar juntarse con la pareja en un entorno privado. Después de explicarle a esta persona que ha tenido contacto sexual con alguien que es VIH positivo, el consejero responderá sus preguntas y le ofrecerá hacerse una prueba de VIH. No se le revelará a esa persona información sobre usted.



Otra opción es que el DIS lo acompañe mientras usted le dice a su pareja. Esto es especialmente útil si se va a continuar una relación sexual entre usted y su pareja.

¡CUÍDESE!

¡No se arriesgue a que lo lastimen físicamente!

**Si es una posibilidad,
NO vaya solo a hablar con su pareja.**

¿Le tengo que contar a cada persona con la que tengo sexo de ahora en más?

Contarle a su pareja antes de tener sexo ayuda a protegerle a usted médica, legal y éticamente. Cuando una pareja sabe que usted tiene VIH a menudo afecta la decisión que ellos toman sobre el sexo seguro. Si ellos se enteran después de tener sexo, pueden molestarse porque no les dijo y tomar acciones legales en contra suyo. Las leyes sobre este tema son diferentes en cada estado. Muchos estados requieren que las personas con VIH declaren su condición antes de tener sexo y penalizan a aquellos que no lo hacen. Para aprender más de estas leyes sobre el VIH en Dakota del Sur, consulte las leyes codificadas de Dakota del Sur (SDCL) 22-18-31 (abajo), [22-18-33](#) El consentimiento informado de la persona expuesta al VIH es una defensa afirmativa, y [22-18-34](#) No se requiere transmisión real del VIH para exposición criminal.

Ley estatal de Dakota del Sur

22-18-31. La exposición intencional a la infección del VIH es un delito. Cualquier persona que, sabiendo que está infectada con VIH, expone intencionalmente a otra persona a la infección a través de las siguientes maneras:

- (1) Participar en relaciones sexuales u otro contacto físico íntimo con otra persona;
- (2) Transferir, donar o brindar sangre, tejido, semen, órganos u otros fluidos o partes corporales potencialmente infecciosos para transfusión, trasplante, inseminación u otra administración a otra persona en cualquier manera que presente un riesgo significativo de transmisión de VIH;
- (3) Dispensar, entregar, intercambiar, vender o transferir de cualquier manera a otra persona utensilios intravenosos o intramusculares sin esterilizar para suministrar drogas sin esterilizar que hayan sido contaminados por uno mismo; o
- (4) Arrojar, desparramar o causar de cualquier manera que sangre o semen entren en contacto con otra persona con el propósito de exponer a esa persona a una infección de VIH; es culpable de exposición criminal al VIH.

Cuando se lo cuenta a una pareja, entre los dos pueden decidir como tener sexo de la forma más segura posible. Si bien ser honesto sobre su condición de VIH puede ser difícil, también puede ser muy bueno. Decirle a la pareja sobre su condición de VIH demuestra respeto y cuidado para usted y su pareja.

La exposición criminal al VIH es un delito clase 3.

Alcohol, drogas y VIH

Enterarse que tiene VIH puede afectar su consumo de alcohol, cigarrillos y otras drogas. Hay dos reacciones muy comunes:

“Me ayudan lidiar”

YEs posible que se vuelque al alcohol, a los cigarrillos o a las drogas ilegales para aliviar el estrés o manejar emociones fuertes. Apenas se entere es posible que tenga ganas de embriagarse mucho o drogarse para desensibilizarse un rato. Sin embargo, una vez que la noticia se asiente, es posible que deje de hacerlo o que reduzca su consumo.



Por otro lado, pueden notar cambios más lentos en el consumo de sustancias. Tal vez comienza a beber más a mediados de la semana. Tal vez comienza a fumar de nuevo después de haberlo dejado hace años. La depresión, el miedo, la vergüenza, sentirse nervioso respecto al sexo... estos son desafíos muy difíciles de todos los días cuando uno es VIH positivo. Con el tiempo, puede comenzar a depender más y más del alcohol o las drogas y ya no lo va a poder manejar.

Qué hacer:

- » Analice conscientemente su consumo de drogas, alcohol o cigarrillos. ¿Está consumiendo más seguido? ¿Qué patrones observa?
- » Piense sobre sus límites. “Sé que me he sobrepasado si _____.”
- » Busque otras maneras para lidiar con el estrés o sus sentimientos. ¿Qué cosa le ha funcionado anteriormente?
- » Consuma de la manera más segura posible. Por ejemplo, no beba y conduzca, o no mezcle varias drogas a la vez.
- » Si está en recuperación y tiene miedo de una recaída, haga un plan de apoyo de inmediato. Considere volver a grupos de apoyo como AA o NA.
- » Usted le puede contagiar el VIH a otras personas. NO comparta sus agujas ni equipo para consumo con nadie. Planifique con anticipación cómo hará para evitar compartir sus agujas o cómo usará preservativos, aunque esté drogado o ebrio.

Hechos sobre el alcohol, las drogas y el VIH

El alcohol y las mayorías de las drogas callejeras pueden debilitar su sistema inmune. Al igual que los factores que vienen de la mano con el consumo de sustancias, como quedarse despierto toda la noche, no comer bien y el estrés. Mientras más consuma, pero el funcionamiento del sistema inmune para combatir el VIH u otras infecciones.

Además muchas drogas afectan al mismo VIH. Algunos estudios sugieren que los estimulantes como los cristales (crystal meth) pueden causar que el VIH se disperse más rápido en el cerebro.

¿Qué sucede con los medicamentos para el VIH?



Muchos medicamentos para el VIH no combinan bien con las drogas callejeras o las recreativas. Sus medicamentos para el VIH podrían no funcionar bien. Algunos podrían aumentar el riesgo de que el efecto de las drogas sea demasiado o incluso causar sobredosis.

Tomar los medicamentos según las órdenes del médico es esencial para controlar su VIH. Usted podría empeorar su VIH si está demasiado ebrio o drogado como para acordarse de tomar los medicamentos a tiempo.

El alcohol se limpia en el hígado, el mismo lugar al que van a parar su medicamentos contra el VIH. Si su hígado está demasiado atareado ocupándose del alcohol todo el tiempo, no va a poder procesar bien los medicamentos.

Es absolutamente importante ser honesto con su médico sobre todo su consumo de drogas y alcohol. La mayoría de los prestadores respetarán su honestidad y harán lo mejor para ayudarlo sin juzgar.

“La llamada de advertencia”

Si usted cree que contrajo VIH como resultado del consumo de drogas o alcohol (compartir agujas o tener sexo estando drogado o ebrio), este puede ser un punto de inflexión para usted. El contraer VIH motiva a mucha gente a reducir o dejar completamente de consumir. Vieron qué tan malas fueron las consecuencias. O comienzan a pensar más sobre su salud. Tal vez este también sea un momento para hacer cambios importantes en su vida.

Qué hacer:

Pida ayuda de inmediato: a un amigo, familiar, a cualquiera en quien confíe.

¡No tiene que pasar por esto solo! ¿No sabe dónde empezar? Intente con su médico, su administrador de caso o consejero de drogas o alcohol. Ellos le pueden sugerir opciones. Sea paciente. A pesar de que puede estar listo para dejar de consumir hoy mismo, a menudo toma un poco más de tiempo del que uno desea para ser admitido en estos programas. Se puede sentir desanimado. ¡No deje que esto le detenga! ¡Siga adelante!

**HABLE CON ALGUIEN DE
CONFIANZA – amigos,
familiares, el médico, etc.**



Notes

Lined writing area consisting of 21 horizontal dashed lines.

Ruled lines for taking notes.



Reconocimientos

Esta publicación es el resultado de mucha gente que ha donado generosamente su tiempo y experiencia. Los editores agradecen particularmente a las muchas personas que viven con VIH y cuyas invaluable opiniones ayudaron a informar del principio a este proyecto. Los editores también desean reconocer las muchas lecciones que hemos aprendido de aquellos que hemos perdido al VIH. Esperamos que esta publicación honre sus contribuciones y a su memoria. Junto con las muchas personas que continúan trabajando para asistir a aquellos infectados por el VIH, los editores esperan que "Ahora que sabe" ayude a la gente a vivir bien y plenamente con VIH.

Esta publicación fue adaptada por el Departamento de Salud de Dakota del Sur de "Ahora que sabe", una publicación del programa VIH/ETS de la Salud Pública de los condados de Seattle y de King.

Descargo de responsabilidad: este proyecto es apoyado por la administración de recursos y servicios de salud (HRSA) del Departamento de salud y servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) bajo X07HA00010-32-01, Ryan White Care Act título II en la cantidad otorgada de \$978,682. Esta información o contenido y conclusiones son las del autor y no deben ser interpretadas como la posición o política oficial de, ni deben ser inferidos por HRSA, HHS, ni por el gobierno de los Estados Unidos.

Per SDCL 5-18D-15: 25 las copias de este documento han sido impresas en papel reciclado por el Departamento de salud de Dakota del sur a un costo de \$2.85 cada una.