

INGLÉS  
ENGLISH

FRANCÉS  
FRANÇAIS

PORTUGUÉS  
PORTUGUÊS

RUMANO  
ROMÂNĂ

WOLOF  
WOLOF

RUSO  
РУССКИЙ

VH

EDICIÓN 2025

# InfoVHtal

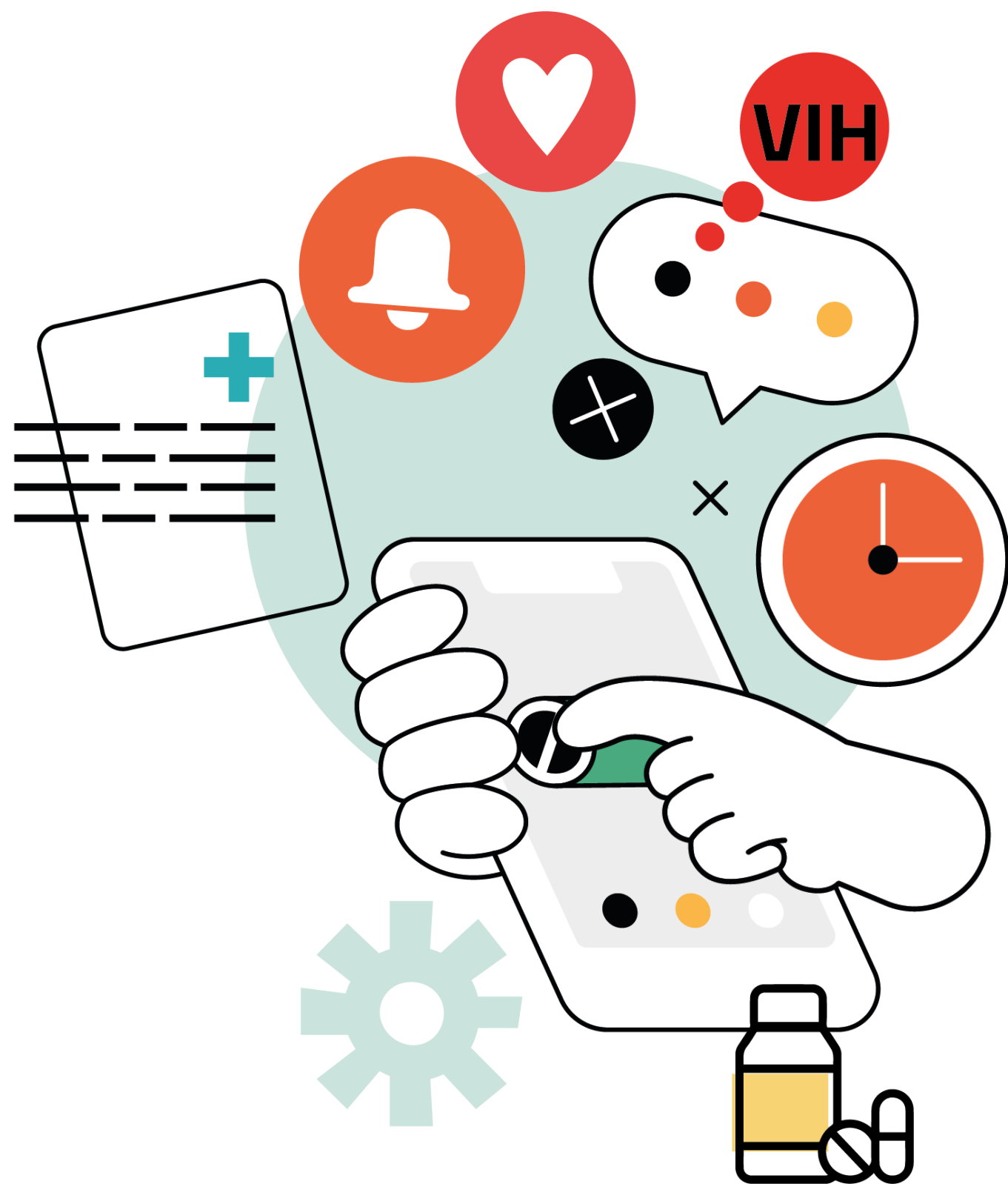
INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

## Salud digital y VIH

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



VH



# Salud digital y VIH

El móvil, las apps y las webs pueden ayudarte a cuidar tu salud. Usarlas bien sirve para organizar tus citas médicas, tomar la medicación a tiempo y saber qué información es verdadera. Este recurso te da pasos sencillos para usar la salud digital de forma segura.

**01** Antes de empezar: ¿qué significa salud digital?

**02** Acceder a lo digital

**03** Comprender la información

**04** Evaluar lo que recibes

**05** Aplicar en tu vida diaria



## Antes de empezar: ¿qué significa salud digital?

- Salud digital es usar herramientas como móviles, apps y webs para mejorar tu salud.

### EJEMPLO



Pedir una cita médica desde tu móvil en lugar de ir al centro de salud.

- Una **app oficial** es una aplicación reconocida por el sistema público de salud.

### EJEMPLO



También puede ser de una entidad médica confiable.

- Un **bulo** es una mentira o información falsa que circula como si fuera verdad.

### EJEMPLO



Leer en internet que el VIH se cura con remedios caseros.



02

## Acceder a lo digital

- Descarga **aplicaciones oficiales** para pedir citas, consultar resultados o recibir recordatorios.
- Busca **webs fiables en tu idioma** con consejos de autocuidado y salud.
- **Si tienes dudas sobre cómo instalarlas o usarlas, pide ayuda** a un amigo/a, familiar o a una asociación comunitaria.



03

## Comprender la información

- **Aprende a interpretar notificaciones digitales**, como alertas de revisiones médicas o recordatorios de medicación.
- Si recibes un **mensaje de tu app médica**, léelo con **calma**. Si no lo entiendes, **consulta con tu médico o enfermera**.
- **Entender bien lo que lees** en la pantalla te da confianza y evita errores.

04

## Evaluar lo que recibes

- **Distingue** entre **una app oficial** del sistema de salud y una no autorizada.

EJEMPLO



**Si un anuncio promete “curar el VIH en una semana”, es un fraude.**

- **Reconoce bulos y curas falsas** en internet.
- **Pregunta siempre:**  
¿quién comparte esta información?
- **¿Es un hospital, un centro de salud o una ONG conocida?**



## Aplicar en tu vida diaria

- Configura **alarmas o recordatorios** en tu móvil para no olvidar la medicación.
- **Guarda informes médicos en formato digital** para tenerlos siempre a mano.
- **Usa traductores fiables** si necesitas entender un texto médico en otro idioma.
- **Comparte solo información verificada** con tus amistades o redes sociales, para no difundir bulos.

## Consejo práctico

Antes de confiar en lo que ves en internet, **revisa siempre tres cosas:**

**1. La fuente:**  
¿de dónde viene la información?

**2. La fecha:**  
¿es actual o está desactualizada?

**3. La evidencia:**  
¿lo dice un profesional de la salud o una institución reconocida?

Usar la salud digital con confianza y seguridad te da más control sobre tu vida y fortalece tu papel activo en el cuidado de tu salud.







### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios.

La información médica puede quedar desactualizada con rapidez. Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

### SUBVENCIONA



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Salut/ Agència de Salut  
Pública de Catalunya



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Igualtat  
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

### COLABORA



eSPiC  
Equip de salut  
pública i comunitària



VH