

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

VH

EDICIÓN 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



Acabas de saber que tienes el VIH

gt

grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



VH

Acabas de saber que tienes el VIH

- 01 ¿Qué sucede tras el diagnóstico?
- 02 ¿Qué es importante que sepa sobre mí el equipo sanitario?
- 03 ¿Por qué y cuándo debo empezar el tratamiento?
- 04 ¿Cómo es el tratamiento?
- 05 ¿Cómo debo tomar la medicación?
- 06 ¿Tendré efectos secundarios?
- 07 ¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?
- 08 ¿Qué es I=I?
- 09 ¿Cuáles son mis derechos como paciente?
- 10 ¿Qué puedo hacer si creo que sufro discriminación en el hospital?
- 11 Otros consejos



01

¿Qué sucede tras el diagnóstico?

Tras el diagnóstico de VIH, **te deben derivar a un hospital**. Allí te harán análisis de sangre para conocer tu carga viral y el recuento de células CD4, que indican el estado de tu sistema inmunitario.

También te harán pruebas para detectar otras infecciones como la tuberculosis o ITS, y es posible que te recomienden vacunas.

02

¿Qué es importante que sepa sobre mí el equipo sanitario?

- Si tengo **otras enfermedades** o dificultades para tomar medicación
- Si tomo **otros fármacos, hierbas o sustancias**
- Si consumo **alcohol**
- Si **deseo** tener **hijos**
- Si necesito **apoyo psicológico o social**

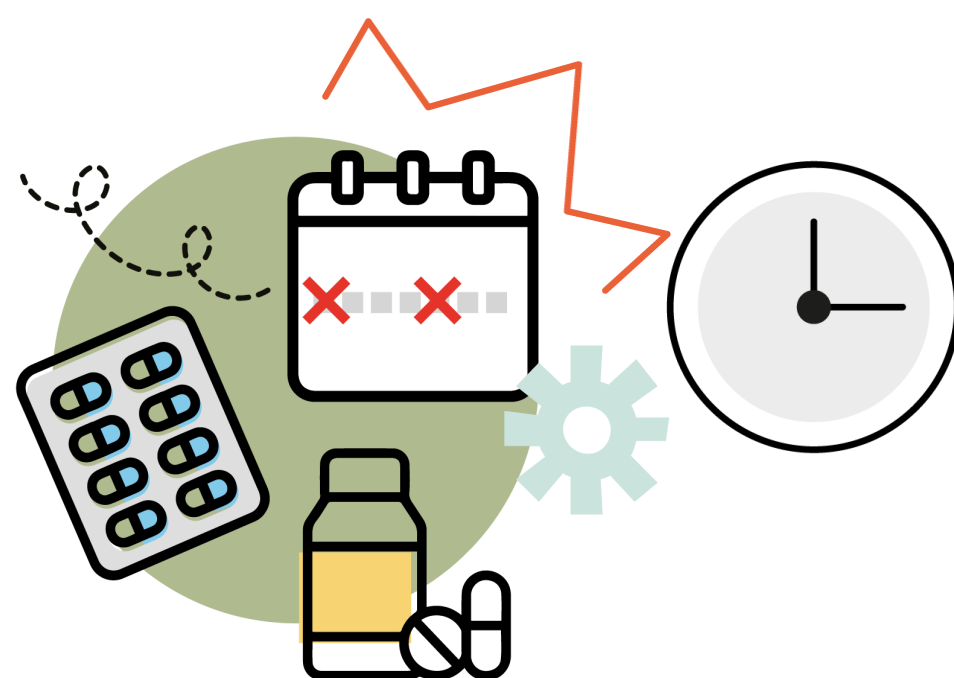


03

¿Por qué y cuándo debo empezar el tratamiento?

El tratamiento antirretroviral hará que la cantidad de VIH en tu cuerpo se haga muy pequeña. De este modo, evitará que enfermes debido al VIH.

Se recomienda comenzar el tratamiento lo antes posible tras el diagnóstico. Existen distintas opciones de tratamiento. Habla con el equipo médico para asegurarte de que sea la mejor opción para ti.



04

¿Cómo es el tratamiento?

Generalmente consiste en un comprimido que se toma una vez al día. Aunque solo sea un comprimido, dentro tiene una combinación de varios antirretrovirales (medicamentos que actúan contra el VIH). **También empieza a haber tratamientos inyectables**, que se inyectarían cada varios meses.

Puedes hablar con el equipo sanitario para buscar la combinación que mejor se adapte a tus necesidades personales.

05

¿Cómo debo tomar la medicación?

Lo aconsejable es tomar la medicación cada día, a la hora indicada, y seguir cualquier recomendación sobre alimentos. Esto es clave para que el tratamiento funcione.

Hay tratamientos que se administran en inyección.

Si es la mejor opción para ti, te la pondrán en el hospital y te dirán cuándo tienes que ir para cada dosis.



06

¿Tendré efectos secundarios?

Al principio puedes tener dolor de cabeza, mareo o náuseas. **Generalmente son leves y desaparecen.**

Si son graves o duraderos, informa al equipo sanitario que te atiende. Hay maneras de ayudarte con esos efectos y también se puede cambiar el tratamiento a otro que te resulte más cómodo.

07

¿Cómo sabré si el tratamiento está funcionando?

La mejor manera de saber que el tratamiento funciona es **mirando tu carga viral**. Si la carga viral baja hasta hacerse indetectable, significa que el tratamiento está funcionando. Además, probablemente tus CD4 (tus defensas) se mantienen o aumentan.

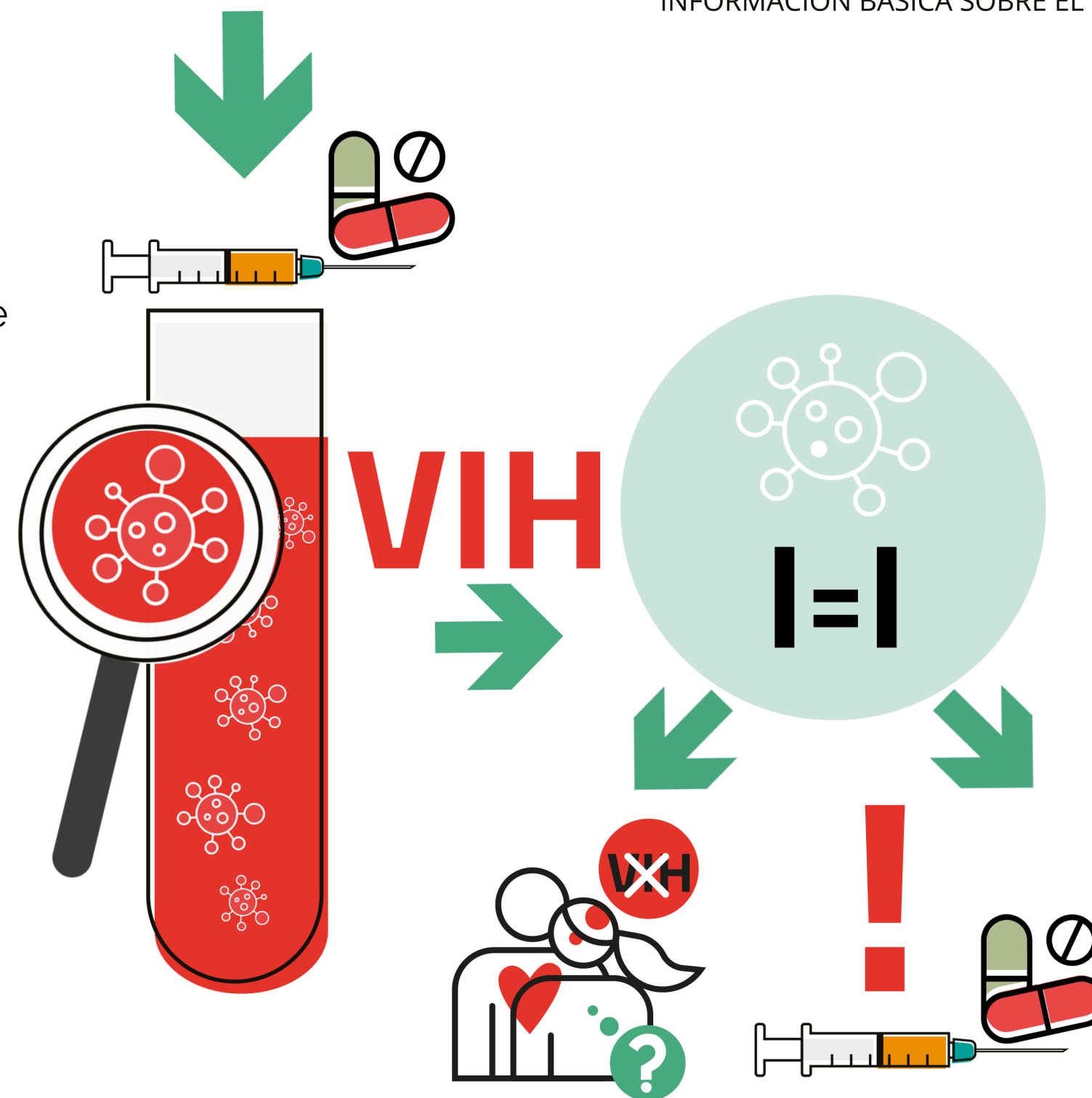
Cuando tienes la carga viral indetectable, el VIH no puede pasar a tus parejas sexuales (I=I).

08

¿Qué es I=I?

Además de proteger tu salud, el tratamiento también ayuda a proteger a tus parejas sexuales.

El tratamiento hará que tengas tan poco VIH en tu cuerpo (lo que se llama "carga viral indetectable") que no podrá pasar a otras personas durante el sexo. Es lo que se conoce como indetectable=intrasmisible.



VIH

09

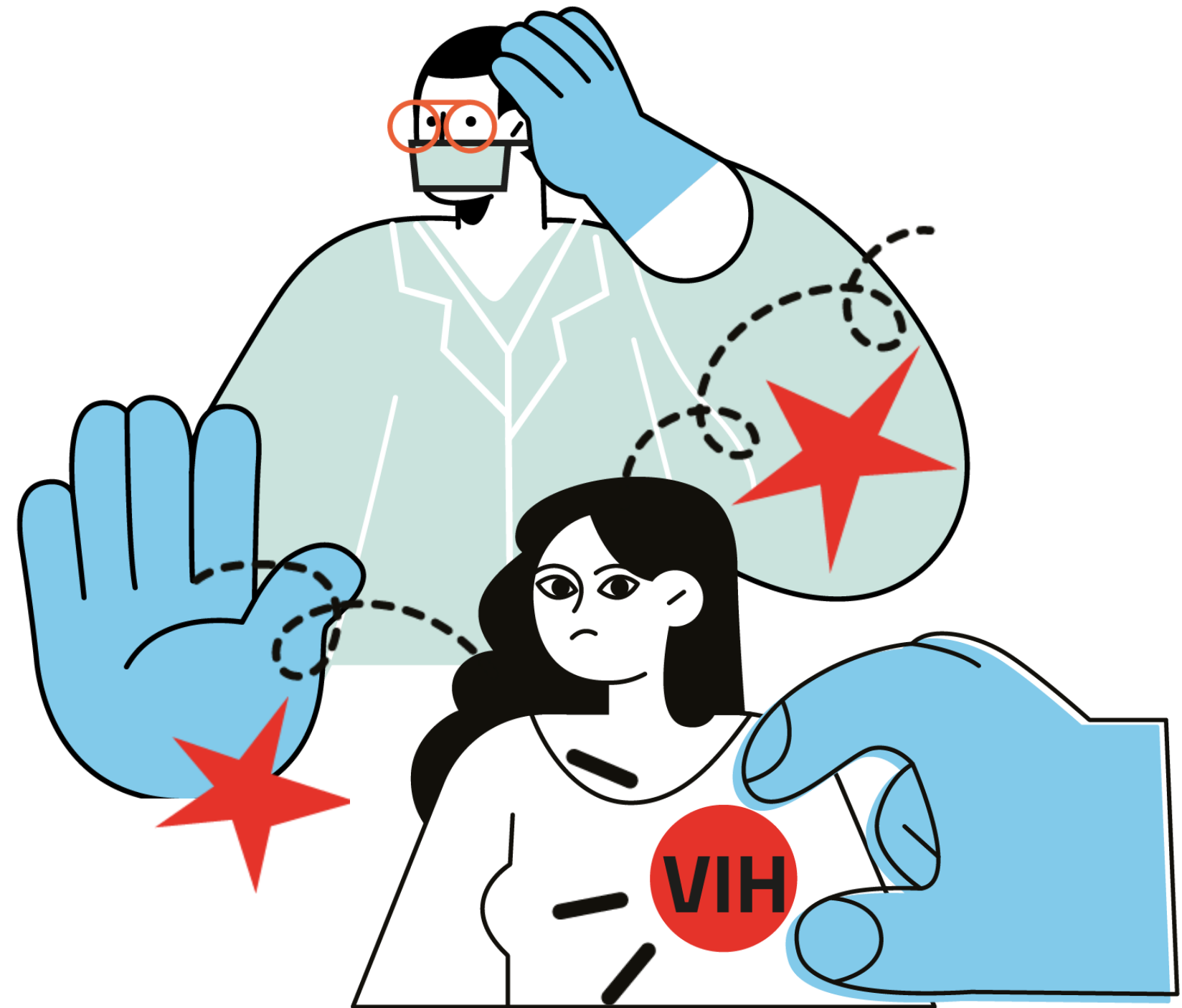
¿Cuáles son mis derechos como paciente?

Tienes derecho a recibir información sobre tu salud, acceder a tu historia clínica, elegir o cambiar de médico y proteger la confidencialidad de tus datos.

10

¿Qué puedo hacer si creo que sufro discriminación en el hospital?

Puedes presentar una queja ante el servicio de atención al paciente, el defensor del paciente de tu comunidad o tomar acciones legales. Nadie puede discriminarte por ningún motivo personal o social.



09 Otros consejos



Una dieta equilibrada, con abundantes frutas y verduras y baja en grasas animales, te ayudará a mantenerte saludable.



Practicar ejercicio físico de forma regular te ayudará a mejorar tu salud y calidad de vida.



Reducir el consumo de tabaco, o mejor dejar de fumar, tendrá un efecto muy beneficioso sobre tu salud en general.



Dormir y descansar lo suficiente te proporcionará la energía necesaria para tus actividades diarias.



Hablar con otras personas con el VIH puede resultar útil para adaptarte y aceptar con normalidad la infección.





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



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



VH