VOLUMEN 5, NÚMERO 1

NYC Health
nyc.gov/health

Boletín de Salud
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#35 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Consiga una prueba de VIH

Reduzca las conductas de riesgo y use condones para protegerse y para proteger a los demás.

¿CUÁL ES SU ESTATUS?		
−	+	?
TOME PRECAUCIONES	RECIBA ATENCIÓN MÉDICA	CONSIGA UNA PRUEBA

- Más de 100,000 neoyorquinos viven con el VIH.
- *1 de cada 4 personas no saben que están infectadas.*
- Todavía no hay ni vacuna ni cura.
- Gracias a los nuevos medicamentos y al tratamiento temprano, las personas con VIH se sienten mejor y viven más tiempo – tienen empleos, crían familias, les va bien.

CUÍDATE NUEVA YORK

Conozca su estatus del VIH - Consiga una prueba

Si usted es sexualmente activo o se ha inyectado drogas (aún si lo ha hecho solamente una vez) debe hacerse la prueba del VIH.

- Ahora existen pruebas rápidas que dan resultados en menos de una hora.
- Si usted está infectado, puede recibir tratamiento médico para sentirse mejor y vivir más tiempo. También puede evitar que otros se infecten.
- Si está embarazada o planea estarlo, conocer su estatus del VIH puede salvar la vida de su bebé.

Protéjase y proteja a los demás

No tener relaciones sexuales y no inyectarse drogas son las únicas maneras de estar seguro de no infectarse con el VIH.

- **Si tiene relaciones sexuales,** puede reducir su riesgo de contagiarse o de propagar el VIH limitándolas a solamente una relación mutuamente monógama con una pareja que usted tenga la seguridad de que no esté infectada.

- Si usted tiene contactos sexuales fuera de dicha relación, siga estos pasos para reducir su riesgo de contagiarse o de propagar el VIH:
  - *Siempre use un condón de látex* cuando tenga relaciones sexuales, ya sean vaginales, anales u orales.
  - *Limite el número de personas con las que tiene relaciones sexuales.* Cuantas más personas haya, mayor será el riesgo que usted corre. Tener relaciones sexuales con personas que no conoce también aumenta su riesgo.
  - *Evite el alcohol y otras drogas* cuando tenga relaciones sexuales. Estar bajo la influencia del alcohol o de las drogas hace mucho más difícil acordarse de usar condones.

- **Si se inyecta drogas,** nunca comparta las agujas. Use cada vez una aguja nueva e "instrumentos" nuevos esterilizados. Para información y ayuda, llame al 311.

B.Y.O.C (Bring Your Own Condom/Traiga su propio condón)

Los condones de látex protegen contra el VIH y contra muchas otras enfermedades de transmisión sexual (ETS por su sigla en español; STD por su sigla en inglés).

- Use condones de *látex*.
- Los condones hechos de materiales "naturales" como de piel de cordero evitan el embarazo, pero *no* protegen contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- Si usted es alérgico al látex, use condones hechos de poliuretano o de otros materiales sintéticos.
- Los condones femeninos, que se colocan en la vagina, se hacen de poliuretano y también protegen contra el VIH.

Si usted tiene VIH, es importante saber

Si usted tiene VIH y lo sabe, puede cuidar mejor su salud:

- Puede conseguir tratamiento médico para el VIH para sentirse mejor y vivir más tiempo.
- Y puede hacer otras cosas para permanecer sano, por ejemplo:
  - Hacerse vacunar contra la gripe y la neumonía.
  - Dejar de fumar. Para ayuda, llame al 311 y pida la Línea de Información para Dejar de Fumar (Smokers' Quitline).
  - Consiga ayuda para los problemas de abuso de alcohol y drogas. Hable con su médico, llame al 1-877-AYÚDESE (1-877-298-3373), o llame al 311 y pida hablar con LIFENET.

¡Pregunte, y conteste! Si tiene VIH:

- Hable con las personas con quienes haya tenido relaciones sexuales para que también se hagan la prueba y reciban orientación. Si necesita ayuda para notificar a sus parejas, hable con su médico o llame al 311 y pregunte por CNAP (ver **Más información**).
- Dígale a la persona con la que usted piensa tener relaciones sexuales que usted es VIH positivo antes de tener relaciones sexuales (¡aunque no se lo pregunten!).

- Nunca tenga relaciones sexuales sin un condón de látex. Aunque esté tomando medicamentos contra el VIH y su carga viral no sea detectable, usted puede transmitir el VIH. Usar un condón puede:
  - Evitar que usted se infecte con otras enfermedades de transmisión sexual o con cepas diferentes del VIH que pueden ser más virulentas o resistentes a los tratamientos con drogas.
  - Evitar que usted infecte a la persona con la que tiene relaciones sexuales.
- Nunca comparta agujas ni "instrumentos."

Algunas actividades son más riesgosas que otras

De acuerdo con los mejores datos disponibles:

- Existe mucha probabilidad de transmitir el VIH compartiendo agujas.
- El *sexo anal receptivo* es el acto sexual más riesgoso - 5 veces más riesgoso que el sexo vaginal receptivo y 50 veces más riesgoso que el sexo oral receptivo.
- El *sexo anal o vaginal* insertivo es 10 veces más riesgoso que el sexo oral insertivo.
- El *sexo oral* presenta algo de riesgo para ambos compañeros, pero causa menos riesgo que otras actividades sexuales con penetración.
- Los condones reducen notablemente el contagio de VIH para ambos compañeros en el sexo anal, vaginal y oral.

Las actividades cotidianas *no contagian* el VIH

- El VIH se contagia inyectándose drogas, a través de la actividad sexual o de una madre a su bebé durante el embarazo o la lactancia.
- Usted no puede contagiarse del VIH debido a otras actividades, como donar sangre, estrechar las manos de otra persona, compartir platos, usar baños públicos, hacer deporte o besar.

Dónde puede hacerse la prueba

- Puede hacerse la prueba del VIH en el consultorio de su médico o grupo médico.
- Muchas organizaciones comunitarias ofrecen pruebas de VIH.
- Existen pruebas gratuitas disponibles en las clínicas de salud pública en los 5 condados (ver **Más información**).
- Los menores de 18 años de edad *no necesitan* consentimiento de los padres para recibir orientación, prueba o tratamiento.

Conozca su estatus del VIH

Tome precauciones

Reciba atención médica

Consiga una prueba

VOLUMEN 5, NÚMERO 1

NYC Health
nyc.gov/health

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#35 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y
Salud Mental de la Ciudad de Nueva York
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

Secretaría de Comunicaciones
Sandra Mullin, Comisionado Asociado
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva
Drew Blakeman
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

Preparado en cooperación con:
División de Control de Enfermedades,
Secretaría de Prevención y Control del VIH

¿CUÁL ES SU ESTATUS?

−	+	?
TOME PRECAUCIONES	RECIBA ATENCIÓN MÉDICA	CONSIGA UNA PRUEBA

HÁGASE LA PRUEBA DEL VIH

LLAME AL 311 **Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en 170 idiomas.**

Más información

- Para más información acerca del VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, incluyendo donde conseguir asesoramiento confidencial o anónimo y la prueba, llame al 311 o visite nyc.gov/health/std
- Ayuda para notificar a los compañeros sexuales: Llame al 311 y pida que le conecten con CNAP (Contact Notification Assistance Program/Programa de ayuda para notificar a sus contactos sexuales)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/vih-sida.htm
- Coalición para la Reducción del Daño: www.harmreduction.org

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/e-mail** para recibir una suscripción gratuita por e-mail

Para una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a **healthcml@health.nyc.gov**

DIS293025S – 2.06