



Cuaderno de Coordinación de Cuidado

Esta guía es una adaptación del material escrito por Heidi Behforouz, M.D. y el personal de Prevención de Boston y del proyecto Acceso a la Atención y Tratamiento (PACT, por sus siglas en inglés). El Departamento de Salud y Salud Mental de la ciudad de Nueva York va a distribuir este cuaderno a los pacientes inscritos en el programa de Coordinación de Cuidado del Departamento de Salud.

Se agradece especialmente al proyecto PACT por compartir esta información y permitir su reproducción.

La Dra. Behforouz es la Directora Ejecutiva de PACT, un proyecto comunitario en el centro de la ciudad Boston, cuya misión es mejorar los resultados de la salud en las personas subatendidas con VIH/SIDA. PACT es un proyecto de Brigham y del Hospital de la Mujer de Boston y Compañeros en Salud, una organización para la atención médica sin fines de lucro dedicada a proporcionar una opción preferencial para los pobres.

El programa de Coordinación de Cuidado de la Ciudad de Nueva York está dirigido al VIH/SIDA a través de la integración de la navegación del cuidado los servicios sociales y beneficios de coordinación, la educación y la promoción de la salud y la adhesión al tratamiento.

Introducción

Introducción	3
¿Qué es el VIH?	4
¿Qué es el sistema inmunológico?	5
¿Qué son las células CD4?	6
¿Qué es la carga viral?	7
¿Qué es el SIDA?	8
¿Cómo se convierte el VIH en SIDA?	9
¿Qué es la adhesión?	10
¿Qué es la reducción de daños?	11
¿Qué es la notificación a la pareja?	11

Herramientas

Su caja de pastillas	Lista de medicamentos	14
	Cómo leer su frasco de pastillas	15
	Llenar una caja de pastillas	16
Su medicamento ART	Información de la farmacia	17
	Renovación del medicamento	18
	Renovación del medicamento: barreras y soluciones	19
¿Qué es la adhesión?	Tabla de la rutina diaria	21
	Tabla de pastillas	22
	Un día en la vida de una pastilla	23
Manejo de los efectos secundarios	Manejo de los efectos secundarios	24
	Tabla de los efectos secundarios	25
	Plan de acción para el manejo de síntomas	27
¿Cómo el VIH afecta mi cuerpo?	¿Cómo se transmite el VIH?	28
	Usted no puede contraer el VIH al:	29
	Sitios de posible infección	30
	Su recuento de CD4 y carga viral	31
	Mi diario de CD4 y carga viral	32



Células CD4

Identificar y construir redes de apoyo	Mi red de apoyo	34
	Hablando con otros	37
	Información de contacto	39
	Tarjetas de cartera	41
<hr/>		
Las dificultades y los puntos fuertes de la adhesión	Problemas de adhesión	43
	Las dificultades y los puntos fuertes de la adhesión	44
<hr/>		
Citas médicas	Rastreador de cita de mantenimiento de la salud	45
	Preparación para su cita	47
	Después de su visita	49
<hr/>		
Reducción de daños comportamiento sexual	Reducción de daños al cuerpo	51
	¿Pero por qué?	52
<hr/>		
Reducción de daños uso de sustancias	Riesgo continuo	53
	Tabla de sustancias	54
<hr/>		
Reducción de daños seguridad en las relaciones	Rueda de poder y control	56
	Diagrama de flujo de las estrategias de seguridad	57
<hr/>		
Vida saludable: dieta y ejercicio	Su dieta diaria	58
	Notificar a la pareja	59
	Los recursos alimentarios	61
	Recursos adicionales	63
	El plato de comida	65

Glosario

Definiciones	67
--------------	----

Recursos

Números telefónicos y formularios importantes	70
---	----

Plan de seguridad

Plan de acción	82
----------------	----

Introducción

Como participante del Programa de Coordinación de Cuidado, usted está dando un paso adelante para mejorar su salud. El Navegador de pacientes lo guiará a través de nuestro plan educativo y de empoderamiento para ayudarlo a vivir una vida saludable.

El objetivo de este cuaderno es enseñarle más sobre el VIH y sus medicamentos. También hablaremos de cosas personales de su vida, como las relaciones y ciertos comportamientos riesgosos. Juntos, vamos a pensar en los diferentes desafíos en su vida y de su red de apoyo.

El objetivo final del Programa de Coordinación de Cuidado es ayudarlo a adherir a los medicamentos, que significa que va a aprender a tomar sus medicamentos todos los días según lo indicado por su médico. Entendemos que esto no siempre es fácil, y que hay muchas cosas que se pueden interponer en el camino. Le ayudaremos a identificar las barreras y brindarle el apoyo necesario para que usted pueda trabajar a través de ellos. Puede vivir una vida sana y plena con VIH.

¿Qué es el VIH?



El VIH es un **virus** que puede enfermarlo.

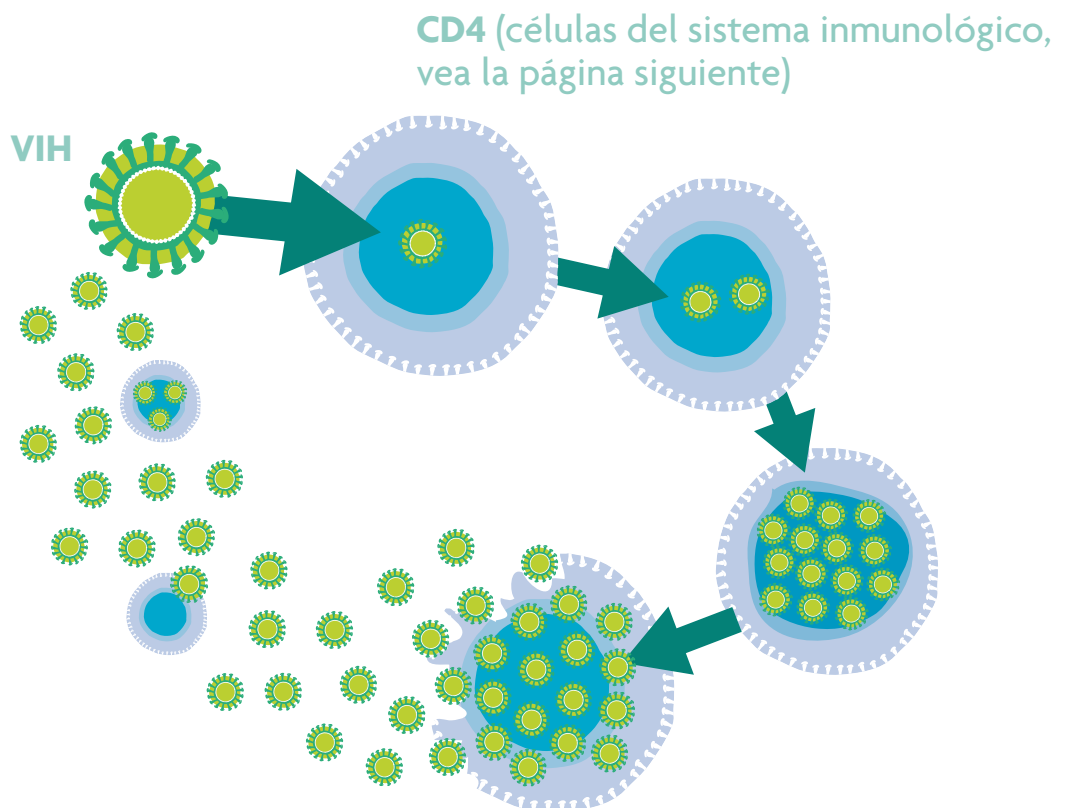
Los virus son pequeñas partículas infecciosas que pueden entrar en las células de su cuerpo. Pueden cambiar la manera en que las células funcionan e incluso destruirlas.

La gripe, la varicela y la hepatitis son virus comunes. Algunos pueden debilitar el sistema inmunológico. El VIH es uno de esos virus.

El **sistema inmunológico** protege el organismo combatiendo las infecciones.

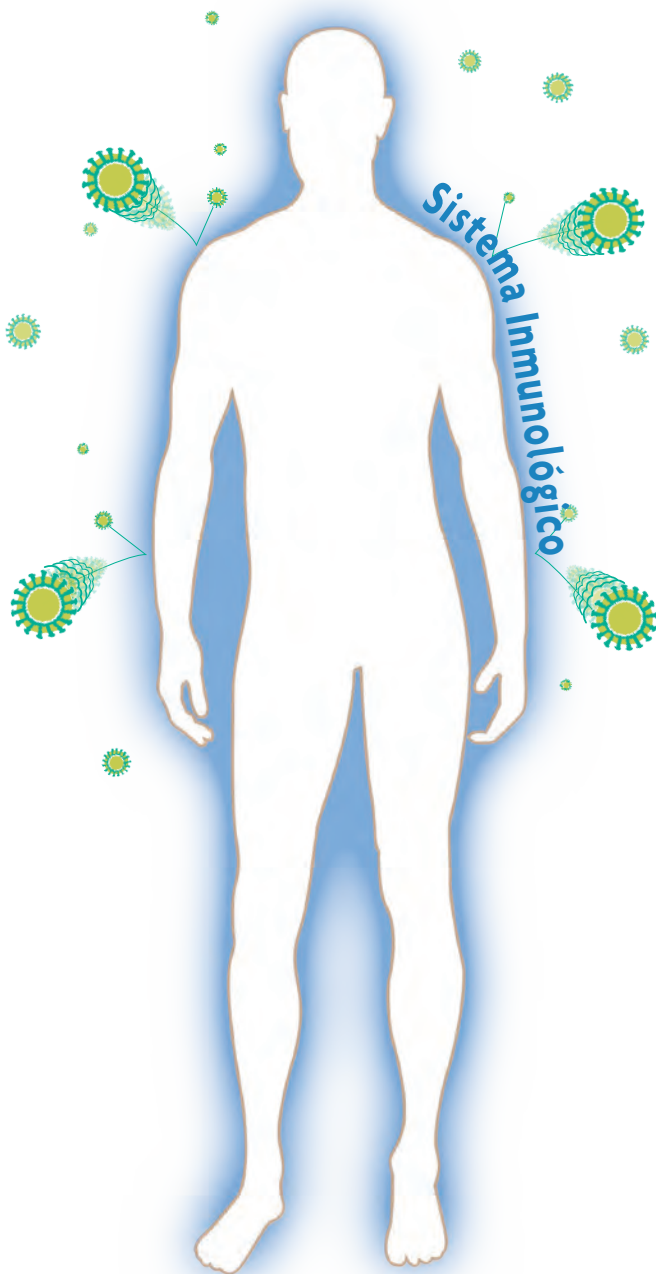
El sistema inmunológico está formado por muchas células diferentes que trabajan juntas para proteger el cuerpo contra las enfermedades, que incluyen infecciones y ciertos tipos de cáncer.

Muchas personas también se refieren al VIH como el virus del **SIDA**, o como el virus que causa el SIDA.

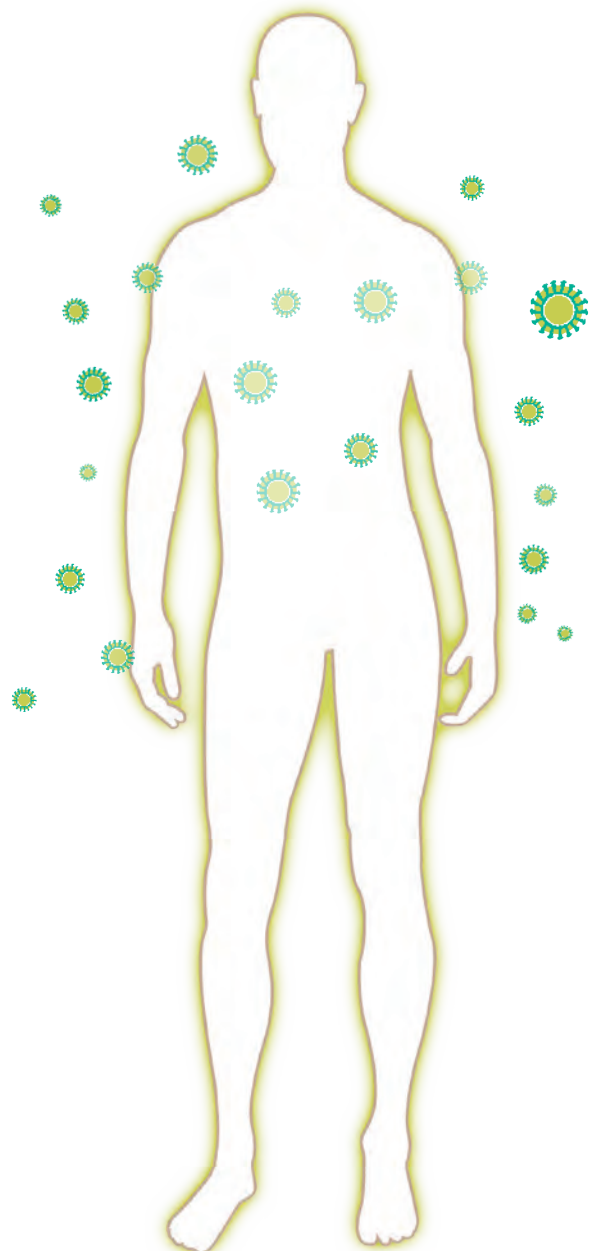


¿Qué es el sistema inmunológico?

El **sistema inmunológico** protege su cuerpo combatiendo las infecciones. Se compone de muchas células diferentes que trabajan juntas para luchar contra los organismos como bacterias, virus, parásitos y otras cosas que pueden enfermarlo.



Sistema inmunológico fuerte
(combate las infecciones)

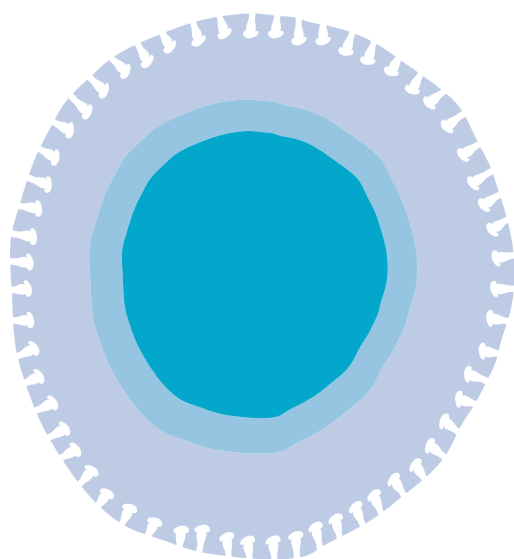


Sistema inmunológico débil
(no puede combatir las infecciones)

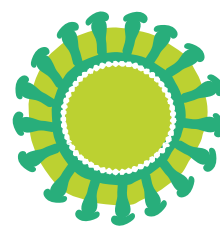
¿Qué son las células CD4?

Las células CD4, también conocidas como células T colaboradoras o células T, son una parte importante de su sistema inmunológico. Las células CD4 combaten las infecciones y evitan que se enferme.

Cuanto más células CD4 tenga en su cuerpo, más sano será. El VIH ataca y destruye las células CD4. Tomar los medicamentos contra el VIH ayuda a evitar que el VIH destruya las células CD4.



Células CD4 o Células T



VIH

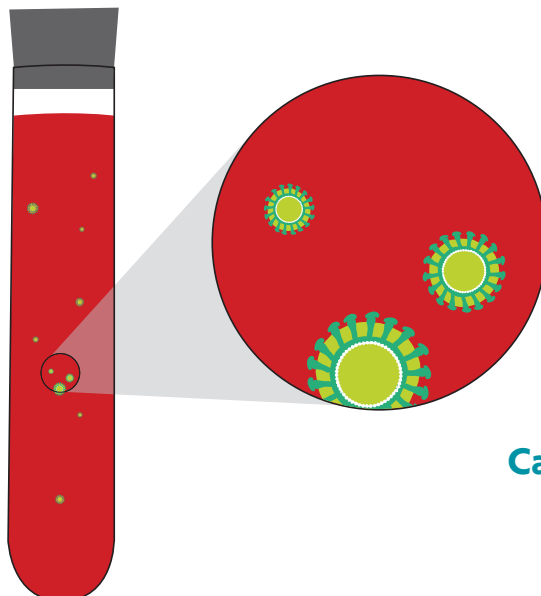
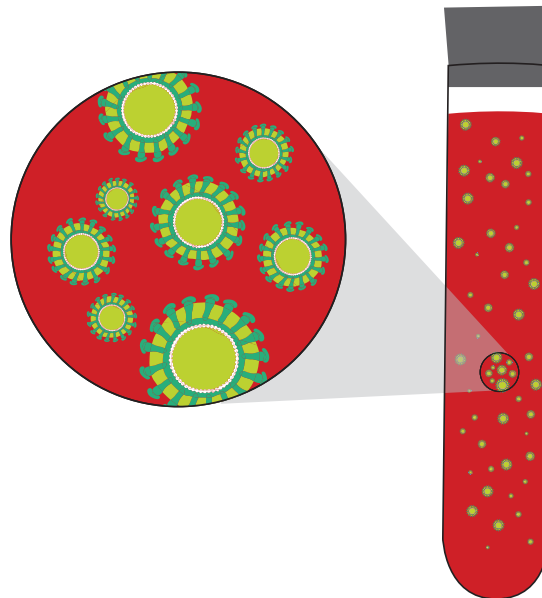
Un adulto sano tiene entre 500-1600 células CD4.

Su médico controla su nivel de células CD4 para comprobar su estado de salud y para ver si los medicamentos están funcionando. Los médicos recomiendan comenzar la terapia antirretroviral (ART, por sus siglas en inglés) de inmediato, independientemente del recuento de CD4. El objetivo es proteger suficiente cantidad de células CD4 para que su sistema inmunológico se mantenga saludable.

¿Qué es la carga viral?

La cantidad de **VIH** que se puede medir en la sangre se llama **carga viral**. El objetivo de tomar sus medicamentos todos los días es conseguir una carga viral indetectable. Esto significa que la cantidad de virus en la sangre es tan baja que no se puede detectar. El virus todavía está allí, pero le está haciendo menos daño a su organismo.

Carga viral alta

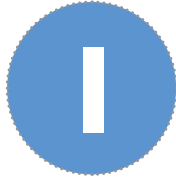


Carga viral baja = mejor

¿Qué es el SIDA?



SÍNDROME significa que desarrolló la enfermedad y no nació con ello.



INMUNO significa su sistema inmunológico — la capacidad del cuerpo para protegerse de las enfermedades.



DEFICIENCIA significa debilidad en el sistema del cuerpo para combatir la enfermedad.



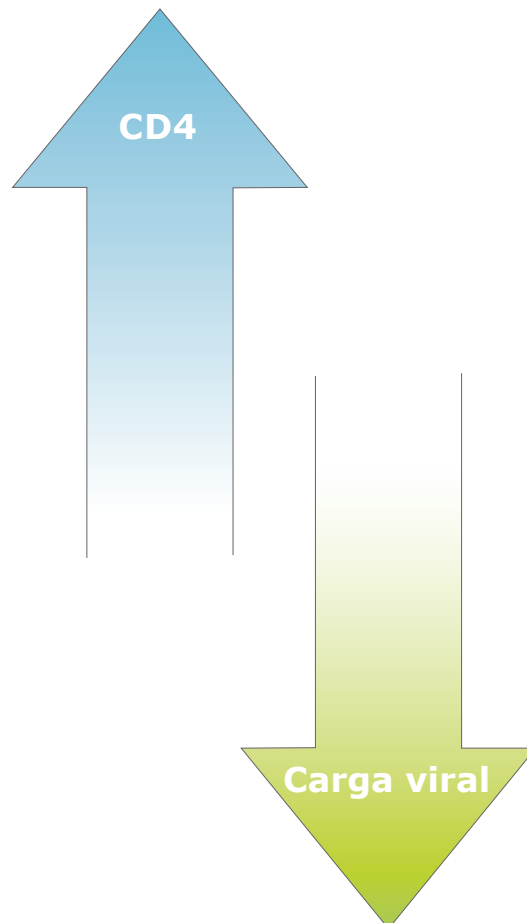
ADQUIRIDO es un grupo de problemas de salud que componen una enfermedad.

¿Cómo se convierte el VIH en SIDA?

En realidad no se “contagia” el SIDA. En cambio, una persona con VIH puede desarrollar SIDA.

El término SIDA se usa para describir cuando una persona tiene muy pocas células CD4 y su sistema inmunológico no puede proteger el cuerpo de las infecciones. Usted tiene SIDA si el VIH destruye demasiadas células CD4 y el recuento de CD4 es inferior a 200, o si desarrolla una infección oportunista (una infección por algo que normalmente no causa una enfermedad a menos que el sistema inmunológico del cuerpo esté dañado y no sea capaz de combatir las infecciones).

Tomar sus medicamentos puede evitar el desarrollo del SIDA, porque mantiene su **recuento de células CD4** alto y su **carga viral** baja.



¿Qué es la adhesión?

La palabra **adhesión** significa apegarse a o quedarse con algo. La adhesión es muy importante cuando se trata de tomar sus medicamentos para el VIH. Tomarlos en el momento indicado todos los días es importante para mantenerse sano.







Tome su medicación a la misma hora todos los días.



ART: ART significa terapia anti-retroviral y significa lo mismo que los medicamentos para el VIH.

Tomar su medicamento contra el VIH a tiempo y en la forma correcta le ayudará a combatir el VIH. Su medicamento controla su carga viral (que quieres baja) y su recuento de células CD4 (que quieres alta).

La adhesión es

-  Tomar el número correcto de pastillas para el tiempo entero necesario
-  Tomar el número correcto de pastillas por día (por ejemplo, para el medicamento Kaletra, una persona normalmente toma cuatro (4) pastillas al día, ya sea todas juntas o dos (2) pastillas por la mañana y dos (2) por la noche)
-  Tomar el medicamento a la misma hora todos los días
-  Tomar el medicamento en el número correcto de horas aparte
-  Tomar el medicamento según las instrucciones dietarias
-  Seguir las instrucciones sobre mezclar el medicamento con otras sustancias

¿Por qué es importante la adhesión?

Usted necesita tomar todos sus medicamentos ART para que el virus no se replique y provoque daños a sus células CD4, y para asegurarse de que no se vuelva resistente a los medicamentos.

¿Qué es la reducción de daños?

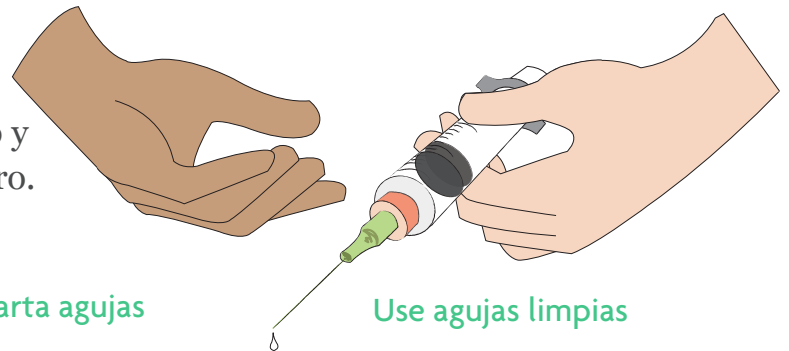
La reducción de daños es cualquier comportamiento o estrategia que lo ayude a reducir el riesgo o el daño a usted mismo o a otros.

Por ejemplo, para reducir el riesgo de contraer o transmitir el VIH, puede tener relaciones sexuales más seguras o tener un uso más seguro de drogas.

Otro ejemplo de reducción de daños para el VIH consiste en disminuir o dejar de usar drogas para que no interfiera con la toma de sus medicamentos.

Una cosa que puede hacer para protegerse es aprender cómo su comportamiento afecta la adhesión.

Usted también puede proteger a otros del VIH practicando el sexo seguro y el uso de drogas más seguro.



No comparta agujas

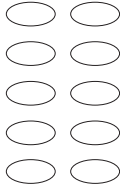


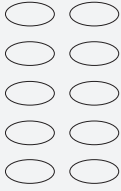


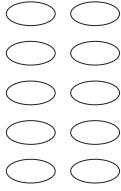


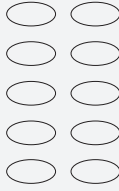


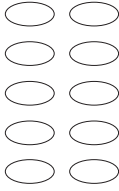


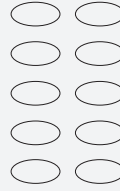


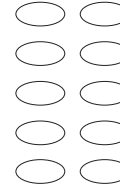


Use agujas limpias

¿Qué es la notificación a la pareja?

La notificación a la pareja ha demostrado detener la propagación del VIH al informar a las personas expuestas al virus para que puedan hacerse la prueba. La mayoría de las personas que viven con VIH / SIDA están dispuestas a cambiar el comportamiento que ponga a otros en riesgo una vez que conocen su propio estado del VIH. La Ley del año 2000 de Salud Pública (63,8) del Estado de Nueva York exige a los proveedores que hablen sobre el tema del sexo y el uso de compartir agujas con los pacientes VIH-positivos. Como paciente, usted no está obligado a dar los nombres de sus parejas al proveedor ni revelar su condición de VIH a nadie. Sin embargo, si el proveedor sabe el nombre de su pareja o cónyuge, se lo informará al Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Su proveedor debería hablar de las opciones para avisar a las parejas sexuales y personas con quienes compartieron agujas que pueden haber estado expuestos al VIH. Usted puede trabajar con su proveedor para decidir cuál es la mejor manera de notificar a su(s) pareja(s).

Herramientas

Lista de medicamentos

Nombre del medicamento	¿Para qué es este medicamento?	¿Cuántas veces al día?	¿Cuántas pastillas cada vez?	¿Con o sin alimentos?	Otras instrucciones	Posibles efectos secundarios	Cosas para observar
		— x		 			
		— x		 			
		— x		 			
		— x		 			
		— x		 			
		— x		 			
		— x		 			

Cómo leer su frasco de pastillas



Nombre de la farmacia y dirección de la farmacia

Nombre del medicamento

Instrucciones (cuánto tomar)

Cantidad y renovación de la receta

Número de farmacia


Número de receta



Médico

Llenar una caja de pastillas

- Tenga todos los medicamentos en un solo lugar.
- Mire su lista de medicamentos para asegurarse de que tenga todos sus medicamentos.
- Comience a llenar su una caja de pastillas con el primer medicamento de la tabla diaria (página 20) y continúe en orden.
- Preste atención al color, el tamaño y la forma de cada pastilla.
- Verifique que todas las pastillas se coloquen correctamente.
- Mantenga su caja de pastillas en un lugar fácil de encontrar.

Información de la farmacia

Farmacia	
Nombre de farmacia	 Teléfono de farmacia
 Dirección	
 Contacto	
 Consultorio del médico (para llenar la receta)	
Alergias	
Notas	

Seguro
Nombre del plan
Fecha de inicio
 Dirección
 Teléfono
Notas

Seguro
Tipo
Fecha de inicio
 Dirección
 Teléfono
Notas

Fecha

Renovación del medicamento

¿Cómo recibe el medicamento?

- Frascos de medicamentos Envases tipo blíster Caja de pastillas precargado

Cómo llenar su medicamento

- Llamar para una renovación. Esté preparado para decirle a la farmacia su nombre, fecha de nacimiento e información de seguro. Tenga su herramienta de información para la farmacia (página 17) a mano.
- Arregle la entrega del medicamento o el transporte hacia la farmacia.
- Recoja su medicamento. Si tiene alguna pregunta, consulte al farmacéutico.
- Revise sus medicamentos. ¿Son diferentes de como se ven normalmente?
- Llene su caja de pastillas.

Renovación del medicamento: barreras y soluciones

Barrera	Solución
<p>No quedan más renovaciones de recetas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llame a su médico o clínica. • Pregunte si le puede renovar la receta. • Trate de pedir una nueva receta como mínimo dos semanas antes de que se acabe.
<p>Su seguro cambió y ya no cubre el medicamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Póngase en contacto con su proveedor médico. • Pídale que presente un formulario de Autorización Previa a la compañía de seguros. • Una vez que el medicamento está autorizado, solicite la renovación. • Si la compañía de seguros lo rechaza, es posible que tenga que cambiar de medicamentos.
<p>Su plan de seguro o ADAP expiraron</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si usted es elegible para el Programa de Asistencia de Medicamentos para el SIDA (<i>AIDS Drug Assistance Program - ADAP</i>), llame al 800-542-2437. ADAP generalmente puede aprobar hasta 30 días de medicamentos si usted ha utilizado el programa antes y no puede pagar. • ADAP puede enviar los formularios de renovación a su coordinador de atención para que le recuerde renovarlos. • Si no ha utilizado ADAP, puede descargar una solicitud en www.nyhealth.gov. Envíela por fax al 518-459-2749, o por correo a ADAP, Empire Station, PO Box 2052, Albany, NY 12220. Si tiene alguna duda, llame al 800-542-2437. • Si tiene una relación con una clínica, administrador de casos y/o trabajador social, ADAP también les puede enviar el formulario de renovación. • Para solicitar Medicaid, complete la Solicitud de Medicaid y haga una cita con su departamento local de servicios sociales o complete la solicitud en el sitio de inscripción provisto. Para encontrar un centro cerca de su casa, llame al 718-557-1399 o 877-472-8411. • Si su medicamento se va a terminar en menos de una semana, vaya a la oficina de beneficios de su hospital o al hospital afiliado a la clínica para ver si puede conseguir el medicamento para algunos días de forma gratuita. • Si esto no funciona, llame a su doctor. Él/ella puede ayudarlo a conseguir el medicamento.

Renovación del medicamento: barreras y soluciones (cont.)

Barrera	Solución
La farmacia no tiene su medicamento.	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale a su farmacia que haga el pedido. Recuerde conseguir las renovaciones antes de que se termine.
No puede recoger su renovación.	<ul style="list-style-type: none"> • Póngase en contacto con la farmacia y pregunte si hacen entregas o envían por correo el medicamento. • Vea si un amigo o familiar puede recogerlo antes de que se agote.
No tiene dinero para pagar el coseguro.	<ul style="list-style-type: none"> • Usted puede ser elegible para el programa de asistencia de drogas de Nueva York contra el SIDA (<i>AIDS Drug Assistance Program - ADAP</i>). • Si tiene seguro, el Programa ADAP Plus de Continuación de Seguro (<i>ADAP Plus Insurance Continuation Program - APIC</i>) puede ayudar con el costo de las primas. Para obtener más información, llame al 800-542-2437.
Su farmacia le dio el medicamento equivocada.	<ul style="list-style-type: none"> • Devuélvala de inmediato y hable con el farmacéutico.
La persona con la que usted se siente cómodo hablando en la farmacia tiene la semana libre.	<ul style="list-style-type: none"> • Comuníquese con el Navegador de Pacientes.

Tabla de la rutina diaria

Preguntas para hacer

Dormir

- ¿Usualmente a qué hora se despierta todos los días?
- ¿A qué hora se va a dormir?
- ¿Qué come antes de ir a dormir?
- ¿Tiene alguna rutina que hace al levantarse?
- ¿Tiene alguna rutina que hace antes de ir a dormir?

Comer

- ¿A qué hora suele comer?
- ¿Con quién come? ¿Se sentiría cómodo tomando las pastillas delante de ellos?
- ¿Dónde come? ¿Puede llevar las pastillas con usted?
- ¿Cómo se siente a la hora de las comidas?
- ¿Hay maneras de tomar las pastillas con el estómago lleno sin que esto interfiera con su vida social y de otras actividades relacionadas con la comida?

Idas y venidas

- ¿A qué hora suele salir de su casa?
- ¿A qué hora suele regresar a su casa?
- ¿Qué otras cosas hace en su casa todos los días, más o menos a la misma hora (tal como ver programas de televisión, los niños van a la escuela, etc.)?

Fines de semana

- Repita las preguntas anteriores para el fin de semana u otros días irregulares.

Qué hacer para que funcione

- Si necesita tener el estómago lleno en un momento que no sea la hora de la comida, trate de comer un bocadillo graso, como galletas con mantequilla de maní.

Recordatorios

- ¿Qué puede hacer para recordar la hora de tomar las pastillas?
- ¿Cuáles cosas cambian su horario?

	Día de semana	AM	Fin de semana
Nombre del medicamento / número de pastillas		6:00	
		7:00	
		8:00	
		9:00	
		10:00	
		11:00	

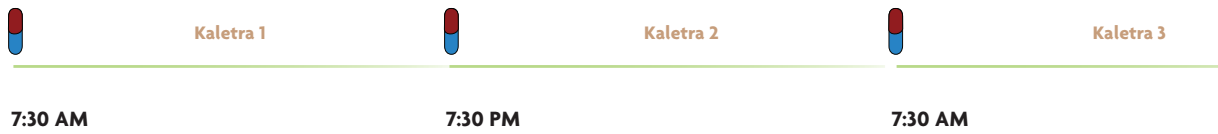
	Día de semana	PM	Fin de semana
Nombre del medicamento / número de pastillas		12:00	
		1:00	
		2:00	
		3:00	
		4:00	
		5:00	
		6:00	
		7:00	
		8:00	
		9:00	
		10:00	
	11:00		

Tabla de pastillas

Nombre del medicamento	Instrucciones	Hora del día en que la toma
		AM PM
		AM PM
		AM PM
		AM PM
		AM PM

Un día en la vida de una pastilla

CORRECTO



INCORRECTO



Manejo de los efectos secundarios

Las personas con VIH pueden tener muchos síntomas diferentes y posibles efectos secundarios del medicamento. Es importante que consulte estos síntomas con su médico.

Llame a su médico de inmediato (o al 911 si no puede comunicarse con su médico) si tiene:

- Sarpullido o urticaria
- Ojos inflamados o inflamación de la lengua
- Dificultad para respirar o tragar

Llame a su médico en el transcurso de 24 horas si tiene:

- Fiebre
- Confusión
- Dolor abdominal
- Sensación de mareos
- Debilidad severa
- Dolor de cabeza severo
- Náuseas o vómitos
- Ictericia (color amarillento de los ojos y la piel)
- Diarrea y/o orina oscura, sensación de mareos, calambres musculares
- Sangre en heces

Hable con su médico en el transcurso de unos días si tiene:

- Dolor muscular
- Debilidad leve
- Dolor de cabeza moderado
- Pérdida del apetito
- Cambios en la grasa corporal
- Nerviosismo o ansiedad
- Ardor o cosquilleo en los pies
- Sueños extraños o dificultad para dormir
- Cualquier otro síntoma que le preocupe

Tabla de los efectos secundarios

Efectos Secundarios	Medicamento	Manejo de Síntomas	Notas Importantes
Diarrea	A menudo la causa son los inhibidores de la proteasa (IP), especialmente: Viracept (nelfinavir) Agenerase (amprenavir), Kaletra (Aluvia, lopinavir/ritonavir), Isentress (raltegravir), Aptivus (tipranavir), Prezista (darunavir) y Norvir (ritonavir)	<ul style="list-style-type: none"> • Beba gran cantidad de agua y otros líquidos transparentes. • Pruebe la dieta BRAT (bananas, arroz, manzanas y tostadas) • Algunos otros alimentos que son buenos para comer son pan blanco, arroz blanco, pastas, queso cottage, yogur, huevos y alimentos ricos en potasio como bananas, naranjas, pasas de uvas, frutos secos y papas al horno. 	<p>Su médico le puede recetar algo como Imodium para ayudar a reducir la diarrea.</p> <p>Comuníquese con su médico si la diarrea tiene sangre o se prolonga durante más de un día, si tiene dolor abdominal o si comienza a deshidratarse.</p>
Náuseas	A menudo la causa es Norvir (ritonavir), Invirase (saquinavir), Agenerase (amprenavir), Kaletra, norvir, Isentress (raltegravir), Intelence (etravirine) Prezista (darunavir), medicamentos combinados con el fármaco tenofovir (tales como Atripla, Complera, Truvada y Viread) y otros inhibidores nucleósidos de la transcriptasa inversa (NRTIs, por sus siglas en inglés)	<ul style="list-style-type: none"> • Coma algo, aunque sea sólo un poquito. • No coma mucho a la noche • No se recueste durante por lo menos media hora después de comer. • Comer un bocadillo antes de ir a la cama o justo cuando se levanta puede ayudar a mejorar las náuseas matinales. • Beba mucha agua. • Beba té de hierbas, como menta, manzanilla o té de jengibre. • Salga a caminar. 	<p>Su médico puede recetarle medicamentos como compazine.</p> <p>Debe consultar a su médico de inmediato si vomita inmediatamente después de tomar sus medicamentos o si vomita varias veces en 24 horas.</p>
Erupción	A menudo causada por Bactrim (sulfametoxazol/trimetoprim), Ziagen (abacavir) (signo de reacción potencialmente mortal), Sustiva (Stocrin, efavirenz), nevirapina, Viramune y Viramune XR (nevirapina), Agenerase (amprenavir), Aptivus (tipranavir), Selzentry (Celsentri, maraviroc) y otros NRTIs (casi cualquier fármaco puede causar erupción)	<ul style="list-style-type: none"> • Tome un baño frío. • Utilice una crema hidratante hipoalérgica. • Evite el sol, las duchas de agua calientes, los perfumes y las lociones perfumadas. • No se rasque la erupción; empeorará la picazón y es posible que se lastime la piel. 	<p>Llame a su médico para que lo ayude a averiguar cuál es la causa de la erupción; es probable que deba ir a la clínica, ya que a menudo difícil tratar una erupción por teléfono.</p>
Fatiga	A menudo causada por Sustiva (efavirenz, Stocrin) Epivir (lamivudina), fármacos combinados con AZT (por ejemplo, Combivir, Retrovir y Trizivir), Combivir, Trizivir	<ul style="list-style-type: none"> • Descanse mucho. Relájese o tome una siesta por la tarde. • Consuma una dieta bien balanceada y tome un complejo multivitamínico a diario. • Haga algo de ejercicio, ya que puede aumentar su energía. 	

Efectos Secundarios	Medicamento	Manejo de Síntomas	Notas Importantes
Dolor de cabeza	A menudo causado por fármacos combinados con AZT (por ejemplo, Combivir, Retrovir y Trizivir), Zerit (estavudina, D4T) y Sustiva (Stocrin, efavirenz)	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebe yoga, meditación o acupuntura. • Tómese un descanso y permítase algún tiempo de inactividad. • La deshidratación también puede causar dolores de cabeza, así que asegúrese de beber muchos líquidos. • Trate de evitar la luz brillante, la televisión y los ruidos. 	<p>Su médico puede recomendarle algunos medicamentos de venta libre o recetados.</p> <p>Si el dolor es severo o dura más de un día, comuníquese con su médico de inmediato.</p>
Problemas para dormir, sueños extraños, somnolencia	A menudo causados por Sustiva (Stocrin, efavirenz)	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas personas encuentran que los efectos secundarios de Sustiva son más fáciles de sobrellevar si lo toma justo antes de acostarse. • Coma por lo menos 2 horas antes de ir a la cama. • Evite los bocadillos grandes o con alto contenido graso cerca de la dosis de Sustiva. • Haga ejercicio o tome una ducha o baño justo antes de acostarse, o use productos con aroma a lavanda. 	
La pérdida de peso	Puede deberse a una variedad de factores	<ul style="list-style-type: none"> • Incluya la alimentación y el ejercicio como parte de una estrategia integral de tratamiento para el VIH. • Cuando sea necesario, tome suplementos vitamínicos u otros. 	<p>Infórmele a su médico si pierde peso. Él/ella puede ayudarlo a controlar su peso y sugerirle recursos y un programa seguro para mantener su peso.</p>
Depresión	Puede deberse a una variedad de factores	<ul style="list-style-type: none"> • Identifique los recursos y sistemas de apoyo. • Hable con el navegador para pacientes. 	<p>Si cree que su depresión se relaciona con los medicamentos, llame a su médico de inmediato.</p>

Plan de acción para el manejo de síntomas

Efectos Secundarios	Impacto sobre la adhesión	Los pasos que está dando actualmente	Lo que puede probar ahora	Cuándo decirle al personal de enfermería o médico

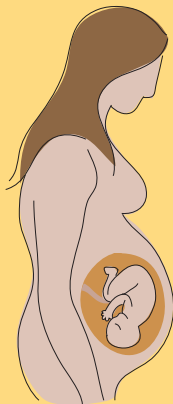
*Consulte la tabla de efectos secundarios para sugerencias.

¿Cómo se transmite el VIH?

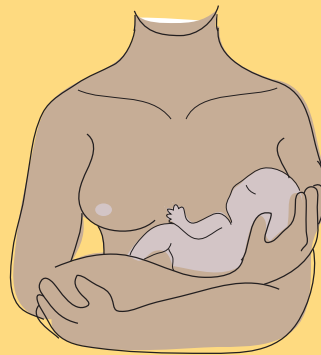
Una persona se puede contagiar de VIH de alguien infectado con el virus. La sangre, la leche materna, los fluidos vaginales, el semen y el líquido preseminal pueden transportar el VIH.

Es imposible saber si alguien tiene el virus solo con mirarlo. La única manera de saber con seguridad si usted está infectado es a través de un análisis de sangre.

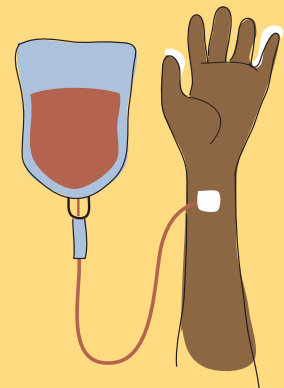
El VIH puede transmitirse a través de:



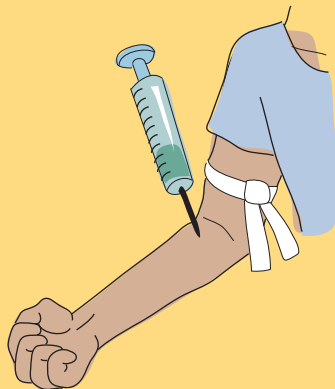
Una mujer VIH-positivo y embarazada puede pasar el virus a su hijo



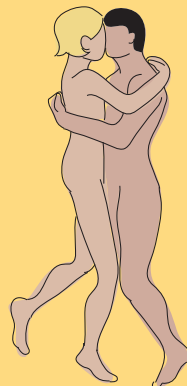
Una mujer VIH-positivo que amamanta puede pasarle el virus a su hijo



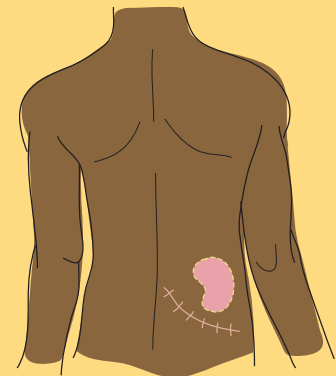
Transfusiones de sangre



Compartir agujas con alguien que tiene VIH

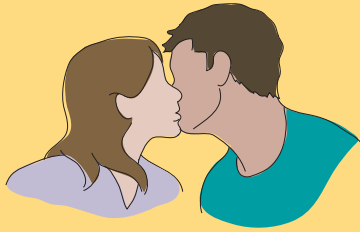


Sexo oral, anal o vaginal sin protección con una persona infectada con el VIH

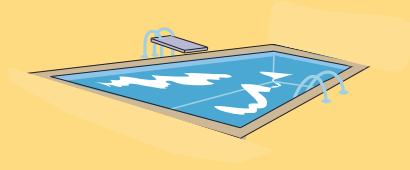


Órganos trasplantados de donantes infectados

Usted no puede contraer el VIH al:



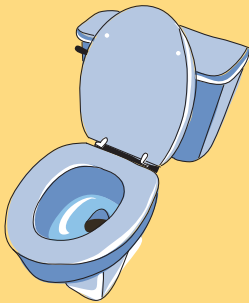
Besar, tocar
o abrazar



Ir a una
piscina pública



Compartir
el teléfono



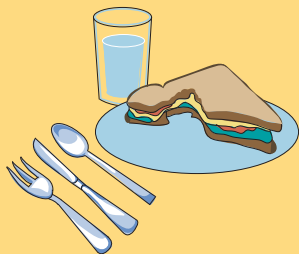
Usar un baño
público o privado



Picadura de
un insecto



Toser o estornudar



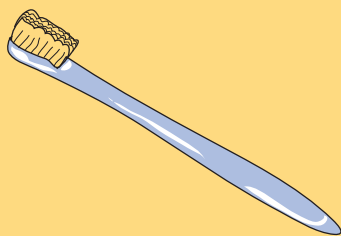
Comer alimentos
preparados por alguien que
está infectado con el VIH



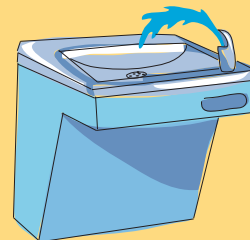
Dar la mano



Trabajar o ir a la escuela
con alguien que está
infectado con el VIH



Compartir un
cepillo de dientes



Tomar agua de un
bebedero público

Sitios de posible infección



Notas

Mi diario de CD4 y carga viral

(Ver la tabla de CD4 y carga viral en la página 33)

	Notas con relación a mi recuento de CD4 y los resultados de la carga viral
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

Tabla del recuento de CD4

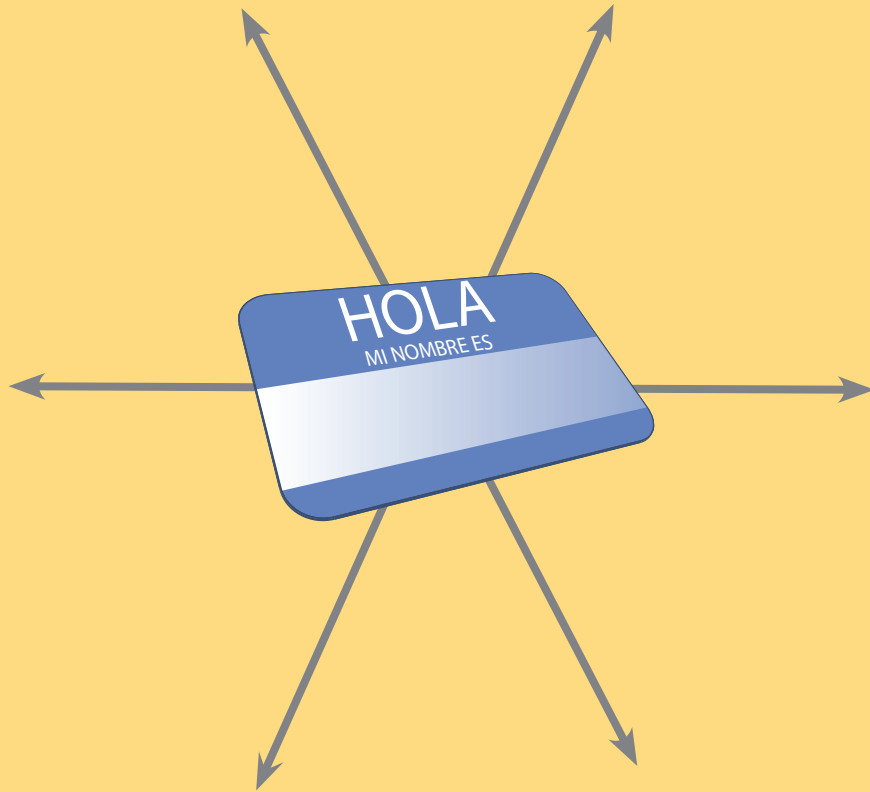
Recuento de CD4	
Fecha de análisis	






Tabla de la carga viral

Carga viral	
Fecha de análisis	

Mi red de apoyo

Familia Amigos Proveedores Médicos Servicios Sociales Servicios Comunitarios



	_____
	_____
	_____
	_____
	_____

Mi red de apoyo

Personas a las que les he contado de mi VIH

Nombre	Razón de divulgación	Resultados

Personas a las que les querría contar sobre mi VIH

Nombre	A favor	En contra

Información de contacto			
Nombre	Relación	Número de teléfono	Lugar
Proveedor de atención primaria			
Otros proveedores de atención			
Servicios comunitarios			
Otro tipo de apoyo			

Contactos personales			
Nombre	Relación	Número de teléfono	Lugar

Contacto de emergencia	
Nombre	Número de teléfono

Tarjetas de cartera

Teléfono:

Nombre:

CONTACTO DE EMERGENCIA

← DOBLAR

Información importante de contacto

Nombre _____ Relación _____
 Teléfono _____
 Dirección _____

Nombre _____ Relación _____
 Teléfono _____
 Dirección _____

Nombre _____ Relación _____
 Teléfono _____
 Dirección _____

PLAN DE FARMACIA

← DOBLAR

Alergias a medicamentos _____

Consultorio médico (para renovar recetas) _____

Contacto de la farmacia _____

Dirección de la farmacia _____

Farmacia _____
 No. de teléfono _____ de la farmacia _____

Plan de seguro _____
 Fecha de vigencia _____
 Dirección _____
 Número de teléfono _____

Plan de seguro _____
 Fecha de vigencia _____
 Dirección _____
 Número de teléfono _____

Plan de seguro _____
 Fecha de vigencia _____
 Dirección _____
 Número de teléfono _____

Las dificultades y los puntos fuertes de la adhesión

Puntos fuertes de la adhesión	Dificultades con la adhesión
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Rastreador de cita de mantenimiento de la salud

Citas médicas

Visitas trimestrales al proveedor de VIH

Última cita:	Próxima cita:
Última cita:	Próxima cita:
Última cita:	Próxima cita:
Última cita:	Próxima cita:

Análisis de sangre trimestrales

Última cita:	Próxima cita:
Última cita:	Próxima cita:
Última cita:	Próxima cita:
Última cita:	Próxima cita:

← DOBLAR

Frotis de Papanicolau anual

Última cita:	Próxima cita:
--------------	---------------

Análisis de PPD anual (para TB)

Última cita:	Próxima cita:
--------------	---------------

Análisis anual de Hepatitis B

Última cita:	Próxima cita:
--------------	---------------

← DOBLAR

O vacunación contra la Hepatitis B

Primera dosis:
Segunda dosis:
Tercera dosis:

Análisis anual de Hepatitis C

Última cita:	Próxima cita:
--------------	---------------

Visita anual al dentista

Última cita:	Próxima cita:
--------------	---------------

Visita anual al oftalmólogo (ojos)

Última cita:	Próxima cita:
--------------	---------------

Preparación para su cita

Antes de la visita

Identificación del paciente:

Médico o proveedor:

Fecha:

Horario:

Lugar:

¿Cómo llego allí?

Access-A-Ride

Servicio de taxi/coche

Conducir yo mismo

Tren

Amigo/familia

Otros

¿Lo acompaña el Navegador de Pacientes?

Sí

No

¿Necesitará un intérprete?

Sí

No

Preguntas y Respuestas

P

R

P

R

P

R

Después de su visita

Antes de irse de la cita

¿Necesito renovar algún medicamento este mes?

Mi próxima cita es con:

Fecha:

Hora: AM PM

Lugar:

¿Qué tengo que hablar con mi médico durante esta cita?

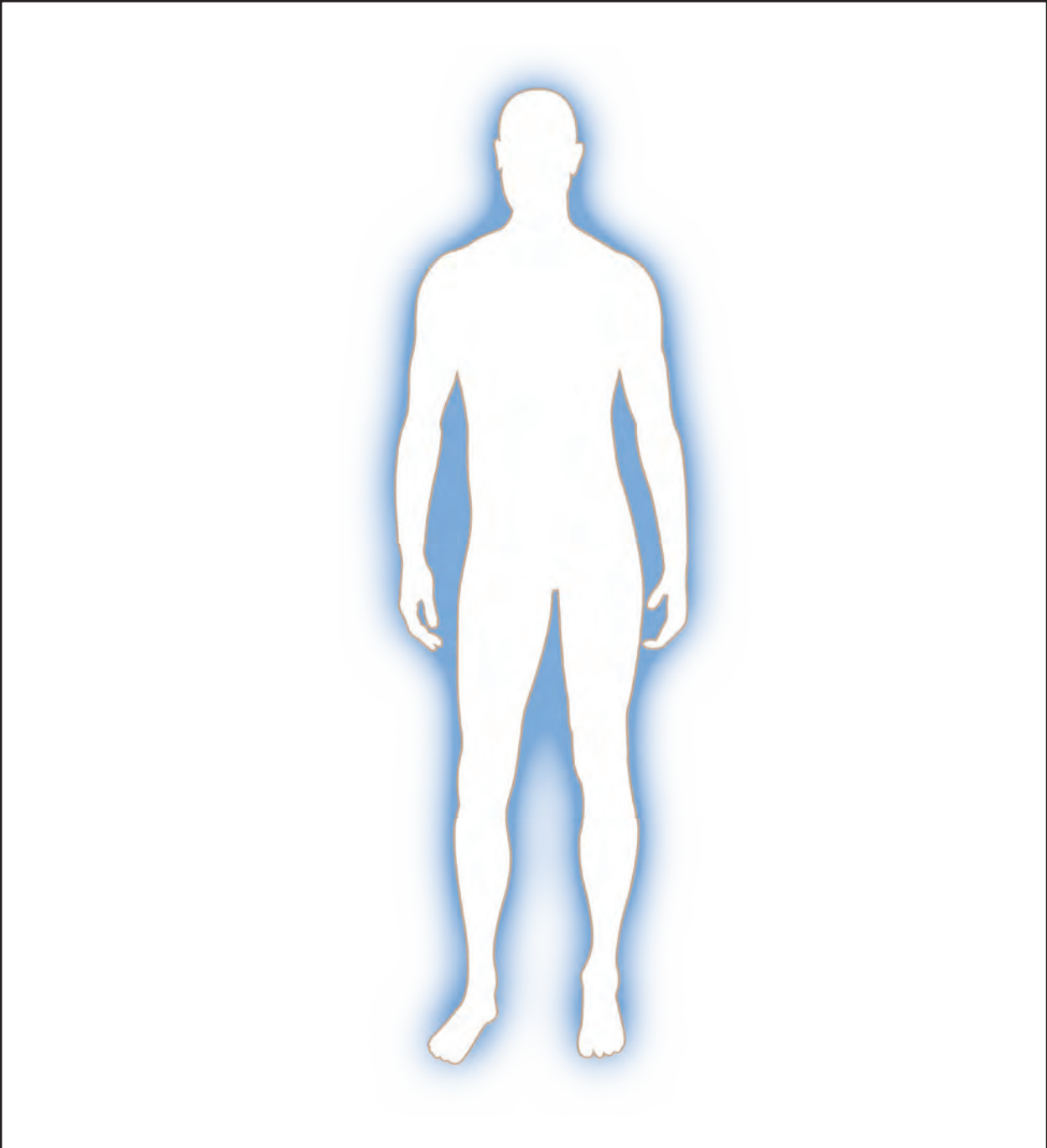
¿Hay algunos cambios hechos a mis medicamentos? Sí No

Si la respuesta es sí, ¿cuáles son esos?

¿Tuve algún análisis o alguno fue ordenado? Sí No

Si la respuesta es sí, ¿cuáles son esos?

Reducción de daños al cuerpo



Notas

¿Pero por qué?



Riesgo continuo

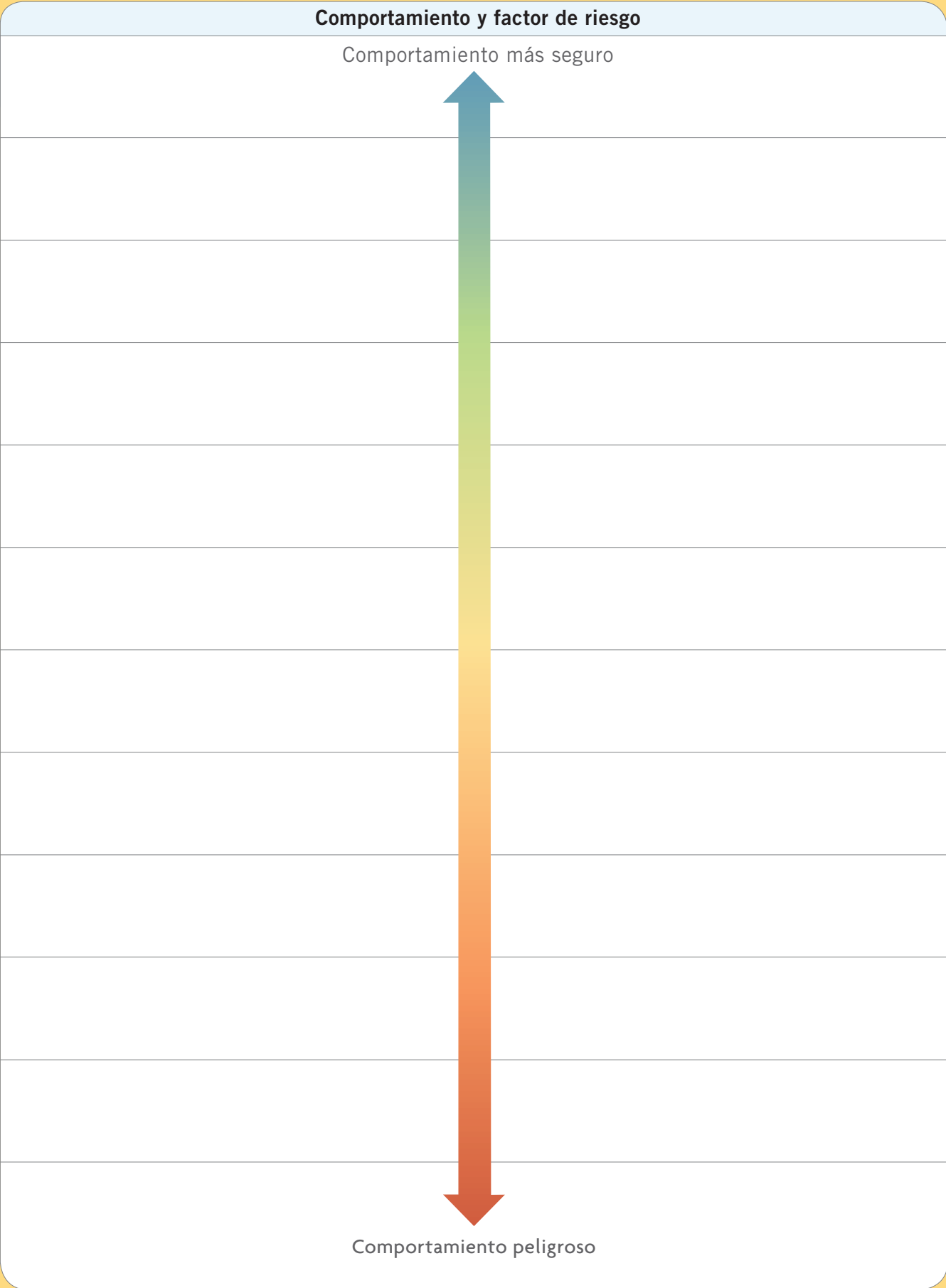


Tabla de sustancias

Nombre de las drogas recreativas (y nombres de la calle)	Cómo entra en el cuerpo	Posibles consecuencias para la salud	Interacciones entre las drogas recreativas y los antirretrovirales u otros medicamentos recetados
Marihuana o THC (porro, yerba, pasto, mota, mafú, maría, monte, moy, canuto, churro, verde, orégano)	Tragada, fumada, comida	Euforia, lentitud de pensamiento y tiempo de reacción, alucinaciones, delirios, paranoia, alteración del sentido del tiempo, confusión, trastornos de equilibrio y coordinación, tos, deterioro de la memoria y el aprendizaje, aumento en el ritmo cardíaco, ansiedad, ataques de pánico, impotencia, infertilidad Beneficios para la salud: aumento del apetito, reducción de náuseas y dolor	Interacción con: Inhibidores de la proteasa (IPs), Sustiva (stocrin, efavirenz) y Atripla (efavirenz tenofovir + emtricitabina) — sin interacciones farmacológicas reales, pero pueden causar una prueba falso-positiva de marihuana. Resultados potenciales: Los IPs pueden aumentar los niveles de la marihuana; fumar marihuana puede bajar los niveles de IPs. Se pueden necesitar niveles bajos de marihuana con propósitos medicinales si se está usando IPs.
Benzodiazepinas (Alprazolam (Xanax), Klonopin (Clonazepam), Diazepam (Valium), Lorazepam (Ativan), Halcion (Triazolam), pepas, sedantes, pastillas para dormir)	Tragada, inyectada	Sedación, somnolencia, mareos, disminución de la respiración, muerte	Interacción con: Kaletra (Aluvia, lopinavir/ritonavir), Norvir (ritonavir) y otros inhibidores de proteasa (IPs), varias terapias antirretrovirales (ART) distintas, alcohol y otros sedantes Resultados potenciales: Muchos IPs pueden aumentar la concentración de las benzodiazepinas en el cuerpo, haciéndolo más peligroso.
PCP y análogos (ángel, polvo de ángel, barco del amor, la píldora de la paz, combustible de cohete, ozono)	Tragada, inyectada, fumada	Aumento en el ritmo cardíaco y la presión arterial, deterioro de la función motora, pérdida de memoria, entumecimiento, náuseas/vómitos, pánico, agresividad, violencia, pérdida de apetito, depresión, convulsiones, deterioro cognitivo crónico	Interacción con: Inhibidores de la proteasa (IPs) Resultados potenciales: Los IPs bloquean la degradación del PCP, así el PCP puede ser mucho más tóxico si el paciente también está tomando IPs.
LSD (ácido, micropuntos)	Tragada, absorbida a través de la boca o los tejidos	Alteración de los estados de percepción y sensación, náuseas, trastorno persistente de la percepción	Interacción con: Inhibidores de la proteasa (IPs) y los inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa (NNRTIs) Resultados potenciales: Los IPs y NNRTIs podrían potencialmente provocar la acumulación de LSD en el cuerpo, aumentando los efectos tóxicos.
Éxtasis (E, Molly, X, adán, XTC, droga del abrazo, frijoles, droga del amor)	Tragada	Euforia, confusión, problemas para dormir, ansiedad, visión borrosa, daño cerebral, depresión, paranoia, náuseas, escalofríos, sudor, daño hepático, convulsiones, daño renal	Interacción con: Inhibidores de la proteasa, especialmente Kaletra (Aluvia, lopinavir/ritonavir) y Norvir (ritonavir) los inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (SSRIs). Resultados potenciales: El uso de ciertos ART con éxtasis podría provocar efectos con riesgo de muerte, tales como la insolación, deshidratación y pérdida de la conciencia.

Tabla de sustancias

Nombre de las drogas recreativas (y nombres de la calle)	Cómo entra en el cuerpo	Posibles consecuencias para la salud	Interacciones entre las drogas recreativas y los antirretrovirales u otros medicamentos recetados
<p>Opioides Heroína (menteca, pasta, H, polvo blanco, goma, caballo blanco) Codeína (Tylenol con codeína) Morfina OxyContin Vicodin Percocet Demerol Fentanyl</p>	<p>Inyectada, fumada, inhalada</p>	<p>Alivio del dolor, euforia, somnolencia, náuseas, estreñimiento, confusión, sedación, depresión y paro respiratorio, muerte</p>	<p>Interacción con: Ritonavir Inhibidores</p> <p>Resultados potenciales: La heroína puede enfermar más a una persona con VIH. El Ritonavir disminuye la eficacia de la codeína.</p>
<p>Cocaína (coca, perico, polvo blanco, nieve, dama blanca, talco)</p>	<p>Inyectada, fumada, inhalada</p>	<p>Aumento en el ritmo cardíaco y presión arterial, aumento del estado de alerta mental, latidos cardíacos rápidos o irregulares, reducción del apetito, pérdida de peso, insuficiencia cardíaca, nerviosismo, insomnio</p> <p>Además: La inhalación a largo plazo puede dañar las membranas nasales.</p> <p>Fumar pipas de crack calientes puede provocar ampollas/quemaduras, que aumentan el riesgo de infecciones, especialmente durante el sexo oral.</p> <p>Si usa vinagre, limón u otro ácido "orgánico" para hacer crack inyectable, puede contraer infecciones graves. Utilice ácido ascórbico.</p>	<p>Interacción con: Inhibidores de la proteasa (IPs) Inhibidores no nucleósidos de la transcriptasa inversa (NNRTIs) especialmente Viramune y XR Viramune (nevirapina), [Sustiva (efavirenz, stocrin) y Atripla (efavirenz tenofovir + emtricitabina)]</p> <p>Resultados potenciales: Se sabe que la cocaína es tóxica para el sistema inmunológico y puede reducir las células CD4 agravando a quien vive con VIH. Los IPs y efavirenz pueden aumentar los efectos de la cocaína, lo que hace que una dosis de cocaína sea más tóxica. La cocaína puede aumentar el riesgo de toxicidad hepática con el uso de nevirapina.</p>
<p>Metanfetamina (cristal, hielo, vidrio, arranque, anfeta, meta, tiza)</p>	<p>Tragada, inhalada, fumada, inyectada</p>	<p>Euforia, aumento de la energía y de la atención, diarrea, náuseas, pérdida del apetito, insomnio, temblor, fascinación compulsiva por las tareas repetitivas, locuacidad, irritabilidad, ataques de pánico, relaciones sexuales extremadamente largas, urgencias sexuales (a largo plazo, combinadas con impotencia masculina que resulta en preferir estar "abajo")</p>	<p>Interacción con: Kaletra (Aluvia, lopinavir/ritonavir) Norvir (ritonavir) Rescriptor (delavirdina) Inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina (SSRIs)</p> <p>Resultados potenciales: Las metanfetaminas pueden aumentar los niveles de ritonavir en el cuerpo a niveles más tóxicos.</p>
<p>Alcohol</p>	<p>Tragada</p>	<p>Trastornos del habla, pérdida de la inhibición, marcha inestable, hipotermia, impotencia, pérdida de la memoria, coma y muerte. El uso crónico puede causar hepatitis, pancreatitis, insuficiencia hepática y problemas crónicos de memoria</p>	<p>Interacción con: Agenerasa (amprenavir)</p> <p>Resultados potenciales: El consumo de alcohol mientras que recibe ARV puede provocar una disminución de la capacidad para mantener la adhesión. Los consumidores crónicos de alcohol también corren mayor riesgo de infecciones, que se agrava al no tomar los medicamentos para el VIH.</p>
<p>Tabaco/cigarrillos</p>	<p>Fumada, masticada</p>	<p>Sistema inmunológico debilitado, cáncer (de pulmón, boca, garganta, esófago y otros), resfríos frecuentes, bronquitis crónica, enfisema, accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca</p>	<p>Resultados potenciales: Mayor dificultad para combatir las infecciones relacionadas con el VIH, puesto que el tabaco debilita el sistema inmunológico.</p> <p>Fumar aumenta el riesgo de infecciones pulmonares como la neumonía bacteriana y la neumonía por pneumocystis (PCP). Aumenta el riesgo de aftas y úlceras bucales blanquecinas, así como el complejo Mycobacterium avium (MAC). Fumar mientras esté tomando algunos ARVs puede empeorar la hepatitis.</p> <p>Aquellos que fuman son más propensos a experimentar los efectos secundarios de los medicamentos con el VIH, tales como náuseas y vómitos.</p>

Rueda de poder y control

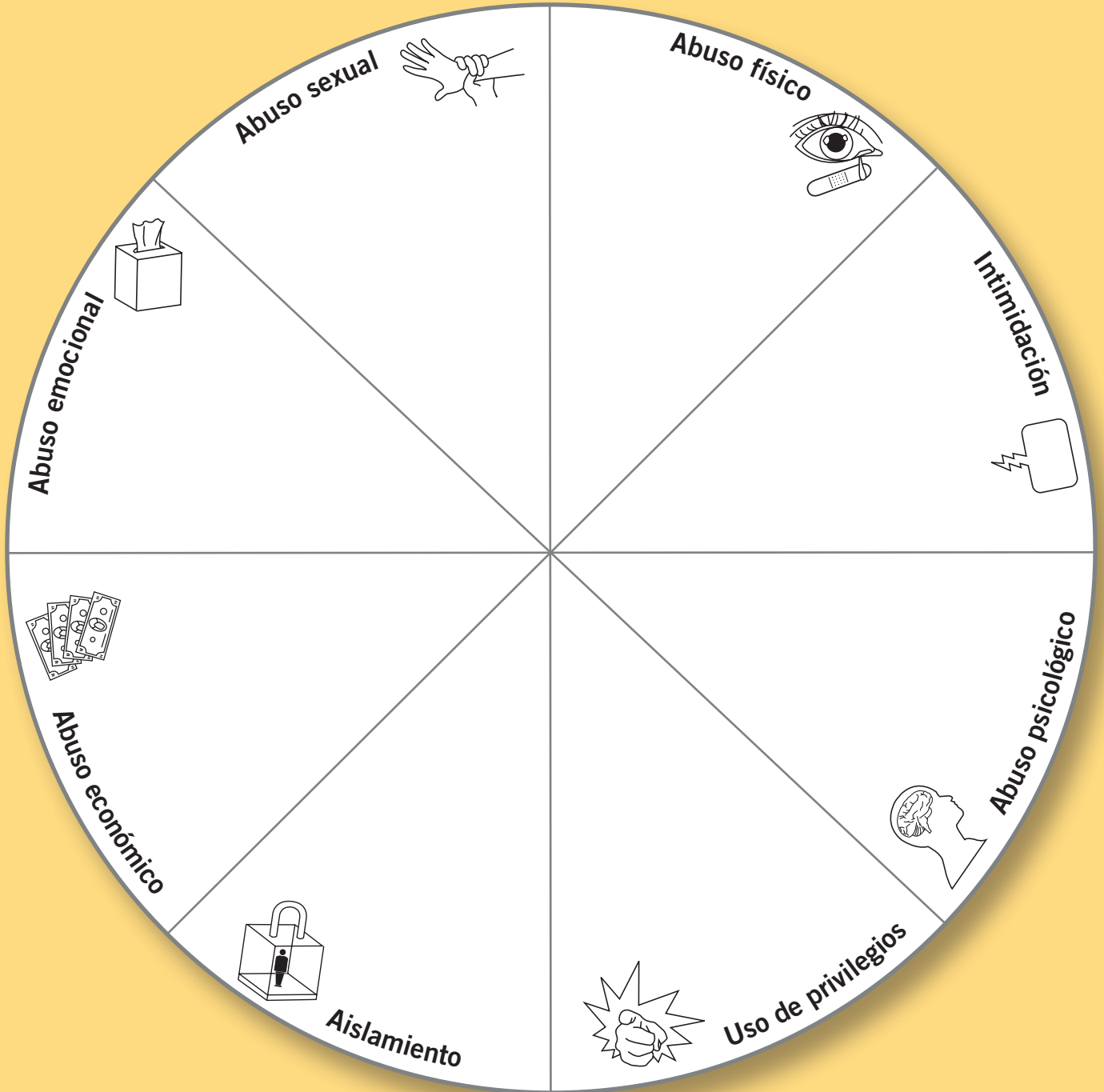




Diagrama de flujo de las estrategias de seguridad (opcional)

Situaciones peligrosas	Estrategias de seguridad
	

Su dieta diaria



¿A qué hora comió/bebió?	¿Cuánto comió/bebió?	¿Qué comió/bebió?
Desayuno		
Bocadillo		
Almuerzo		
Bocadillo		
Cena		
Bocadillo		

Notificar a la pareja

¿Quién se considera una pareja?

Las parejas son:

- **Personas con las que tiene sexo.** Esto incluye sexo vaginal, anal u oral.
- **Personas con las que ha compartido agujas** para inyectarse drogas, hormonas, esteroides o incluso vitaminas o medicamentos.

Sus parejas necesitan saber que **pueden tener VIH** y que deberían **hacerse una prueba para detectar el VIH**. Una vez que les avise a sus parejas, pueden hacerse la prueba para detectar el VIH, conseguir atención médica si tienen VIH y aprender cómo prevenir la transmisión a los demás.

¿Debo decirles a los demás sobre mi VIH?

Es una buena idea decirles a sus proveedores de atención médica para que puedan darle la atención médica adecuada. Si lo desea, podría decirles a familiares o amigos. Ellos pueden apoyarlo mientras se acostumbra a vivir con el VIH.

¿Existen recursos que me ayuden a hablar con mis parejas?

La ciudad de Nueva York tiene un programa gratuito llamado CNAP (Contact Notification Assistance Program - Programa de asistencia de notificación de contacto) que le ayuda a comunicarle a sus parejas que deben hacerse la prueba del VIH. El programa del estado de Nueva York se llama PNAP (PartNER Assistance Program - Programa de asistencia de pareja). Los consejeros de CNAP/ PNAP pueden:

- Ayudarlo a planificar cuándo, dónde y qué decirles a sus parejas
- Estar con usted cuando se lo diga a sus parejas
- Hablar por usted con sus parejas, sin dar a conocer su nombre

CNAP y PNAP son gratis, seguros, privados y beneficiosos. En la ciudad de Nueva York, llame al 212-693-1419 o 311 y pregunte por CNAP. O llame al 800-541-AIDS para hablar con un consejero de PNAP. Si usted tiene acceso a Internet, también puede notificar a su pareja sobre la exposición al VIH y otras infecciones de transmisión sexual utilizando un servicio en línea anónimo llamado inSPOT NYC en www.inspot.org.

Notificar a la pareja

¿Cómo puedo preparar para decirle a mi pareja que él o ella ha sido expuesto al VIH?

Paso 1: Considere las ventajas y las desventajas.	<p>Hay muchas razones por las que algunas personas optan por hablarlo personalmente. Decírselo a su pareja le permite ser sincero sobre la infección por el VIH y ofrecer apoyo a su pareja cuando se realice la prueba del VIH y conozca los resultados.</p> <p>Para algunos puede ser mejor que otro se lo comunique a su pareja. Quizá quiera considerar que otra persona se lo comunique a su pareja si no sabe cómo reaccionará la persona o si cree que su pareja puede enojarse y herirlo a usted o a otra persona.</p> <p>Recuerden, está bien si usted no está listo para hablar con su pareja por sí mismo porque CNAP/PNAP puede hacer que su pareja se haga un prueba para detectar el VIH sin compartir su nombre.</p>
Paso 2: Prepárese para compartir información sobre su VIH.	<p>Probablemente su pareja tendrá preguntas que hacerle después de que le diga que tiene VIH. Usted debe estar preparado para compartir cierta información básica sobre cómo se contagia el VIH, cómo y dónde hacerse la prueba del VIH, la diferencia entre el VIH y el SIDA y cómo prevenir el contagio del VIH. Para más información sobre el VIH/SIDA y dónde hacerse la prueba del VIH, llame a la línea directa para el VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York: 800-541-AIDS 800-233-SIDA (Español)</p>
Paso 3: Decida si necesita ayuda.	<p>Aunque quiera decirle a su pareja usted mismo, no tiene que hacerlo solo. A veces es útil tener a alguien que lo apoye y que pueda ayudarlo a responder las preguntas que tenga su pareja sobre el VIH y ayudarlo en caso de que su pareja se enoje. Si quiere ayuda, debería determinar quién quiere que lo ayude y preguntar si esa persona está dispuesta. Estas personas pueden ser su administrador de caso de VIH, su médico, su consejero o un consejero de CNAP/PNAP.</p>
Paso 4: Encuentre el momento y lugar indicado.	<p>Dónde y cuándo hable con su pareja puede marcar una gran diferencia. Piense cuidadosamente en el lugar y momento indicado para hablar con su pareja sobre el VIH.</p> <p>Trate de encontrar un lugar:</p> <ul style="list-style-type: none">• donde usted y su pareja se sientan cómodos• que ofrezca privacidad• donde se sienta seguro y consiga ayuda si fuera necesario <p>Hable con su pareja en el momento en que:</p> <ul style="list-style-type: none">• usted sea capaz de decir todo lo que quiera• su pareja pueda responder y hacer preguntas• su pareja pueda programar una prueba de VIH
Paso 5: Planifique lo que va a decir.	<p>Es posible que esté nervioso cuando llegue el momento de hablar con su pareja y que le resulte difícil recordar lo que quiere decir. Planear y practicar lo que quiere decir puede ayudarlo a comunicarse claramente con su pareja.</p> <p>Independientemente de cómo decida hablar con su pareja, lo más importante que debe decir es: Tengo VIH, tú también puedes tenerlo y debes hacerte la prueba.</p> <ul style="list-style-type: none">• Hay muchas otras cosas que quizá quiera decir. Piense, converse y escriba sus ideas.• ¿Qué le resultó útil escuchar cuando se enteró que era VIH positivo? ¿Cuáles son algunas de las oraciones o frases que quieres decir? ¿Cómo las organizaría?• Ensayar la situación le ayudará cuando llegue el momento. Si tiene alguien en quien confiar, ensaye y practique lo que quiera decir con esa persona.
Paso 6: Prepárese para una reacción.	<p>Es difícil saber cómo reaccionará su pareja. Piense en algunas de las reacciones posibles y planee cómo manejaría cada situación. Sólo recuerde que usted está compartiendo esta información porque quiere proteger la salud de su pareja.</p>
Paso 7: Consiga apoyo.	<p>También es difícil saber cómo se sentirá después de decirle a su pareja. Identifique a alguien con quien pueda hablar después de decírselo a su pareja y en quien pueda encontrar apoyo. Un consejero, un administrador de caso de VIH o un consejero de CNAP/PNAP pueden ayudarlo a lidiar con sus propios sentimientos y reacciones.</p>

Los recursos alimentarios

- Centros de cupones de alimentos:

Los centros están abiertos del lunes al viernes de 8:30 AM a 5 PM Los que tienen un asterisco permanecen abiertos hasta las 6 PM todos los días y también abren los sábados de 9 AM a 5 PM

Brooklyn

Coney Island

2865 West 8th Street
1^{er} piso
Brooklyn, New York 11224
718-265-5621
718-265-5612

East New York

404 Pine Street
1^{er} piso
Brooklyn, New York 11208
718-827-3961
718-827-3444

Ft. Greene

275 Bergen Street
1^{er} piso
Brooklyn, NY 11217
718-473-8510
718-694-8196

Williamsburg

30 Thornton Street
4^{to} piso
Brooklyn, NY 11206
718-963-5115
718-963-5140

Bronx

Concourse*

1375 Jerome Avenue
2^{do} piso
Bronx, NY 10452
718-637-2401
718-590-7235

Crotona

1910 Monterey Avenue
5^{to} piso
Bronx, NY 10457
718-901-0287
718-901-5459

Melrose

260 East 161 Street
4^{to} piso
Bronx, NY 10451
718-664-1607
718-664-2175

Manhattan

East End

2322 Third Avenue
3^{er} piso
New York, NY 10035
212-860-5159
212-860-5147

Washington Heights

4055 10th Avenue
Planta baja
New York, NY 10034
212-569-9829
212-569-9835

St. Nicholas

132 West 125th Street
3^{er} piso
New York, NY 10027
212-666-1434
212-666-8788

Waverly*

12 West 14th Street
4^{to} piso
New York, NY 10011
212-352-2519
212-352-2524

Queens

Long Island City

32-20 Northern Blvd.
4^{to} piso
LIC, NY 11101
718-784-6123
718-784-6315

Jamaica*

165-08 88th Avenue
3^{er} piso
Jamaica, NY 11432
718-883-8356
718-883-8344

Rockaway

219 Beach 59th St.
1^{er} piso
Rockaway, NY 11692
718-637-2754
718-637-2750

Staten Island

Richmond*

201 Bay Street
1^{er} piso
Staten Island, NY 10301
718-390-6827
718-390-6994

Para solicitar los beneficios de las mujeres, bebés y niños (WIC), llame al 800-522-5006

Recursos adicionales

- 1. God's Love We Deliver**
 Entrega de comidas a domicilio
 Asesoramiento nutricional
 glwd.org
 166 Avenue of the Americas
 New York, NY 10013
 212-294-8102 or 800-747-2023
- 2. The Momentum Project**
 Comidas colectivas
 Bolsas de despensa
 Asesoramiento nutricional
 themomentumproject.org
 322 Eighth Avenue
 New York, NY 10001
 212-691-8100
- 3. Gay Men's Health Crisis**
 Comidas colectivas
 Educación y asesoramiento nutricional
 Bolsas de despensa (incluyendo a corta
 plazo o de emergencia)
 Suplementos nutricionales
 gmhc.org
 446 West 33 Street
 New York, NY 10001-2601
 212-376-1263
- 4. La Nueva Esperanza**
 Comidas colectivas
 Entrega de comidas a domicilio
 Bolsas de despensa (incluyendo comidas
 cocinadas llevadas a domicilio)
 213 Johnson Avenue
 Brooklyn, NY 11206
 718-497-7592
- 5. Bronx AIDS Services**
 Educación y asesoramiento nutricional
 Bolsas de despensa (incluyendo emergencias
 y situaciones especiales)
 540 East Fordham Road
 Bronx, NY 10458
 718-295-5605
- 6. Iris House**
 Comidas colectivas
 Entrega de comidas a domicilio
 Educación y asesoramiento nutricional
 Bolsas de despensa
 irishouse.org
 2348 Adam Clayton Powell Jr. Blvd.
 New York, NY 10030
 646-548-0100
- 7. Harlem United Community AIDS Center**
 Comidas colectivas
 Educación y asesoramiento nutricional
 harlemunited.org
 306 Lenox Avenue, 3er piso
 New York, NY 10027
 212-860-0820
- 8. Project Hospitality**
 Comidas colectivas
 Educación nutricional
 Bolsas de despensa
 projecthospitality.org
 100 Park Avenue
 Staten Island, New York 10302
 718-448-1544
- 9. Food Bank for New York City**
 Comidas colectivas
 Entrega de comidas a domicilio
 Educación y asesoramiento nutricional
 Bolsas de despensa
 foodbanknyc.org
 39 Broadway, 10mo piso
 New York, NY 10006
 212-566-7855
- 10. Metropolitan Community Church
 of New York**
 Bolsas de despensa
 mccny.org
 446 West 36th Street
 New York, NY 10018-6344
 212-629-7440

11. AIDS Center of Queens County

Bolsas de despensa

Asesoramiento nutricional

Talleres sobre la alimentación sana

acqc.org

161-21 Jamaica Avenue, 6to piso
Jamaica, NY 11432

1139 Foam Place
Far Rockaway, NY 11691

Jamaica: 718-896-2500
Far Rockaway: 718-868-8645

12. AIDS Service Center of Lower Manhattan

Programa de comidas en el sitio

Bolsas de despensa

41 East 11th Street, 5to piso
New York, NY 10003
212-645-0845, ext. 303

13. Bronxworks Inc.

Se sirve almuerzo y cena gratis diariamente

Bolsas de despensa

Suplementos nutricionales

Evaluación nutricional y asesoramiento

Talleres sobre la alimentación sana

bronxworks.org

2054 Morris Avenue
Bronx, NY 10453
718-716-5559, ext. 2534

14. CAMBA

Comidas colectivas

Bolsas de despensa

Asesoramiento nutricional

camba.org

19 Winthrop Street
Brooklyn NY 11225
718-462-8654

15. Heritage Health and Housing

Comidas colectivas

Entrega de comidas a domicilio

Bolsas de despensa

heritagenyc.org

44 Convent Avenue
New York, NY 10027
212-531-8760 ext 1218

16. St. Luke's Roosevelt Hospital Spencer Cox Center for Health

Educación y asesoramiento nutricional

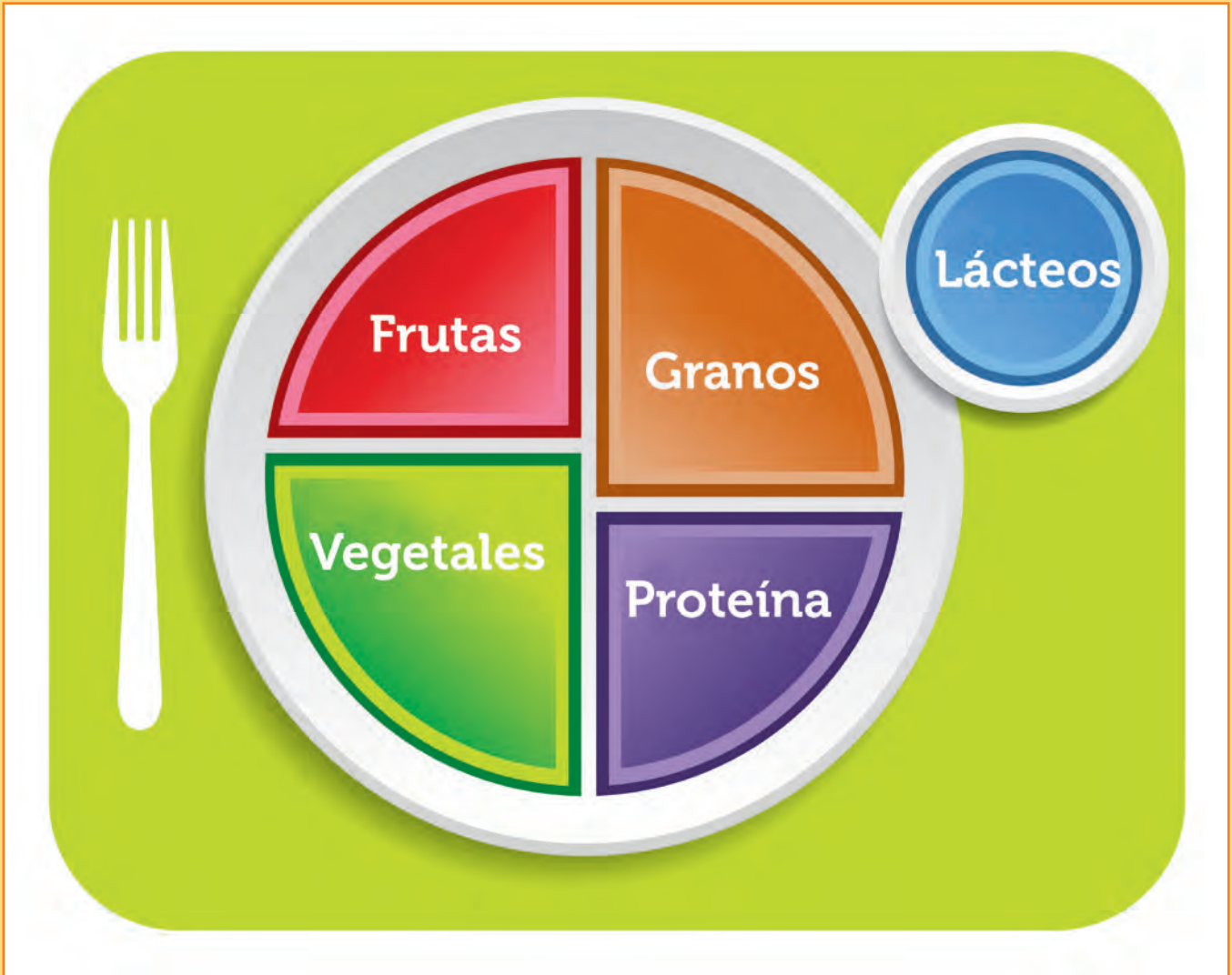
centerforcare.org

Morningside Clinic-St. Luke's Hospital
390 West 114th Street, 3er piso
New York, NY 10025

Samuels Clinic-Roosevelt Hospital
1000 10th Avenue, Suite 2T
New York, NY 10019

West 17th Street Clinic
230 West 17th Street between
7th and 8th Avenues (6to, 7mo,
y 8vo piso)
New York, NY 10011
212-523-6500

El plato de comida



http://www.choosemyplate.gov/downloads/mini_poster_Spanish_final.pdf

Definiciones

Adhesión **Adhesión** viene de la palabra “adherir”. Adherirse a algo significa seguir o cumplir con algo. **La adhesión** es muy importante cuando toma sus medicamentos para el VIH.

SIDA **SIDA** significa **síndrome de inmunodeficiencia adquirida**.

ART **Terapia antirretroviral** por sus siglas en inglés. Son los medicamentos que actúan para prevenir que el VIH se multiplique en su organismo. Otros nombres son ARV o HAART.

CD4 **Las células CD4** son las células inmunológicas atacadas por el VIH. A veces también se las llama células T o linfocitos T colaboradores. Cuanto más alto sea el recuento de **CD4** más fuerte es su sistema inmunológico.

Recuento de CD4 Esta es una medida del número de células CD4 en su cuerpo. Su **recuento de CD4** le indica a su médico qué tan fuerte es su sistema inmunológico. Se dice que una persona con un **recuento de CD4** menor de 200 tiene SIDA.

Células **Las células** son los pilares de la vida. Todos los seres vivos tienen por lo menos de una célula. **Las células** contienen información genética y la maquinaria que realiza muchos de los procesos de un organismo vivo.

Alucinógenos **Los alucinógenos**, o psicodélicos, son drogas que afectan la percepción, la sensación, el pensamiento, la conciencia y las emociones. El LSD, los ácidos, el peyote y los hongos son alucinógenos.

Reducción del daño

La **reducción del daño** es cualquier conducta o estrategia que ayuda a reducir el riesgo o daño a usted mismo y a otros. Por ejemplo, para reducir el riesgo de contraer VIH, puede tener relaciones sexuales más seguras al usar condones o usar drogas de manera más segura por medio de agujas limpias.

HAART

HAART son las siglas en inglés para **Terapia antirretroviral altamente activa**. Algunas personas se refieren al régimen ART como **HAART**.

VIH

VIH son las siglas para **Virus de Inmunodeficiencia Humana**. El **VIH** ataca las células CD4 y utiliza su maquinaria para hacer copias de sí mismo. El VIH es el virus que causa el SIDA.

Sistema inmunológico

El **sistema inmunológico** combate las infecciones del organismo. Ayuda al organismo a luchar contra todo tipo de enfermedades incluyendo resfríos, gripe, neumonía y virus como el VIH. El **sistema inmunológico** se compone de muchos tipos diferentes de células que interactúan entre sí y trabajan juntas para servir como nuestra defensa contra bacterias, virus, hongos y parásitos que causan enfermedades infecciosas.

Infecciones oportunistas

Las **infecciones oportunistas** (OI) son aquellas infecciones que pueden dañar al organismo cuando el sistema inmunológico está debilitado. Cuando el sistema inmunológico es fuerte y no está debilitado por el VIH, lucha contra las infecciones oportunistas. Algunos ejemplos de infecciones oportunistas incluyen la neumonía pneumocystitis (PCP), las aftas, el Complejo mycobacterium avium (MAC), los herpes y la toxoplasmosis.

Sedantes

Son los medicamentos que ralentizan el cerebro y el sistema nervioso central (SNC). Pueden causar calma, relajación, somnolencia, respiración lenta, trastornos del habla, marcha tambaleante, falta de criterio y reflejos lentos e inciertos. Algunos ejemplos de **sedantes** son alcohol, Valium, analgésicos (barbitúricos) y heroína (opiáceos).

ETS

A las **enfermedades de transmisión sexual (ETS)** también se las conoce como enfermedades venéreas o infecciones de transmisión sexual. **Las ETS** son enfermedades o infecciones que los seres humanos pueden transmitir por medio de contacto sexual, tal como el coito vaginal, sexo oral y sexo anal. Las relaciones sexuales seguras o las técnicas de reducción de daños pueden disminuir las probabilidades de contraer **ETS**.

Efectos secundarios

Los **efectos secundarios** son los efectos no deseados que pueden causar los medicamentos. Los **efectos secundarios** comunes de la terapia ART son náuseas, vómitos y fatiga, entre muchos otros.

Estimulantes

Los **estimulantes** son fármacos que aumentan temporalmente el estado de alerta y vigilia. Ejemplos de **estimulantes** comunes son las anfetaminas tales como metanfetaminas, cocaína y crack.

Carga viral

La **carga viral** es una prueba para determinar la cantidad de VIH en su sangre. Los médicos utilizan esta prueba a menudo para ver cómo están trabajando los medicamentos antirretrovirales.

Carga viral indetectable

Una **carga viral indetectable** es cuando hay tan poco virus en la sangre que la prueba no puede medirlo. El virus está presente en el cuerpo, pero en cantidades muy pequeñas.

Virus

Un **virus** es una pequeña partícula infecciosa que necesita la ayuda de un organismo huésped para reproducirse o hacer copias de sí mismo. Un **virus** se compone de material genético (ADN o ARN) envuelto por una cápsula.

Recursos

Proveedor de atención médica		
Programa de coordinación de atención		
Coordinador de atención		
Navegador para pacientes		
311	Lo conecta con muchos servicios del gobierno	3-1-1
911	Lo conecta con ambulancias, bomberos y policía	9-1-1
SIDA	Tratamiento Nacional del VIH/SIDA Línea directa	800-822-7422
	Información Nacional sobre el SIDA Centro de información	800-458-5231
	Línea directa para hombres homosexuales en crisis	800-AIDS-NYC
	Estudios clínicos de SIDA del NIAID	866-284-4107
Educación para adultos	NYC Department of Education, Office of Adult and Continuing Education	Bronx: 718-863-4057 Brooklyn: 718-638-2635 Manhattan/SI: 212-666-1919 Queens: 718-361-9480 Education Services: 718-557-2567 adulthoodnyc.org
	City University of New York Division of Adult and Continuing Education	cuny.edu

Recursos

Líneas directas para violencia doméstica y ataque sexual	Child Abuse and Maltreatment Register	800-342-3720
	National Domestic Violence Hotline	800-799-SAFE or 800-787-3224 (TDD)
	NYC Crime Victims Hotline	212-577-7777
	NYC/Safe Horizon Domestic Violence Hotline	800-621-HOPE (4673) 866-604-5350 (TDD) safehorizon.org
	NYC Elderly Crime Victims Resource Center	212-442-3103
	NYC Incest/Sexual Assault 24-Hour Hotline	212-267-7273
	NY State Coalition Against Domestic Violence Hotline	800-942-6906 (English) 800-818-0656 (English TDD) 800-942-6908 (Spanish) 800-780-7660 (Spanish TDD) nyscadv.org
	Safe Horizon Rape and Sexual Assault Hotline	212-227-3000
	Youthline (intervención en casa de crisis)	800-246-4646
	Eventos	The Positive Life Workshop (información y apoyo para personas que viven con VIH)
Alimentos y nutrición	God's Love We Deliver	212-294-8102 or 800-747-2023 glwd.org
	Growing Up Healthy (Women and Children)	800-522-5006
	The Momentum Project	212-691-8100, x2121 themomentumproject.org
	Gay Men's Health Crisis	212-376-1263 gmhc.org
	La Nueva Esperanza	718-497-7592

Recursos

Alimentos y nutrición	Bronx AIDS Services	718-295-5605 basnyc.org
	Iris House, a Center for Women Living with HIV, Inc.	646-548-0100 irishouse.org
	Harlem United Community AIDS Center	212-860-0820, x2644 harlemunited.org
	Project Hospitality	718-815-0800 projecthospitality.org
	Food Bank for New York City	212-566-7855 foodbanknyc.org
	Metropolitan Community Church of New York	212-629-7440 mccny.org
	HHC Health and Home Care, Behavioral Health Program	866-692-4663 (NY-B-HOME) homecarenyc.org
	HIV/AIDS Services Administration	212-971-0626
	New York State AIDS Institute, ADAP Plus	800-542-2437 health.state.ny.us
	New York City Department for the Aging	nyc.gov/html/dfta
	New York State Department of Health	311 800-942-3858 health.state.ny.us
	New York City Human Resource Administration, Adult Protective Services	212-630-1853 or 311 nyc.gov/html/hra
	Community Healthcare Network	866-CHN-8259 chnnyc.org

Recursos

Alimentos y nutrición	New York State Office of Temporary and Disability Assistance	800-342-3009 otda.ny.gov
	Visiting Nurse Service of New York	212-609-1521 vnsny.org
Alojamiento	African Services Committee	212-222-3882 africanservices.org
	AIDS Center of Queens County	718-896-2500 acqc.org
	The Ali Forney Center	212-222-3427 aliforneycenter.org
	The Bridge, Inc.	212-663-3000 thebridgeny.org
	Bridging Access to Care (Formerly Brooklyn AIDS Task Force)	718-596-3635, ext. 8 bac-ny.org
	Church Avenue Merchant's Block Association (CAMBA)	718-287-2600 camba.org
	Catholic Charities Neighborhood Services, Circle of Hope	718-338-4716 ccbq.org
	Catholic Charities Neighborhood Services, Casa Bethsaida	718-218-7890 ccbq.org
	CitiWide Harm Reduction Program, Inc.	718-292-7718 citiwidehr.org
	Bronxworks	718-365-0910 bronxworks.org
	Federation Employment Guidance Services	718-760-1205 fegs.org
	The Fortune Society	212-691-7554 fortunesociety.org

Recursos

Alojamiento	Gay Men's Health Crisis Advocacy Helpline	212-367-1125 gmhc.org
	HASA Service Line	212-971-0626
	Haitian Centers Council, Inc.	718-940-2200 hccinc.org
	Harlem United Community AIDS Center	212-803-2850 harlemunited.org
	Housing Works, Inc.	877-296-9264 housingworks.org
	Institute for Community Living	212-385-3030 iclinc.net
	MTI Residential Services	718-492-1733
	The Osborne Association	718-707-2600, x2657 osborneny.org
	The Partnership for the Homeless	212-645-3444 partnershipforthehomeless.org
	Project Hospitality	718-448-1544 projecthospitality.org
	Safe Horizon	Bronx: 718-933-1000 Brooklyn: 718-834-6688 Manhattan: 212-316-2100 Queens: 718-899-1233 x100 Staten Island: 718-720-2591 safehorizon.org
	Services for the UnderServed	718-852-0587 sus.org

Recursos

Centros de búsqueda de trabajo	Workforce 1 Career Center	Bronx: 718-960-2458 Bronx Hunts Point: 718-542-6777 Brooklyn: 718-246-5219/718-246-3973 (TDD) Manhattan: 917-493-7000 Queens: 718-557-6755 Staten Island: 718-285-8388
	Brooklyn Public Library, Education and Job Information Center	718-623-7000 brooklynpublibrary.org
	Church Avenue Merchants Block Association (CAMBA), Economic Development Program	718-287-2600/800-662-1220 (TDD) camba.org
	Catholic Charities Brooklyn and Queens, Neighborhood Services World of Work Program	Brooklyn: 718-758-9491 Queens: 718-779-1831 ccbq.org
	Goodwill Employment Support and Training	Bronx: 718-401-2555 Brooklyn: 718-372-0450 Queens: 718-777-6345
	Chinese-American Planning Council, Inc., Employment and Training Division	212-941-0041 cpc-nyc.org
	Federation Employment Guidance Services, Employment Services	212-524-1790 fegs.org
	New York City Housing Authority, Resident Employment Services	718-289-8100 nyc.gov/html/nycha
	New York State Education Department, Adult Career and Continuing Education Services-Vocational Rehabilitation	Bronx: 718-931-3500 Brooklyn: 718-722-6700, 718-722-6736 (TDD) Manhattan: 212-630-2300 or 2302 Queens: 347-510-3100, 718-760-8835 (TDD) Staten Island: 718-816-4800 vesid.nysed.gov
	New York State Department of Labor, Division of Employment and Workforce Solutions	Bronx: 718-960-7901 Brooklyn: 718-780-9200 Manhattan: 917-493-7200/212-775-3771 labor.state.ny.us

Recursos

	StreetWise Partners, Inc.	646-705-0029 streetwisepartners.org
	Dress for Success Worldwide (low-income women)	212-532-1922 dressforsuccess.org
	New York City Department of Youth and Community Development (under 21)	800-246-4646 nyc.gov/html/dycd
	US Department of Labor, Occupation Information Network	online.onetcenter.org/find
	State University of New York Educational Opportunity Center	Bronx: 718-530-7000 brx.eoc.suny.edu Brooklyn: 718-488-9843 bkl.eoc.suny.edu Manhattan: 212-961-4320 man.eoc.suny.edu North Bronx: 718-547-1001 nbx.eoc.suny.edu Queens: 718-725-3300 qns.eoc.suny.edu
Servicios legales	African Services Committee, Inc.	212-222-3882 africanservices.org
	AIDS Center of Queens County, Inc.	718-896-2500 acqc.org
	Bronx AIDS Services, Inc.	718-295-5605 basnyc.org
	The Family Center, Inc.	212-766-4522 x113 thefamilycenter.org
	Gay Men's Health Crisis, Inc.	212-367-1040 gmhc.org
	HIV Law Project, Inc.	212-577-3001 hivlawproject.org

Recursos

Servicios legales	Legal Aid Society, HIV/AIDS Representation Project	212-426-3000 legal-aid.org
	Manhattan Legal Services	212-348-7449 legalservicesnyc.org
	New York Council on Adoptable Children, Inc.	212-475-0222 coac.org
	Project Hospitality, Inc.	718-720-8172 projecthospitality.org
	South Brooklyn Legal Services, Inc.	718-237-5500 sbls.org
Servicios de salud mental	AIDS Center of Queens County (Rego Park)	212-896-2500 acqc.org
	Community Counseling and Mediation (Prospect Heights)	718-935-9201
	Gay Men's Health Crisis, Inc.	212-367-1165 gmhc.org
	Haitian Centers Council	718-221-9640 hccinc.org
	Harlem United Community AIDS Center	212-803-2850 x2383 harlemunited.org
	Henry Street Settlement (Lower East Side)	212-233-5032 henrystreet.org
	HHC Harlem Hospital	212-939-1000
	Community Healthcare Network	866-CHN-8259 chnnyc.org
	HHC Woodhull Medical and Mental Health Center (Bushwick/Bedford)	718-963-8033
Proveedores de salud mental	Housing Works, Inc.	212-966-0466, x1141 housingworks.org

Recursos

Proveedores de salud mental	Institute for Community Living, FOCUS Program (Bedford Stuyvesant)	212-385-3030 iclinc.net
	New York Presbyterian Hospital, Pediatric Special Needs Clinic (Washington Heights)	212-305-9099
	Project Hospitality, Inc. (Staten Island)	718-876-7716, x234 projecthospitality.org
	Salvation Army (Belmont)	718-329-5410
	Sunset Park Family Health Center Network of Lutheran Medical Center (Achieve Clinic)	718-437-5280
Servicios posteriores al encarcelamiento	Exponents	212-463-8180 exponents.org
	The Fortune Society	212-691-7554 fortunesociety.org
	Women's Prison Association	212-292-7741 wpaonline.org
Clínicas STD	Bushwick	335 Central Avenue (between Linden y Grove Streets)
	Central Harlem	2238 Fifth Avenue (137th Street)
	Chelsea	303 Ninth Avenue (28th Street)
	Corona	34-33 Junction Blvd. (Roosevelt/Northern)
	East Harlem	158 East 115th Street (off Lexington Avenue)
	Fort Greene	295 Flatbush Avenue Extension
	Jamaica	90-37 Parsons Boulevard, 1st Floor. (saliendo de Jamaica Avenue)
	Morrisania	1309 Fulton Ave (E. 169th Street off 3rd)
	Riverside	160 West 100th Street (between Columbus y Amsterdam)
	Staten Island	51 Stuyvesant Place (St. George)

Recursos

Clínicas STD	Test Results Line	347-396-7959 (en NYC) 877-364-8191 (fuera de NYC)
	Uso de sustancias (general)	
	Alcoholics Anonymous	212-647-1680 nyintergroup.org
	Narcotics Anonymous	212-929-6262 na.org
	National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information	800-729-6686 samhsa.gov
	National Council on Alcoholism and Drug Dependence	800-NCA-CALL (800-622-2255) ncadd.org
	New York City Al-Anon	212-941-0094 nycalanon.org
	New York City Crisis Intervention and Referral Services	800-LIFENET (800-543-3638) 877-AYUDESE (877-298-3373)
	NYC Smoking Cessation Programs	311 nyc.gov/health
Abuso de sustancias (reducción de daños)	AIDS Center of Queens County	718-739-2525, x6564 acqc.org
	AIDS Service Center of Lower Manhattan	212-645-0875, x342 ascnyc.org
	Beth Israel Medical Center (Women's Project)	212-420-2326
	The Bridge, Inc.	212-663-3000 thebridgeny.org
	Bridging Access to Care (Formerly Brooklyn AIDS Task Force)	718-596-3635 bac-ny.org

Recursos

Abuso de sustancias (reducción de daños)	Callen-Lorde Community Health Center	212-271-7200 callen-lorde.org
	CitiWide Harm Reduction Program	718-292-7718, x225 citiwidehr.org
	Bronxworks The Living Room	718-893-3606 bronxworks.org
	Center for Community Alternatives	Crossroads for Men: 718-858-9658, x206 Crossroads for Women: 212-691-1911 communityalternatives.org
	Exponents	212-463-8180 exponents.org
	FROST'D	212-924-3733 frostd.org
	Gay Men's Health Crisis, Women in Action Harm Reduction Program	212-367-1357 gmhc.org
	Gay Men's Health Crisis, Positive Prevention (women)	212-367-1325 gmhc.org
	Gay Men's Health Crisis, Team 119 Mental Health and Group Services	212-367-1165 email: team119@gmhc.org
	Harlem United Community AIDS Center	212-531-1300 harlemunited.org
	Heritage Health and Housing	212-690-0195 heritagenyc.org
	HHC Bellevue Hospital Center (Virology Clinic)	212-562-4038
	HHC Harlem Hospital Center	212-939-3701
	HHC Metropolitan Hospital Center	212-423-6262
HHC North Central Bronx Hospital Center	718-519-3305	

Recursos

Abuso de sustancias (reducción de daños)	HHC Queens Hospital Center	718-883-4975
	Iris House	646-548-0100, x243 irishouse.org
	Lower East Side Harm Reduction Center	212-226-6333, x139 leshrc.org
	Planned Parenthood of New York City (Project o Street Beat)	212-965-4823 ppnyc.org
	Project Hospitality	718-876-7716, x315 projecthospitality.org
	Safe Horizon (Proyecto de trabajo en la calle para la juventud)	212-695-2220, x1 safehorizon.org
	Tolentine Zeiser Community Life Center	718-364-7650 tzclc.org
	United Bronx Parents, Inc.	718-617-6060 ubpinc.org
	William F. Ryan Community Health Center	Upper West Side: 212-749-1820 Lower East Side: 212-477-8500 Midtown West: 212-265-4500 ryancenter.org
	Servicios de asesoramiento y de familia	African Services Committee
Church Avenue Merchants Block Association (CAMBA)		718-287-2600 camba.org
New York Coalition on Adoptable Children		212-475-0222 coac.org
Project Hospitality		718-876-7716 projecthospitality.org
Research Foundation of State University of New York (Star Center)		718-270-3745
The Family Center		212-766-4522 thefamilycenter.org

Plan de seguridad

1

Desarrollar un plan de acción para el “peor de los casos” (por ejemplo, tener un código con los vecinos para indicar que hay que llamar a la policía, programar el teléfono para llamar al 911 o a un miembro de la familia para pedir ayuda).

2

Identificar a personas “seguras” para pedir apoyo (por ejemplo, familia, amigos, vecinos, proveedores de atención médica, maestros, clero, consejeros, compañeros de trabajo).

3

Informarse sobre los derechos y las opciones legales. Identificar los recursos locales.

4

Preparar una maleta con ropa, otros elementos esenciales y copias de las llaves de la casa y del coche en caso de que se necesitan rápidamente.

Plan de seguridad

5

Guardar los siguientes documentos importantes y otros objetos de valor en un lugar seguro:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Identificación | <input type="checkbox"/> Registro de conducir y patente del vehículo |
| <input type="checkbox"/> Certificados de nacimiento | <input type="checkbox"/> Información de bienestar social |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas de Seguro Social | <input type="checkbox"/> Papeles de divorcio |
| <input type="checkbox"/> Pasaportes, visas, permisos de trabajo | <input type="checkbox"/> Arrendamiento, contrato de alquiler, escritura de la casa |
| <input type="checkbox"/> Informes médicos y escolares | <input type="checkbox"/> Libreta de direcciones |
| <input type="checkbox"/> Tarjetas e información del seguro | <input type="checkbox"/> Joyas, artículos de valor sentimental |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos/recetas | <input type="checkbox"/> Mantas y juguetes favoritos de los niños |
| <input type="checkbox"/> Dinero, chequeras, tarjetas de crédito | |
| <input type="checkbox"/> Llaves de la casa, el auto y la oficina | |

6

Asistir a un grupo de apoyo para personas en situaciones similares.

7

Reunir tanta información como sea posible y armar alternativas a su situación actual.

Esta publicación contó con el apoyo de la subvención número H89HA00015 de la Administración del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de HIV/AIDS (HRSA)