

Vivir positivamente con VIH

en lenguaje corriente



Contenido

	página
1. Cada persona reacciona de forma diferente	3
2. Cualquier persona se puede contagiar	4
3. Haciéndose mayor saludablemente	5
4. ¿Un bebé sano?	7
5. Tu pareja	8
6. ¿Contarlo o no?	9
7. Hablar con otro seropositivo	10
8. El médico especialista o enfermero para el VIH	11
9. Contacta con tu médico y enfermero especialista	12
10. Otros médicos y curanderos	14
11. Análisis de sangre	15
12. Tomar los medicamentos	17
13. La farmacia	19
14. Otra medicación	20
15. ¿Te va bien con tus medicamentos?	21
16. Tu religión	22
17. Vivir saludablemente	23
18. Sin riesgos para otras personas	24
19. Sexualidad	26
20. Trabajo	27
21. Viajar	28
22. Finanzas y seguros	30
23. Asociación de personas con VIH de los Países Bajos	31

1. Cada persona reacciona de forma diferente

Acabas de escuchar que tienes VIH o que eres seropositivo. Tal vez ya lo hayas aceptado. Pero también es posible que estés muy asustado.





2. Cualquier persona se puede contagiar

Casi la mitad de las personas con VIH en los Países Bajos son heterosexuales. La otra mitad son homosexuales.

La mitad de las personas con VIH en los Países Bajos tienen padres holandeses. El resto es de otros países.

3. Haciéndose mayor saludablemente

Teniendo HIV también puedes envejecer saludablemente

Para lograrlo debes tomar tus medicamentos todos los días. A veces basta con una pastilla al día, otras veces debes tomar más. Deberás tomar medicamentos para el VIH durante el resto de tu vida, además también es muy importante seguir un estilo de vida sano.

Según te hagas mayor es más probable que sufras otras enfermedades. Igual que la gente sin VIH. Puede ocurrir que las personas mayores con VIH tengan enfermedades más específicas. Tu médico y enfermero lo vigilarán de cerca.

Medicamentos para VIH

En el pasado, no había medicamentos para el VIH. En aquella época casi todo el que se contagiaba moría de SIDA. Hoy en día la gente solo muere cuando no toma sus medicamentos. Lamentablemente esto pasa en países con pocos recursos. En los Países Bajos todo el que lo necesita recibe medicación.

Virus

Si tienes VIH tienes un virus en tu cuerpo. Un virus es una criatura microscópica que puede provocar una enfermedad. Por ejemplo, la gripe es un virus, pero es un problema temporal. Si tienes gripe te sientes enfermo pero



después de un tiempo la gripe sale de tu cuerpo y te mejoras. El VIH es diferente. Es posible que tengas el virus, te sientas bien y lleves una vida normal. Pero este virus se queda en tu cuerpo para siempre. Así que no te puedes curar del VIH. Muchas personas con VIH parecen sanas y no puedes ver que están enfermos. Así que es totalmente posible llevar una vida normal y envejecer teniendo VIH.

No es visible

La mayor parte de la gente con VIH parece saludable. No se ve que lo tengan.

¿Estás muy enfermo?

Si recién te contagiaste de VIH puede que te pongas muy enfermo. Tu cuerpo se tiene que adaptar al virus. También es posible que estés enfermo porque tengas VIH desde hace años. Al recibir tratamiento y medicación lo más probable es que te mejores pronto.

SIDA

Tu cuerpo tiene un sistema inmunológico que se encarga de que no te pongas enfermo. El VIH ataca al sistema inmunológico. Si no tomas los medicamentos para VIH con el tiempo te debilitas y dejas de estar protegido contra las enfermedades. A esto se le llama SIDA. Puedes sufrir todo tipo de enfermedades hasta que acabes muriendo. Sin embargo, al tomar los medicamentos todos los días mejorarás pronto porque frenan el virus, aunque siempre permanezca en tu cuerpo.



4. ¿Un bebé sano?

Si tienes VIH, puedes tener bebés sanos. Tanto si el portador es la mujer como si es el hombre tendrás que consultar con el médico si es posible antes de que ella se quede embarazada. Tu médico especialista o tu enfermero te dirá qué hacer para tener un bebé sin VIH.

Mujeres con VIH

Es posible que necesites tomar otros medicamentos para asegurarte de no dañar al bebé. Lo mejor es hablar con el médico antes de quedarte embarazada. Los medicamentos para el VIH aseguran que tu bebé nazca sano. Lo único que no puedes hacer es dar el pecho a tu hijo. Tendrás que dar medicinas en forma de jarabe al bebé durante las primeras 4 semanas. Pasa un poco de tiempo antes de estar cien por cien seguros de que tu hijo no tiene VIH.

Hombres con VIH

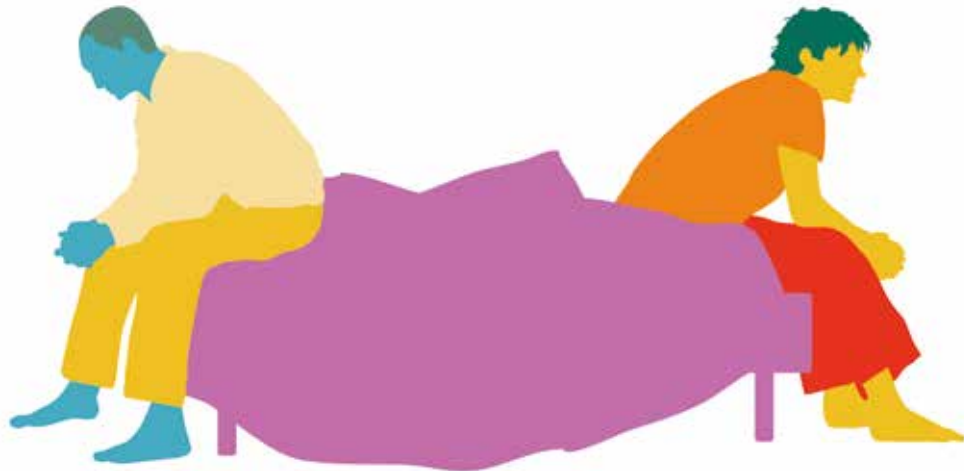
Para un hombre con VIH, hay dos posibilidades:

- Que el médico te aconseje tener relaciones sexuales con tu novia o tu mujer sin preservativo.
- O que te aconseje que vayas a un hospital y que inseminen a tu novia o tu mujer con tu esperma.



5. Tu pareja

Tu condición de portador de VIH puede ser difícil para tu relación.



Si no tienes pareja

¿Temes buscar pareja porque tienes VIH? ¿Prefieres una pareja con o sin VIH? ¿O no te importa?

Si tu pareja no tiene VIH

¿Tu pareja te apoya? ¿Te sientes culpable porque tienes VIH? ¿Habéis tomado riesgos? ¿Te sientes mal, o avergonzado? ¿Te sientes responsable de la salud de tu pareja?

Si tu pareja también resulta tener VIH

Que uno de los miembros de la pareja se contagie del otro puede crear una situación difícil.

Puedes hablar con tu enfermero para el VIH sobre estas cosas. A través de la Asociación de personas con VIH puedes hablar con otra persona que, como tú, sea seropositiva. Si necesitas más ayuda, tu enfermero te puede poner en contacto con consejeros experimentados y discretos. Ellos pueden hablar contigo sobre tus problemas y ayudarte a encontrar una solución.



6. Contarlo o no ¿Revelar tu condición o no hacerlo?

En ningún caso estás obligado a contar que tienes VIH. Cuando se lo dices a otras personas, suelen reaccionar con amabilidad.

Hay quien se lo cuenta a muchas personas. Otros no se lo dicen a nadie. A veces no lo dicen porque ya han tenido una reacción desagradable, lo que puede ser frustrante. Algunas personas no lo cuentan porque se sienten culpables o avergonzadas. Hay quien no encuentra necesario hablar al respecto y piensan: ¿por qué se lo tendría que contar?

No es un secreto

Después de un tiempo muchos acaban revelando su condición a otros. Suelen decir: “Qué bueno es no vivir más con un secreto, ahora tengo el apoyo de los demás.”

¿Decírselo a los médicos?

Es importante contarle a tu médico o especialista que tienes VIH. El médico no tiene permitido decírselo a nadie más.

¿Decírselo a tu dentista?

Puedes contarle a tu dentista que tienes VIH, pero no es necesario. Él debe tratar con cuidado a todos los pacientes. Por ejemplo, tu dentista debería llevar guantes de plástico y lavarse las manos antes de tratar a cada paciente.

7. Hablar con alguien que también tiene VIH

Puede ser bueno contarle tu historia a alguien que también tiene VIH.

Con la ayuda de tu enfermero o de la Asociación de personas con VIH puedes ponerte en contacto con otras personas con VIH. Puedes hablar con alguien por teléfono o por internet, o podéis quedar en persona en algún lugar. Hay actividades para todas las personas con VIH, pero también actividades especiales, por ejemplo para mujeres, extranjeros, familias u homosexuales. Puede que encuentres difícil acudir a estas actividades. Pero como la mayoría de personas que tienen VIH, no serás diferente al resto y ya no te sentirás aislado.



8. El médico especialista y el enfermero para VIH

El médico y el enfermero te ayudarán y orientarán en todo momento.

En los Países Bajos hay 27 centros de tratamiento con médicos especialistas y enfermeros para VIH. Si te acabas de enterar de que tienes VIH se te recomienda una cita en el centro más cercano a tu domicilio.

En el mismo sitio donde te hacen la prueba del VIH te pueden decir a qué hospital puedes ir para recibir el tratamiento. Pero si conoces otro hospital con médicos tratando VIH también puedes pedir una cita allí. En general tomará unos pocos días para que te atiendan.

El médico y el enfermero tratando el VIH

El médico especialista te examinará y te aconsejará sobre el tratamiento. El enfermero para VIH te hablará más sobre la vida con VIH y sobre los medicamentos para VIH. También puedes hablar con el médico o el enfermero sobre lo que sientes y sobre cómo tratar con tu VIH en el día a día.

Empezar el tratamiento

Lo mejor es empezar a tomar los medicamentos enseguida. Es lo mejor para tu salud. Después de seis meses, y si todo va bien, ya no podrás contagiar el VIH a otras personas.

Cada seis meses

Si los medicamentos funcionan correctamente, lo normal es hacer citas en el hospital cada seis meses. Al principio, tendrás que ir con más frecuencia.

Entre visitas

El enfermero especialista te explicará qué hacer si tienes alguna pregunta. Puedes llamar al hospital durante todo el día o enviar un correo electrónico. En algunos de los centros solo puedes llamar a determinadas horas.

Médico de cabecera

Si estás enfermo, puedes ir al médico de cabecera.



9. Contacta con tu médico y enfermero para VIH

Es importante y útil para ti tener una buena relación con tu médico y enfermero para VIH.

Ser puntual

En los Países Bajos, es importante ser puntual con las citas. Es posible que tu visita empiece más tarde porque la persona que está antes que tú necesite más tiempo del esperado. Por favor, llega a tu hora.

Preguntas

Debes prestar atención a lo que dice tu médico y tu enfermero. Pero también puedes hacer preguntas. Se recomienda que escribas con antelación en un papel tus preguntas y que lo lledes contigo.

Lleva a alguien contigo

Es bueno llevar contigo a un amigo cercano o a un familiar, alguien que sepa que tienes VIH y que te haga sentir relajado. El médico o el enfermero suelen explicar muchas cosas y entre los dos escucharán mejor. Después podéis hablar al respecto, resumir y anotar. Las personas que no hablen o no entiendan holandés pueden solicitar un intérprete.

Dar la mano

La mayoría de médicos y enfermeros ofrecen un apretón de manos como saludo. Si no lo quieres dilo. Lo tendrán en cuenta.

¿Entiendes al médico y al enfermero especialista?

Es posible que no entiendas al médico o al enfermero, porque usan palabras complicadas o porque no entiendes el holandés. Si finges que lo entiendes, te causará problemas más tarde. ¡Siempre es mejor decir que no lo entiendes!

Elige

A veces el médico o el enfermero te pedirá que elijas, por ejemplo: ¿Quieres seguir con los medicamentos que estás usando actualmente o prefieres cambiar a otros? Esto no es porque no sepan sino porque respetan las opiniones del paciente. Normalmente eres tú quien decide en la consulta con tu médico.

Otro médico especialista para VIH

Puede ocurrir que dudes de los consejos de tu propio médico. En este caso puedes ir a otro médico especialista para ver lo que piensa. Esta visita y la explicación de otro médico se llaman “segunda opinión”. Antes de visitar a otro médico para que te aconseje, por favor, informa a tu propio médico con antelación.

Si no estás satisfecho con el médico donde vas por VIH, puedes acudir a otro. Puede ser un médico especialista del mismo hospital o de otro hospital distinto. Puedes decírselo a tu médico, pero si te parece difícil también puedes hablar con tu enfermero.

10. Otros médicos o curanderos

Algunas personas también visitan otros médicos por su VIH. Por ejemplo, un naturópata o un curandero. Esto no es ningún problema, pero deberías seguir yendo al médico especialista y tomando tus medicamentos

¿Tienes algún problema al tomar tus medicamentos? Consulta este tema con tu médico o con tu enfermero. Probablemente puedas empezar a tomar otros medicamentos. Pero, no dejes de tomar las pastillas que tu médico especialista te ha dado porque a la larga te pondrás muy enfermo.



11. Análisis de sangre

Los análisis de sangre miden tu salud.

La mayoría de personas con VIH se hacen análisis de sangre en el hospital cada 6 meses. Al principio se hacen varios análisis con más frecuencia.

Normal

Los enfermeros saben que tienes VIH. No tienes que avergonzarte. No se lo dicen a otras personas y te tratan con normalidad.

Media taza

Te sacaran unos pocos tubos de sangre. Esto puede parecer mucho, pero es solo media taza. Tu cuerpo produce sangre rápidamente. Al final del día el volumen de sangre de tu cuerpo volverá a la normalidad.

Bajo presión

Al principio, muchas personas están bajo presión cuando su médico o enfermero les da los resultados de sus análisis. Normalmente, los resultados son buenos. Por lo tanto, después de un tiempo, la mayoría deja de estar nervioso.

¿Problemas debidos a los medicamentos?

El análisis de sangre comprueba si los medicamentos causan algún problema. A veces los medicamentos causan problemas que sientes tú. A veces tú no notas ningún problema, pero el análisis muestra que los medicamentos no son buenos para tu cuerpo. Entonces te dan otros medicamentos.

Carga Viral

El análisis de sangre también mide cuanto VIH hay en tu sangre. A esto se le llama "carga viral". Si tus medicamentos hacen bien su trabajo, tendrás cada vez menos VIH en tu sangre hasta que ya no se pueda medir en tu sangre. A esto le llaman "indetectable". Tu carga viral está a veces un poco alta, a veces baja. Esto es normal y no pasa nada. Si tu carga viral es más alta después de cada análisis, es que algo ocurre. Es posible que tus medicamentos no funcionen correctamente. Tu médico especialista podría darte otros medicamentos.

El ejército de tu cuerpo

Tus células inmunitarias protegen tu cuerpo como un ejército. Se encargan de que no te pongas enfermo. Pero el virus VIH ataca a tus células inmunitarias y se introducen en ellas. Estas células inmunitarias se llaman CD4. Gracias al análisis de sangre, tu médico puede ver la calidad de tus defensas. Para la mayoría de la gente cuanto más alto es el CD4 mejor es el sistema inmunológico. El VIH puede debilitar tu sistema inmunológico, entonces el riesgo de enfermarse de cualquier otra cosa aumenta. Si empiezas a tomarte los medicamentos para VIH tus defensas mejorarán. Todos los sistemas inmunológicos cambian, incluso en personas sin VIH. Así que no te preocupes si durante un tiempo tu sistema inmunológico está bajo.

Otros análisis de sangre

A veces se analizan otras cosas en tu sangre. Por ejemplo si los medicamentos para VIH están entrando bien en tu sangre. A esto se le llama “nivel de sangre”. Si es demasiado bajo probablemente no estés tomando tus medicamentos todos los días o que necesites más medicamentos. En ocasiones se analiza el funcionamiento de tus medicamentos, si realmente funcionan para el tipo de VIH que llevas en tu cuerpo. A esto le llaman “ensayo de resistencia”.

Otros virus

Muchas personas con VIH pueden tener otros virus en su cuerpo, por ejemplo, Hepatitis A y B. Los análisis de sangre en el hospital muestran si has tenido Hepatitis A y B. Si las has tenido en el pasado, ya no las puedes volver a tener. Si aún no las has tenido, el enfermero especialista te puede decir dónde puedes recibir vacunas para asegurarte de que no te contagies de estas enfermedades.

Hepatitis C

La Hepatitis C es una enfermedad grave del hígado. Una de las formas como puedes contagiarte es teniendo relaciones sexuales sin condón, por ejemplo. Si has tenido Hepatitis C en el pasado, puedes volver a contagiarte. Existen pastillas que curan la Hepatitis C en pocos meses. No hay ninguna vacuna para la Hepatitis C.



12. Tomar los medicamentos

Puedes seguir sano el resto de tu vida si tomas los medicamentos todos los días a la misma hora.

Existen diferentes medicamentos para VIH. El médico y el enfermero especialista te dirán qué tipo de medicamentos puedes tomar. Muchas personas solo necesitan tomar una pastilla al día. Otras toman varias. A veces te dan a elegir. El médico o el enfermero te explicarán las ventajas y los inconvenientes de los diferentes medicamentos.

Tomar los medicamentos

Es importante que tomes los medicamentos todos los días a la misma hora. No te los tomes un día por la mañana y otro por la noche. Algunos medicamentos requieren que comas algo. Pero con la mayoría de los medicamentos no importa si comes o qué momento vas a elegir para tomarlos. Puedes hablar con tu enfermero sobre cuál sería para ti la mejor hora para tomar las pastillas. Si tienes que tomar varias al día, el enfermero te dirá si las debes tomar a la vez o no.

¿Te has olvidado?

¿Has olvidado tomar los medicamentos? Toma los que has olvidado inmediatamente. Llama al enfermero para preguntarle a qué hora debes tomar los siguientes.

Vómitos o diarrea

Puedes preguntarle a tu enfermero qué hacer con tus medicamentos si vomitas o tienes diarrea.

¿Dejar de tomar la medicación durante una temporada?

Tienes que tomar los medicamentos todos los días. No importa si estás en casa, tienes la gripe o te vas de vacaciones, siempre deberás tomarlos. Si no tomas los medicamentos, al principio no sentirás nada. Pero si continúas sin tomarlos puedes caer enfermo.

Los medicamentos de otra persona

No es bueno tomar los medicamentos de otra persona en el caso que no tengas tus medicamentos contigo. Solo es posible si sabes con seguridad que son exactamente los mismos.

¿Medicamentos para la familia?

No es bueno enviar tus medicamentos para VIH a familiares o amigos en el extranjero. La razón es porque nunca sabrás si los medicamentos son adecuados para esa persona. No puedes proporcionar los medicamentos para un tratamiento apropiado a largo plazo a personas en el extranjero.

Investigación de nuevos medicamentos

A veces el médico pregunta a algunas personas si quieren participar en una investigación. Entonces ellos pueden probar nuevos medicamentos para el VIH. El médico te explica las ventajas y los inconvenientes. Si el médico te pide que participes tú decides si lo haces o no. Puedes unirte, pero también le puedes decir que prefieres continuar tomando tus medicamentos habituales.



13. La farmacia

Recoge tus medicamentos en la farmacia a tiempo. Se recomienda que tengas en casa los suficientes medicamentos para una semana, porque no es bueno que dejes de tomarlos un día o más. Si tienes que tomar dos o tres pastillas para VIH todos los días, tampoco es bueno que tomes una sola pastilla y que no tomes el resto. Deberías tomar todos los medicamentos todos los días. Si no te quedan más medicamentos y la farmacia no te los puede proporcionar directamente, llama a tu enfermero especialista.

Con la receta de tu médico o enfermero puedes recoger tus medicamentos en la farmacia. Puedes recoger los medicamentos en cualquier farmacia de los Países Bajos. Hay farmacias que los proporcionan inmediatamente. En otras te los dan después de unos pocos días.

Nota

Si recoges tus medicamentos en la farmacia, hay una nota con información en letra pequeña en la caja. A esto se le llama “el prospecto”. Normalmente te dan otro papel que es más fácil de leer. Todos los medicamentos pueden provocar otros problemas. Podría ser cualquier problema: dolor de cabeza, náuseas, diarrea, picores, entre otros. A esto se le llama “efectos secundarios”. El prospecto contiene una lista de efectos secundarios, incluyendo los que casi nadie sufre. No te asustes por lo larga que es la lista. Normalmente, todo medicamento para VIH tiene unos cuantos efectos secundarios comunes.





14. Otra medicación

Habla con tu farmacéutico, médico o enfermero honestamente sobre cualquier otra medicación que estés utilizando.

Sé honesto sobre medicamentos sin receta, hierbas medicinales y drogas. No todo combina bien con tus medicamentos para VIH. ¡Te podrías poner gravemente enfermo!

Es posible que los medicamentos para VIH no funcionen bien con medicamentos que te hayan recetado otros médicos, o con medicamentos que puedas comprar sin receta. Los medicamentos para VIH no siempre combinan bien con drogas, como el éxtasis, o con hierbas, como la hierba de San Juan.

Varias farmacias

Es posible que no quieras recoger tus medicamentos para VIH en tu propia farmacia. Por ejemplo, porque no te guste que la gente de la farmacia cercana a tu casa sepa que tienes VIH. O porque te den medicamentos en la farmacia del hospital. Sin embargo, dado que algunos medicamentos pueden interactuar entre ellos, es importante que recojas todas tus medicinas en la misma farmacia. Ellos saben exactamente qué tipo de medicación utilizas.

15. ¿Problemas debidos a tu medicación?

No es necesario que tengas problemas a largo plazo por culpa de tus medicamentos para VIH.

Si tomas medicamentos para el VIH, es posible que tengas algunos problemas. Problemas de estómago, insomnio, diarrea u otros problemas. Habla con tu médico o enfermero, posiblemente los problemas estén causados por los medicamentos. A esto se le llama “efectos secundarios”.

Otros medicamentos para VIH

Algunas veces tu médico decide que debes empezar a tomar otro tipo de medicamentos inmediatamente, por culpa de los efectos secundarios. Los otros medicamentos funcionan igual de bien para VIH, pero probablemente no tengas que sufrir los efectos secundarios. Muchos de los efectos secundarios disminuyen o desaparecen completamente después de unas semanas. ¿Aún sigues con problemas? Pregunta a tu médico o enfermero si te pueden cambiar la medicación.

Cansado con frecuencia

Algunas personas con VIH se sienten cansados sin haber trabajado mucho ni practicado deporte. Por ejemplo, debido a que alguien no coma o duerma bien, o se preocupe mucho. Y a veces se debe a los medicamentos. Habla sobre tu fatiga con tu médico o enfermero para que puedan ayudarte.



16. Tu religión

Tu religión puede ayudarte. Puede ser que recibas apoyo de personas con la misma religión que tú, pero puede ocurrir que las personas de tu religión no te apoyen.

Ayuno

Debes tomar los medicamentos aunque quieras ayunar. Si no los tomas, no vas a enfermarte enseguida, pero es posible que los medicamentos no funcionen después. Debes tomar la medicación con un vaso de agua y, con algunos medicamentos, también debes comer algo. De acuerdo con el Islam las personas enfermas no necesitan ayunar.

Habla

Puedes hablar con tu enfermero sobre el VIH y tu religión. También puedes hablar con tu enfermero si te resulta difícil tomar los medicamentos o hacerte análisis de sangre durante el ayuno.





17. Vida saludable

La vida saludable es buena para todo el mundo. Si tienes VIH y dejas de fumar, es mejor.

Te puedes poner muy enfermo por fumar. Si tienes VIH corres todavía más riesgo de enfermarte por el tabaco. Si tienes VIH, dejar de fumar es lo mejor. Muchas personas con VIH intentan vivir de forma saludable: vida normal, comida sana, menos drogas y alcohol y menos estrés.

18. No hay riesgos para otras personas

Si el virus no se encuentra en tu sangre, otras personas no se pueden contagiar.

Si tomas medicamentos para el VIH, el médico y el enfermero te dirán cuando el virus ya no se detecta en tu sangre. Esto se llama “carga viral indetectable”. En ese momento, casi no quedan virus en tu sangre. Con una carga viral indetectable, otras personas no se pueden contagiar de ti. Sin embargo, tú no te puedes curar del VIH porque siempre queda un poquito de virus en alguna parte de tu cuerpo.

Si el virus sí se puede medir en tu sangre, otras personas se pueden contagiar de ti de las siguientes maneras:

- puedes contagiar a tu pareja si tienes relaciones sexuales sin condón
- alguien con quien compartas una jeringuilla puede contagiarse
- tu bebé puede contagiarse durante el embarazo, durante el parto, o al darle de mamar.



Nadie se puede contagiar a través de la saliva, ni del sudor, mocos o lágrimas. Así que no tienes que preocuparte de esto en casa con tus hijos, en el colegio o en el trabajo. Puedes:

- dar besos, incluso con lengua
- estornudar, toser y limpiarte los mocos
- dar la mano
- dar un masaje
- recibir un masaje
- utilizar el mismo retrete
- dormir en la misma cama
- compartir comida
- beber del mismo vaso que otro
- dar abrazos





19. Sexualidad

Con VIH puedes disfrutar de tu vida sexual.

Sin interés

Si recién sabes que tienes VIH, es posible que no te interese el sexo. Puede que te parezca difícil disfrutar del sexo. La mayoría de personas experimenta esta sensación, y desaparecerá sola.

Carga viral indetectable

Si no se puede medir el VIH en tu sangre, no es posible que otras personas se contagien de ti. Pero, por supuesto, con el sexo puedes transmitir y recibir otras enfermedades. Estas son las llamadas “enfermedades de transmisión sexual” (ETS). Por lo tanto se recomienda el uso del condón cuando practiques sexo con diferentes personas.

Habla

Siempre puedes hablar de tu vida sexual con tu enfermero especialista. También puedes comentar con tu enfermero la frecuencia y el lugar donde puedes hacer las pruebas para las ETS (enfermedades de transmisión sexual). Si experimentas muchos problemas con tu vida sexual, puedes hablar con un experto. Esta persona se llama “sexólogo”.

20. Trabajo

Cuando te presentas para un trabajo o si no puedes ir al trabajo porque estás enfermo, no necesitas decirle a nadie que tienes VIH.

Solicitud

La empresa no puede hacer preguntas sobre tu salud, ni siquiera durante una entrevista de trabajo. Si lo hace, no necesitas contestar. ¿Pero cómo puedes reaccionar si alguien te pregunta sobre esto en tu entrevista de trabajo? Tu enfermero te explicará más sobre esto si se lo preguntas. Háblalo antes de la entrevista.

Trabajar menos horas

Si crees que deberías reducir las horas de trabajo durante los próximos seis meses por tu salud, dilo. Pero no es necesario decirle a nadie que es por el VIH.

Revisión médica

Si te revisa un médico por una solicitud de trabajo, no está permitido que te pregunte por el VIH ni que te haga un análisis de sangre.

Dar parte de enfermedad

Cuando no vas al trabajo por estar enfermo, no necesitas decir el motivo a tu jefe. No necesitas explicar si estás enfermo por causa de VIH. Tu jefe podría hacerte preguntas como: ¿Cuándo crees que podrás trabajar de nuevo? ¿Crees que puedes trabajar a tiempo completo? ¿Puedes hacerlo todo? Para obtener más información sobre los “partes de enfermedad”, ponte en contacto con la Asociación de personas con VIH.

Médico de la empresa

No es obligatorio hablarle a tu médico de empresa sobre el VIH, pero suele ser bueno decírselo. Los médicos de empresa lo tratan con discreción. No se lo pueden decir a nadie pero, de todas formas, a veces pasa. Por lo tanto, dile siempre al médico de la empresa que no puede contárselo a nadie. También puedes pedir consejo a tu enfermero especialista antes de hablar con el médico de la empresa. Te podrá dar buenos consejos sobre qué hacer.





21. Viajar

Con VIH puedes viajar sin ningún problema, siempre y cuando planees algunas cosas con antelación.

¿A qué país vas a ir?

Algunos países no permiten cruzar la frontera a personas con VIH. Puedes leer sobre esto en la página inglesa www.hivtravel.org, o preguntarle a tu enfermero o a la Asociación de personas con VIH.

Vacunas

Para visitar algunos países necesitas algunas vacunas, por ejemplo para la fiebre amarilla o la Hepatitis A o B. Pide más información a tu enfermero de VIH.

Lleva medicamentos de sobra

Lleva medicamentos para VIH extra por si tienes que quedarte más tiempo inesperadamente. Lleva medicamentos extra, por ejemplo para una semana.

Seguro

Asegúrate de tener cobertura del seguro antes de viajar. Puedes llamar a tu compañía de seguro si estás en el extranjero inesperadamente y no te quedan medicamentos suficientes. Un buen seguro es:

- un seguro adicional en el extranjero con tu seguro de salud; un seguro de viajes con cobertura médica.
- Si viajas fuera de Europa, comprueba que tu seguro tiene cobertura mundial.

Volar

Si vuelas, pon todos tus medicamentos para VIH en tu equipaje de mano. Si vuelas con otra persona, divide tus medicamentos entre las bolsas de mano. Así, aunque se pierda o te roben equipaje, todavía te quedarán medicamentos.

Cambio de zonas horarias

Si viajas y necesitas cambiar de zona horaria, puedes seguir tomando tus pastillas a la misma hora del día. Por ejemplo, con el desayuno. Si hay una diferencia de una o dos horas, puedes tomar las pastillas a la hora habitual. Pero si te vas a América o a Asia hay más diferencia de horario, ¿a qué hora deberías tomar las pastillas durante el viaje? Puedes preguntárselo con antelación al enfermero especialista.

¿Problemas?

Si estás en el extranjero y tienes problemas con los medicamentos o con tu salud, puedes visitar un hospital. Pero también puedes llamar a tu enfermero especialista, así que lleva el número de teléfono contigo.



22. Finanzas y seguros

El seguro básico cubre todos los gastos del VIH.

Todos los holandeses y todas las personas que residen o trabajan en los Países Bajos necesitan contratar un seguro sanitario básico con una empresa aseguradora, y deben pagarlo cada mes. El seguro básico cubre los medicamentos, tus análisis de sangre y las citas en el hospital. Si tienes VIH, pagas el precio normal para el seguro, y no se pueden negar a aceptarte. Todos los seguros básicos tienen una parte de responsabilidad personal: Deberás pagar cada año los primeros cientos de euros del tratamiento.

Seguro adicional

Si quieres, puedes contratar un seguro adicional, por ejemplo para visitar el dentista o el fisioterapeuta. Nunca ha ocurrido que alguien no pudiera contratar este seguro porque tuviera VIH.

Apoyo económico de Aidsfonds

Si tienes una renta baja, puede que tengas problemas cubrir los gastos extra que te genera el VIH o tu salud. Puedes ponerte en contacto con Aidsfonds (sección de asistencia individual) y pedir un apoyo financiero: 020 62 62 669. Solo te lo dan si no puedes conseguir ese apoyo de ninguna otra organización, por ejemplo tu municipio, y solo para fines específicos.

Seguros e impuestos

En la página web www.hivvereniging.nl puedes leer más sobre el VIH y los seguros e impuestos (está en holandés, pero puedes llamar para que te lo expliquen en otro idioma).



23. Asociación de personas con VIH

La Asociación está aquí para ayudarte a vivir con VIH.

La Asociación de personas con VIH te ayuda en tu vida con VIH. La asociación no es propiedad del gobierno; es una organización independiente y con muchos miembros. La asociación está compuesta y dirigida por y para personas que viven con VIH en los Países Bajos y las personas que las rodean, y proporciona información útil sobre la vida con VIH. Ellos han hecho este folleto. Tiene una página web con mucha información. La Asociación de personas con VIH defiende tus intereses y te puede poner en contacto con otras personas con VIH.

Habla

Si quieres hablar sobre tu vida con VIH o si quieres preguntar algo relacionado, puedes llamar a la Asociación. No es necesario que proporciones tu nombre si no quieres. Puedes llamar los lunes, martes y jueves de 2 p.m. a 10 p.m.

Hazte miembro

Puedes ayudar a la Asociación haciéndote miembro. Cuantos más miembros haya la asociación será más fuerte. Te puedes hacer miembro registrándote en la página web o llamando por teléfono.

Hazte voluntario

Puedes ayudar también haciéndote voluntario. Nos gustaría hablarlo contigo.

Cómo contactar con nosotros:

Servicepunt: 020 689 25 77

Página web: www.hivvereniging.nl

Este folleto

Has recibido este folleto de la Asociación de personas con VIH. Está financiado con dinero de Gilead, uno de los fabricantes de medicamentos para el VIH, y la Asociación de personas con VIH. El texto ha sido escrito por Fred Verdult, la versión en español ha sido redactada por Elías Piña Franco y Reina Foppen, la producción ha sido coordinada por Pieter Brokx, los dibujos son de Richard Kleist y la impresión del folleto es de NPN Printers.

Colofón

Edición: Asociación de personas con VIH 2017
Con apoyo económico de Gilead Sciences, uno de los fabricantes de medicamentos para VIH
Texto: Fred Verdult
Redacción: Elías Piña Franco y Reina Foppen
Coordinación: Pieter Brokx
Dibujos: Richard Kleist
Impresión: NPN Drukkers
Diseño: Rogério Lira
Copyright: CC BY-NC-ND 4.0





Postbus 15847
1001 NH Amsterdam

1e Helmerstraat 17A-3
1054 CX Amsterdam