



# COMPASS

*Orientación para nuevos pacientes:  
Atención para el VIH en Fenway Health*



**Introducción:** El propósito de esta guía es ayudar a los pacientes, tanto a los nuevos como a los que ya reciben tratamiento, a entender el diagnóstico de VIH. Con ese fin, les brindamos información útil sobre qué esperar cuando empiecen a recibir atención para el VIH en Fenway y qué esperar respecto de la enfermedad. Esta guía también incluye recursos relacionados con otros servicios que se ofrecen en Fenway y en la comunidad. Confiamos en que aquí encontrará las respuestas a las preguntas más frecuentes y también consejos útiles para que acceda a la atención médica en Fenway Health y en algunas de nuestras organizaciones asociadas.

## Centros y servicios de Fenway Health

<p><b>Fenway Health (Ansin Building)</b> 1340 Boylston St. Boston, MA 02215 617-267-0900</p> <p>Atención primaria para personas adultas y familias, atención médica para personas transgénero, servicios de trabajadores comunitarios de la salud, atención de la salud sexual, atención especializada, servicios de radiología, atención de la salud conductual, farmacia, laboratorio de Quest, atención dental, optometría e investigación.</p>	<p><b>Sidney Borum, Jr. Health Center</b> 1340 Boylston St. Boston, MA 02215 617-457-8140</p> <p>Atención médica para pacientes de 12 a 28 años, atención médica para personas transgénero, atención de la salud sexual, atención de la salud conductual y laboratorio de Quest.</p>
<p><b>AIDS Action Cambridge</b> 359 Green St. Cambridge, MA 02139 617-661-3040</p> <p>Programa de Salud para Consumidores de Drogas Access, intercambio de agujas, servicios para la reducción de daños, atención de la salud sexual, vinculación del paciente con la atención médica, servicios de trabajadores comunitarios de la salud y atención de la salud conductual.</p>	



# Índice

<b>QUIÉNES SOMOS</b>	4
Atención primaria en Fenway Health: Su equipo de atención	5
A quién contactar	7
Programa de Asistencia con los Medicamentos contra el VIH	9
Atención médica y servicios en Fenway Health	10
<b>QUÉ ESPERAR</b>	11
Primera cita con un proveedor de atención primaria	11
Después de su primera cita	12
1 a 3 meses después	12
4 a 6 meses después	12
<b>DATOS BÁSICOS SOBRE EL VIH</b>	13
Cómo llevar una vida saludable con VIH	13
Indetectable = Intransmisible (I = I)	14
Otras maneras de llevar una vida saludable con VIH	15
Dieta y nutrición	15
Salud mental y salud conductual	15
Tratamiento contra el consumo de sustancias	16
Grupos de apoyo	17
Entrenamiento físico	17
Dejar de fumar	18
Medicamentos	19
Personas de edad avanzada con VIH	20
Atención de la vista/Optometría	20
Odontología	21
Revelar su condición	22
Leyes que protegen a las personas con VIH y sida	23
Otros recursos	23
Consejo Asesor de Pacientes de Fenway Health	24
Investigación	25
Cómo participar	26
<b>RECURSOS EXTERNOS</b>	26



## QUIÉNES SOMOS

### Nuestra misión

En [Fenway Health](#) defendemos y ofrecemos atención de salud innovadora, equitativa y accesible, servicios de apoyo, así como investigación y capacitación con potencial transformador.

Nos centramos en las personas de la comunidad LGBTQIA+, las personas BIPOC y otras comunidades desatendidas para que nuestros vecinos locales, nacionales y globales puedan prosperar.

[The Fenway Institute](#) en Fenway Health es un centro interdisciplinario que se dedica a la investigación, a la capacitación, a la educación y al desarrollo de políticas centradas en asuntos de salud a nivel nacional e internacional.

El [Sidney Borum, Jr. Health Center](#), que pertenece a Fenway, brinda atención a adolescentes y adultos jóvenes de entre 12 y 29 años, incluidos aquellos de la comunidad LGBTQIA+ y quienes todavía están explorando su identidad de género, aquellos sin hogar o con problemas por consumo de sustancias, y aquellos con VIH.

[AIDS Action](#), la división de Fenway que se dedica a la salud pública, se ocupa de reducir la cantidad de infecciones por VIH y, a su vez, de brindar apoyo a las personas infectadas. Además, maneja un programa de salud para consumidores de drogas que sirve como punto de acceso a los servicios de atención de la salud.

### ¿Por qué elegir Fenway?

La atención de la salud debe ser un derecho, no un privilegio. Por eso, **a nadie se le niega atención por no poder pagarla**. Fenway contribuyó a forjar una filosofía de atención integrada que contempla a cada paciente teniendo en cuenta todos los aspectos de su ser. Además, nuestro personal trabaja en equipo para satisfacer las necesidades de cada persona que llega a nuestros centros.

Desde 1971, Fenway Health trabaja para mejorar la salud de las personas de nuestra área, las que integran la comunidad LGBTQIA+, las que tienen VIH/sida y las de la población general. Fenway se fundó en 1971 como parte de un movimiento de clínicas gratuitas impulsado por estudiantes que consideraban que la atención de la salud debía ser un derecho, no un privilegio.



## Fenway y el VIH

**Fenway Health es un proveedor de atención para el VIH/sida reconocido en todo el mundo, el más grande de todo New England**

Fenway Health brinda atención integral a los pacientes infectados con VIH. Brindamos una atención respetuosa de apoyo a todas las personas, sin distinción de orientación sexual, identidad de género, edad, raza, religión ni capacidad de pago. Estos son algunos de los servicios de excelente calidad que ofrecemos:

- Atención primaria para pacientes con VIH.
- Terapia antirretroviral y manejo de los efectos secundarios para los pacientes que requieren tratamiento.
- Planes de tratamiento personalizados para pacientes que no respondieron a otros regímenes de medicamentos contra el VIH.
- Atención integral de afecciones relacionadas con el VIH, incluida la atención para infecciones oportunistas.
- Apoyo y asesoramiento para la salud mental y para la salud conductual.
- Exámenes de detección de infecciones de transmisión sexual y de displasia cervical y anal, y tratamiento.
- Servicios de apoyo, como asistencia legal y para conseguir una vivienda.

El modelo de atención que Fenway aplica a todos sus pacientes considera la mente y el cuerpo como un todo. Ofrecemos terapia individual y grupal, atención psiquiátrica especializada, tratamiento para adicciones y apoyo, en un entorno acogedor. También ofrecemos dentro de nuestros centros terapias complementarias, entre ellas: terapia de desintoxicación, terapia de bienestar y acupuntura.

En Fenway, también se ofrecen otros servicios como dermatología, neumología, podiatría y radiología. Dos de nuestros centros (el de 1340 Boylston Street y el de 142 Berkeley Street) incluyen una farmacia que ofrece muchos beneficios a los pacientes de Fenway. Nuestra clínica principal (la de 1340 Boylston Street) también ofrece atención dental y de la vista en el lugar.

## Atención primaria en Fenway Health: Su equipo de atención

Cada equipo de atención primaria está encabezado por un proveedor de atención primaria (PCP), que puede ser un médico, un asistente de médicos o un enfermero facultativo. Usted acudirá al PCP con mayor frecuencia por un nuevo diagnóstico, mientras aprende a ocuparse de su salud. Cuando gane confianza gracias a los conocimientos y habilidades que haya adquirido, se ampliará la frecuencia de las visitas al PCP a dos por año, aproximadamente.



Su equipo de atención también incluye enfermeros que están a su disposición para que los llame o les envíe mensajes de texto si tiene preguntas sobre su salud, sus medicamentos, los resultados e interpretación de sus análisis de laboratorio, nuevos síntomas, enfermedades agudas y cómo cuidar de sí mismo, o si tiene alguna pregunta para su proveedor.

El **Programa de Trabajadores Comunitarios de la Salud para Casos de Alta Complejidad** incluye trabajadores de servicios sociales con formación universitaria en ciencias sociales o naturales, quienes pueden ayudar a evaluar la elegibilidad de los pacientes y a inscribirlos en el programa para casos de alta complejidad. El programa incluye acceso a recursos para la cobertura de medicamentos, abordando, así, los problemas relacionados con los factores sociales determinantes de la salud, como el transporte, recursos para la vivienda y alimentos, y otros tipos de apoyo. Los trabajadores sociales son supervisados por el trabajador social especializado en casos de alta complejidad, quien puede ofrecer apoyo y recursos para la salud conductual a corto plazo o para casos agudos, si es necesario, y coordinan con él sus servicios.

Es importante que entienda que nuestros equipos trabajan en estrecha colaboración con usted para coordinarle la atención, y que sus integrantes son profesionales con muchos años de experiencia brindando apoyo a personas con VIH. Han desarrollado recursos para ayudar con muchos obstáculos que podrían surgir y animan a los pacientes a llamarlos si se toparan con alguna barrera para acceder a la atención.

***En el 7.º piso del centro ubicado en 1340 Boylston St. se ofrecen servicios sin cita previa los días lunes, miércoles y jueves, de 10 a. m. a 4. p. m., para pacientes con VIH.***

**En Fenway, siempre hay un proveedor disponible, las 24 horas, los 7 días de la semana**

Si usted es paciente de Fenway Health y necesita atención médica o para la salud conductual con urgencia fuera de nuestro horario habitual de atención, llame al **617-267-0900** y siga las indicaciones para comunicarse con el proveedor de guardia. Si se trata de una emergencia, llame al 911 o vaya al departamento de emergencias del hospital más cercano.

**En Fenway, se aceptan casi todos los planes de seguro, también se aceptan Medicare y Medicaid.**

**Hay otros programas patrocinados por el gobierno disponibles para las personas que reúnan los requisitos necesarios. ¿Su situación laboral cambió recientemente? ¿Usted no tiene un seguro en este momento? Si vive en Massachusetts, podemos ayudarle a inscribirse en un seguro. También podemos darle información sobre nuestro programa de escala de tarifas variable para personas que no tienen un seguro o tienen un seguro insuficiente. Llámenos al 617-927-6000. No se le niega la atención ni los medicamentos contra el VIH a nadie por no poder pagarlos.**



## ¿Con quién me comunico en los siguientes casos?

### Quiero programar una cita con mi proveedor médico:

Para programar una cita en nuestra clínica de 1340 Boylston St. o en nuestro centro de South End, llame a nuestra línea para citas al 617-927-6000.

Para programar una cita en Sidney Borum Jr. Health Center, llame al 617-457-8140

### Quiero preguntar sobre el estado de una derivación que solicitó mi proveedor:

Llame al equipo a cargo de las derivaciones al 617-927-6130.

### Quiero reabastecer mi medicamento en Fenway Pharmacy:

Para reabastecer una receta en el centro de 1340 Boylston St., llame al 617-927-6330 y siga las indicaciones para comunicarse con el sistema automatizado de reabastecimientos o con el centro de llamadas para reabastecimientos.

También tiene la opción de descargar la aplicación Rx2Go para solicitar un reabastecimiento desde su dispositivo móvil.

### Quiero solicitar a mi proveedor de Fenway la renovación de una receta (que ya no tiene reabastecimientos o le quedan muy pocos):

Solicite un medicamento o la renovación de una receta desde su cuenta en el [portal para pacientes](#). Inicie sesión en el portal y haga clic en “medications” (medicamentos) en la página de destino.

También tiene la opción de llamar al Centro de Llamadas para el Reabastecimiento de Recetas al 617-927-6333. Tal vez tenga que dejar un mensaje de voz con los detalles de su solicitud (su nombre, el nombre del medicamento, de la farmacia preferida, etc.). Pero no se preocupe: el buzón de voz se revisa periódicamente.

### Quiero preguntar sobre algo que me preocupa respecto de mi salud:

Si tiene preguntas generales relacionadas con la salud, si necesita asesoramiento médico o si hay algo que le preocupa respecto de su salud, comuníquese con el Centro de Llamadas para Asuntos Médicos al 617-927-6300 y siga las indicaciones para obtener “medical advice” (asesoramiento médico). También tiene la opción de enviar un mensaje sin carácter de urgencia a su equipo de atención a través del portal para pacientes MyChart.



Para comunicarse con el proveedor de guardia fuera del horario habitual de atención por un problema urgente de salud, llame al 617-267-0900 y siga las indicaciones. Si se trata de una emergencia, llame al 911 o vaya al departamento de emergencias del hospital más cercano.

**Quiero conseguir ayuda para inscribirme en un seguro o para pagar la atención médica:**

Para programar una cita con nuestro equipo de asistencia financiera ubicado en la clínica de 1340 Boylston St. o en la de South End, llame a nuestra línea para citas al 617-927-6000.

**Necesito ayuda para pagar los medicamentos contra el VIH:**

**Hay varias opciones que ayudan a pagar los medicamentos contra el VIH. En Massachusetts, no se le niegan a nadie los medicamentos contra el VIH por no poder pagarlos.**

- Si usted no tiene un seguro, llame al 617-927-6000 para programar una cita con nuestro equipo de asistencia financiera. Le ayudarán a inscribirse en un seguro o a acceder a nuestro programa de escala de tarifas variable.
- Si necesita ayuda con los copagos de la cobertura de farmacia y más, puede comunicarse con Servicios al Paciente al 617-927-6300 para programar una cita con un trabajador general de la salud en la comunidad.
- Pídale directamente a su proveedor que lo derive al Programa de Trabajadores Comunitarios de la Salud para Casos de Alta Complejidad para que le ayuden a solicitar la inscripción en el Programa de Asistencia con los Medicamentos contra el VIH (HDAP).
- Si usted tiene un seguro privado, tal vez pueda comunicarse directamente con el fabricante del medicamento para inscribirse en un programa de asistencia con el pago de medicamentos.





## Programa de Asistencia con los Medicamentos contra el VIH

En Massachusetts, el Programa de Asistencia con los Medicamentos contra el VIH (HDAP) es ofrecido por el Departamento de Salud Pública (MDPH) y es administrado por [Community Resource Initiative \(CRI\)](#). El HDAP ayuda a pagar los medicamentos y el seguro de salud a los residentes del estado elegibles que tienen VIH.

### Criterios de elegibilidad

- VIH: Usted debe presentar una constancia de que tiene VIH.
- Ingresos: Sus ingresos anuales no deben superar el 500 % del nivel federal de pobreza, aunque se ajusta en caso de que usted tenga personas a su cargo.
- Residencia: Usted debe residir en Massachusetts. Debe presentar una constancia de su dirección en Massachusetts.
- Pagador de última instancia: Usted debe solicitar que se revise su elegibilidad para los programas MassHealth/Connector Care, Massachusetts Insurance Connection (MIC) o CHIP.

### Inscripción y recertificación

Para [inscribirse en el HDAP](#), debe completar un formulario estándar (formulario largo), presentarlo y cumplir con los criterios de elegibilidad. Una vez que se aprueba la inscripción, se le brinda cobertura durante seis meses. Cada seis meses, se debe presentar un formulario de solicitud de recertificación completo (formulario largo) o —si se permite— una autocertificación (formulario corto). El personal de Fenway puede ayudarle a completar la solicitud impresa en el lugar o en línea.

### Servicios cubiertos

- Costos de desembolso por medicamentos recetados para tratar el VIH y otros medicamentos.
- Costos de las primas de planes de seguro públicos, privados y patrocinados por empleadores, a través de la Iniciativa Integral de Seguros de Salud (CHII).
- Costos de desembolso de las pruebas de resistencia del VIH.



## Programas y servicios que se ofrecen en Fenway Health

Se puede establecer una relación con un proveedor de atención primaria en Fenway Health, en Fenway: South End o en el Sidney Borum, Jr. Health Center. Como paciente de Fenway, usted contará con un equipo médico que se ocupará de brindarle atención integral respetando sus necesidades personales sin juzgar. Aproveche todos los beneficios para pacientes que se ofrecen en los centros de Fenway. Para obtener más información, haga clic en los enlaces a continuación o visite nuestro sitio web: [www.Fenwayhealth.org](http://www.Fenwayhealth.org).

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE FENWAY HEALTH			
<a href="#">Inseminación alternativa</a> .	<a href="#">Estudios por imágenes digitales</a> , incluidas las mamografías.	<b>Servicios de laboratorio</b> dentro del centro a cargo de Quest Diagnostics. Se realizan análisis de detección, como el de COVID-19.	<a href="#">Farmacias</a> dentro del centro (en Fenway Health y en Fenway: South End).
<a href="#">Servicios para la salud conductual</a> (terapia individual y <a href="#">grupal</a> , psiquiatría, y más).	<a href="#">Atención de la vista</a> , incluidos exámenes, diagnósticos, el manejo de enfermedades oculares comunes y consultas para determinar la necesidad de accesorios para la visión.	<a href="#">Asistencia legal</a> para representar a clientes en varios asuntos civiles.	<b>Atención especializada</b> dentro del centro: dermatología, evaluación de riesgos para la salud, podiatría, neumología y atención geriátrica (por ejemplo, se realizan densitometrías óseas). <a href="#">Derivaciones</a> a servicios especializados externos.
Terapias complementarias, por ejemplo, <a href="#">acupuntura</a> .	<a href="#">Medicina familiar</a> .	Programa de Trabajadores Comunitarios de la Salud y Programa de Trabajadores Comunitarios de la Salud para Casos de Alta Complejidad.	<a href="#">Detección y tratamiento de infecciones de transmisión sexual, y asesoramiento</a> .
Atención y servicios para personas de la comunidad LGBTQIA+ y para jóvenes en riesgo.	<a href="#">Asistencia financiera</a> y ayuda para inscribirse en un seguro.	<a href="#">Programa de tratamiento asistido con medicamentos (MAT)</a> y <a href="#">terapia conductual complementaria</a> para ayudar a tratar el trastorno por consumo de sustancias.	<a href="#">Atención de salud para personas transgénero</a> destinada a mejorar la salud de las comunidades transgénero y con diversidad de género.
<a href="#">Atención dental</a> , incluye limpiezas, evaluaciones de la salud bucal, radiografías, empastes, blanqueamiento dental y consultas por motivos estéticos.	Servicios para conseguir <a href="#">vivienda</a> y derivaciones para conseguir asistencia para el alquiler.	<a href="#">Intercambio de agujas</a> , distribución de Narcan y educación sobre el medicamento, con el propósito de prevenir las sobredosis.	<a href="#">Atención para la salud reproductiva</a> y atención ginecológica y obstétrica.



Se ofrecen citas nocturnas para atención médica. Se ofrecen citas para atención episódica de lunes a sábados.

**Se ofrece apoyo clínico con médicos de guardia después del horario de atención** para urgencias de salud. Llame al 617-267-0900 y siga las indicaciones para comunicarse con el servicio de guardia.

Consúltenos sobre los servicios de farmacia que ofrece [Fenway Pharmacy](#): se le podrían enviar por correo los medicamentos o entregárselos discretamente en su hogar o en su lugar de trabajo, sin costo.

## QUÉ ESPERAR

Esta lista de verificación es una herramienta opcional para los nuevos pacientes que buscan obtener atención médica en Fenway Health para tratar el VIH. Sabemos que, al principio, todo nuevo diagnóstico puede ser agobiante. Esperamos que esta lista le sirva para llevar un registro de las personas que podría conocer a medida que se establece su atención y de las principales tareas que realizará con la ayuda de su equipo de atención. En los campos en blanco para las fechas puede anotar las fechas de sus próximas citas.

### Primera cita con un proveedor de atención primaria

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Si usted va a empezar a recibir atención para el VIH en Fenway, le explicamos qué esperar:

- ☐ Una cita con su proveedor de atención primaria (PCP).
- ☐ Posiblemente también tenga una cita con uno de nuestros especialistas en enfermedades infecciosas, para optimizar la atención que se le brinda para el VIH.
- ☐ Conversación sobre los medicamentos: qué hacen, indetectable = intransmisible (I = I).
- ☐ ¿Está listo para empezar el tratamiento con medicamentos? Si lo está, elija una farmacia.
- ☐ Pida derivaciones a otros servicios, como salud conductual, asistencia financiera o alguno de los programas de trabajadores comunitarios de la salud
- ☐ ¿Le falta algo? Hable con su enfermero o trabajador comunitario de la salud.
- ☐ **Próximos pasos**
  - ☐ Hacerse análisis de laboratorio (su proveedor se los indicará durante su primera visita médica).
  - ☐ Retirar los medicamentos de la farmacia que usted prefiera, o pedir que se los entreguen en su domicilio.



## Después de su primera cita

Qué esperar en las primeras semanas de atención y tratamiento:

- ☐ Su equipo de atención se pondrá en contacto con usted para hablar de su cita de seguimiento. Si no tiene programada una, no dude en comunicarse con el Centro de Llamadas para Asuntos Médicos para que le ayuden.

## 1 a 3 meses después

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

- ☐ Cita con su proveedor 1 mes después de haber iniciado el tratamiento con medicamentos. Se evalúa si cumple con el tratamiento y si lo tolera.
- ☐ Extracción de muestras para análisis de laboratorio para garantizar que el tratamiento esté funcionando.
- ☐ Vacunas de refuerzo, según sea necesario.
- ☐ Cita con los **enfermeros de su equipo de atención** o con su **PCP** por teléfono o a través de MyChart para repasar los resultados de sus análisis de laboratorio recientes.
- ☐ Revisión de otras necesidades de la salud: examen dental, examen de ojos, alimentación, calidad del sueño.

## 4 a 6 meses después

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

- ☐ Cita con su PCP o enfermeros de su equipo de atención cuando sea necesario para evaluar si usted cumple con el tratamiento.
- ☐ Extracción de muestras para análisis de laboratorio.
- ☐ Repaso de los resultados de sus análisis de laboratorio para supervisar su progreso.
- ☐ Conversación sobre la necesidad de reabastecer medicamentos.

**Información de contacto de su equipo de atención primaria:** Use este espacio para anotar los nombres y los datos de contacto de los integrantes de su equipo de atención. Una vez que se haya registrado en MyChart, puede enviar mensajes de texto sobre asuntos no urgentes a su equipo de atención, si es que prefiere este medio de contacto en lugar de llamar por teléfono. En general, un integrante de su equipo responde unos días (hábiles) después.



**Mi PCP se llama:**

## Datos básicos sobre el VIH

VIH es la sigla de “virus de inmunodeficiencia humana”. El VIH es un virus que puede debilitar el sistema inmunológico, ya que destruye unas células importantes (las células CD4) que combaten las infecciones y enfermedades. En la actualidad, no hay una cura eficaz para la infección por VIH. Sin embargo, con el tratamiento médico adecuado, es posible controlarla. Las personas que tienen VIH y reciben un tratamiento eficaz pueden vivir muchos años saludablemente y proteger del contagio a sus parejas. De hecho, hay datos más actuales que sugieren que la expectativa de vida de las personas que tienen VIH y reciben tratamiento con medicamentos es la misma que para las personas sin VIH.

Recibir el diagnóstico de VIH puede cambiarle la vida. Podría evocar todo tipo de emociones: tristeza, desesperanza o enojo. En Fenway Health, su equipo de atención puede ayudarle a atravesar las primeras etapas del diagnóstico. Su proveedor le ayudará a entender de qué maneras el VIH puede afectar la salud general y las afecciones específicas que usted tenga.

La información de esta sección le da un panorama general. Si tiene preguntas específicas sobre su salud, hable con su equipo de atención.

## Cómo llevar una vida saludable con VIH

- Obtenga atención médica y [tome los medicamentos del tratamiento contra el VIH](#) (es decir, la *terapia antirretroviral*).
- Tomar los medicamentos contra el VIH puede disminuir la cantidad de virus en la sangre (es decir, la *carga viral*).
- Los medicamentos contra el VIH pueden disminuir la carga viral a un nivel muy bajo (eso se llama supresión viral).
  - La carga de VIH se denomina indetectable cuando hay menos de 200 copias de VIH por milímetro de sangre.
- Los medicamentos contra el VIH pueden disminuir la carga viral de tal manera que no puede detectarse en un análisis (eso se llama *carga viral indetectable*).



## Indetectable = Intransmisible (I = I)

- Con los medicamentos adecuados, la mayoría de las personas puede lograr una carga viral indetectable en unos pocos meses.
  - Si alguna vez tiene una carga viral detectable, es importante que tome precauciones: use siempre condón en sus prácticas sexuales y evite compartir los suministros para inyecciones. Recuerde que el VIH se transmite (es decir, se contagia) por sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna. No se transmite por saliva, lágrimas, asientos de inodoros ni por compartir comida.
- Conseguir que su carga viral sea indetectable y mantenerla así (o mantener la supresión viral) es lo mejor que se puede hacer para estar saludable.
- Una carga viral indetectable, además, evita transmitir el virus a otras personas. De hecho, si su carga viral es indetectable, no hay riesgo de que transmita el VIH a una persona VIH negativa durante el sexo.



**Para lograr que el VIH sea indetectable, primero se necesita tratamiento.**

**DETENGAMOS JUNTOS LA PROPAGACIÓN DEL VIH**

  

 <p>Si usted tiene VIH, lo más importante que puede hacer es empezar un tratamiento.</p>	 <p>Conseguir que la carga viral sea indetectable y mantenerla así evita la transmisión del VIH a su pareja VIH negativa durante las relaciones sexuales.</p>
 <p>Mientras más pronto inicie su tratamiento, más pronto puede lograr una carga viral indetectable.</p>	 <p>Se recomienda que usted y su pareja consideren agregar otros métodos de prevención, como condones o profilaxis preexposición (PrEP).</p>
 <p>El principal objetivo del tratamiento contra el VIH es preservar la salud y, para estar saludable, lo mejor es lograr que la carga viral sea indetectable.</p>	 <p>Si toma medicamentos para tratar el VIH, visite periódicamente a su proveedor de atención médica y tome los medicamentos tal como se lo indicaron. Así, mantendrá la carga viral al mínimo posible. Para encontrar un proveedor de atención médica cercano, visite <a href="https://locator.hiv.gov">locator.hiv.gov</a>.</p>

**EL TRATAMIENTO CONTRA EL VIH FUNCIONA. NO LO INTERRUMPA Y VIVIRÁ BIEN.**

[cdc.gov/HIVTreatmentWorks](https://cdc.gov/HIVTreatmentWorks)



## Otras maneras de llevar una vida saludable con VIH

### Dieta y nutrición

Una nutrición balanceada mejora la salud general y ayuda a sostener el sistema inmunológico.

### Salud mental y salud conductual

Una buena salud mental ayuda a vivir una vida plena y es esencial para poder vivir bien con VIH.

- Vivir con VIH puede causar mucho estrés.
- El “estigma internalizado” o “autoestigma” ocurre cuando alguien interioriza las ideas y estereotipos negativos respecto de las personas con VIH y comienza a incorporarlos a la percepción que tiene de sí mismo. El estigma internalizado puede provocar vergüenza, miedo de que otras personas se enteren, aislamiento y desesperanza.
- El VIH podría afectar el bienestar emocional o complicar las afecciones de la salud mental que usted ya tenga.
- Una de las afecciones de la salud mental más comunes en personas con VIH es la depresión.
- Las personas con VIH podrían descubrir que abordan su diagnóstico de diferentes maneras. Una de ellas podría ser consumiendo mayores cantidades de alcohol u otras sustancias. Para obtener más información, consulte más abajo la sección "Tratamiento contra el consumo de sustancias".

Fenway Health ofrece atención para la salud mental y la salud conductual coordinada por su equipo de atención primaria. Su proveedor de atención médica, trabajador social o trabajador comunitario de la salud puede ayudarle a conseguir atención para la salud mental en Fenway o a través de recursos comunitarios locales.

**Si le interesa ponerse en contacto con un terapeuta de Fenway, llame al 617-927-6202 o visite nuestro sitio web: <https://fenwayhealth.org/care/behavioral-health/>.**



## Tratamiento contra el consumo de sustancias

Los pacientes de Fenway Health pueden acceder a apoyo y tratamiento contra el consumo de sustancias a través de los siguientes programas.

- [Programa de recuperación de las adicciones y bienestar](#): El Departamento de Salud Conductual de Fenway Health ofrece asesoramiento y grupos de apoyo diseñados para ayudar con problemas de adicción, dirigidos especialmente a personas bisexuales, transgénero, gais y lesbianas.
- [Programa de tratamiento asistido con medicamentos \(MAT\)](#): En Fenway Health, entendemos que hay diferentes caminos para lograr la recuperación. Trabajamos con dedicación para brindar tratamientos eficaces contra el trastorno por consumo de sustancias que incluyen la administración de Suboxone, Sublocade y Vivitrol.
  - El programa de tratamiento asistido con medicamentos es eficaz. Los medicamentos Suboxone, Sublocade y Vivitrol empoderan a las personas para que puedan recuperar sus vidas, reincorporarse a sus familias y comunidades, y retornar a sus empleos.
  - El programa de tratamiento asistido con medicamentos que brindamos en Fenway está incorporado en la atención primaria. Así, usted puede recibir en un mismo lugar toda la atención que necesita. Incluso contamos con una farmacia en nuestros centros.
  - Ofrecemos un proceso de inscripción rápido para que pueda comenzar pronto con el programa. **Llame al 617-927-MAT1 (6281) para obtener más información.**
- [Programa de Salud para Consumidores de Drogas Access](#): Este programa con sede en Central Sq., Cambridge, ofrece intercambio seguro de agujas y exámenes de detección de hepatitis C e infecciones de transmisión sexual para las personas que se inyectan drogas, y no hace falta programar citas. El programa previene las sobredosis y brinda orientación en salud.





## Grupos de apoyo

### En Fenway

- El Departamento de Salud Conductual de Fenway ofrece varios grupos de psicoterapia a corto plazo y también otros a más largo plazo para abordar muchas necesidades respecto de la salud mental.
- En el sitio web de Fenway Health, en la página de programas de terapias de grupo, encontrará más información sobre los tipos de grupos de apoyo a su disposición. Visite <https://fenwayhealth.org/care/behavioral-health/support-groups/>.

### En el área de Boston

- Fenway trabaja en colaboración con el Long-Term Survivors Support Group (LTSSG) de Boston. Es un grupo de apoyo que abraza la diversidad y está buscando nuevos integrantes.
  - Las reuniones se realizan por la noche el primer y el tercer martes de cada mes, cerca de Copley Square.
  - No hay un costo por participar. Para obtener más información, comuníquese con Ethan: [ethan\\_herschman@yahoo.com](mailto:ethan_herschman@yahoo.com).

## Entrenamiento físico

Entrenar o hacer actividad física es parte de un estilo de vida saludable, también para las personas con VIH. Estos son algunos de los beneficios de entrenar: mejora la fuerza y la movilidad, mejora la capacidad pulmonar, reduce el estrés, levanta el ánimo, mejora la calidad del sueño, ayuda a mantener un peso saludable y mejora la salud física en general. Además, la actividad física ayuda a reducir el riesgo de desarrollar algunas de las afecciones que podrían afectar a quienes tienen VIH, entre ellas: enfermedad cardiovascular, hipertensión, colesterol alto, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.



Según estudios de investigación, entrenar con una intensidad moderada tres veces a la semana, 45 minutos por sesión, mejora significativamente el sistema nervioso y la circulación sanguínea en un plazo de 10 semanas en personas con VIH. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. afirma que las personas adultas necesitan un mínimo de 150 a 300 minutos por semana de actividad aeróbica de intensidad moderada, como andar en bicicleta, hacer caminatas o bailar a un ritmo rápido. Las personas adultas, además, necesitan hacer actividades para fortalecer los músculos al menos dos veces por semana, como levantar pesas, hacer flexiones de brazos, abdominales y dominadas, entre otras.

¿Va a empezar a entrenar? Consulte a su médico para tener la tranquilidad de que puede emprender sin riesgos una rutina de ejercicios.

## Dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser todo un desafío en cualquier circunstancia, especialmente en períodos de mucho estrés, como cuando se recibe un diagnóstico de VIH. Si bien fumar siempre tiene un impacto negativo en la salud, las personas con VIH tienen un riesgo mayor de desarrollar enfermedades relacionadas con el tabaco. Fenway Health ofrece recursos para ayudar a dejar de fumar. Estas sugerencias podrían resultarle útiles:

- Pregúntele a su PCP sobre medicamentos y apoyos para dejar de fumar.
- Fenway Health ofrece un [tratamiento de acupuntura](#), una manera segura y natural para ayudar a dejar de fumar. Los tratamientos pueden reducir las ansias de fumar y la ansiedad e irritabilidad que suele coincidir con la fase aguda de la abstinencia. La acupuntura se puede usar junto con otros métodos para dejar de fumar, como parches y gomas de mascar de nicotina, medicamentos y otras terapias.
- Haga ejercicios de conciencia plena para poder cambiar la perspectiva a lo largo del tiempo.
- Descubra y celebre sus “victorias” en la lucha contra el tabaco:
  - Lleve un registro del dinero que se ahorra por no fumar.
  - Tenga en cuenta qué bien huelen su ropa, su hogar, etc., ahora.
  - Fíjese cómo mejoró su nivel de resistencia.
  - Fíjese que ya no tiene que preocuparse por buscar un lugar donde fumar.
  - Busque otras maneras de reducir el estrés.
- Pida a su sistema de apoyo que le ayuden a lograr dejar el tabaco.
- Evite por un tiempo las actividades asociadas al consumo del tabaco.

**Su proveedor de atención primaria en Fenway Health puede hacerle una derivación para el tratamiento de acupuntura que ofrecemos. En cuanto la tenga, llame al 617-927-6188 para programar una cita.**



## Medicamentos

[Fenway Pharmacy](#) es una farmacia comunitaria que ayuda a tratar enfermedades complejas como VIH/sida, hepatitis, entre otras. Puede contar con ella para todo lo que necesite. Los pacientes pueden conseguir apoyo directo y servicios educativos en nuestra farmacia. Fenway Pharmacy es dirigida por farmacéuticos que trabajan con dedicación, expertos en los medicamentos que usted toma. Revisan qué medicamentos le recetan con el propósito de cuidar su salud y garantizar que sean eficaces en el tratamiento. Nuestros farmacéuticos trabajan en estrecha colaboración con su equipo de atención médica para supervisar cómo responde usted al tratamiento. Dentro de los servicios que brindamos en la clínica, en Fenway Health revisamos su historial médico para detectar interacciones entre medicamentos, supervisamos sus análisis de laboratorio para proteger su salud y mantenemos una comunicación fluida con su equipo de atención médica.

En Fenway Pharmacy, lo acompañamos durante todo el tratamiento.

Nuestro personal está a su disposición para lo siguiente:

- Darle información sobre los medicamentos que toma, sus efectos secundarios, interacciones con otros medicamentos; y para responder sus preguntas al respecto.
- Controlar los efectos secundarios de los medicamentos, las interacciones entre medicamentos y los resultados clínicos.
- Reunirse con sus proveedores clínicos en Fenway Health para revisar su historial médico en Fenway y supervisar su progreso.
- Evaluar periódicamente su régimen actual de medicamentos contra el VIH y coordinarlo con sus proveedores.
- Intermediar con prescriptores y compañías de seguros para tratar de conseguir la cobertura de medicamentos no incluidos en el formulario de medicamentos.
- Coordinar los beneficios y buscar asistencia financiera cuando sea necesaria.
- Llamarlo por teléfono para recordarle reabastecer sus medicamentos, para garantizar que no se le terminen.
- Darle consejos para prevenir y controlar los efectos secundarios.
- Fenway Pharmacy ofrece el envío y la entrega a domicilio sin costo de sus medicamentos de manera rápida y confidencial. Este servicio se ofrece de lunes a viernes. En el área de Boston, se hacen entregas a domicilio el mismo día en que se solicitan los medicamentos (hay ciertas limitaciones).

**Llame al 617-927-6330 para acceder a los servicios de farmacia (incluyen reabastecimientos y autorizaciones previas).**



## Personas de edad avanzada con VIH

### LGBTQIA+ Aging Project

El LGBTQIA+ Aging Project de Fenway Health busca lograr la equidad, la inclusión y la integración de personas de edad avanzada bisexuales, transgénero, *queer*, intersexuales, asexuales, gais, lesbianas, y de aquellas cuestionándose su identidad de género, para garantizar que puedan envejecer con la dignidad y el respeto que se merecen. El proyecto ofrece apoyo a personas de edad avanzada de la comunidad LGBTQIA+, incluye lo siguiente:

- Una reunión semanal por Zoom (no hace falta registrarse con anterioridad).
- Grupos de apoyo para las personas de la comunidad LGBTQIA+ que han perdido a un ser querido.
- Lugares donde se ofrecen comidas comunitarias en todo Massachusetts.

Puede obtener más información sobre este programa en [lgbtagingproject.org](https://lgbtagingproject.org).

### Otros recursos para adultos de edad avanzada con VIH

**Ethos** es una organización privada sin fines de lucro que fomenta la independencia, la dignidad y el bienestar de los ancianos y personas discapacitadas a través de la coordinación y prestación de servicios asequibles y de excelente calidad dentro de la comunidad y a domicilio, entre ellos, el programa Meals on Wheels en el área metropolitana de Boston. Hay más información en línea, en [ethocare.org](https://ethocare.org).

También puede consultar este sitio web: [mass.gov/topics/seniors](https://mass.gov/topics/seniors). Allí encontrará más información sobre otros programas disponibles en Massachusetts para adultos mayores.

## Atención de la vista/Optometría

En Fenway Health, somos expertos en [atención de la vista](#) para personas con VIH. El VIH puede afectar los ojos de muchas maneras, por ejemplo, con infecciones, inflamación o daño en los vasos sanguíneos. Sin embargo, cuanto más controlado esté el VIH, menos riesgo de sufrir trastornos oculares relacionados con la enfermedad. Es importante que todas las personas que tienen VIH acudan todos los años a un optometrista o a un oftalmólogo para que les haga un examen ocular con dilatación de pupilas. El examen permite detectar signos de enfermedades oculares relacionadas con el VIH.



Los signos de trastornos oculares relacionados con el VIH no siempre se ven, pero en algunos casos, producen irritación, dolor en los ojos, visión borrosa, visión doble o percepción de destellos y manchas flotantes. Si experimenta alguno de estos síntomas, llame de inmediato a su proveedor de atención de la vista.

**Para programar una cita con un optometrista en Fenway Health, llame al 617-927-6190.**

## Odontología

La atención dental adecuada es una parte fundamental del régimen de atención holística para combatir el VIH. Después del diagnóstico de VIH inicial, vaya a su dentista para que le haga un examen bucal completo. En Fenway Health, somos expertos en [atención bucal](#) para personas con VIH.

La boca es una de las primeras partes del cuerpo que afecta el VIH. La atención dental inadecuada puede provocar la pérdida de piezas dentales, dolor y problemas para masticar o tragar. Eso podría evitar que el paciente tome los medicamentos contra el VIH; además, puede causarle problemas para comer y absorber nutrientes esenciales y, a su vez, afectar la absorción de los medicamentos contra el VIH.

La mayoría de los problemas bucales relacionados con el VIH tiene tratamiento. Hable con su dentista para determinar cuál es el tratamiento ideal para usted. La prevención es la mejor medicina:

- Visite periódicamente al dentista.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental. Hágalo dos veces al día por dos minutos.
- Tome a horario los medicamentos contra el VIH.
- Si los medicamentos contra el VIH le provocan sequedad bucal, dígaselo a su médico y pregúntele cuál es el tratamiento ideal para usted.

**Si no tiene un dentista de cabecera, pídale una derivación a su proveedor de atención primaria o llame al 617-927-6127 para programar una cita.**



## Otras consideraciones

### Revelar su condición

Su información de salud es privada y, en general, usted tiene derecho a decidir dónde y cuándo revelarla.

Estas son algunas situaciones en las que podría ser importante que revele que tiene VIH, incluimos algunos consejos para desenvolverse en esos escenarios:

#### Parejas sexuales o personas con quienes comparte inyecciones

Conversar con sus parejas sexuales antes de tener relaciones o, si se inyecta drogas, con quienes comparte suministros para inyecciones puede ayudar a prevenir el contagio del VIH. Además les da la oportunidad a sus parejas o pares de tomar decisiones que los ayuden a protegerse. Por ejemplo, pueden consultar a sus proveedores de atención médica sobre la posibilidad de empezar a tomar medicamentos para prevenir la infección por VIH (PrEP).

#### Estas son algunas maneras de revelar su condición a sus parejas

- El servicio [Tell Your Partner](#) es anónimo y gratuito. Le permite informar a sus parejas, sin revelar su identidad, de que estuvieron expuestas a una enfermedad de transmisión sexual. El servicio puede brindarles información sobre los centros locales donde hacerse el examen de VIH. También le ofrece consejos para que usted sepa cómo revelar su condición respecto del VIH de ahora en adelante.
- La mayoría de los departamentos de salud estatales ofrecen un recurso que se llama “Partner Services”. A través de este servicio, el personal del departamento de salud les comunica a sus parejas y exparejas que estuvieron expuestas al VIH, sin revelarles su identidad. Este servicio también ofrece la opción de ayudarle a informar a sus parejas, reuniéndose con ustedes en persona para asistirlo con la conversación. Eso se llama “dual referral” (intervención conjunta). El departamento de salud les dará a sus parejas asesoramiento y la posibilidad de realizarse pruebas de detección, y las derivará a otros servicios. Si le interesa obtener más información, puede comunicarse con el Partner Services Program (PSP) de Massachusetts al 617-983-6999.

#### Proveedores de atención médica

Si usted tiene o no VIH es un dato protegido por las leyes de privacidad en materia de salud. Es importante que su equipo de atención médica esté al tanto para que puedan brindarle atención de la manera más adecuada.

#### Empleadores

Usted no tiene la obligación de revelar su condición a su empleador.



## Leyes que protegen a las personas con VIH y sida

Si usted tiene VIH o sida, la sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA) de 1990 lo protegen contra la discriminación respecto de su condición. La ADA también protege a sus familiares y amigos contra la discriminación respecto del vínculo con una persona con VIH.

La ADA prohíbe que los empleadores, los establecimientos privados abiertos al público y las entidades gubernamentales estatales y locales ejerzan discriminación. Estos son ejemplos de entidades que podrían estar alcanzadas por la sección 504 de la ADA: hospitales, clínicas, agencias de servicios sociales, centros de tratamiento contra el consumo de drogas, residencias con atención de enfermería, consultorios de médicos y de odontólogos, centros de cuidado diurno, piscinas públicas y gimnasios.

Nuestro equipo de asistencia legal está a su disposición para brindarle ayuda. Llame al 617-437-6200 o visite nuestro sitio web: <https://aac.org/legal-services-client-advocacy/>.

## Otros recursos

Estos son algunos otros recursos que pueden ayudarle a desenvolverse para revelar su condición:

- <https://www.poz.com/basics/hiv-basics/disclosure>
- <https://www.aidsmap.com/about-hiv/pros-and-cons-disclosing-your-hiv-status>
- <https://www.hivlawandpolicy.org/issues/confidentiality-and-disclosure>



## Consejo Asesor de Pacientes de Fenway Health

Expresa su voz: ¡Únase al Consejo Asesor de Pacientes de Fenway Health!

¿Le apasiona mejorar los servicios de atención médica para quienes tienen VIH o sida?

¿Quiere generar un cambio real en su comunidad? El Consejo Asesor de Pacientes (CAB) de Fenway Health está buscando nuevos integrantes que ayuden a marcar el rumbo de la atención y los servicios relacionados con el VIH para el futuro.

Como miembro del Consejo Asesor de Pacientes, usted hará lo siguiente:

- Expresar su valiosa opinión respecto de las políticas y los programas que tienen un impacto directo sobre la atención para el VIH en Fenway Health.
- Ayudar a garantizar que los servicios médicos que brindamos sigan siendo de excelente calidad, centrados en los pacientes y respetuosos de sus culturas.
- Integrarse a una comunidad diversa de defensores que asumen el compromiso de mejorar los resultados en la atención médica.
- Expresar su opinión de manera directa respecto del desarrollo de servicios que lo afectan a usted y afectan a otras personas.

Invitamos a participar a:

- Pacientes actuales de Fenway Health (que, como mínimo, hayan recibido tratamiento durante 12 meses).
- Personas que residen en New England.
- Personas de todas las edades, razas y grupos étnicos, independientemente de su orientación sexual y expresión de género.

¡Su contribución es importante! A modo de reconocimiento por su tiempo y sus aportes, los integrantes reciben una remuneración de \$50 por cada reunión a la que asistan.

Cronograma de reuniones de 2025: Las reuniones se llevan a cabo mes por medio, en los siguientes meses:

- Enero
- Marzo
- Mayo
- Julio
- Septiembre
- Noviembre

¡Sus experiencias de vida son importantes! Tenemos el compromiso de sostener un consejo asesor que refleje las diversas experiencias de vida y habilidades de los miembros de nuestra comunidad.





## Para comenzar:

- 1) Venga como invitado a una de nuestras reuniones para conocer mejor nuestro trabajo.
- 2) Únase a nuestro consejo asesor por un plazo de 2 años con posibilidad de extenderlo.

Juntos, podemos mejorar la atención médica para todos los miembros de la comunidad. Su punto de vista es muy valioso y su voz merece ser escuchada. **¿Le interesa? Comuníquese con el intermediario de personal, Luchiano Montero ([Imontero@fenwayhealth.org](mailto:Imontero@fenwayhealth.org)), para obtener más información sobre cómo asistir como invitado a nuestra próxima reunión.**

## Investigación

En las tres décadas desde que se informaron los primeros casos de sida, las inversiones federales en estudios de investigación básicos en las áreas biomédica, conductual y de las ciencias sociales originaron numerosas intervenciones para prevenir el VIH, así como tratamientos que salvan vidas.

**The Fenway Institute (TFI)** es un centro interdisciplinario de investigación, educación, capacitación y desarrollo de políticas con una trayectoria pionera en colaboraciones entre la comunidad y el ámbito académico. Nuestra integración con los servicios clínicos que ofrece Fenway Health dio lugar a la innovación en tecnología y en información de salud, y también a intervenciones clínicas en tiempo real.

TFI se dedica a las necesidades de salud específicas de las minorías sexuales y de género, y de las personas afectadas por el VIH. Trabaja con partes interesadas diversas, tanto profesionales como personas de la comunidad; realiza y difunde estudios de investigación; diseña e imparte educación, capacitación y asistencia técnica; desarrolla e impulsa políticas públicas respaldadas empíricamente; y se dedica a cultivar y fortalecer una comunidad de profesionales y miembros del personal multidisciplinaria y diversa. Reconocer la interseccionalidad de las identidades y las experiencias vividas, y actuar para promover la equidad racial y la justicia social son componentes fundamentales de este compromiso.



## Cómo participar

The Fenway Institute busca constantemente personas de la comunidad interesadas en lograr un cambio en la salud y el bienestar de las personas LGBTQ+ y de aquellas con VIH a través de la participación en estudios de investigación.

Si le interesa obtener más información sobre los estudios de investigación que llevamos a cabo en Fenway Health, o si quiere saber si es elegible para participar en alguno de ellos, [llene este formulario de contacto: https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/research/current-studies/](https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/research/current-studies/) . También puede comunicarse directamente con TFT: llame al 617-927-6450 o escriba a [bethechange@fenwayhealth.org](mailto:bethechange@fenwayhealth.org).

## Estudio de investigación destacado



El estudio realizado por CFAR Network of Integrated Clinical Systems (CNICS) refleja de manera directa los resultados de las decisiones clínicas y de gestión que se toman a diario en la atención de personas infectadas con VIH, y contribuye a evaluar intervenciones terapéuticas para el VIH en condiciones reales de la práctica de atención médica primaria. Llame al 857-313-6716 para obtener más información sobre CNICS y averiguar cómo participar.

## Recursos externos

### Victory Programs, de Keys To Home (KTH)

El equipo de Keys To Home (KTH) sostiene que toda persona se merece un hogar. Muchos de nuestros clientes enfrentan obstáculos para acceder a una vivienda asequible y poder mantenerla. A través del modelo Housing First, el programa de KTH ayuda a las personas con VIH o sida a acceder a varios servicios y opciones de vivienda, como viviendas transitorias y viviendas permanentes asequibles, viviendas con apoyo (ya sea en entornos colectivos o en unidades dispersas dentro de la comunidad), y asistencia para el pago de alquileres y servicios públicos.



Los administradores de casos que asisten con la búsqueda de viviendas trabajan con sus clientes durante 12 meses. Los ayudan a conseguir una vivienda segura, estable y asequible que se ajuste perfectamente a sus necesidades y metas. Nuestros administradores de casos para la estabilización de viviendas brindan hasta 12 meses de apoyo para fortalecer la estabilidad del hogar del cliente, lo que incluye orientación sobre fuentes de ingresos, seguridad alimentaria, gestión de presupuestos y de pagos de servicios, etc.

**Para ponerse en contacto con el programa, comuníquese (o programe una cita) con el trabajador comunitario de la salud para que lo derive a Keys to Home.**

