

NEWLY DIAGNOSED

10 TIPS

FOR LATINOS
TO LIVE WELL
WITH HIV





FIND STRENGTH ALL AROUND YOU

You've just found out you're HIV positive. But you're not alone: despite making up 15% of the US population, Latinos of all backgrounds—male or female, straight or gay, rich or poor—account for 17% of all new HIV infections.

Where do you go from here? You might be feeling overwhelmed and unsure about your next steps. But every great challenge can be met. Find the tools you have within you, and all around you, to meet this one.

Talk openly with your doctor or health care professional (HCP) about a treatment that fits your lifestyle as soon as possible. Lean on your loved ones for support. Look within yourself, as well as to those around you, to find guidance on a new positive path forward.

Check the middle of this brochure for important resources.

1

Embrace your spirituality with a positive mindset.

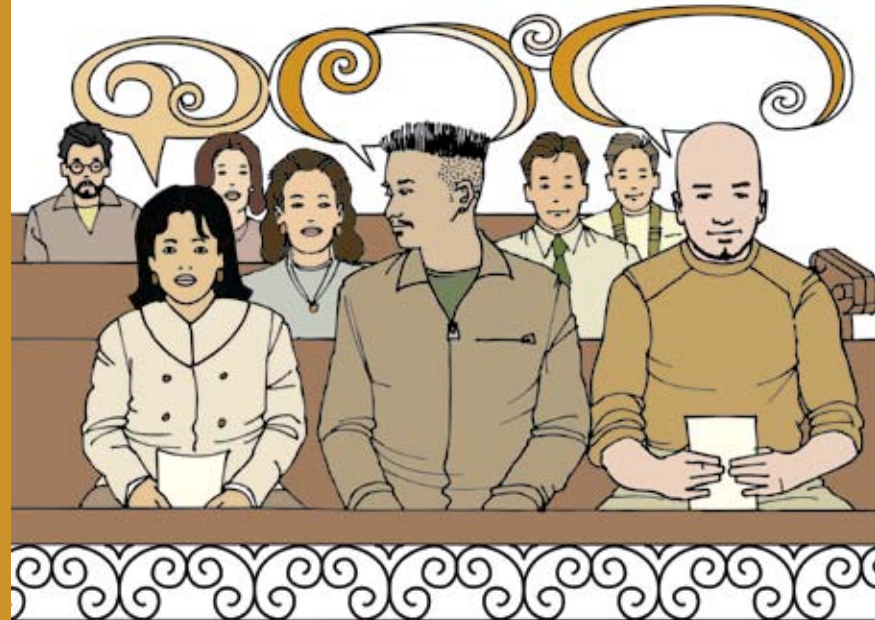
As you start thinking about what it means to be HIV positive, it is normal to perhaps feel hopeless, or even guilty, about your HIV status. But **your spirituality can be a source of support.**

Use prayer and meditation to find a calmer place. Use faith in yourself, and in a higher power if you are a believer, to guide you through these complicated times.

You should also reach out to other support networks such as:

- Support Groups
- AIDS Services Organizations
- Therapy or Counseling
- Friends, Family, Partners
- Social Workers
- Health Care Professionals
- Substance Abuse Programs
- Community Meal Programs

SPIRITUALITY CAN BE A SOURCE OF SUPPORT.



2 Speak up: your doctor or HCP wants to hear it.

You might feel uncomfortable telling doctors some intimate details about yourself. But **you need to be honest about every part of your life**, so they can recommend the treatment that fits your lifestyle.

Before your check-up, ask an AIDS Service Organization for guidance on what you should ask your doctor or HCP. Bring up any other health issues because HIV medication may interact with other treatments. Tell your doctor or HCP if you use alcohol or drugs, because they may interfere with your HIV treatment. **Remember, doctors are there to help, not judge.**

Keep in mind that doctors **might not understand *lo que es ser Latino***: so have a conversation about your home life and anything else that affects your lifestyle needs.

BUILD A TRUSTING RELATIONSHIP WITH YOUR DOCTOR OR HCP.



3

Make sure someone on your health care team *habla español*.

While you might feel comfortable speaking English in your everyday life, **there are certain personal things like symptoms, feelings, or fears which may be more easily said in Spanish.**

While you might not always find a doctor or HCP who speaks both languages, there might be someone in his or her office who speaks Spanish. **A bilingual nurse or physician's assistant can help you communicate with your health care team.** Also ask that person to translate lab results or important communications that are written in English.

SYMPTOMS,
FEELINGS, OR
FEARS MAY BE
MORE EASILY
EXPRESSED IN
SPANISH.



4

Set goals and stick to them.

Fighting the virus is easier if you have a plan. Even though you may have a lot of things going through your head right now, you should start thinking about the future.

Set goals for your well-being. **Talk to your health care team about when starting treatment makes sense for you.** Use a calendar to remind you of your check-ups.

Most importantly, **keep track of your lab results**, like your CD4 count (how strong your immune system is), viral load (how much HIV is in your blood), cholesterol, and glucose levels. These will let you know how well you're doing on your medications—and if they fit your lifestyle needs. When you start new medication, remember that **you may not have to settle for uncomfortable side effects.**

SET GOALS FOR YOUR WELL-BEING.



5

Traditional remedies can be good for you, if used right.

As you know, traditional remedies can be good for you. Your loved ones have probably recommended herbs or supplements for different types of health problems, which may have worked. But that doesn't mean that those remedies can replace the treatment prescribed by your doctor or HCP.

Make sure you tell your health care providers about everything you're taking because **some remedies can interact with your HIV treatment.**

Just as your loved ones often recommend traditional remedies, they may also offer good advice on how to live a healthier life, free of drugs and alcohol. **Listen to them because any substance abuse may hinder your treatment.**

DON'T REPLACE YOUR DOCTOR-PRESCRIBED MEDICATION WITH HERBAL REMEDIES.



6

If you move often, don't interrupt your treatment.

There are a lot of reasons why you might move often: to find good sources of income, to be close to your family, or because of your immigration status. **If you move around, don't stop getting medical attention.**

Let your current doctor or HCP know if you plan to relocate because he or she will be able to refer you to someone else with experience in HIV care. **Also, make sure that relocating doesn't cause you to interrupt your HIV treatment.** It might be helpful to keep a journal of how you've felt during treatment.

Tell your current church where you will be moving because they might recommend another supportive community of faith.

IF YOU MOVE,
LOOK FOR
NEW, QUALIFIED
MEDICAL
PROFESSIONALS.



7

There are many HIV resources available. Look for the ones that are right for you.

You have recently found out that you're HIV positive, so you might not be aware of all the resources and rights that are available to you. **Community-based organizations can offer advice and put you in touch with health care professionals that understand your situation.** So don't let your economic situation, gender, sexual orientation, or immigration status get in the way of your well-being.

Talk to your AIDS Service Organization about the AIDS Drugs Assistance Program, which is an excellent resource that you should keep in mind when planning your HIV treatment.

TAKE
ADVANTAGE
OF THE RIGHTS
TO WHICH
YOU ARE
ENTITLED.



8

Talk openly about your status.

Your HIV status is a very personal matter and you might not be ready to tell everyone. Some people may not understand, or you might feel the need to protect them from the worries you may feel with your HIV status. But you may also be surprised at how supportive your loved ones can be.

You should consider telling close friends or family members, because they can help you in times of need. **At the end of the day, it's up to you who you choose to tell, and when.**

Your sexual partners, however, must be made aware of your status. Give some thought to how you will handle this conversation. Use all the resources available to you to make this conversation easier: talk to your doctor, health care professional, or counselor, and ask for advice at your local AIDS Service Organization.

YOU MAY BE
SURPRISED
AT HOW
SUPPORTIVE
YOUR LOVED
ONES CAN BE.



9 Practice safer sex.

You might not be thinking about intimacy at this point in time, now that you're dealing with the news of your HIV status. But the time will come when you're ready to have a physical relationship again. When that moment comes, be smart about what you're doing. **And being smart means being safe.**

Sexually transmitted infections are still a concern for everyone, so use a condom. It doesn't just help protect your partner, it helps protect you too. But remember, **no protective method is 100% effective. Condom use cannot guarantee absolute protection against any sexually transmitted infections.**

SEXUALLY
TRANSMITTED
INFECTIONS ARE
A CONCERN FOR
EVERYONE. SO
USE A CONDOM.



10


Take care of yourself so you can take care of your family.

You've always put your family first, and you should be proud of that. Now you need to take care of yourself so you can take care of them. You might think that you're being selfish by making your health a priority, but you need to take your HIV treatment seriously.

Make sure you go to your check-ups; listen to the advice of your health care team; choose a treatment that allows you to keep doing what's important to you; and get on a positive path forward. If you make the right choices for yourself, you will be doing the right thing for the people you love.

WITH THE RIGHT TREATMENT, YOU CAN KEEP TAKING CARE OF YOUR FAMILY.





YOU MAY BE UNCERTAIN ABOUT THIS NEW PERIOD IN YOUR LIFE, BUT THERE IS A LOT OF SUPPORT AVAILABLE FOR YOU. LOOK FOR STRENGTH WITHIN; ASK FOR SUPPORT FROM YOUR LOVED ONES; AND CONSULT WITH QUALIFIED, CARING PROFESSIONALS.

YOU HAVE THE POWER TO GET ON A POSITIVE PATH FORWARD TO SUCCESSFULLY MANAGING YOUR HIV, AND THE TIME TO DO IT IS NOW!

HIV/AIDS INFORMATION

Call any of the numbers below for information in English and Spanish.

HIV/AIDS Among Hispanics/Latinos (Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/hiv/hispanics/index.htm
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
(For the hearing impaired: 1-888-232-6348)
E-mail: cdcinfo@cdc.gov

AIDSinfo (National Institutes of Health)

www.aidsinfo.nih.gov
1-800-HIV-0440 (1-800-448-0440)
(For the hearing impaired: 1-888-480-3739)
E-mail: contactus@idsinfo.nih.gov

The Latino Commission on AIDS

www.latinoaids.org
1-212-675-3288

AIDS Project LA

www.apla.org
1-213-201-1600

Gay Men's Health Crisis (GMHC) AIDS Hotline

www.gmhc.org/espanol.html
1-800-AIDS-NYC (1-800-243-7692) or 1-212-807-6655
(For the hearing impaired: 1-212-645-7470)
E-mail: hotline@gmhc.org

Latino Community Services

www.lcs-ct.org
1-860-296-6400

The Body

www.thebody.com/espanol.html

TuSalud—The Latino Wellness Magazine

www.tusaludmag.com

To learn more about living well with HIV visit www.HealthyWithHIV.com



10 CONSEJOS

DIAGNOSTICADO
RECIENTEMENTE

PARA VIVIR
MEJOR CON VIH
SI ERES LATINO





ENCUENTRA FUERZA A TU ALREDEDOR

Te acabas de enterar de que eres VIH positivo. Pero no estás solo: aunque los latinos forman un 15% de la población de los Estados Unidos, representan el 17% de los infectados recientemente con VIH. Y este virus afecta a hombres y mujeres, heterosexuales y homosexuales, ricos y pobres.

¿Qué harás ahora? Puede que te sientas abrumado o inseguro sobre qué dirección tomar. Pero es posible hacer frente a todos los grandes desafíos. Y podrás enfrentarte a éste en particular si buscas las armas dentro de ti y a tu alrededor.

Habla pronto y con franqueza con tu doctor o proveedor de atención médica (HCP, por sus siglas en inglés) acerca de un tratamiento que se ajuste a tu estilo de vida. Busca apoyo en tus seres queridos. Recurre a tu fortaleza interna y a la de tu gente para ir hacia adelante por un camino nuevo y positivo.

Hallarás recursos importantes en la parte del medio de este folleto.

1

Adopta tu espiritualidad de manera positiva.

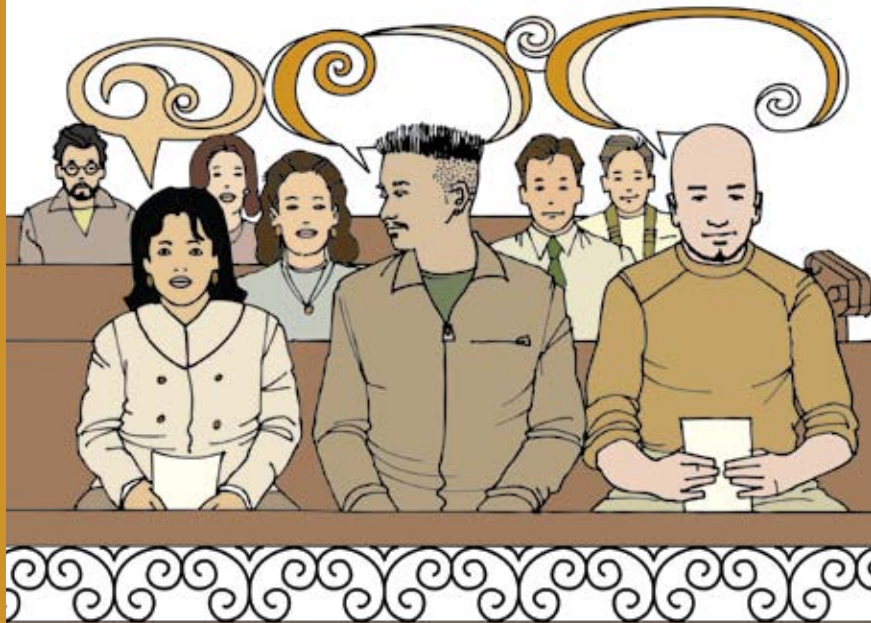
Ahora que empiezas a pensar acerca de lo que significa ser VIH positivo, es normal que te sientas desesperado o quizás hasta culpable por ser seropositivo. Pero, **tu espiritualidad te puede dar apoyo.**

Usa la oración y la meditación como maneras de encontrar la calma. Haz de la fe en ti mismo—y en un poder superior, si eres creyente—una guía para navegar estos momentos tan complicados.

También podrás encontrar apoyo en organizaciones como:

- Grupos de apoyo
- Organizaciones de servicios de sida (ASO, por sus siglas en inglés)
- Terapia o consejería
- Amigos, familia, parejas
- Trabajadores sociales
- Profesionales de la salud
- Programas de abuso de sustancias
- Programas de asistencia alimentaria

LA ESPIRITUALIDAD TE PUEDE DAR APOYO.



¡Habla! Tu doctor o HCP quiere escucharte.

Puede que sea incómodo darle detalles íntimos a un doctor. Pero **tienes que ser sincero acerca de todos los aspectos de tu vida** para que te recomienden un tratamiento que se ajuste a tu estilo de vida.

Antes de tu cita médica, comunícate con una ASO para que te orienten acerca de lo que le debes preguntar al doctor o HCP. Menciónale cualquier afección que tengas, porque los medicamentos para el VIH pueden reaccionar adversamente a otros tratamientos. Dile a tu doctor o HCP si consumes alcohol o drogas, porque dichas sustancias podrían afectar tu tratamiento contra el VIH. **Recuerda, los doctores quieren ayudarte, no juzgarte.**

Es posible que los doctores **no sepan lo que es ser latino**, así que cuéntales de tu vida personal y de cualquier otra cosa que afecte tus necesidades diarias.

CREA CONFIANZA EN TU RELACIÓN CON TU DOCTOR O HCP.



3

Asegúrate de que alguien en tu equipo médico hable español.

Aunque te sientas cómodo hablando inglés normalmente, **hay ciertos asuntos personales (como síntomas, sentimientos o miedos) que pueden ser más fáciles de expresar en español.**

Hay veces que no encontrarás un doctor o HCP que hable ambos idiomas, pero es posible que alguien en su consultorio sí hable español. **Una enfermera o un auxiliar médico bilingüe puede ayudarte a comunicarte con tu equipo médico.** También, pídele que traduzca los resultados de laboratorio u otras comunicaciones importantes escritas en inglés.

PUEDE QUE SE
TE HAGA MÁS
FÁCIL HABLAR EN
ESPAÑOL SOBRE
TUS SÍNTOMAS,
SENTIMIENTOS
O MIEDOS.



4

Fíjate metas y cúmplelas.

Es más fácil luchar contra el virus si tienes un plan. Puede que tengas muchas cosas en la cabeza en este momento, pero debes empezar a pensar en el futuro.

Ponte metas para tu bienestar. **Conversa con tu equipo médico para determinar el momento indicado para empezar tu tratamiento.** Apunta las fechas de tus citas en un calendario para que no se te olviden.

Es muy importante que **lleves un registro de los resultados de exámenes** como el de los niveles de CD4 (que indican cuán fuerte está tu sistema inmunitario), la carga viral (cuánto VIH hay en tu sangre), el colesterol y la glucosa. Así, sabrás cómo están funcionando tus medicamentos y si son compatibles con tu estilo de vida. Al empezar a tomar un medicamento nuevo, recuerda que **quizás no tengas que resignarte a sufrir efectos secundarios incómodos.**

PONTE METAS PARA TU BIENESTAR.



5

Los remedios tradicionales pueden ser buenos si los usas bien.

Sabes que los remedios tradicionales pueden ser beneficiosos. Tus seres queridos probablemente te han recomendado hierbas o suplementos para todo tipo de problemas de salud. Algunos de ellos habrán funcionado. Pero eso no significa que estos remedios puedan sustituir el tratamiento que te recetó tu doctor o HCP.

Dile a tu equipo médico todo lo que estas tomando, porque **algunos remedios afectan tu tratamiento contra el VIH.**

Así como tus seres queridos suelen recomendarte remedios tradicionales, es posible que también te den consejos sobre cómo vivir una vida más saludable y libre de drogas y alcohol. **Escúchalos, porque el abuso de sustancias de cualquier tipo puede impedir que tu tratamiento funcione.**

NO SUSTITUYAS
LOS MEDICAMENTOS
QUE TE RECETÓ
TU DOCTOR
CON PLANTAS
MEDICINALES.



6

Si te mudas a menudo, no interrumpas tu tratamiento.

Hay muchos motivos para mudarse a menudo: para buscar fuentes de ingreso, para estar cerca de la familia o por razones de inmigración. **Si te vas a otro lugar, no dejes de recibir atención médica.**

Dile a tu doctor o HCP actual si estás planeando mudarte, porque te podrían referir a otro doctor que tenga experiencia en VIH. **También, asegúrate de que la mudanza no interrumpa tu tratamiento contra el VIH.** Podría serte útil apuntar en un diario cómo te sientes durante el tratamiento.

Consulta con tu iglesia, porque te podrían recomendar otra comunidad de fe que te ofrezca apoyo en esa área.

BUSCA UN NUEVO EQUIPO MÉDICO CALIFICADO CUANDO TE MUDES.



7

Hay muchos recursos disponibles para personas con VIH. Busca los que funcionen para ti.

Como te enteraste hace poco de que eres VIH positivo, puede que aún no conozcas todos los recursos y derechos que tienes a tu disposición. **Las organizaciones comunitarias pueden darte consejos y ponerte en contacto con profesionales de la salud que entiendan tu situación.** No dejes que tu situación económica, ni tu sexo, ni tu estatus migratorio te impidan vivir saludablemente.

Habla con tu ASO acerca del AIDS Drugs Assistance Program (ADAP, por sus siglas en inglés), que te ayuda a conseguir medicamentos contra el VIH. Es un excelente recurso que debes considerar cuando planifiques tu tratamiento.

TIENES
DERECHOS.
¡RECLÁMALOS!



8

Habla con sinceridad acerca de tu estatus de VIH.

Tu estatus es un asunto muy personal, y puede que no estés listo para hablarlo con todo el mundo. Hay quienes no lo entenderán y otros a los que querrás proteger de las preocupaciones que conlleva ser VIH positivo. Pero te sorprendería todo el apoyo que tus seres queridos te pueden dar.

Deberías también pensar en avisar a tus amigos o familiares íntimos, porque te pueden ayudar en caso de emergencias. **Pero tienes derecho de decírselo a quien quieras, y cuando quieras.**

Sin embargo, todos tus compañeros sexuales tienen que estar enterados de tu estatus. Piensa acerca de qué les vas a decir. Aprovecha todos los recursos a tu disposición para facilitar esta conversación: habla con tu doctor, HCP o consejero, y pídele ayuda a tu ASO más cercana.

TE SORPRENDERÍA
TODO EL APOYO
QUE TUS SERES
QUERIDOS TE
PUEDEN DAR.



9 Practica sexo más seguro.

La noticia de que eres VIH positivo aún está fresca, así que posiblemente no estás pensando en tener relaciones íntimas. Pero ya llegará el momento en que estarás listo para volver a tenerlas. **Cuando llegue, no se te olvide practicar sexo más seguro.**

Usa condones, porque las enfermedades de transmisión sexual son un peligro para todos. El condón no sólo ayuda a proteger a tu pareja, sino que también te protege a ti. Pero recuerda que **ninguna protección es 100% efectiva. Usar condones no garantiza protección total contra las enfermedades de transmisión sexual.**

USA CONDONES,
PORQUE LAS
ENFERMEDADES
DE TRANSMISIÓN
SEXUAL SON UN
PELIGRO PARA
TODOS.



10

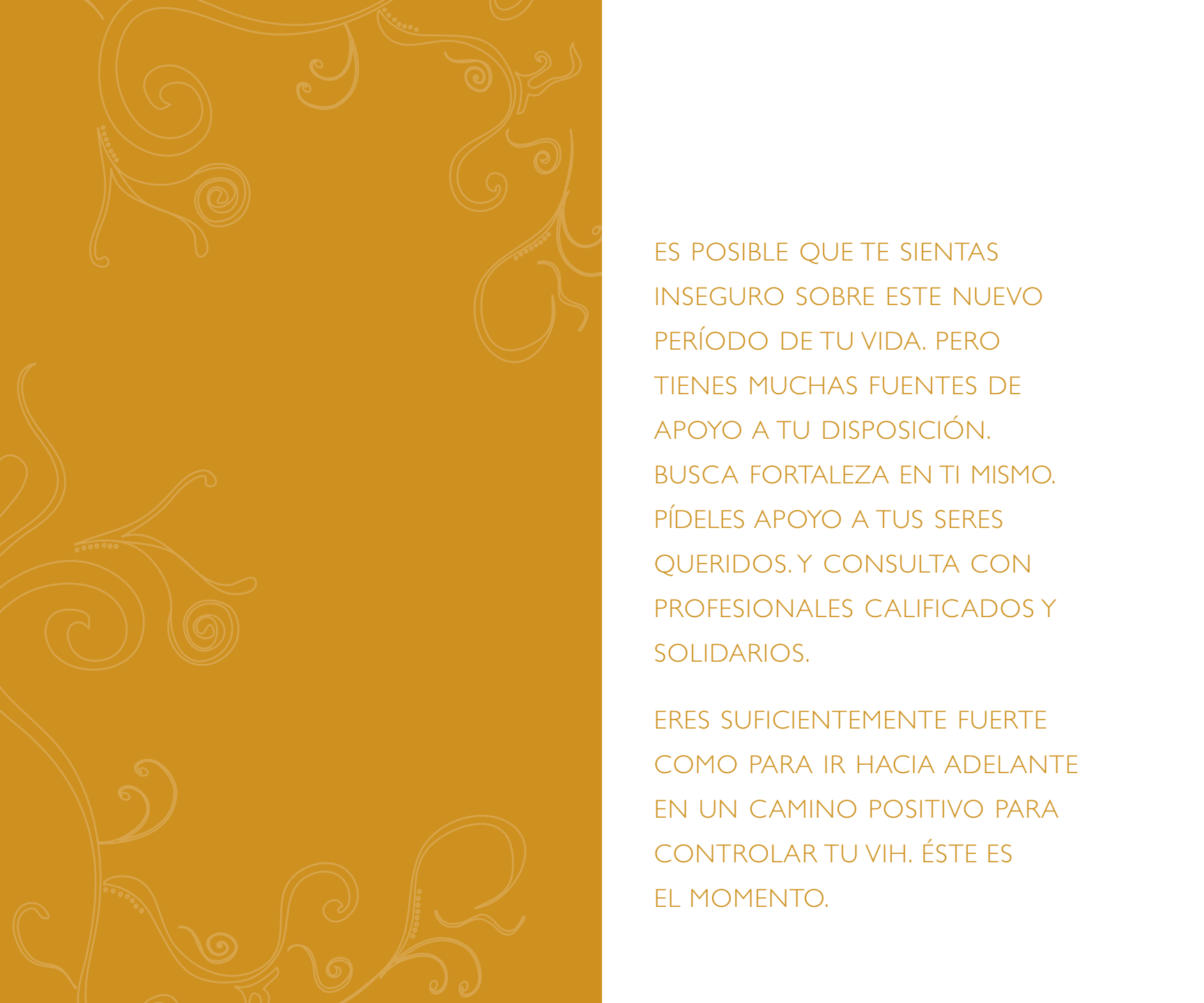
Cuídate para que puedas cuidar a tu familia.

Debes estar orgulloso de que siempre has puesto a tu familia por delante. Ahora ha llegado el momento de cuidarte a ti mismo para que puedas cuidar de ellos. Puede que te sientas egoísta al hacer de tu salud una prioridad. Pero tienes que tomar en serio el tratamiento contra el VIH.

Ve a tus citas médicas. Escucha los consejos de tu equipo médico. Escoge un tratamiento que te ayude a seguir haciendo lo que más te importa. Y ve hacia adelante por un camino positivo. Si haces lo correcto para ti mismo, estarás haciendo lo correcto para los tuyos.

CON EL
TRATAMIENTO
CORRECTO,
PODRÁS SEGUIR
CUIDANDO A TU
FAMILIA.





ES POSIBLE QUE TE SIENTAS INSEGURO SOBRE ESTE NUEVO PERÍODO DE TU VIDA. PERO TIENES MUCHAS FUENTES DE APOYO A TU DISPOSICIÓN. BUSCA FORTALEZA EN TI MISMO. PÍDELES APOYO A TUS SERES QUERIDOS. Y CONSULTA CON PROFESIONALES CALIFICADOS Y SOLIDARIOS.

ERES SUFICIENTEMENTE FUERTE COMO PARA IR HACIA ADELANTE EN UN CAMINO POSITIVO PARA CONTROLAR TU VIH. ÉSTE ES EL MOMENTO.

INFORMACIÓN DE VIH/SIDA

Llama a los teléfonos de abajo para obtener información en inglés y español.

HIV/AIDS Among Hispanics/Latinos (Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/hiv/hispanics/index.htm

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

(Para los que tienen problemas auditivos: 1-888-232-6348)

E-mail: cdcinfo@cdc.gov

AIDSinfo (National Institutes of Health)

www.aidsinfo.nih.gov

1-800-HIV-0440 (1-800-448-0440)

(Para personas que tienen problemas auditivos: 1-888-480-3739)

E-mail: contactus@idsinfo.nih.gov

The Latino Commission on AIDS

www.latinoaids.org

1-212-675-3288

AIDS Project LA

www.apla.org

1-213-201-1600

Gay Men's Health Crisis (GMHC) AIDS Hotline

www.gmhc.org/espanol.html

1-800-AIDS-NYC (1-800-243-7692) o 1-212-807-6655

(Para personas que tienen problemas auditivos: 1-212-645-7470)

E-mail: hotline@gmhc.org

Latino Community Services

www.lcs-ct.org

1-860-296-6400

The Body

www.thebody.com/espanol.html

TuSalud—The Latino Wellness Magazine

www.tusaludmag.com

Para saber más sobre cómo vivir bien con VIH, visita: www.HealthyWithHIV.com

