



LO QUE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH DEBEN SABER SOBRE EL VIH Y COVID-19

COVID-19 es una enfermedad grave y todas las personas que viven con el VIH deben tomar todas las medidas preventivas recomendadas para minimizar la exposición y prevenir la infección por el virus que causa COVID-19.

Es importante subrayar que actualmente no hay pruebas sólidas de que las personas que viven con el VIH tengan un riesgo especialmente elevado de contraer COVID-19 o, si lo contraen, experimentarán un peor resultado. Esto no significa que las personas que viven con el VIH deben tomar COVID-19 a la ligera, por el contrario, deben tomar todas las precauciones para protegerse.

Al igual que en la población general, las personas mayores que viven con el VIH o las personas que viven con el VIH con problemas cardíacos o pulmonares pueden tener un mayor riesgo de infectarse con el virus y sufrir síntomas más graves.

A medida que COVID-19 continúa extendiéndose por todo el mundo, será importante que la investigación en curso en entornos con una alta prevalencia de VIH en la población general arroje más luz sobre las interacciones biológicas e inmunológicas entre el VIH y el nuevo coronavirus.

Precauciones que las personas que viven con el VIH y las poblaciones clave deben seguir para prevenir la infección por COVID-19

Manténgase a salvo

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón (durante 40–60 segundos) o un desinfectante para manos a base de alcohol (durante 20–30 segundos).
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo flexionado o un pañuelo desechable al toser o estornudar. Tire el pañuelo a la basura después de su uso.
- Evite el contacto cercano con cualquier persona que tenga fiebre o tos.
- Quédese en casa cuando esté enfermo.

- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar y ha viajado recientemente o es residente en un área donde se ha reportado COVID-19, debe buscar atención médica de inmediato en su servicio de salud comunitario, médico u hospital local. Antes de ir al consultorio de un médico u hospital, llame con anticipación e infórmeles sobre sus síntomas y viajes recientes.
- Si está enfermo, use una mascarilla médica y manténgase alejado de los demás.

Manténgase informado

- Conozca los hechos sobre COVID-19 y siempre verifique una fuente confiable, como la Organización Mundial de la Salud.

Esté preparado

- Debería tener suficientes de sus suministros médicos necesarios a mano, idealmente para 30 días o más. Las pautas de tratamiento de VIH de la Organización Mundial de la Salud ahora recomiendan la dispensación multimestral de tres meses de medicamentos contra el VIH para la mayoría de las personas en visitas de rutina, aunque esto no se ha implementado ampliamente en todos los países.
- Sepa cómo comunicarse con su clínica por teléfono en caso de que necesite asesoramiento.
- Sepa cómo acceder al tratamiento y otros apoyos dentro de su comunidad. Este tratamiento podría incluir terapia antirretroviral, medicamentos para la tuberculosis (si está en tratamiento para la tuberculosis) y cualquier otro medicamento para otras enfermedades que pueda tener.
- Las poblaciones clave, incluidas las personas que usan drogas, las personas que ejercen el trabajo sexual, los hombres homosexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, las personas transgénero y los prisioneros, deben asegurarse de tener los medios esenciales para prevenir la infección por el VIH, como agujas y jeringas estériles y/o terapia de sustitución de opioides, condones y profilaxis previa a la exposición (PrEP). También se deben obtener suministros adecuados de otros medicamentos, como anticonceptivos y la terapia hormonal de afirmación de género.
- No todos los países han implementado políticas para permitir recetas más largas. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica lo antes posible. Considere trabajar con otros en su comunidad para persuadir a los proveedores de atención médica y a los encargados de la toma de decisiones de que proporcionen recetas de varios meses para sus medicamentos esenciales.
- Discuta con su red de familiares y amigos cómo apoyarse mutuamente en caso de que se establezcan medidas de distanciamiento social. Haga arreglos alternativos dentro de su comunidad para alimentos, medicinas, cuidado de niños o mascotas, etc.

- Ayude a otros en su comunidad y asegúrese de que también tengan un suministro adecuado de medicamentos esenciales.
- Verifique que sepa cómo comunicarse con su red local de personas que viven con el VIH por medios electrónicos. Haga un plan para las conexiones telefónicas y las redes sociales en caso de que las medidas de salud pública exijan que las personas se queden en casa o que se enferme.

Cúidese y apoye a las personas que le rodean

La pandemia de COVID-19 puede causar miedo y ansiedad: se alienta a todos a cuidarse y conectarse con sus seres queridos. Las personas que viven con el VIH y sus comunidades tienen décadas de experiencia en resiliencia, supervivencia y progreso, y puede aprovechar su rica historia compartida para apoyar a sus familias y comunidades en esta crisis actual. Preste especial atención a su salud mental al:

- Evitar la exposición excesiva a la cobertura mediática de COVID-19. Solo lea información de fuentes confiables.
- Cuidar su cuerpo. Respire hondo, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y bien balanceadas, haga ejercicio regularmente, duerma lo suficiente y, cuando sea posible, evite el alcohol y las drogas.
- Tómese el tiempo para relajarse y recordarse que los sentimientos negativos se desvanecerán. Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias—puede ser molesto escuchar sobre la crisis repetidamente. Intente realizar otras actividades que disfrute para volver a su vida normal.
- Conectando con otros. Comparta sus preocupaciones y cómo se siente con un amigo o familiar.

Acabe con el estigma y conozca sus derechos

- El estigma y la discriminación son una barrera para una respuesta efectiva a COVID-19. Este es un momento en el que el racismo, el estigma y la discriminación pueden dirigirse contra grupos considerados afectados.
- El brote de COVID-19 puede afectar su lugar de trabajo, el acceso a la atención médica o el acceso a la educación, para usted o sus hijos, si se implementan medidas de distanciamiento social en su comunidad. Descubra sus derechos y asegúrese de que usted y su comunidad estén preparados.