

# LIVING WITH HIV 101

**Start medical care and HIV treatment as soon as you find out you have HIV. Staying in medical care can keep you healthy and help protect others.**

## HOW CAN I STAY HEALTHY WITH HIV?

- **Get into medical care right away.** Locate a provider by visiting [www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv](http://www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv).
- **Take HIV treatment as prescribed,** regardless of how long you've had the virus. HIV treatment can keep you healthy.



- **Stay in medical care.** Visit your health care provider regularly.
- **Find a local support group,** and talk to others who have HIV. Locate a group by visiting [npin.cdc.gov/search/organization/support](http://npin.cdc.gov/search/organization/support).



## HOW CAN I GET HELP PAYING FOR HIV TREATMENT?

- If you have health insurance, your insurer is required to cover some of your HIV treatment.
- If you don't have health insurance, or you can't afford your copay or co-insurance amount, you may be able to get help through Medicaid, Medicare, the Ryan White HIV/AIDS Program, and community health centers. Visit [www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv](http://www.cdc.gov/hiv/basics/livingwithhiv) to learn more.



## HOW CAN I PROTECT OTHERS?

- Take HIV treatment as prescribed. Taking it as prescribed can make your viral load undetectable. If it stays undetectable, you will not transmit HIV to your sex partner.
- Tell your sex or injection partners that you have HIV.
- Use condoms the right way every time you have sex.



- Choose less risky sex, like oral sex.
- If you inject drugs, never share your needles, syringes, or other injection equipment with anyone.
- Talk to your partners about them taking medicine to prevent HIV called pre-exposure prophylaxis (PrEP).
- Get tested and treated for other sexually transmitted diseases (STDs).



Scan to learn more!

For more information, please visit [www.cdc.gov/hiv](http://www.cdc.gov/hiv).



# INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE CÓMO VIVIR CON EL VIH

Empiece a recibir atención médica y comience el tratamiento contra el VIH tan pronto como sepa su diagnóstico. Seguir recibiendo atención médica lo ayudará a mantenerse saludable y a proteger a los demás.

## ¿CÓMO ME PUEDO MANTENER SALUDABLE CON EL VIH?

- **Comience con la atención médica de inmediato.** Encuentre un proveedor en [www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/livingwithhiv/treatment.html](http://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/livingwithhiv/treatment.html).
- **Tome el tratamiento para el VIH según las indicaciones,** no importa cuánto tiempo haya tenido el virus. El tratamiento del VIH puede mantenerlo sano.



- Siga recibiendo la atención médica. Visite a su proveedor de atención médica con regularidad.
- Encuentre un grupo de apoyo. Puede hablar con otras personas que tienen el VIH. Para encontrar un grupo, visite [dc.gov/search/organization/support](http://dc.gov/search/organization/support).



## ¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA PARA PAGAR POR EL TRATAMIENTO PARA EL VIH?

- Si tiene seguro médico, su aseguradora está obligada a cubrir parte de su tratamiento para el VIH.
- Si no tiene seguro médico, o si no puede pagar el costo del copago o del coseguro, es posible que pueda recibir ayuda a través de Medicaid, Medicare, el Programa de VIH/SIDA Ryan White y centros de salud comunitarios. Visite [www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/livingwithhiv/treatment.html](http://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/livingwithhiv/treatment.html) para obtener más información.



## ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A LOS DEMÁS?

- Tome el tratamiento para el VIH según las indicaciones. Tomarlo según las indicaciones puede hacer que su carga viral sea indetectable. Si se mantiene indetectable, usted no transmitirá el VIH a su pareja sexual.
- Dígales a sus parejas sexuales o las personas con quienes se inyecta drogas que usted tiene el VIH.
- Use condones de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Elija prácticas sexuales menos riesgosas, como relaciones sexuales orales.
- Si usted se inyecta drogas, no comparta nunca las agujas, jeringas, u otro equipo de inyección con nadie.
- Hable con sus parejas acerca de los medicamentos de profilaxis preexposición (PrEP), que pueden tomar para prevenir el VIH.
- Hágase las pruebas de detección de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y reciba el tratamiento necesario.



¡Escanee para obtener más información!

Para obtener más información, visite la página [www.cdc.gov/hiv/spanish](http://www.cdc.gov/hiv/spanish).

