



VIVIR Y ENVEJECER CON VIH

EXPLORAR SUS PENSAMIENTOS E INQUIETUDES

VIVIR Y ENVEJECER CON VIH

EXPLORAR SUS PENSAMIENTOS E INQUIETUDES

Si vive con VIH y tiene más de 50 años de edad, usted no está solo. Para el año 2020, el 70 % de las personas que viven con VIH en NYS tendrá 50 años de edad o más. Las probabilidades son que usted haya estado viviendo con VIH por muchos años, lo que puede ser un reto. Posiblemente hubo un momento en su vida cuando no pensó que se vería en su cumpleaños 50 o 60 o 70, pero aquí está. Esta herramienta le ayudará a pensar acerca de algunos datos importantes sobre el VIH y el envejecimiento que pueden ayudarle a identificar las claves para envejecer bien. Considere completar este folleto por su cuenta o con un Trabajador homólogo, proveedor de servicios de apoyo o con su proveedor de atención médica. Este tiene la intención de ayudarle a pensar acerca de envejecer con VIH, identificar sus necesidades y conversarlas con los miembros de su equipo de atención. Esta herramienta también se puede usar con un grupo dirigido por un homólogo, quizás como una serie de sesiones de una hora, en donde se discutirá uno de los hechos clave en cada una de las sesiones.



Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Las personas que participan en citas de atención regular de VIH tienen una probabilidad mayor al 90 % de tener una carga viral sin detectar. Tener relaciones estrechas con su(s) proveedor(es) de atención médica es importante para envejecer exitosamente con VIH.

Preguntas a explorar

¿Cómo me siento acerca de mi relación con mi(s) proveedor(es) de atención médica de VIH?

¿Hasta qué punto puedo compartir mis inquietudes abiertamente con mi(s) proveedor(es) de atención médica?

Conforme envejezco, ¿qué necesidades especiales podría tener al programar citas de atención médica o recibirlas?

¿Cómo puedo mejorar mi relación con mi(s) proveedor(es) de atención médica?

Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Adherirse a un tratamiento de VIH durante toda la vida puede ser desafiante.

Preguntas a explorar

¿Cómo han cambiado mis pensamientos y sentimientos acerca de mi tratamiento de VIH a través de los años?

¿Cuáles son mis pensamientos y sentimientos acerca de adherirme a mi régimen de tratamiento?

¿Qué apoyo necesito para mantener mi adherencia al 100 %?

¿Cómo puedo tomar mi tratamiento de VIH como una parte más fácil de mi rutina diaria?

Horizontal lines for writing answers.

Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Más del 75 % de las personas con VIH, mayores de 50 años de edad, tiene por lo menos otra condición de salud. Algunas de las preocupaciones de salud más comunes para adultos mayores incluyen: presión arterial alta, diabetes, cáncer y artritis.

Preguntas a explorar

¿Qué otra preocupación de salud tengo? ¿Me he hecho exámenes por las preocupaciones comunes de salud de adultos mayores?

Si estoy recibiendo tratamiento o tomando medicamentos para otras condiciones, ¿cómo va eso?

¿Qué otros especialistas veo y qué tan bien se comunican con mi(s) proveedor(es) de VIH?

¿Hasta qué punto está coordinada mi atención médica en general?

Horizontal lines for writing answers.



Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

El aislamiento social es una preocupación para muchos adultos mayores. Mantenerse en contacto con otras personas es importante para el bienestar físico, mental y emocional.

Preguntas a explorar

¿Con qué frecuencia salgo de mi casa o apartamento semanalmente?

¿Hasta qué punto me siento solo o aislado?

¿Quiénes son las personas en mi sistema de apoyo y cómo me siento acerca de mi sistema de apoyo?

¿Qué puedo hacer para mejorar la calidad de mis relaciones con los demás?

Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Salud sexual e intimidad son importantes para las personas de todas las edades, incluyendo las personas mayores con VIH.

Preguntas a explorar

¿Cuáles son mis pensamientos y sentimientos acerca del sexo y la intimidad?

¿Cómo han cambiado mis necesidades y deseos a través del tiempo?

¿Cómo me siento acerca de mis relaciones sexuales e íntimas?

¿Qué preguntas sobre salud sexual quisiera discutir con mi proveedor de atención médica?

Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Cualquier uso de tabaco y uso en exceso de alcohol u otras sustancias puede tener un impacto negativo en la salud de cualquier persona, incluyendo personas mayores que viven con VIH.

Preguntas a explorar

¿De qué manera el uso de alcohol u otras sustancias afecta mi salud física, mental o emocional?

¿Mis amigos, familia o pareja sentimental alguna vez han expresado preocupación acerca de mi uso del alcohol, tabaco u otras sustancias?

¿El tabaco es un problema para mí?

¿Qué apoyo necesito para solucionar cualquier preocupación que tenga sobre el uso del alcohol, tabaco o sustancias?



Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

El tratamiento de VIH puede mantener viva a las personas, pero es igual de importante tener una razón para querer vivir. Las metas personales, intereses y un deseo de dar a los demás son la clave para un envejecimiento saludable.

Preguntas a explorar

¿Cuán deseoso estoy de levantarme todos los días?

¿Cuáles son mis metas personales?

¿Tengo intereses y desearía explorarlos?

¿Hay formas por las que me gustaría "devolver" o ayudar a los demás que me gustaría explorar?

¿Qué pasará a continuación?

Piense en sus respuestas a las preguntas indicadas arriba. Reflejan lo que ha aprendido o sentido. Hable con su(s) proveedor(es) de atención médica o con otros proveedores de servicios de apoyo sobre sus inquietudes y haga un plan para solucionarlas.

Recursos para personas que viven con VIH:

Usted puede tener acceso a una lista de servicios de salud y sociales relacionados con VIH en el siguiente sitio web:

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/resources/index.htm

Recursos disponibles para adultos mayores:

Usted puede tener acceso a una lista de recursos para adultos mayores en los siguientes sitios web:

www.nyconnects.ny.gov/

www.aging.ny.gov/



Department
of Health