

5. Recursos de salud mental

Hay muchos recursos de salud mental disponibles. Reunirse con un profesional de la salud mental le proporcionará un lugar seguro para trabajar sus emociones. Puede acceder a las citas de salud mental en persona o en línea a través de citas de telesalud (virtuales). Medicaid y la mayoría de los seguros cubren estas citas. No está solo. Si no sabe cómo encontrar un profesional de salud mental, pregúntele a un miembro de su equipo de atención médica.



Richard
19 años viviendo con VIH



Nancy
38 años viviendo con VIH

Más recursos

Sitios web para consultas

<https://www.thebody.com/>
<https://hivstopswithme.org/>
<https://www.thewellproject.org/>

Sitio web del Departamento de Salud del estado de Nueva York (New York State Department of Health (NYSDOH) website)
<https://www.health.ny.gov/diseases/aids/>

Números de teléfono útiles

Líneas directas sobre el VIH/SIDA en el estado de Nueva York (gratuitas) (New York State HIV/AIDS Hotlines)

1-800-541-AIDS inglés
1-800-233-SIDA español
1-800-369-2437 telecomunicación para personas sordas (TDD)
Las personas que hagan llamadas de voz pueden utilizar el sistema de retransmisión de Nueva York llamando al 711 o al 1-800-421-1220 y solicitar a la operadora que marque 1-800-541-2437.

Programas de atención para personas con VIH sin seguro (HIV Uninsured Care Program)

1-800-542-2437 o 1-844-682-4058 dentro del estado, gratuita
(518) 459-1641 fuera del estado
(518) 459-0121 telecomunicación para personas sordas
Horario de funcionamiento del programa: lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Línea directa sobre el VIH/SIDA en la ciudad de Nueva York (New York City HIV/AIDS Hotline) 1-800-TALK-HIV (1-800-825-5448)

Líneas directas nacionales sobre las ETS de los CDC Centers for Disease Control & Prevention, National STD Hotlines
1-800-232-4636 inglés/español
1-888-232-6348 teléfonos de texto (TTY)

Línea directa de asesoramiento sobre el VIH/SIDA en el estado de Nueva York (New York State HIV/AIDS Counseling Hotline)
1-800-872-2777

Servicios para parejas en el estado de Nueva York (New York State Partner Services) 1-800-541-AIDS

Programa de Asistencia para Notificación de Contactos de la ciudad de Nueva York (New York City Contact Notification Assistance Program) (212) 693-1419

Confidencialidad

Línea directa de confidencialidad del estado de Nueva York (New York State Confidentiality Hotline) 1-800-962-5065

Legal Action Center (212) 243-1313 o 1-800-223-4044

Programa Extendido de Acceso a Jeringas (Expanded Syringe Access Program, ESAP) 1-800-541-2437 inglés

Derechos humanos/Discriminación

División de Derechos Humanos del estado de Nueva York (New York State Division of Human Rights) (718) 741-8400

Comisión de Derechos Humanos de la ciudad de Nueva York (New York City Commission on Human Rights)
(212) 306-7500
1-800-233-7432 español

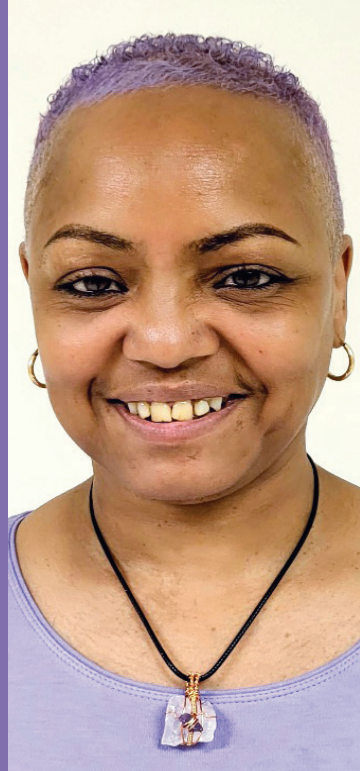


Síganos en:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh

5 consejos

de personas que pasaron por lo mismo que usted

Lo que debe saber tras un diagnóstico reciente de VIH



Dawn
30 años viviendo con VIH/SIDA



Ivette
29 años viviendo con VIH

Enterarse de su diagnóstico de VIH puede ser abrumador, pero sus sentimientos son válidos. No debe avergonzarse de sentir agobio, confusión, enojo o miedo.

Estos son cinco consejos de personas que han pasado por lo mismo que usted:

1. Estará bien

Lo más importante que debe saber es que todo irá bien. Tiene apoyo. Además, los medicamentos contra el VIH son seguros, eficaces, fáciles de tomar y tienen pocos o ningún efecto secundario. Tomar los medicamentos y acudir a sus citas médicas contribuirá a que pueda vivir la vida que desea. Las personas seropositivas que toman medicamentos pueden vivir una vida larga y plena.



Susan
23 años viviendo con VIH



Dawn
29 años viviendo con VIH

2. Se trata de usted

Esta vez se trata de usted únicamente. Puede tomárselo todo a su ritmo, en sus propios términos y como mejor se sienta.

Si quiere hablar con un amigo cercano o un familiar, puede hacerlo. Si prefiere no contarle a nadie, también está bien. Es importante que hable con franqueza y honestidad con el médico.

3. Apoyo de pares

A las otras personas que viven con VIH se las llama “pares”. Reunirse con un par puede ser extremadamente útil. Algunas organizaciones cuentan con trabajadores pares con capacitación en áreas específicas, como el trabajo con personas recién diagnosticadas. Algunas personas con un nuevo diagnóstico, como usted, han expresado la sensación de que se les “habla” sin tener la oportunidad de comprender la información. Estos pares especialmente formados pueden ayudar a que decida en qué debe centrarse ahora y de qué puede ocuparse más adelante. También son un gran apoyo, ya que seguro experimentaron emociones similares a las suyas cuando les diagnosticaron la enfermedad. Además de encontrar un par con quien pueda conectar y en quien pueda confiar, existen redes más amplias de grupos de apoyo para personas que viven con VIH. Los grupos de apoyo no solo ofrecen información y recursos, sino que se convierten en una comunidad en la que también se comparten risas, historias y recetas. El apoyo entre pares validará su experiencia y lo ayudará a darse cuenta de que realmente no está solo en todo esto.



Lilibeth
31 años viviendo con SIDA



Helen
25 años viviendo con VIH

4. Otras asistencias

Si no está preparado para reunirse con un par, estos son algunos recursos útiles en línea de personas de la comunidad. **Thebody.com** le permite hacer una pregunta en línea y un proveedor clínico se pondrá en contacto con usted. **HIVstopswithme.org** es un sitio web que sirve como diario en directo en el que puede publicar su experiencia con el VIH. Si no está listo para hablar con un par, familiares o amigos, HIVstopswithme puede ser un recurso reconfortante. Podrá seguir muchas historias diferentes de personas felices, sanas y que viven con el VIH. **Thewellproject.org** es un sitio web específico para mujeres y niñas que viven con VIH. Ofrece recursos educativos y un blog comunitario. Este sitio web es un espacio seguro en el que las personas que viven con VIH pueden compartir experiencias, conectarse con otras personas de la comunidad y crear una red de apoyo.

Es importante obtener información de sitios de confianza. Si busca en Google preguntas e inquietudes relacionadas con su diagnóstico, puede obtener información engañosa. En Internet hay mucha información errónea que puede provocar ansiedad y estrés. Si tiene preguntas o dudas sobre su diagnóstico, consulte uno de los sitios que aparecen en esta sección o hable con un proveedor de atención médica.