

Recuerda que la familia también puede necesitar apoyo y orientación ante tu nueva situación.

No estás obligado a revelar tu diagnóstico en el trabajo ni en ningún otro entorno social.

Recuerda que tienes derechos y NO deben ser vulnerados, entre ellos el derecho a la intimidad y a la confidencialidad.

Si estás en tratamiento por otra enfermedad diferente al VIH, es importante que lo comentes con tu médico/a, para articular el tratamiento ARV (antirretroviral) con los medicamentos de tus otros tratamientos.

BUSCA AYUDA

- ▶ Con el **equipo de salud** que realizó tu diagnóstico.
- ▶ Contactar **otras personas que viven con VIH**, ayuda a bajar la angustia y el estrés.
- ▶ Entidades de salud, ONG y **organizaciones** comunitarias.

- ▶ **Tu familia**, si lo ves viable.
- ▶ Comparte tu diagnóstico con **alguien que sepas que te va a apoyar**.
- ▶ En **AHF Panamá** encontrarás ayuda profesional.



PANAMÁ



pruebasvihpanama.org

Avenida Perú, Edificio Business Point,
Ciudad de Panamá, Panamá

-  AHFPanama
-  ahf_panama_latam
-  AHF_Panama
-  +507 6767-7427

QUÉ
PASARÁ
AHORA
QUE
VIVO
CON
VIH



NO TE ALARMES

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es una **situación crónica, manejable y que tiene un tratamiento muy efectivo**; gracias a éste, podrás vivir hasta la vejez y con excelente calidad de vida.

No pienses por qué te pasó, piensa cómo superarlo. Pero... ¿Qué hacer ante el diagnóstico positivo del VIH?

Lo primero es pensar positivo. EL VIH no es el fin del mundo. Es una **condición de salud que es 100% tratable**. Puedes mirarlo como una oportunidad para recuperar los proyectos de vida y hacerlos realidad.

Ante el diagnóstico del VIH, es normal sentir:

CULPA
MIEDO
RABIA
ANGUSTIA
NEGACIÓN

Con la orientación adecuada, pasarás de la etapa de la negación a la **de aceptación**. Se trata de un proceso y lleva su tiempo. Una vez que asumas **tu diagnóstico** verás que se abren muchas puertas y **nuevas formas de ver tu realidad** para vivir una vida plena y saludable.

¿QUÉ VOY A HACER AHORA?

Recuerda que **no eres culpable de nada** y que estás haciendo lo correcto al comunicarlo.

Si no sabes cómo comunicarlo, **el equipo de AHF puede ayudarte** para que lo hagas de la forma en que te sientas más seguro/a.

Lo más importante es iniciar tratamiento cuanto antes para buscar frenar el virus en un lapso de **3 a 6 meses de tratamiento** y llegues a ser "**indetectable**", es decir, reducir el virus a su mínima expresión en tu organismo y así evitar complicaciones.

El mejor momento y la mejor forma de decírselo a otras personas es cuando tengas seguridad y te sientas en confianza.

Al comunicar tu diagnóstico es importante que expliques que VIH no es lo mismo que sida. Que el VIH es una condición crónica 100% tratable y que gracias al tratamiento antirretroviral puedes vivir una vida normal en todos los aspectos.