

ESTRATEGIAS DE PREVENCION

DECIDE TU LIMITE

Escoge que actividades sexuales estas a gusto con y que es seguro para ti.

CONOSCE LAS HERRAMIENTAS

Condomes, lubricación, presas dentales, guantes, y cunas para los dedos son herramientas que pueden ser usados para prevenir ITS.

MANTEN LAS HERRAMIENTAS CERCA

Teniendo las herramientas (Condomes, lubricación, presas dentales etc.) cerca, hace más fácil para practicar el sexo seguro y prevención.

COMUNICATE

Habla con tu pareja sobre el sexo seguro y exámenes de ITS (infecciones de transmisión sexual) antes de tener sexo. Si te unes a comportamientos sexuales riesgosos, hazte las pruebas al menos una vez al año.

HASTE LAS PRUEBAS

Pregúntale a tu proveedor sobre los exámenes de ITS. Haz las pruebas con tu(s) pareja(s).

LIMITA EL NÚMERO DE PAREJAS

Cuanto más parejas que alguien tiene, aumenta el riesgo de ITS.

EVITA DROGAS Y ALCOHOL

Algunas veces es difícil teniendo sexo seguro si drogas o alcohol han sido usados/tomado. Si piensas que drogas o alcohol están siendo un problema para ti, pregúntale a tu proveedor o trabajador social por ayuda.

ITS, SEXO MAS SEGURO, Y BAJANDO RIESGOS

En Junio 9,2020, el CDC emitió una declaración que “1.2 millones de personas en Estados Unidos tienen VIH, y que 161,800 personas que viven con el VIH no saben que están infectados”. Hoy, 40% de los nuevos diagnosticados de VIH son gente que no sabían que tenían VIH. Personas que tienen sexo sin protección deberían hacerse la prueba de VIH cada 6 meses a 1 vez al año.

Otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son pasadas de una persona a otra por actividad sexual (vaginal, anal, o sexo oral) y a veces son pasadas por contacto de piel. ITS pueden ser prevenidas al no tener sexo(abstinencia). Para gente que tiene sexo, usando condones y un lubricante puede reducir el riesgo de infección. Nota: condones de piel de borrego no dan protección contra ITS.

ITS comunes son VIH, SIFILIS, CLAMIDIA, GONORREA, Virus del Papiloma humano (HPV), HERPES, HEPATITIS B y C.



HSNT Plano
5501 Independence Pkwy
Suite 110,
Denton, TX 75023



Denton Medical Center
4304 & 4308 Mesa Drive,
Denton, TX 76207

940-381-1501

Las llamadas de pacientes recibidas fuera del horario de atención y los fines de semana se dirigen al servicio de contestación. Nuestro servicio de contestador derivará su llamada al médico de guardia si es necesario. En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase al centro de atención de urgencia más cercano. HSNT tiene un médico de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede congramar una cita durante el horario comercial habitual o iniciar sesión en nuestro sitio web.

healthservicesntx.org

NUTRITION

Nutrición es importante para todos, porque la comida da al cuerpo la nutrición que necesita el cuerpo para mantenerse sano y crecer. Hay 6 tipo de nutrientes, y necesitamos cada uno de ellos para tener una dieta saludable.

Proteína | Carbohidratos
Grasa | Vitaminas | Minerales
Agua

SALUD ORAL

La boca es a veces, la primera parte del cuerpo siendo afectado por el VIH. Personas con VIH están a un alto riesgo de problemas de salud orales y casi todos los adultos con VIH tendrán un problema con su salud oral en algún punto de su vida.

Problemas de salud oral comunes relacionado al VIH son boca seca, candidiasis bucal, Leucoplaquia pilosa oral, úlceras de boca, incluyendo llagas tipo aftas, y herpes labial (virus herpes simple).

Problemas dentales pueden ser dolorosos y causan problemas masticando o tragando. Algunas veces esto hace que una persona no tome su medicamento o no quiera comer. La mejor prevención es que visite a su dentista al menos una vez al año. Si no tiene un dentista, pregúntele a su proveedor por una referenci.

Cepílese los dientes y limpie sus dientes con hilo dental 2 veces al día. Dígale a su doctor si tiene la boca seca.



HEALTH SERVICES
OF NORTH TEXAS
Medical Care for You

healthservicesntx.org



Para ti!

¡Cuidado de VIH

¿Qué es el VIH?

Virus de la Inmunodeficiencia Humana

El VIH es un virus, el VIH se propaga por contacto con la sangre, por eyaculación precoz, semen, fluidos vaginales, secreciones anales y leche de mama. En los Estados Unidos, el VIH es principalmente pasado por sexo sin condón, o compartiendo instrumentos de uso de inyección de drogas con una persona que tiene VIH.

TERMINOLOGÍA DE SABER

CD4 (CELULAS T): Estas son las células en el cuerpo que pelean infecciones. Este número debe ser alto y un nivel normal de CD4 es 350-1500 ul (unidades por litros).

Carga Viral: Es el conteo del nivel del virus que se encuentra en la sangre. Este número debe ser muy bajo. La meta es para que el examen de laboratorio no detecte ningún virus también conocido como “indetectable”.

Si tu carga viral es más de 200 copias (del virus), usted es considerado “detectable”. Más de probable, personas en la etapa principiante de una infección de VIH o personas quienes no toman su medicamento tendrán más de 200 copias. Esto significa que hay una oportunidad más grande de una infección porque el sistema inmune está bajo ataque por el virus.

Cuando una persona es indetectable, ellos tienen bajo o ningún riesgo de “pasar” el VIH a una pareja, si ellos toman su medicamento como sea recetado. Este recomendado que personas que viven con VIH, continúen en usar condones aun cuando son indetectables para protegerlos de otros STI.

4 ETAPAS DE INFECCION DE VIH / DESARROLLO DEL VIH

INFECCIÓN DE VIH AGUDA

La primera etapa empieza con síntomas como la influenza. Esto ocurre 2-4 semanas después que alguien sea expuesto al virus. Por favor tome en consideración: que estos síntomas no determinan si tiene una diagnosis de VIH, la única manera de saber es haciéndose un examen de VIH.

INFECCIÓN ASINTOMÁTICA

VIH puede que no muestre síntomas físicos en el cuerpo por hasta 10 a 15 años dependiendo de tu salud y edad, etc, después de ser expuesto al VIH. Las células del VIH continúan a reproducirse en tu cuerpo y incrementa el riesgo para que otros sean expuestos a una infección de VIH, así como crear problemas con los órganos internos, si no es diagnosticado temprano.

Aunque no te sientas enfermo, aún puedes transmitir el VIH a otras personas.

INFECCIÓN DE VIH SINTOMÁTICA

El VIH se continua a multiplicar en el cuerpo y ha destruido el sistema inmune del cuerpo, y lo deja sin defensas contra otras enfermedades. En esta etapa, la mayoría de la gente experiencia secuelas de enfermedades oportunistas, incluyendo, pérdida de peso, tos persistente, y diarrea crónica. El VIH será transmitido hacia otros si la persona infectada se relaciona en comportamientos riesgosos. Sin tratamiento, VIH crónico puede convertirse en SIDA.

SIDA (SÍNDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA)

Esta es la última etapa de infección de VIH. El sistema inmune no puede pelear todas las infecciones, que usualmente sería fácil de superar. Personas son diagnosticados con SIDA, si tienen una cuenta de CD4 de menos de 200 células/mm o si ellos tienen ciertas infecciones oportunistas. Medicinas del VIH pueden ayudar a la gente en esta etapa, pero sin tratamiento, personas con SIDA usualmente viven de 3-5 años.

SOBRE ART Y METAS A CUMPLIR

La Terapia Antirretroviral o ART es un tipo de medicamento que trata el VIH. ART no puede curar el VIH, pero puede ayudar a las personas con VIH a permanecer saludable y vivir más tiempo. Para la mayoría de las personas, el ART se compone de 3 medicamentos diferentes. A veces estos medicamentos están todos en la misma pastilla. Cuando alguien recibe ART, es importante que tomen sus medicamentos todos los días según lo prescrito por su proveedor. Este se llama adherencia terapéutica. Una buena adherencia a la medicación ayuda a bajar los niveles del virus en el cuerpo. La meta es tener una carga viral indetectable. Una carga viral indetectable ayuda a mantener el cuerpo saludable y reduce el riesgo de transmitir el VIH a otras personas. Como cualquier medicamento, existen algunos riesgos y efectos secundarios del ART. El proveedor le hablará sobre estos efectos secundarios durante la cita.

SUBSTANCE ABUSE

El uso de las drogas y el alcohol puede incrementar el riesgo de contraer VIH o hacerle más difícil a alguien con VIH mantenerse saludable. Algunas veces personas que usan drogas y alcohol tienen sexo sin condón, comparten agujas/instrumentos para preparar las drogas, pierden citas médicas o no toman sus medicamentos como prescrito. Ejemplos de sustancias que son riesgosas para personas que viven con el VIH son: alcohol, cocaína, opioides, metanfetaminas, y inhalantes (poppers). Ayuda está disponible para personas quienes usan sustancias. Un proveedor médico o un trabajador social le puede ayudar a encontrar consejería, juntas de ayuda, o tratamiento internado.

