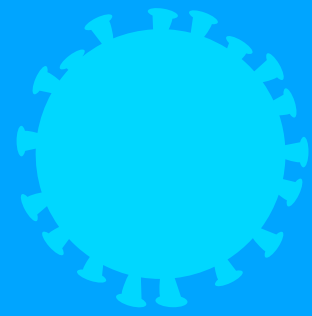




# GUÍA SOBRE EL COVID-19 PARA PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIH



## ***¿Qué es el covid-19 y cómo se transmite?***

Es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus.

La transmisión del covid-19 se produce por el contacto directo con las gotas emitidas por la tos o estornudo de una persona infectada, o cuando estas gotas caen en superficies que son luego tocadas con las manos y llevadas a los ojos, nariz o boca. Por esto es importante el lavado frecuente de manos y el barbijo. El coronavirus no está flotando en la atmósfera.



## ***Como personas viviendo con VIH, ¿estamos con mayor riesgo de contraer el covid-19?***

No. Una persona con VIH, con tratamiento ARV y con carga viral indetectable **NO TIENE MAYOR RIESGO** de contraer el covid-19 que otra persona de la población general.

En cambio, una persona con VIH sin tratamiento ARV (puede ser que no sepa su diagnóstico), o que no esté adherente a su tratamiento, está con mayor riesgo de contraer el covid-19. Por eso es esencial seguir su tratamiento ARV sin ninguna interrupción.

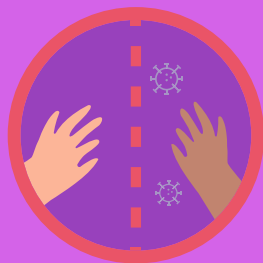
Toda persona que tiene enfermedades crónicas del corazón, de los pulmones, diabetes o sobre peso, representa un riesgo alto de complicación en caso de haber contraído el covid-19. Las personas mayores de 65 años tienen mayor riesgo.



## ***¿Qué precauciones debemos tomar las personas que vivimos con el VIH para prevenir la infección de covid-19?***

Son esencialmente medidas de higiene y de distanciamiento social:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o gel por más de 20 segundos.
- Cubrirse la boca con el codo al toser o estornudar, o usar un pañuelo, tirarlo y lavar las manos a continuación.
- Usar el barbijo en espacios públicos.
- Mantener la distancia de más de 1 metro con otras personas.
- Mantenerse a distancia de personas que presenten fiebre o tos.
- Quedarse en casa si se siente enfermo.
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, debe comunicarse de inmediato con el servicio de salud donde se le atiende para el VIH. Antes de ir al consultorio coordine su cita para anunciar sus síntomas.





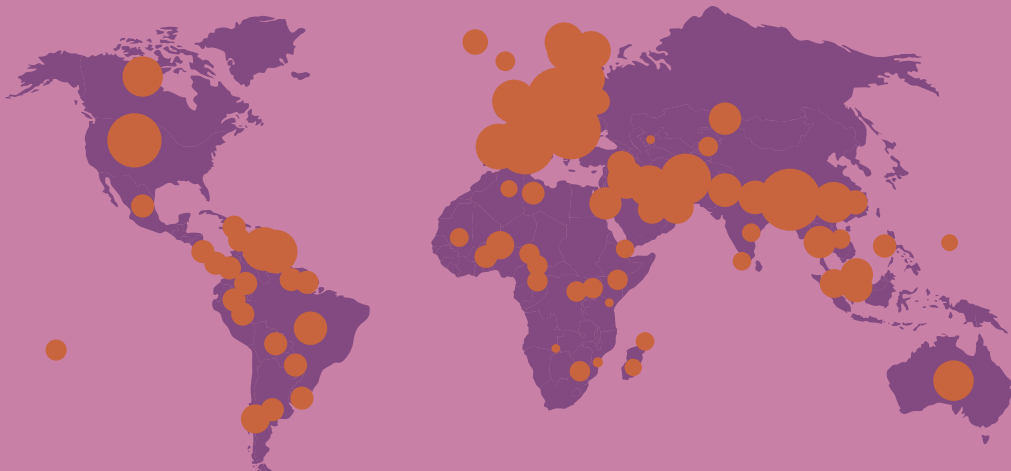
## Estemos preparados

- Verifique si tiene suficientes pastillas para su tratamiento del VIH y otras enfermedades que pueda tener, revise la fecha del próximo recojo. De tener dificultades para recogerlas, informe a su centro de salud comunitario para recibir apoyo en la entrega.
- Tenga a mano los números telefónicos y contactos de su centro de salud.
- Apoya las demandas en su comunidad para pedir a las autoridades la entrega de ARV para varios meses.
- Las poblaciones clave (trabajadores sexuales, hombres que tienen sexo con hombres, personas trans, personas privadas de libertad, personas que usan drogas) deben continuar accediendo a servicios de prevención, como condones y PrEP.



## Mantengámonos bien informados

- La infodemia (sobreinformación) sobre el covid-19 pueden afectar nuestra salud mental.
- Acudamos a fuentes confiables de información (centro comunitario de salud, OMS, OPS.)
- No sobreexponernos a información no verificada, ni compartir mensajes de burla, odio, o alarma.
- Participemos en redes sociales y foros con mensajes de respeto y solidaridad.
- Conozcamos las normas nacionales y locales sobre cuarentena y otras medidas sobre distancia física, uso de barbijos, etc.



## Autocuidado y solidaridad

La pandemia de covid-19 puede ocasionar miedo y ansiedad, sentimientos ampliados por la cuarentena. Es importante mantener contacto con nuestros seres queridos.

- Las personas que vivimos con el VIH, tenemos experiencia en resiliencia, supervivencia y podemos aprovechar esta experiencia para apoyar a otros durante la crisis sanitaria.
- Cuidemos nuestro cuerpo y mente, hagamos ejercicios físicos, comamos alimentos saludables y variados, buen descanso y evitemos alcohol y drogas.
- Compartamos nuestras preocupaciones y sentimientos con personas de confianza.



## **Estemos atentos al estigma y la discriminación**

El estigma y la discriminación pueden dirigirse contra personas afectadas por covid-19 y sus familiares, personal médico, personas mayores, migrantes y otros. Estas reacciones son una barrera en la lucha contra covid-19.

Denunciemos todo acto de discriminación en este contexto del covid-19.

Informémonos sobre nuestros derechos y las leyes que nos protegen y las medidas de apoyo y bonos del estado

## **Si me infecto de covid-19, ¿cuál es el tratamiento?**

El tratamiento del covid-19 se encuentra todavía en investigación y existen varios ensayos clínicos que buscan la cura.





Los servicios de salud locales cuentan con un protocolo de atención dependiendo de cada caso. Según la gravedad de la situación, la persona afectada puede ser internada o seguir el tratamiento en cuarentena en su propia casa con acompañamiento médico.

Para cualquier duda, contacta al IpDH:

441 0296  
+591 441 183 15  
+591 743 576 97



**COCHABAMBA  
BOLIVIA  
2020**