

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

COVID-19 Y VIH



CUÁL ES EL RIESGO PARA LAS PERSONAS QUE VIVEN CON VIH

Si estás en tratamiento para el VIH y estás clínica e inmunológicamente estable, no hay evidencia hasta el momento que indique que estés en mayor riesgo de presentar síntomas graves de COVID-19 que la población general.

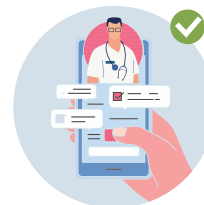
Si eres mayor de 60 años y/o tienes otras enfermedades previas, al igual que el resto de las personas con esas características, puedes tener mayor riesgo de presentar complicaciones si contraes COVID-19.



Si no estás tomando tratamiento antirretroviral regularmente, puedes tener un mayor riesgo de complicaciones por COVID-19.



CÓMO MANTENERTE SALUDABLE SI VIVES CON EL VIH



- **Asegúrate de tomar tu tratamiento del VIH cada día** para suprimir la carga viral y aumentar tus defensas.
- **Toma medidas de prevención como el resto:** lávate las manos con agua y jabón, evita tocarte la cara, y cúbrete la boca al toser o estornudar.
- **Minimiza la exposición al coronavirus:** sigue las recomendaciones de distanciamiento físico de tu país.
- **Vacúnate** contra la gripe o influenza y contra el neumococo.
- **Haz un plan para prepararte** en caso de que tengas que quedarte en casa.
- **Habla con el profesional de salud** responsable de tu atención sobre cómo continuar el tratamiento o la consulta a distancia.
- **Asegúrate de contar con una reserva de tu tratamiento** para el VIH de al menos 30 días de ser posible.
- Si tomas medicamentos para otras condiciones previas, **asegúrate de tener una reserva en caso de tener que quedarte en casa.**
- **Cuida tu salud mental.** Mantén el contacto frecuente con amigos y familiares a través del teléfono, chat, email o las videollamadas. El distanciamiento es físico y no social.
- **Evita la exposición excesiva a información que pueda perturbarte.** Infórmate a través de fuentes confiables.
- **Busca maneras de apoyarte** mutuamente con otras personas.
- **Come saludable, duerme bien y haz ejercicio** regularmente en tu casa.
- Si presentas síntomas de COVID-19, **contacta a tu proveedor de salud o al número de teléfono asignado en tu país.**