

# BOLETÍN DE TRATAMIENTO

Una guía completa para la salud y el bienestar de las personas que viven con VIH/SIDA

Septiembre 2012



## ¿¿¿VIH qué!??

Lo que quieres saber, lo que necesitas saber y otro poquito de info para ayudarte en el camino...

Toronto People With AIDS Foundation

[www.pwatoronto.org](http://www.pwatoronto.org)



---

---

---

---



## Acabo de enterarme que soy seropositivo. ¿Qué hago?

**(Hemos enlistado a continuación los números de página, para que sólo eches un vistazo a lo que estás listo a leer. No hay necesidad de abrumarse con la información. ¡Estará allí cuando estés listo para recibirla!)**

### **La cosa pegajosa:**

Estigma	4
Como hablar con los amig@s/familia/pareja(s) sobre tu estatus	5
Comprender el tratamiento	7
Cuidarse a si mism@	8

### **La parte práctica:**

Contacta tu agencia más cercana	10
Conocer lo básico- ¿Qué #!@% es el VIH?	12

### **Otras cosas que saber:**

¿No quieres salir de casa, pero quieres saber más? Visita alguno de estos sitios...	15
Recursos en Toronto	17

---

### **Descargo de responsabilidad**

El Programa de Recursos sobre Tratamientos en la Fundación *Toronto People with AIDS* provee información y recursos para empoderar a las personas viviendo con VIH y SIDA a ser proactivas en relación a su salud, trabajando en cooperación con sus proveedores de salud. No recomendamos ni promovemos ningún tratamiento en particular.

Animamos a las personas interesadas en cualquier tratamiento a consultar una amplia gama de recursos tales como un médico calificado y/o médico de terapias complementarias que tenga experiencia trabajando con pacientes seropositivos.

### **Permiso de Reproducción**

Este documento puede ser reproducido en su totalidad para usos no comerciales sin permiso previo. Se debe obtener permiso para editar o alterar su contenido. El reconocimiento siguiente debe aparecer en cada impresión:

Esta información es proporcionada por la Fundación **Toronto People With AIDS Foundation (PWA)**. Para mayor información contactar PWA llamando al 416.506.1400.

---

---

---

Este folleto te va a hablar de un montón de cosas. Algunas cosas prácticas, algunas de apoyo, y parte de ella puede ser un poco abrumador.

Vamos a empezar por hablar de estigma.

El estigma nos golpea duro. No sólo sentimos estigma de otras personas, pero el estigma internalizado que algún@s de nosotr@s sentimos puede ser el más difícil de superar.

Por favor, recuerda: tomar todo esto un paso a la vez, y a tu propio ritmo.

---

---

---

## Estigma

### ¿Qué es el estigma?

La ONUSIDA (2003) define el estigma y la discriminación de la siguiente manera:

*El estigma relacionado al VIH/SIDA, se puede describir como un "proceso de devaluación" de las personas que viven con o están asociadas con el VIH y SIDA. A menudo el estigma proviene de la estigmatización subyacente del sexo y el consumo de drogas por vía intravenosa - dos de las principales vías de infección del VIH. La discriminación viene después del estigma y no es el injusto tratamiento de un individuo en base a su real o percibido estatus de VIH. La discriminación se produce cuando se hace una distinción contra una persona que se traduce en ser tratada de manera injusta basado a la pertenencia, o que se considere que pertenece a un grupo en particular.*

### ¿Qué significa todo esto?

Hay mucho miedo, vergüenza y culpa relacionados con el VIH, tanto dentro de la comunidad y fuera de ella, lo que puede hacer que las relaciones en desarrollo, participar en las interacciones sociales, y amarnos a nosotr@s mism@s, sea a veces una verdadera mierda. La relación entre el VIH/SIDA y el estigma no es sencilla y puede afectar la salud y el bienestar de las personas que viven con el VIH/SIDA.

El estigma del VIH ([www.hivstigma.com](http://www.hivstigma.com)) es un gran sitio web, donde se analiza el estigma de una manera abierta y honesta. El sitio contiene entradas de blog de personas como tú, tiene información actualizada sobre el estigma relacionado con el VIH, y enlaza a personas seropositivas a diferentes apoyos comunitarios en su región.

### ¿Cuáles son algunas maneras de combatir el estigma?

- Buscar **apoyo** dentro de la comunidad para apoyar tu ayuda emocional, psíquica, mental y espiritual. (Algunos ejemplos: Únete a un grupo de apoyo. Toma una clase de defensa personal. Consulta a un consejero que se especialice en el apoyo relacionado con el VIH. Haz un poco de yoga. Busca una iglesia de tu fe para congregarte.)
- **Involúcrate** - Haciendo voluntariado en una agencia (por ej.: ACT o PWA), o dentro de un movimiento político en la comunidad del VIH/SIDA (por ej.: AIDS ACTION NOW!) Estas pueden ser buenas maneras de ayudar a combatir el estigma y los estereotipos que existen por ahí, o los que puedes personalmente estar sintiendo.
- Busca oportunidades de **educación** sobre VIH/SIDA, ¡tanto para tí mism@ y para las personas en tu vida! Cuanto más conocimiento tengamos, más fácil será combatir el estigma negativo que oímos y vemos a nuestro alrededor.

*[Una OSS (agencia que presta servicios a personas seropositivas)] tiene una capacidad única para responder a la complejidad del estigma y tratar a las personas de manera integral - le permite ir más allá de su identidad como VIH +*  
**Ciente de una OSS**

---

## Cómo hablar con tus amig@s, familiares, y conocid@s acerca de tu estado

Decidir a quién le vas a revelar tu estado es un tema muy personal, que sólo tú puedes decidir por ti mism@. La decisión de revelarlo puede ser una tarea rápida y fácil, puede tomar algún tiempo para sopesar los retos al revelarlo, y puede haber algunas personas que nunca quieran hablar de su estado, y eso está bien.

No existe la mejor manera de decirle a alguien, y no hay forma segura de saber cómo van a reaccionar si y cuando decides decirles. Al pensar en la revelación a tus amigos, familiares y conocid@s (personal y profesional), aquí hay algunas cosas que puedes considerar:

- ¿Cuál es tu relación con la persona? ¿Cuáles son los pros y contras de compartírselo?
- ¿Es el individuo una parte de tu red de apoyo directo?
- Contempla por qué te gustaría decirles. ¿Les ayudará a apoyarte mejor? ¿Saberlo interferiría con el apoyo que actualmente te ofrecen?
- Determina algunos de los temas/preocupaciones que el individuo pueda tener que afecte su capacidad para apoyarte después de compartirle tu estatus.
- ¿Cuál es el conocimiento del individuo sobre el VIH/SIDA? ¿Tal vez su falta de conocimiento/ educación en torno a los hechos cause miedo/parcialidad después de contarles?
- Recuerda - cuando le dices a alguien que eres seropositivo, ellos mismos podrían necesitar apoyo para poder apoyarte. ¿Cómo puedes prepararlos mejor para esto? ¿Qué recursos puedes tener listos para ellos?
  - Información sobre el VIH
  - Servicios de consejería en la comunidad
  - Parejas/familiares/apoyos de otras personas seropositivas



---

## ¿Qué pasa si le cuento a mi(s) pareja(s)?



Ahora, revelar a tu(s) pareja(s) íntimas, ya sea que se trate de personas con quienes estás en una relación, con quien buscas entrar en una relación sexual, amigos con beneficios, o simplemente una diversión de enganche, es un **juego de pelota completamente diferente**.

La información que tenemos en torno a la revelación a parejas sexuales en Canadá ha cambiado mucho últimamente, así que siempre es mejor obtener la información más al día en torno a la revelación a las parejas sexuales. Mientras las agencias están bien informadas sobre las cuestiones jurídicas en torno a la revelación/no-revelación, la Red Legal de Ontario sobre VIH/SIDA (más informalmente conocida como HALCO) o la [Canadian HIV / AIDS Legal Network](#) son tus mejores recursos para obtener información en torno a algo que ver con tu estado de VIH y la ley. Sea que te encuentres siendo objeto de discriminación en un entorno de trabajo a causa de tu estado, o si deseas obtener información sobre los requisitos legales en la revelación, HALCO es la gente con quien tocar base. Sus servicios son gratuitos para la gente positiva y completamente confidenciales. Y mejor aún – ¡les encantaría ayudarte con cualquier pregunta que puedas tener acerca de tus derechos! (¡Nos encanta cuando nuestros socios de la comunidad son tan entusiastas sobre el deseo de ayudar a la gente!)

### **Hablar con mi médico profesional:**

Si bien se recomienda que le digas a todos los profesionales de la salud que ves sobre tu estado de VIH, para que mejor puedan ayudarte a tu salud y bienestar general, esto se puede hacer cuando te sientas preparad@. Sólo haz lo que tú sientes cómodo hacer. No estás obligad@ a revelar a todo profesional de la salud si no te sientes cómod@.

### **¡Busca apoyo local en tu agencia que presta servicios al VIH y SIDA! (OSS)**

Las OSSs son un gran recurso cuando se habla de la revelación. Si no estás segur@ de cómo quieres revelar, o a quien; haz una cita con un consejero en tu agencia local. Tienen experiencia en el apoyo a otras personas VIH + en torno a las cuestiones de revelación de estatus, y pueden ayudarte a hablar sobre cualquier inquietud/miedos/preguntas molestas que puedas tener.

---

## Cómo comprender el tratamiento

Sabes que el tratamiento es muy personal, así que ¡es buena idea tener muchas opiniones sobre él! Tu médico no es el todo y el fin de todo, especialmente si no está acostumbrad@ a tratar a l@s pacientes que son VIH positiv@s. Tu médico también podría haber tenido un gran éxito con ciertos tipos de medicamentos con sus otros pacientes, y lo que no necesariamente puede ser la mejor opción para tu tratamiento. Busca a alguien con una especialidad en VIH para apoyarte; las OSSs locales te pueden conectar con una lista de médicos que aceptan nuev@s pacientes.

### ¿Efectos secundarios?

Esto a veces puede ser desagradable, no vamos a mentir. Si tu medicamento te está causando un efecto de reacción o efecto lateral que no está trabajando para ti, asegúrate de mencionarlo a tu médico, otra combinación de tratamiento podría ser mejor para ti y tu cuerpo. A veces es posible que tengas que soportar algunos efectos secundarios de mierda, pero asegúrate de conocer los hechos primero. ¡No hay necesidad de sufrir si realmente no tienes que hacerlo!

### ¿Necesito medicamentos de inmediato?

Mientras que el tratamiento reduce considerablemente las posibilidades de transmisión a las parejas potenciales, el tratamiento no tiene que empezar de inmediato. Junto con tu médico y tu equipo de apoyo (quienquiera que sea), puedes decidir cómo tomar el tratamiento se verá para ti.

### Amigos Positivos

A veces otras personas positivas pueden ser un gran recurso, también. Aunque tal vez no tengan todos los títulos antes de sus nombres, o trabajen para una agencia de VIH/SIDA, han pasado por algunas de las cosas que estás pasando tú. ¡La experiencia vivida es un recurso invaluable de cual puedes aprender mucho!

¿No estás seguro acerca de cómo iniciar medicinas? Habla con alguien acerca de cómo comenzar medicamentos fue para ellos. Puede que no tenga la misma experiencia, pero recibirás algunos consejos. Si bien hay un montón de historias de horror que se pueden contar, también hay un montón de gente que ha descubierto cómo hacerlo, y lo están haciendo muy bien. Pregúntales acerca de ello.



---

## Toma cuidado de ti mism@

¿Qué hay de ti? Recuerda que necesitas cuidar de ti mism@, también. Todo lo que hemos enumerado aquí es importante, ¡pero nada de eso importa si no estás pendiente de ti! Y no nos referimos sólo a tu ser físico, porque el ser VIH + es sólo una pequeña parte de lo que eres. Nos referimos al resto de tu cuerpo físico, junto con tu ser emocional y espiritual. El cuidado de todos estos aspectos de lo que eres te puede parecer muy abrumador cuando tienes todas estas cosas nuevas en marcha, pero recuerda que sigues siendo la misma persona, y hay que seguir alimentando a esa persona con amor y bondad. (Y ten la seguridad que te mereces el amor y la bondad de ti mism@ y del mundo que te rodea.)

Aquí están algunas sugerencias de cosas que han funcionado para algunas personas, para mantenerse saludable de manera integral u holística. ¿Qué queremos decir con holística? El cuerpo humano es como un rompecabezas. Hay un montón de pequeñas piezas en sí, que conforman lo que somos. Tenemos todas las piezas para vivir nuestra vida al máximo. Holístico enfatiza la importancia de la persona en su totalidad, y no sólo partes de ti - mientras que tenemos que poner un poco de atención a la epidemia del VIH, también hay que centrarse en todas las otras partes de nosotr@s que apoyan nuestra salud y bienestar, y constituyen ¡justamente la persona que eres!



*"Vine a [una OSS] para obtener un frasco de vitaminas y comprar en el Mercado Essentials - y esto provocó olas de compromiso que me permitió empezar a cuidar de mí mismo, conseguir el tratamiento para el abuso de sustancias y, en definitiva, encontrar un nuevo sentido de propósito. "*

**Cliente OSS**

---

## Algunos espacios en Toronto donde se puede buscar este apoyo integral u holístico

### **AIDS Committee of Toronto**

- Apoyo de consejería gratuito
- Asistencia en la búsqueda de trabajo gratuita y apoyo a la formación
- Grupos de apoyo a la reducción de daños y acceso a utensilios para la reducción de daños

### **Toronto People With AIDS Foundation**

- Clases gratuitas de yoga, tratamientos terapéuticos (por ejemplo, acupuntura, masajes, reiki)
- Alimentos gratis
- Talleres gratuitos de bienestar a la salud

### **Sherbourne Health Centre**

- Clínica Naturopática gratuita de apoyo a gente que vive con el VIH/SIDA
- Clínica Quiropráctica- Los costos están en una escala variable

### **The 519 Community Centre**

- Consejería gratuita
- Programas comunitario de arte gratuitos y de bajo costo, clases gratuitas de yoga, reuniones AA / NA
- Grupos de apoyo comunitarios gratuitos
- Clases de defensa personal Wen-Do – tienen tarifas reducidas disponibles en una escala variable

### **David Kelly Support Services en Family Services Toronto**

- Consejería y apoyo relacionado con el VIH



---

## Comunícate con tu agencia OSS local... ¡Pedir ayuda es sano! (¡Te lo prometemos!)

Para algún@s, la idea de ponerse en contacto con una Organización que presta Servicios a personas con VIH/SIDA (OSS) hace que su diagnóstico se vuelva real. Y *real* puede ser una cosa que asusta mucho.

Otra cosa que da miedo sobre las OSS es que se llaman organizaciones de servicios al SIDA, y este nombre ya no es realmente relevante. Históricamente, este término desgraciadamente tenía mucho sentido. Las OSS estaban ayudando a mantener una comunidad que se encontraba en ese momento en su enfermedad - o sea que tenía SIDA. Hoy en día, la mayoría de la gente por que las OSS atienden es generalmente sana, y sólo en busca de un poco de ayuda para manejar sus vidas como individuos VIH positivos. Muchas agencias han sido conscientes de esto y están cambiando sus nombres, y muchos de nosotr@s lo estamos discutiendo. Por favor, no dejes que te asuste el término – Las OSS proporcionan la mayor parte de su apoyo a las personas que viven con el VIH, ayudándoles a gestionar su condición de VIH para que no vivan con el SIDA.

Tomando el primer paso y hablar acerca de tu estado positivo con alguien puede ser aterrador, pero sinceramente, tus OSS locales son un recurso **increíble**. Ellas quieren que estés en contacto con ellos porque tienen un gran conjunto de recursos que queremos compartir contigo. Algunas ofrecen consejería, algunas ofrecen masajes gratuitos y atención terapéutica (¡Masajes! Que rico, ¿verdad?), Y algunas pueden ofrecer los apoyos prácticos que puedes necesitar, ya sea en torno a encontrar un médico, obtener asesoramiento legal, conseguir algunos comestibles gratuitos, o simplemente consiste en saber cómo manejar esta nueva parte de tu vida.

Hazles una visita, dales una llamada o envía un correo electrónico. Y debes saber que no importa como decidas contactarles, va a ser absolutamente confidencial. Y recuerda, para conocer tu OSS no tiene por qué ser entrando por la puerta. Llámales sólo para charlar. Envía un correo electrónico acerca de sentirte nervioso sobre tener que visitarles en persona. ¿No quieres reunirte con ellos en la oficina? Pregunta si puedes conocer a alguien de tu OSS local en una cafetería cercana, o en una banca en un parque cerca de la oficina. Una de las cosas maravillosas acerca de las OSSs es que no sólo existen dentro de las cuatro paredes de la agencia. Están afuera en la comunidad, apoyando y abogando por sus clientes.

*“La gente piensa que estamos tratando con la pobreza y la comida - es cierto en algunos casos, y también somos parte de la capacidad de crear y soñar, comprometer a los clientes en la forma de prestación de servicios - buscamos las preguntas/apoyo/lente que ayuda a la persona a soñar, de tal manera que se muevan de "necesito comida" a "este programa de capacitación suena muy interesante.”*

**Personal OSS**

---

Llegar a una OSS puede crear una m\*#!% de miedo porque mucho de lo que pensamos sobre las OSSs pareciera no ser la realidad. Uno de los mayores temores que escuchamos de la gente acerca de entrar a una OSS es que van a encontrarse con alguien que conocen. Pero, ¿sabes qué?, si lo haces, eso está bien. ¿Por qué? Debido a que es probable que si se encuentran en una OSS, van a estar "de tu lado". Ya sea que están pasando por experiencias similares como tú y es cliente, o que están ayudando a apoyar a la comunidad a través del voluntariado, es muy probable que estén en ese espacio por una razón positiva. (¿Ves lo que hicimos allí?, ¿El doble significado de positivo? ¡Puede ser encantador y divertido, también!)

También hemos escuchado que la gente tiene miedo en el hecho de entrar en un lugar lleno de gente enferma. Simplemente pregúntate, ¿te ves y te sientes "enferm@"? Es probable que la mayoría de las personas que se encuentran en una OSS no se vean "enfermas" tampoco. (Y si tú te sientes enferm@, deja que te ayudemos a ¡sentirte mucho mejor!)



*“Antes de llegar a [una OSS], me sentí muy medicalizad@. [Una OSS] me devolvió las piezas perdidas de la salud y el bienestar general. Como voluntario, estoy volviendo a conectarme con el mundo, tengo la validación, involucrado multiplicado por 50, me sacó de mi propio VIH. Me recordó que aún hay espacio para crecer - aún cosas que aprender y contribuir. Y para mí, es un peldaño en el camino de vuelta a un lugar de trabajo.”*

**Cliente y Voluntario de OSS**

---

## ¿Qué mierda es el VIH?

Hay un montón de cosas sobre el VIH volando por ahí que dan miedo. Antes de que algunas de estas cosas te preocupen demasiado, ten en cuenta que el VIH/SIDA hoy en día se ve muy diferente a lo que pasó hace 20 años. De hecho, se ve muy diferente ¡aún desde hace 2 años! Gracias a los avances en los medicamentos, la gente que es poz (es decir, VIH positiva) está viviendo una vida larga y satisfactoria. Y tú no eres diferente. ¡Confía en nosotros!

Pero vamos a ir a través de los conceptos básicos, ya que el conocimiento es poder:

**Virus** (es un virus - no una bacteria)  
**Inmunodeficiencia** (crea una falla en el sistema inmune)  
**Humano** (sólo los seres humanos pueden conseguirlo)



**Síndrome** (Un síndrome es un conjunto de síntomas y signos de la enfermedad. SIDA es un síndrome, en lugar de una sola enfermedad, debido a que es una enfermedad compleja con una amplia gama de complicaciones y síntomas)

**Inmune** (otra vez, afecta el sistema inmune)

**Deficiencia** (de nuevo, se crea un defecto en el sistema inmune)

**Adquirido** (no es hereditario, necesitas "obtenerlo" -. Incluso los bebés nacidos VIH positivos, lo han recibido de sus madres)

### ¿Cuál es la diferencia?

La diferencia es simplemente de terminología médica. (Y estamos seguros de que sin una cierta comprensión de la misma, ¡puede ser muy confuso!)

Dado que el VIH afecta el sistema inmunológico, una persona VIH positiva se considera que tiene SIDA cuando su cuerpo se enferma por diversas infecciones (**ver más adelante**: vamos a dar algunos ejemplos), y su recuento de CD4 (que es lo que permite a los médicos saber qué tan fuerte su sistema inmunológico es) cae por debajo de un determinado marcador. Cuando el recuento de CD4 de una persona cae por debajo de 200 (un rango normal es de 500-1,400), su sistema inmune tiene dificultades para combatir las infecciones. La parte síndrome del SIDA es el grupo de infecciones que pueden atacar el cuerpo cuando su recuento de CD4 es muy bajo. Ahora, obtener una de estas "infecciones que definen el SIDA" se utilizaron para representar el "fin de los días" (si se quiere), pero ahora con los grandes avances que se han hecho en el tratamiento y los medicamentos que están disponibles, las personas pueden "recuperarse" de tener SIDA a ser VIH +. Hay mucha controversia en torno a que el VIH se acaba y comienza el SIDA, pero realmente no hay necesidad de que te preocupes con eso ahora mismo. Es importante estar bien informado sobre lo que puede causar que tu condición de VIH se convierta en SIDA, pero en realidad sólo para que puedas mantenerte saludable, y seguirás siendo ¡la persona fabulosa que eres ahora mismo!

---

## Estigma y SIDA

Por mucho que existe toda esta jerga médica que nos indica la diferencia entre el VIH y SIDA, también hay un gran estigma en torno a los dos. SIDA realmente solía tener este símbolo # que significaba el sello de muerte, que crea un gran estigma en torno al desarrollo del SIDA. La falta de educación en torno a las diferencias entre los dos, y los métodos actuales de tratamiento que puede hacer que alguien que tiene SIDA vuelva a ser VIH +, puede contribuir a este estigma. Comentarios tales como "sidos@s" o "muriendo de SIDA", aunque incorrecto, crean negatividad (¡y miedo!) El lenguaje en torno al VIH/SIDA, y el lenguaje mierda puede ser difícil eliminar.



---

## ¿Cómo contraje el VIH?

Si bien no podemos decir específicamente cómo adquiriste el virus del VIH, hay tres cosas que deben estar en orden para que alguien sea VIH-positivo:

- El contacto con alguien que es VIH positivo. (si el virus no está presente, no lo conseguirás)
- Los flujos corporales de esa persona VIH positiva (**nota:** hay sólo 6 flujos que transportan suficiente virus para transmitirlo - la sangre, las secreciones vaginales, el semen, el líquido pre seminal, las secreciones anales, y la leche materna)
- Tiene que haber un camino libre de obstáculos para que el flujo infectado con VIH pueda entrar en el torrente sanguíneo de otra persona. El virus se transmite con mayor frecuencia por: sexo sin protección vaginal y anal, compartir juguetes sexuales de penetración; compartir agujas y compartir equipo relacionado; y de una madre VIH + a su bebé a través de la leche materna.

\*\* Sin estas condiciones, ¡el VIH NO se puede transmitir!

## Conceptos erróneos y comunes

Los siguientes flujos NO pueden transmitir el virus del VIH:

- saliva, mocos, lágrimas,
- sudor, vómito
- Orina, heces fecales

El VIH **NO** se puede transmitir a través de las actividades cotidianas: dar la mano, compartir utensilios/ bebidas/alimentos, besos, abrazos, estornudos en otra persona - ninguno de ellos transmite el virus del VIH.

¿Vives con personas que son VIH negativas? Una cosa importante recordar es que mientras que el virus del VIH es resistente en el interior del cuerpo, fuera del cuerpo el virus es muy delicado, y no va a sobrevivir fuera del cuerpo por mucho tiempo. Si tienes compañer@s de vivienda seronegativ@s (VIH negativ@s), amig@s o miembros de la familia que viven contigo, tus probabilidades de transmitir el virus a ell@s son casi ninguna, a menos que te involucres en las actividades mencionadas anteriormente con ellos (sólo un recordatorio: sin protección vaginal y sexo anal, compartir juguetes sexuales de penetración; compartir agujas y equipos relacionados). Todavía puedes compartir cubiertos, beber de la misma cristalería, compartir un vaso donde se guardan los cepillos de dientes, utilizar el mismo lecho, toallas, y hacer todas las mismas actividades diarias con ell@s como lo hacías antes. El virus del VIH no se salta de tu cepillo de dientes a los suyos - promesa.

(Una vez más, sólo para estar segur@, tal vez referirse al título que se llama "Cómo contraje el VIH". Si estas tres cosas están en su lugar con uno de tus amig@s o compañer@s de cuarto con quienes vives, recordar que el VIH puede ser transmitido).

---

## Otras cosas a revisar:

¿No estás list@ para aventurarte en una OSS todavía? ¡No hay problema! Lo entendemos. A veces puede tardar un poco. Si deseas obtener más información sin salir de casa, dale un vistazo a algunos de estos sitios.

(Son geniales, recursos validados sobre el VIH/SIDA, y también te conectarán con otras personas de todo el mundo que son VIH +. A veces, el hecho de saber que hay un montón de gente que hay por ahí pasando por lo mismo que tú puede ser un soplo de aire fresco. Pero, de nuevo, llévalo a tu propio ritmo. ¡Demasiada información puede ser muy abrumador a veces!)

### **Positive Lite**

[positivelite.com](http://positivelite.com)

Una revista canadiense en línea contra el VIH/SIDA con sede en Toronto. Positive Lite es un gran recurso para las personas que viven con el VIH/SIDA en Toronto, ya que hace referencia a muchos acontecimientos políticos, sociales y culturales en y alrededor del área metropolitana de Toronto. Positive Lite ofrece una amplia gama de información, incluyendo temas de actualidad, temas legales, el activismo y las artes & la cultura.

### **Smart + Strong**

[smartandstrong.com](http://smartandstrong.com)

Smart + Strong es una colección de revistas centradas en la salud y herramientas de redes sociales en línea (incluyendo: AIDS meds; Poz Magazine, Real Health; Tu Salud; Sane, y Hep). Su publicación 'AIDS meds' proporciona información en la investigación tanto en Inglés como en español acerca de la prevención, el tratamiento y la medicación, y nueva investigación.

### **POZ magazine**

[poz.com](http://poz.com)

POZ magazine, está afiliada con Smart + Strong, es una revista de estilo de vida, conecta a las personas que viven con el VIH / SIDA con la comunidad del VIH. La revista ofrece información sobre temas de actualidad, cultura pop, historias sobre los medios de comunicación, y se conecta a los lectores con los bloggers y miembros de la comunidad en línea.

---

## **Positively Aware**

positivelyaware.com

Las casas de Positively Aware, El HIV Drug Guide, que proporciona una referencia a un vistazo de los 34 medicamentos para el VIH disponibles en los Estados Unidos, y ofrece perspectivas sobre los medicamentos, tanto desde el punto de vista médico, así como de activistas VIH +. La guía también contiene información fácil de leer sobre la nueva investigación en medicamentos contra el VIH, así como un cuadro esbozando las posibles interacciones con otros medicamentos.

## **The Body – El Recurso Completo sobre VIH/SIDA**

thebody.com

La misión de The Body es utilizar la Internet como un recurso para mejorar la calidad de vida de todas las personas que viven con el VIH/SIDA. Trata de fomentar la comunidad a través de conexiones humanas en línea. El sitio contiene una mezcla de nuevas investigaciones y la información médica, así como los blogs y las historias de las personas VIH +. Ofrece información sobre tratamiento, prevención, vivir con VIH, medicamentos para el VIH, efectos secundarios, y se conecta con los bloggers y personas miembros de la comunidad que comparten sus experiencias personales en torno al VIH/SIDA.

## **AIDS Map**

aidsmap.com

AIDS Map, originalmente el Manual Nacional sobre el SIDA, proporciona recursos al VIH/SIDA en diferentes idiomas: árabe, holandés, inglés, francés, italiano, hebreo, alemán, noruego, polaco, portugués, rumano, ruso, somalí, español, sueco, tailandés y turco. Sus guías de tratamiento de la información de recursos en estas lenguas son fácilmente disponibles para imprimir desde cualquier ordenador personal. Se incluyen temas tales como la resistencia, la carga viral y los recuentos de CD4, el VIH y la niñez, el VIH y la hepatitis, el VIH y el sexo (¡y muchos más!)

## **CATIE**

catie.ca

El sitio web de CATIE está disponible en inglés y francés. CATIE es la fuente de Canadá para la información actualizada e imparcial sobre el VIH y la hepatitis C. Se conectan a las personas que viven con el VIH o la hepatitis C, comunidades en riesgo, profesionales de la salud y organizaciones de la comunidad con el conocimiento, los recursos y la experiencia para reducir la transmisión y mejorar la calidad de vida. Los recursos de información se pueden pedir de forma gratuita desde el centro de pedidos de CATIE (<http://orders.catie.ca>).

---

Hemos hecho una lista de un montón de recursos excelentes, con sede en Toronto a través de este folleto. Aquí está la información de contacto de ellos - ¡Dale un vistazo a sus sitios web, dales una llamada, o una visita!



Toronto People With AIDS Foundation  
200 Gerrard Street East, Segundo Piso  
**Teléfono:** 416.506.1400  
**email:** info@pwatoronto.org



AIDS Committee of Toronto

AIDS Committee of Toronto  
399 Church Street, Cuarto Piso  
**Teléfono:** 416.340.8484  
**Email:** ask@actoronto.org



Sherbourne Health Centre  
333 Sherbourne Street  
**Teléfono:** 416.324.4180  
**email:** info@sherbourne.on.ca



The 519 Community Centre  
519 Church Street  
**Teléfono:** 416.392.6874  
**email:** info@the519.org



HIV & AIDS Legal Clinic of Ontario  
65 Wellesley Street East, Suite 400  
**Teléfono:** 416.340.7790  
**email:** talklaw@halco.org

La Fundación Toronto People With AIDS Foundation fue creada para promover la salud y el bienestar de todas las personas que viven con el VIH/SIDA, proporcionando servicios de apoyo accesible, directo y práctico.

## RECONOCIMIENTOS:

Este boletín de tratamiento fue escrito por Andrea Westbrook, BSW, de la Fundación Toronto People With AIDS Foundation (PWA).

Un agradecimiento especial a Richard Dalton, por actuar como consultor de pares en este proyecto.

PWA agradece a Erin Alphonso por su tiempo y creatividad en el diseño y formato de este boletín, Barb Panter y la Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE) por revisar el contenido para asegurar la exactitud, y a Samuel E. López por la traducción de este boletín en español.

PWA también agradece a Bristol-Myers Squibb, Gilead Sciences, Merck y ViiV Healthcare Shire Canadá por apoyar los Boletines de Tratamiento de PWA.



### TORONTO PEOPLE WITH AIDS FOUNDATION

200 Gerrard Street East, Segundo Piso

Teléfono: 416-506-1400

Fax: 416.506.1404

Consultas generales: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)

Registro de Beneficencia #: 13111 3151 RR0001

