

## COVID-19 y HIV

### Preguntas y respuestas para adolescentes que viven con VIH en tiempos de COVID—19

Este documento de preguntas y respuestas fue desarrollado por la oficina regional de UNICEF para África del sur y del este (ESARO en su siglas en inglés), en conjunto con [Y+ Global](#), y las redes locales de adolescentes y jóvenes que viven con VIH en Sudáfrica y África del Este. El documento fue traducido al español por Fundación Chile Positivo y J+LAC. Las preguntas fueron elaboradas por adolescentes y jóvenes viviendo con VIH de acuerdo a información recibida a través de redes sociales. Estas preguntas se centran en preocupaciones específicas de adolescentes y jóvenes seropositivos sobre el COVID-19. En los enlaces debajo pueden encontrar información adicional que responde a dudas más generales sobre el COVID-19.

#### 1) ¿Las personas viviendo con VIH tienen más riesgo de adquirir el COVID-19?

No importa si eres joven o una persona mayor, si vives con VIH u otra enfermedad, todas las personas están en riesgo si se encuentran en contacto con alguien que tiene COVID-19.

Por eso es importante seguir las recomendaciones de prevención y obtener ayuda si es que presentas síntomas. Revisa los enlaces de más abajo para más información.

#### 2) Si me contagio de COVID-19, y vivo con VIH, ¿tengo más probabilidades de enfermarme gravemente y morir?

Aún no sabemos si las personas viviendo con VIH que se ven afectadas por el COVID-19 enferman más que aquellas que no viven con el virus.

Sí sabemos que aquellas personas con sistemas inmunes más debilitados son menos capaces de luchar contra infecciones y enfermedades, incluyendo el COVID-19.

Sin tratamiento antirretroviral (TARV), el VIH ataca y debilita el sistema inmune. Por esa razón, es muy importante que continúes tomando tu TARV, para asegurarte de mantener tu sistema inmunológico fortalecido.

#### 3) ¿Es todavía seguro ir al hospital o asistir a mis controles médicos?

En la mayoría de los países aún puedes asistir a controles médicos. Lo recomendable es que puedas chequear con tu hospital o clínica respecto a las opciones disponibles para obtener los servicios que necesitas. Si es posible, es preferible que hagas esto a través del teléfono.



En algunos países, si tu carga viral está a niveles indetectables, puede que no necesites ir a la clínica u hospital tan recurrentemente mientras te entreguen tu TARV por periodos más largos.

Tu servicio de salud puede ofrecerte agendar una hora para tu control médico mediante el teléfono, en vez de ir al hospital o clínica de forma presencial. Asegúrate de actualizar tu información de contacto con la clínica u hospital, así pueden contactarse contigo. Y ten a mano el teléfono del servicio al que asistes en caso de que necesites llamarlos.

Si estás registrado en una clínica u hospital muy lejos de ti, intenta encontrar uno más cerca de tu casa durante este tiempo.

Si necesitas ir a una clínica u hospital y usar el transporte público, sigue las indicaciones de prevención del COVID-19 para mantenerte seguro. Revisa los enlaces de más abajo para más información. Puede que necesites una carta o evidencia de tu control médico para poder viajar – consulta con tu servicio de salud si necesitas eso.

#### 4) ¿Qué debo hacer si se me va a agotar mi TARV?

Si se te va a agotar tu TARV, lo mejor es contactar a tu clínica u hospital o llamar al teléfono de contacto de salud correspondiente, para preguntar qué opciones tienes disponibles. Por ejemplo, entrega de TARV a domicilio, dispensación comunitaria, etcétera.

Cuando sea posible, solicita tu TARV por períodos más largo – para al menos 3 meses – especialmente antes de una cuarentena.

Si otras personas de tu hogar asisten a la clínica u hospital y conocen tu estado serológico, pídeles que retiren tu TARV y te lo lleven a casa.

Si debes buscar tu TARV de la clínica u hospital, sigue las indicaciones de prevención. Revisa los enlaces de más abajo para más información.

#### 5) ¿Pueden los TARV tratar el COVID-19?

De momento, no hay vacuna ni medicinas que ayude a prevenir o tratar el COVID-19. En la mayoría de los casos, los síntomas son leves o pueden manejarse, y la mayoría de los pacientes se recuperan.

Actualmente, se están llevando a cabo investigaciones científicas para encontrar un tratamiento y una vacuna.

#### 6) Mi grupo de apoyo ya no se reúne, ¿dónde más puedo encontrar apoyo?

Mantén comunicación con tu grupo de pares y amigos/as a través de Whatsapp, SMS u otras redes sociales. Recuerda respetar la privacidad de otras personas en los espacios virtuales.



Comunícate con tu red local de jóvenes y adolescentes viviendo con VIH para ver cómo pueden apoyarte.

Si hay alguien en tu hogar en quien confíes, sea un familiar u otra persona, habla con ellos sobre cómo te sientes y sobre cómo pueden ayudarte.

Llama a tu enfermero/a o terapeuta de tu clínica para solicitar una hora para hablar con ellos.

Durante estos tiempos difíciles, es normal sentirse ansioso/a o solo/a. Busca nuevas formas para cuidarte: ejercita todos los días, mantente abierto para hablar de tus emociones y sentimientos, haz preguntas sobre tu salud, lee un libro, escucha música, evita influencias negativas, usa y comparte información de fuentes fidedignas si puedes, y habla e incentiva a tus compañeros/as a que hagan lo mismo.

### 7) ¿Es seguro darse besos, abrazos o tener sexo?

No hay evidencia que indica que el COVID-19 se transmita sexualmente. Sin embargo, sí hay evidencia de que se transmite a través de gotas pequeñas de la nariz o boca cuando alguien tose y respira, mientras estás en contacto cercano con esas personas.

Entrar en contacto con la saliva de alguien – a través de un beso – o entrar en intimidad física con alguien – a través de abrazos o prácticas sexuales – puede transmitir rápidamente el COVID-19.

Si tú y tu pareja viven en el mismo hogar, y siguen las indicaciones de prevención del COVID-19 y no presentan síntomas, practiquen sexo seguro siempre, como usar condón. Si eres sexualmente activo/a y se te están terminando tus métodos anticonceptivos y de prevención – como las pastillas anticonceptivas o los condones – por favor contáctate con tu clínica u hospital para que te aconsejen en cómo obtener más de ellos.

### 8) Si me hago un test del COVID-19, ¿debo decirles que vivo con VIH?

Sólo tú decides a quién revelar tu estado serológico y no debes sentirte presionado para decirle a otra persona. Sin embargo, revelar tu estado serológico a un trabajador de la salud o cualquier otra condición de salud, puede ayudarles a asegurarte el mejor cuidado posible.

Recuerda que existen leyes para proteger tus derechos a la confidencialidad, algo que los trabajadores de la salud deben seguir.

### 9) Un miembro de mi familia está muy enojado conmigo – gritándome porque vivo con VIH. Tengo miedo de que puedan lastimarme, pero no puedo salir de mi casa. ¿Qué puedo hacer?

El COVID-19 está generando miedo, estrés y ansiedad, pero la violencia nunca es aceptable. Si sientes que tu seguridad está en riesgo o estás experimentando



violencia por parte de otra persona, tienes el derecho de buscar ayuda y salir de ahí. Recuerda, no es tu culpa.

Puede ser difícil saber dónde encontrar ayuda. Piensa en alguien que te apoye y en quien confíes para comunicarte con esa persona. Llama a tu clínica u hospital o llama al número correspondiente de salud o algún servicio de ayuda infantil para solicitar servicios que puedan apoyarte.

### ¿Necesitas más información?

- **Para información general sobre el COVID-19, visita:**
  - [OMS](#)
  - [UNICEF](#)
  - [Internet of Good Things](#), en su versión en español
- **Para consejos sobre embarazo y lactancia durante la pandemia del COVID-19, visita:**
  - [OMS](#)
  - [UNICEF](#)
- **Para ver consejos para cuidar tu salud mental durante la pandemia del COVID-19, revisa este [artículo de UNICEF](#).**
- **Para tomar acción, visita:**
  - [La Juventud Opina](#).
  - Únete a la plataforma [UReport](#) según el país de América Latina al que pertenezcas.
- **Para mantenerte al día con la información de COVID-19, únete a la alerta de salud de la OMS en Whatsapp. Para comunicarte en español, envía "hola" al +41 22 501 76 90 en Whatsapp.**

### ¿Tienes más preguntas pero no encuentras las respuestas?

Envía tus preguntas a la organización J+LAC a través de su correo [jovenesposlac@gmail.com](mailto:jovenesposlac@gmail.com) o comunícate a través de redes sociales como [Facebook](#), [Instagram](#) y [Twitter](#).