



---

# COMPASS

*Cómo conocer los recursos para la atención del VIH como nuevo paciente en Fenway Health*



**Introducción:** Esta guía busca ayudar a los nuevos pacientes o a los que ya lo son desde antes a entender un diagnóstico de VIH, dándoles información útil sobre qué esperar a medida que reciben atención para el VIH en Fenway, e información sobre la enfermedad misma. Esta guía también tiene recursos sobre los otros servicios que se prestan en Fenway y en la comunidad. Esperamos poder responder a las preguntas frecuentes y darle consejos útiles sobre cómo tener acceso a la atención de Fenway Health y de algunas de nuestras organizaciones asociadas.

## Lugares y servicios de Fenway Health

<p><b>Fenway Health (edificio Ansin)</b> 1340 Boylston St, Boston, MA 02215 617.267.0900</p> <p>Atención primaria para adultos y familias, salud para personas transgénero, salud sexual, atención de especialidad, radiología, salud conductual, farmacia, servicios de laboratorio clínico (Quest Lab), atención dental, optometría, investigación</p>	<p><b>Fenway: South End</b> 142 Berkeley St, Boston, MA, 02116 617.247.7555</p> <p>Atención primaria para adultos y familias, salud para personas transgénero, salud sexual, salud conductual, servicios de laboratorio clínico (Quest Lab)</p>	<p><b>Sidney Borum, Jr. Health Center</b> 75 Kneeland St Boston, MA 02111 617.457.8140</p> <p>Atención médica para pacientes entre 12 y 28 años, salud para personas transgénero, salud sexual, salud conductual, servicios de laboratorio clínico (Quest Lab)</p>
<p><b>AIDS Action Boston (oficina principal)</b> 75 Amory Street, Boston, MA 02119 617.437.6200</p> <p>Servicios de vivienda, servicios legales</p>	<p><b>AIDS Action Cambridge</b> 359 Green Street, Cambridge, MA 02139 617.661.3040</p> <p>Acceso: salud para quienes consumen drogas, intercambio de agujas, servicios de reducción de daños, salud sexual, contacto con atención médica, salud conductual, vivienda, servicios legales</p>	<p><b>Youth on Fire</b> 1 Church Street, Cambridge, MA 02138 617.661.2508</p> <p>Centro sin citas para personas sin hogar y jóvenes expuestos a la vida de la calle, de 14 a 24 años, administración de casos, pruebas de detección de VIH/ITS, servicios de vivienda</p>



# Índice

<b>QUIÉNES SOMOS</b>	4
Atención primaria en Fenway Health: su equipo de atención	5
¿Con quién me comunico si necesito hacer alguna de estas cosas?	7
Programas y servicios en Fenway Health	9
<b>QUÉ ESPERAR</b>	10
Primera cita con el proveedor de atención primaria	10
Después de su primera cita	10
De 1 a 3 meses	11
De 4 a 6 meses	11
<b>Información básica del VIH</b>	12
Cómo llevar una vida saludable con VIH	12
Undetectable (indetectable) = Untransmittable (intransmisible) [U=U]	12
Otras formas de mantener una vida saludable con VIH	14
Dieta y nutrición	14
Salud mental y conductual	14
Tratamiento para el consumo de sustancias	15
Grupos de apoyo	15
En Fenway	15
Área de Boston	16
Ejercicio	16
Apoyo para dejar de fumar	16
Medicamentos	18
Vista/optometría	19
Servicios dentales	20
Otras consideraciones	21
Revelaciones	21
Las leyes protegen a las personas con VIH y sida	22
Otros recursos	22
Investigación	23
Cómo participar	23



## QUIÉNES SOMOS

### Nuestra misión

[Fenway Health](#) promueve y da atención médica innovadora, equitativa y asequible, servicios de apoyo, e investigación y educación transformadoras. Nos centramos en las personas LGBTQIA+ y BIPOC, y en otras comunidades desatendidas, para que nuestros vecinos locales, nacionales e internacionales puedan prosperar.

[The Fenway Institute](#) en Fenway Health es un centro interdisciplinario para la investigación, la capacitación, la educación y la creación de políticas centradas en problemas de salud nacionales e internacionales.

[Sidney Borum, Jr. Health Center](#) de Fenway se preocupa por los jóvenes y por los adultos jóvenes entre 12 y 29 años, incluyendo a quienes son LGBTQIA+ o que aún se están descubriendo; personas sin hogar; quienes están luchando contra el consumo de sustancias, o que tienen VIH.

[AIDS Action](#), una división de salud pública de Fenway, trabaja para reducir la cantidad de infecciones de VIH, a la vez que apoya a las personas ya infectadas. Opera un programa de salud para quienes consumen drogas, que sirve de puerta a los servicios de atención médica para personas que actualmente consumen sustancias.

### ¿Por qué Fenway?

La atención médica debe ser un derecho, no un privilegio. Por eso, **a nadie se le deniega atención según su capacidad de pagar**. Fenway ha ayudado a liderar una filosofía de atención integrada que ve a cada paciente como una persona íntegra, y nuestro personal trabaja en equipo para cubrir las necesidades de todas las personas que vienen a nuestras clínicas.

Desde 1971, Fenway Health ha trabajado para hacerles la vida más saludable a las personas en nuestro barrio, en la comunidad LGBTQIA+, a las personas que tienen VIH/sida, y a la población en general. Fenway se fundó en 1971 como parte del movimiento de clínicas gratuitas de estudiantes que creyeron que “la atención médica debía ser un derecho, no un privilegio”.



## Fenway y el VIH

**Fenway Health es reconocido mundialmente por ser un proveedor de atención para el VIH/sida y el proveedor más grande de atención ambulatoria para el VIH en Nueva Inglaterra**

Fenway Health da atención integral a pacientes que viven con la infección del VIH. Damos atención compasiva y de apoyo a todas las personas, independiente de su orientación sexual, identidad de género, edad, raza, religión o capacidad de pagar. Nuestro catálogo de servicios de alta calidad incluye:

- Atención primaria para pacientes que tienen VIH
- Terapia antirretroviral y manejo de efectos secundarios para pacientes que necesitan tratamiento
- Planes de tratamiento personalizado para pacientes que tienen VIH resistente a regímenes farmacológicos anteriores
- Atención completa para condiciones relacionadas con el VIH, incluyendo infecciones oportunistas
- Apoyo y orientación de salud conductual/mental
- Evaluaciones y tratamiento para infecciones de transmisión sexual, displasia cervical y anal
- Servicios de apoyo incluyendo asistencia legal y vivienda

El modelo de atención de Fenway para todos los pacientes es ver a la mente y al cuerpo como un conjunto. Ofrecemos terapias individuales y de grupo, profesionales expertos en psiquiatría, tratamiento de adicciones y apoyo dentro de un ambiente acogedor. También ofrecemos terapias complementarias en el lugar incluyendo desintoxicación y acupuntura de bienestar, y terapia con masaje.

Otros servicios que se prestan en Fenway incluyen dermatología, neumología, podología, endocrinología, radiología y nutrición. Tenemos dos farmacias, una en 1340 Boylston Street y otra en 142 Berkeley Street, y dan muchos beneficios a pacientes de Fenway. Nuestra clínica principal en 1340 Boylston Street también ofrece atención de la vista y dental en el lugar.

### Atención primaria en Fenway Health: su equipo de atención

Cada equipo de atención primaria está dirigido por su proveedor de atención primaria (PCP) que puede ser un médico, un asistente médico o un enfermero de práctica avanzada. Los verá con más frecuencia cuando tenga un diagnóstico nuevo, mientras aprende a manejar su salud. Una vez que se sienta con la confianza de que sabe suficiente y tiene habilidades de manejo, sus visitas regulares se darán aproximadamente dos veces al año.



El equipo también incluye un **enfermero** al que puede llamar o enviar un mensaje si tiene preguntas sobre su salud, sus medicamentos, los resultados y la interpretación de las pruebas del laboratorio, nuevos síntomas, enfermedades graves, autocuidado y preguntas para el proveedor.

El **administrador de casos médicos (MCM)** es un trabajador social con nivel de BA/BS que puede ayudarlo con el acceso a recursos que cubren medicamentos con receta, problemas relacionados con factores sociales decisivos para la salud, incluyendo transporte, recursos de vivienda, recursos de comida y otro apoyo. Ellos se coordinan de cerca con su **especialista en salud conductual (BHS)**, un trabajador social con nivel de maestría, que puede ofrecer apoyo y recursos conductuales en un corto plazo o casi inmediatamente.

Es importante que usted entienda que nuestros equipos trabajan de cerca con usted para coordinar su atención y tienen muchos años de experiencia apoyando a personas con VIH. Han creado recursos para ayudar con muchos de los problemas que pueden surgir y lo animan a que los llame para tratar cualquier obstáculo que tenga en su atención.

**Siempre hay un proveedor de Fenway disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana**

Si es un paciente de Fenway Health que necesita atención médica o conductual urgente fuera del horario normal de atención, llame al **617.267.0900** y siga las instrucciones para comunicarse con el proveedor de guardia. Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya al Departamento de Emergencias del hospital más cercano.

**Fenway acepta la mayoría de los planes de seguro, Medicare y Medicaid. Hay otros programas patrocinados por el gobierno disponibles para quienes califiquen. ¿Ha cambiado recientemente su situación laboral? ¿Actualmente no tiene seguro? Si vive en MA, podemos ayudar a que se inscriba en un seguro. También podemos hablarle sobre nuestro programa de tarifas variables para quienes no tienen seguro o el que tienen es insuficiente. Llámenos al 617-927-6000. A nadie se le deniega atención ni medicamentos para el VIH según su capacidad de pagar.**



## ¿Con quién me comunico si necesito hacer alguna de estas cosas?

### Hacer una cita con mi proveedor médico

Para hacer una cita en nuestra clínica en 1340 Boylston St. o en South End, llame a nuestra línea de citas médicas al 617.927.6000

Para hacer cita en Sidney Borum, Jr. Health Center, llame al 617.457.8140

### Preguntar sobre el estado de una remisión que mi proveedor ya me haya dado

Llame a nuestro equipo de remisiones al 617.927.6130

### Resurtir mis medicamentos en la farmacia de Fenway

Para resurtir una receta en nuestra clínica en 1340 Boylston St., llame al 617.927.6330 y siga las instrucciones del sistema automático para resurtir recetas o llame al Call Center.

Para resurtir en la farmacia Fenway South End, llame al 617.927.6163 y siga las instrucciones del sistema automático para resurtir recetas o llame al Call Center.

También puede descargar la aplicación Rx2Go para pedir desde su dispositivo móvil que le resurtan los medicamentos.

### Pedir la renovación de una receta (ya no tengo medicamentos o tengo pocos) de mi proveedor de Fenway

Use su cuenta del portal para pacientes (MyFenway.org) para pedir una renovación de medicamentos o de la receta. Inicie sesión en el portal y haga clic en “medications” (medicamentos) en la página de inicio.

O también puede llamar al Call Center para resurtir una receta al 617.927.6333. Es posible que tenga que dejar un mensaje de voz con la información de su solicitud (su nombre, el nombre del medicamento recetado, la farmacia preferida, etc.), pero el correo de voz se revisa con regularidad.

### Hacer una pregunta sobre alguna preocupación de salud

Para resolver dudas generales de salud, recibir recomendaciones médicas o si tiene preocupaciones médicas, llame al Call Center médico al 617.927.6300 y siga las instrucciones para obtener “medical advice” (recomendaciones médicas). También puede enviar un mensaje no urgente a su equipo de atención en el portal para pacientes MyFenway.org.



Para comunicarse con el proveedor de guardia después del horario de atención si tiene una preocupación de salud urgente, llame al 617.267.0900 y siga las instrucciones para hablar con el proveedor de guardia. Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya al Departamento de Emergencias del hospital más cercano.

### **Recibir ayuda para registrarse en un seguro o pagar por su atención**

Para hacer una cita con nuestro equipo de asistencia económica en nuestra clínica de 1340 Boylston St o South End, llame a nuestra línea para citas médicas al 617.927.6000

Para hacer citas con Asistencia Económica en Sidney Borum Jr. Health Center, llame al 617.457.8140

### **Recibir ayuda para pagar medicamentos para el VIH**

**Hay varias opciones para que pueda pagar los medicamentos para el VIH. En Massachusetts, a nadie se le deniega atención ni medicamentos para el VIH según su capacidad de pagar.**

- Si no tiene seguro, haga una cita con nuestro equipo de asistencia económica llamando al 617.927.6000 para que lo ayuden a inscribirse en un seguro o tener acceso a nuestro programa de escala variable de tarifas.
- Para recibir ayuda con copagos de farmacia y otro apoyo, puede comunicarse con el administrador de casos médicos de su equipo, cuyo número estará en el documento de resumen después de la consulta. También podría comunicarse con el administrador de casos médicos de su equipo llamando a nuestro Call Center al 617.927.6300.
- Si tiene seguro privado, es posible que pueda comunicarse directamente con el fabricante del medicamento para inscribirse en un programa de asistencia para pagos.





## Programas y servicios en Fenway Health

Se podrían crear relaciones de atención primaria con un proveedor en Fenway Health, Fenway: South End o Sidney Borum, Jr. Health Center. Como paciente de Fenway, su equipo médico trabajará con usted para darle atención integrada considerando particularmente sus necesidades personales y sin prejuicios. Lo animamos a aprovechar la gran cantidad de beneficios en el lugar que usted tiene por ser un paciente de Fenway. Haga clic en los enlaces abajo o visite nuestro sitio web, [www.Fenwayhealth.org](http://www.Fenwayhealth.org), para obtener más información.

PROGRAMAS Y SERVICIOS DE FENWAY HEALTH			
<a href="#">Inseminación artificial</a>	<a href="#">Imágenes digitales</a> , incluyendo mamografías	<b>Análisis de laboratorio</b> en el lugar, administrados por Quest Diagnostics que ofrece pruebas, incluyendo pruebas de COVID-19.	<a href="#">Farmacias</a> en el lugar (Fenway Health y Fenway: South End)
<a href="#">Salud conductual</a> (terapia individual, <a href="#">grupos</a> , psiquiatría y más)	<a href="#">Cuidado de la vista</a> , incluyendo exámenes, diagnósticos y manejo de enfermedades habituales de la vista y consultas para anteojos y lentes	<a href="#">Asistencia legal</a> para representar clientes en varios asuntos civiles	<b>Atención especializada</b> en el lugar, incluyendo dermatología, HRA, podología, neumología y atención geriátrica como pruebas de densidad de los huesos. <a href="#">Remisiones</a> para servicios especializados externos.
Terapias complementarias, como <a href="#">acupuntura</a> y <a href="#">masajes</a>	<a href="#">Medicina familiar</a>	Administración de casos médicos	<a href="#">Pruebas, orientación y tratamiento de ITS</a>
Atención y servicios para LGBTQIA+ y otra juventud en riesgo	<a href="#">Asistencia económica</a> y apoyo para inscribirse en un seguro	<a href="#">Tratamiento asistido con medicamentos</a> (MAT) y <a href="#">terapia conductual complementaria</a> por consumo de sustancias	<a href="#">Salud para personas transexuales</a> - comprometidos a mejorar la salud y bienestar de comunidades transgénero y de género diverso
<a href="#">Cuidado dental</a> , incluyendo limpiezas, pruebas de salud bucal, radiografías, empastes y consultas de trabajos estéticos, y blanqueamiento dental	Servicios de <a href="#">vivienda</a> y asistencia para alquiler	<a href="#">Intercambio de agujas</a> , educación y distribución de Narcan para evitar sobredosis	<a href="#">Salud para mujeres</a> y atención ginecológica y obstétrica (OB/GYN)

Hay citas disponibles para atención médica por las tardes y el sábado.

**Apoyo clínico de guardia después del horario de atención** para preocupaciones urgentes de salud. Llame al 617.267.0900 y siga las instrucciones para comunicarse con el proveedor de guardia.

Pregúntenos cómo la [farmacia de Fenway](#) puede discretamente entregar el medicamento o enviárselo a su casa o trabajo gratis.



## QUÉ ESPERAR

Esta lista de verificación es un recurso opcional para pacientes nuevos que buscan atención médica para VIH en Fenway Health. Sabemos que los inicios de cualquier diagnóstico nuevo pueden ser agobiantes y esperamos que esta lista sea útil para que pueda llevar el control de con quiénes podría tener que reunirse a medida que determina su atención, y para dar seguimiento de tareas clave que el equipo de atención lo ayudará a hacer. Puede usar los espacios en blanco para escribir las fechas de las próximas citas.

### Primera cita con el proveedor de atención primaria

Fecha: \_\_\_\_\_ Tiempo: \_\_\_\_\_

Si es la primera vez que recibe atención para el VIH en Fenway, esto es lo que puede esperar:

- Reunirse con el proveedor de atención primaria (PCP)
- Hablar de los medicamentos y de cómo funcionan, U=U
- ¿Ya tiene todo lo necesario para comenzar a tomar medicamentos? De ser así, elija una farmacia
- Pedir contactarse con otros servicios, como salud conductual, asistencia económica o administración de casos médicos
- ¿Falta algo? Hable con el enfermero de su equipo o con el administrador de casos médicos.
- Próximos pasos**
  - Hacer análisis de laboratorio (su PCP los pedirá durante la primera visita médica)
  - Recoger medicamentos de la farmacia que elija, o pedir que se los envíen a su casa

### Después de su primera cita

Qué esperar en las primeras semanas de tratamiento y atención:

- Recibirá una llamada o correo de un miembro de nuestro **equipo de apoyo y asistencia con recursos para nuevos pacientes con VIH** para que usted pueda saber cómo recibir atención o recibir respuestas a sus preguntas
- Si todavía no tiene una cita de seguimiento programada con su PCP, llame a nuestra línea de citas para pedir una



## De 1 a 3 meses

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

- Reunirse con su PCP un mes después de que comience a tomar los medicamentos para confirmar que esté cumpliendo con el tratamiento y verificar su tolerancia al medicamento
- Toma de muestras para análisis de laboratorio para saber con certeza que el tratamiento está funcionando bien
- Actualizar las vacunas cuando sea necesario
- Revisar sus análisis de laboratorio recientes con el **enfermero del equipo** o con el **PCP** por teléfono o correo electrónico
- Revisar otras necesidades de salud: examen dental, de la vista, nutrición, sueño

## De 4 a 6 meses

Fecha de la cita: \_\_\_\_\_

- Reunirse con el PCP/enfermero del equipo, cuando sea necesario, para dar seguimiento al cumplimiento del tratamiento
- Toma de muestras para análisis de laboratorio
- Revisar los análisis de laboratorio para supervisar el avance
- Hablar de lo que necesita para resurtir los medicamentos

**Cómo comunicarse con el equipo de atención primaria:** Use este espacio para escribir los nombres y la información de contacto del equipo de atención. Después de que inicie sesión en el portal para pacientes, puede enviar mensajes no urgentes al equipo de atención si prefiere enviar mensajes en lugar de llamar.

Un miembro de su equipo, normalmente, responderá en el transcurso de algunos días hábiles.

**El nombre de mi PCP es:**

**La clínica de mi PCP está en:**

Miembro del equipo de atención	Nombre	Información de contacto
Enfermero		
Administrador de casos médicos		
Especialista en salud conductual		
(otro)		
(otro)		



## Información básica del VIH

VIH significa virus de inmunodeficiencia humana. Es un virus que podría debilitar el sistema inmunológico de una persona destruyendo células importantes (células CD4) que atacan las enfermedades y las infecciones. Actualmente no hay una cura para el VIH, pero con atención médica adecuada, el VIH se puede controlar. Las personas con VIH que reciben tratamiento eficaz contra el virus pueden vivir más tiempo, estar saludables y proteger a sus parejas.

De hecho, hay información nueva que sugiere que la esperanza de vida de las personas con VIH que toman medicamentos es la misma que la de quienes no tienen VIH.

Recibir un diagnóstico de VIH le puede cambiar la vida. Podría sentir muchas emociones: tristeza, desesperanza o ira. Su equipo de atención en Fenway Health lo puede ayudar a atender las etapas tempranas del diagnóstico. Su proveedor trabajará con usted para que pueda entender cómo el VIH podría afectar su salud en general y sus condiciones médicas específicas.

La información en esta sección se incluye como referencia general. Si tiene preguntas específicas sobre su salud, hable con el equipo de atención.

## Cómo llevar una vida saludable con VIH

- Reciba atención médica y [tome medicamentos para tratar el VIH](#) (conocida como *terapia antirretroviral* o ART [*antiretroviral therapy*]).
- El medicamento para el VIH puede reducir la cantidad del virus en la sangre (llamada *carga viral*).
- El medicamento para el VIH puede hacer que la carga viral sea muy baja (llamado *supresión viral*).
  - Una carga viral de VIH se define como indetectable cuando tiene menos de 200 copias de VIH por mililitro de sangre.
- El medicamento para el VIH puede hacer que la carga viral sea tan baja que un análisis no puede detectarlo (llamada una *carga viral indetectable*).

## Undetectable (indetectable) = Untransmittable (intransmisible) [U=U]

- La mayoría de las personas puede llegar a un nivel indetectable de virus en unos meses con medicamentos adecuados



- Si el VIH se detecta alguna vez en la carga viral, es importante tomar precauciones, como usar constantemente un condón durante las relaciones sexuales y evitar compartir equipo para inyecciones. Recuerde que el VIH se transmite (contagia) por la sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna. No se puede transmitir por la saliva, las lágrimas, por compartir comida o sentarse en el mismo inodoro.
- Tener y mantener una carga viral indetectable (o mantener la *supresión viral*) es lo mejor que puede hacer para seguir siendo una persona sana.
- Tener una carga viral indetectable también ayuda a evitar la transmisión del virus a otras personas. De hecho, si tiene una carga viral indetectable, no hay riesgo de transmisión sexual del VIH a una pareja que no tenga VIH.



## Lograr que el virus sea indetectable comienza con el tratamiento para el VIH.

UNÁMONOS PARA DETENER EL VIH







Si tiene VIH, lo más importante que puede hacer es recibir tratamiento para el VIH.



Cuanto antes reciba tratamiento, más rápido puede lograr que su carga viral sea indetectable.



Mantener una buena salud es el objetivo final del tratamiento para el VIH, y lograr que sea indetectable es una de las mejores cosas que las personas con VIH pueden hacer para mantenerse sanas.



Lograr y mantener una carga viral indetectable evita la transmisión sexual del VIH a su pareja que no tiene VIH.



Es recomendable que usted y su pareja incluyan otras opciones de prevención como condones o profilaxis antes de la exposición (PrEP).



Si está tomando medicamentos para tratar el VIH, visite regularmente a su proveedor de atención médica y siempre tómese los medicamentos como se lo indican para mantener su carga viral tan baja como sea posible. Para hallar un proveedor de atención médica cerca, visite [locator.hiv.gov](http://locator.hiv.gov).

EL TRATAMIENTO PARA EL VIH FUNCIONA. RECIBA ATENCIÓN CONTINUA Y VIVA BIEN.

[cdc.gov/HIVTreatmentWorks](http://cdc.gov/HIVTreatmentWorks)

## Otras formas de mantener una vida saludable con VIH

### Dieta y nutrición

Tener una nutrición equilibrada es útil para la salud en general y ayuda a mantener el sistema inmunológico

**Llame a nuestra línea de citas médicas al 617.927.6000 para hacer una cita con nuestro nutricionista**

### Salud mental y conductual

Una buena salud mental le será útil para vivir al máximo y es fundamental para vivir con VIH.

- Vivir con VIH puede ser muy estresante.
- El “estigma interiorizado” o “autoestigma” ocurre cuando una persona internaliza las ideas negativas y los estereotipos sobre las personas que tienen VIH y comienza a aplicárselas. El estigma interiorizado del VIH puede dar lugar a sentimientos de vergüenza, miedo a revelar el diagnóstico, aislamiento y desesperación.
- El VIH puede retar su sensación de bienestar o complicar condiciones de salud mental que ya tenga.
- Una de las condiciones de salud mental más frecuentes que enfrentan las personas con VIH es la depresión.
- Las personas que tienen VIH podrían darse cuenta de que afrontan su diagnóstico en formas diferentes. Una forma en que una persona podría afrontarlo es bebiendo cada vez más alcohol o consumiendo otras sustancias. Para obtener más información, revise la sección “Tratamiento para el consumo de sustancias” abajo.

Fenway Health ofrece atención de salud mental/conductual que se coordina con nuestro equipo de atención primaria. Su proveedor de atención médica, el trabajador social o el administrador de casos podrá darle el contacto para que reciba atención de salud mental en Fenway o en la comunidad.

**Si le interesa contactar con un terapeuta de Fenway, llame al 617.927.6202 o visite nuestro sitio web, <https://fenwayhealth.org/care/behavioral-health/>**



## Tratamiento para el consumo de sustancias

Los pacientes de Fenway Health pueden tener acceso al apoyo y tratamiento para el consumo de sustancias mediante los siguientes programas.

- [Programa de recuperación de las adicciones y bienestar](#). El Departamento de Salud Conductual de Fenway Health ofrece orientación y grupos de apoyo creados para ayudar con problemas de adicción, sobre todo para personas que sean lesbianas, gais, bisexuales y transgénero.
- Además, el programa de acupuntura de Fenway Health ofrece sesiones sin cita en una escala variable de tarifas a quienes les preocupe su consumo de sustancias y sus comportamientos adictivos, incluyendo las apuestas problemáticas. Está en el 7.º piso en 1340 Boylston St., y es necesario preregistrarse para estos servicios. Llame al 617.927.6202 para programar su visita de inscripción.
- [Tratamiento asistido con medicamentos \(Medication Assisted Treatment, MAT\)](#). En Fenway Health, entendemos que hay diferentes caminos hacia la recuperación, y nuestro compromiso es dar tratamiento eficaz para trastornos por consumo de sustancias, incluyendo Suboxone y Vivitrol.
  - El MAT es eficaz. Medicamentos como Suboxone y Vivitrol empoderan a las personas para que tomen el control de su vida y se reúnan con su familia, y vuelvan al trabajo y su comunidad.
  - El MAT en Fenway está incluido en la atención primaria, lo que le permite recibir toda la atención en un lugar, y tenemos una farmacia en la clínica.
  - Ofrecemos inscripciones rápidas para que pueda comenzar a recibir el MAT rápidamente. **Llame al 617.927.MAT1 (6281) para obtener más información.**

## Grupos de apoyo

### En Fenway

- El Departamento de Salud Conductual de Fenway ofrece varios grupos de psicoterapia a corto y largo plazos para cubrir muchas necesidades de salud mental.
- Visite el sitio web de Fenway Health para conocer los programas de terapias de grupo y para obtener más información de qué tipos de grupos de apoyo están disponibles para usted: <https://fenwayhealth.org/care/behavioral-health/support-groups/>





## Área de Boston

- Fenway también se asocia con el grupo de apoyo a largo plazo para sobrevivientes en Boston (Boston's Long-Term Survivors Support Group, LTSSG). El LTSSG acepta la diversidad y actualmente busca nuevas personas.
  - Las reuniones se tienen el primer y el tercer martes de cada mes, por las tardes, en el área de Copley Square.
  - Participar es gratis. Para obtener más información, comuníquese con Ethan escribiendo a [ethan\\_herschman@yahoo.com](mailto:ethan_herschman@yahoo.com).

## Ejercicio

El ejercicio y la actividad física son parte de un estilo de vida saludable para cualquiera, incluyendo las personas que tienen VIH. Los beneficios del ejercicio incluyen la mejora de la fuerza y la movilidad, la mejora de la capacidad pulmonar, la reducción del estrés, la maximización del estado de ánimo, el mantenimiento de un peso saludable, la mejora del sueño y la mejora de la salud física en general. La actividad física también puede ayudar a disminuir el riesgo de algunas condiciones médicas que podrían afectar a personas con VIH, como enfermedad cardiovascular, presión alta, colesterol alto, diabetes tipo 2 e incluso algunos tipos de cáncer.

Hay investigaciones que han demostrado que hacer ejercicio moderado tres veces a la semana, durante 45 minutos por sesión, durante 10 semanas, mejora considerablemente el sistema nervioso y la circulación en las personas con VIH. Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., los adultos necesitan al menos 150-300 minutos de actividad aeróbica moderada a intensa a la semana: montar bicicleta, practicar caminata o baile rápido. Es necesario que los adultos también hagan actividades para fortalecer los músculos, como levantamiento de pesas, flexiones, abdominales, dominadas, etc., al menos dos veces por semana.

¿Nunca ha hecho ejercicio? Hable con su médico para asegurarse de que es seguro para usted hacer una rutina de ejercicios.

## Apoyo para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser un desafío en cualquier circunstancia, sobre todo durante períodos estresantes, como recibir un diagnóstico de VIH. Aunque fumar afecta negativamente la salud de cualquier persona, quienes viven con VIH tienen un mayor riesgo de tener enfermedades relacionadas con el tabaquismo. Fenway Health ofrece recursos que pueden serle útiles para dejar de fumar. Estas son algunas sugerencias que podrían ser útiles:





- Pregúntele a su PCP sobre medicamentos y apoyo para dejar de fumar.
- Fenway Health ofrece [tratamiento de acupuntura](#), que es una manera segura y natural para poder dejar de fumar. Los tratamientos pueden reducir las ganas de nicotina, y la ansiedad e irritabilidad que a menudo coincide con la fase aguda del síndrome de abstinencia. La acupuntura se puede usar con otras opciones para poder dejar de fumar, incluyendo parches de nicotina, gomas de mascar, medicamentos y otras terapias.
- Use técnicas de conciencia plena para cambiar su perspectiva con el tiempo.
- Encuentre y celebre sus “victorias” a medida que deja de fumar:
  - Lleve el registro de cuánto dinero está ahorrando por no fumar.
  - Tenga en cuenta qué tan bien huele ahora la ropa, la casa, etc.
  - Observe el aumento en sus niveles de resistencia.
  - Observe que tener un lugar donde fumar ya no es una preocupación.
  - Encuentre otras maneras de disminuir el estrés.
- Reciba ayuda de su sistema de apoyo para alcanzar el objetivo de dejar de fumar.
- Durante un tiempo, evite actividades asociadas con el consumo de tabaco.

**Su proveedor de atención primaria de Fenway Health puede darle una remisión a nuestro servicio de acupuntura. Después de que reciba la remisión, llame al 617.927.6188 para hacer una cita.**



## Medicamentos

La [farmacia de Fenway](#) es una farmacia en la comunidad que ayuda a tratar condiciones médicas complejas incluyendo, entre otras, VIH/sida, hepatitis y todas las necesidades de farmacia que usted tenga. Los pacientes pueden hallar apoyo práctico y servicios educativos en nuestra farmacia. La farmacia de Fenway la dirigen farmacéuticos comprometidos y expertos en sus medicamentos. Ellos revisan los medicamentos que recibe para garantizar que son seguros para usted y que son eficaces para su atención. Nuestros farmacéuticos trabajan de cerca con su equipo de atención médica para supervisar su avance. Como parte de la clínica de Fenway Health, podemos ver su historial clínico para revisar las interacciones farmacológicas, supervisar qué tan seguros son sus análisis de laboratorio y comunicarnos fácilmente con su equipo de atención médica.

En la farmacia de Fenway, estamos con usted durante el tratamiento.

Nuestro personal está aquí para:

- Darle información sobre sus medicamentos, los efectos secundarios, las interacciones y el seguimiento, y responder las preguntas que tenga sobre los medicamentos
- Comprobar los efectos secundarios, las interacciones y los resultados de los medicamentos
- Revisar el historial médico con Fenway y supervisar su avance con los proveedores clínicos en Fenway Health
- Hacer evaluaciones periódicas de su régimen actual de VIH y coordinarse con sus proveedores
- Trabajar con los proveedores que le recetan y las compañías de seguros para tratar de obtener la cobertura para medicamentos que no sean de la lista
- Coordinar beneficios y asistencia económica cuando sea necesario
- Hacer llamadas para recordarle que resurta su receta y para asegurarse que siempre tenga suficientes medicamentos a la mano
- Darle consejos para evitar y controlar los efectos secundarios
- La farmacia de Fenway tiene entregas rápidas y confidenciales y envíos gratis para usted, de lunes a viernes. En el área de Boston hay entregas disponibles el mismo día (se aplican limitaciones)

**Llame al 617.927.6330 para tener acceso a nuestros servicios de farmacia, incluyendo resurtir sus recetas y obtener autorizaciones previas.**



## El VIH con los años

### LGBTQIA+ Aging Project

El LGBTQIA+ Aging Project de Fenway Health fomenta la equidad, la inclusión y la comunidad para personas adultas mayores lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, queer, cuestionándose, intersexuales y asexuales para garantizar que pueden envejecer con la dignidad y el respeto que se merecen. Ofrecen apoyo para personas LGBTQIA+ mayores, incluyendo:

- Un grupo de Zoom semanal sin cita
- Grupos de apoyo del duelo para LGBTQIA+
- Lugares de la comunidad para comer en Massachusetts

Puede obtener más información sobre estos programas en línea en [lgbtagingproject.org](http://lgbtagingproject.org).

### Otros recursos para adultos mayores con VIH

**Ethos** es una organización privada sin fines de lucro que fomenta la independencia, la dignidad y el bienestar de las personas mayores y con discapacidades coordinando y dando atención de alta calidad, casas asequibles y atención en la comunidad, incluyendo el programa Meals on Wheels en el área de Boston. Hay más información en línea disponible en [ethocare.org](http://ethocare.org).

Puede hallar información en línea sobre otros programas en Massachusetts para personas mayores en [mass.gov/topics/seniors](http://mass.gov/topics/seniors).

## Vista/optometría

En Fenway Health somos expertos en [atención de la vista](#) para persona con VIH. El VIH puede afectar los ojos de muchas maneras incluyendo infecciones, inflamación o daño de los vasos sanguíneos. Sin embargo, los trastornos oculares relacionados con el VIH se vuelven menos habituales cuanto más controlada está la condición. Es importante que todas las personas con VIH se hagan un examen anual de dilatación de los ojos con un optometrista u oftalmólogo para ver si hay señales de alguna enfermedad de la vista relacionada con el VIH.

Los trastornos de la vista relacionados con el VIH no siempre causan señales externas, pero, en algunos casos, usted podría tener enrojecimiento, dolor en los ojos, visión borrosa, visión doble o moscas volantes y luces. Si tiene alguno de estos síntomas, llame de inmediato al proveedor de atención de la vista.

**Para hacer una cita con Optometría en Fenway Health, llame al 617.927.6190**



## Servicios dentales

Recibir atención dental adecuada es una parte muy importante de su régimen de atención holística del VIH. Después del diagnóstico inicial de VIH, deberá visitar al dentista para hacerse un examen bucal completo. En Fenway Health somos expertos en [atención bucal](#) para personas con VIH.

La boca es una de las primeras partes del cuerpo que se ven afectadas cuando una persona tiene VIH. Un cuidado bucal inadecuado puede causar dolor, pérdida de los dientes, problemas para masticar o tragar. Esto podría evitar que tome los medicamentos para el VIH y causar problemas para comer y absorber suficientes nutrientes esenciales, que pueden afectar la absorción de los medicamentos para el VIH.

La mayoría de los problemas de salud bucal relacionados con el VIH se pueden tratar. Hable con el dentista sobre qué tratamiento es el mejor para usted. La prevención es la mejor medicina:

- Programe citas regulares con el dentista
- Use hilo dental y lávese los dientes dos veces al día durante dos minutos
- Tómese el medicamento para el VIH según su plan de tratamiento
- Hable con el médico si el medicamento para el VIH está secándole la boca y pregunte qué tratamiento es el mejor para usted.

**Si no tiene un dentista habitual, pídale al proveedor de atención primaria una remisión o llame al 617.927.6127 para hacer una cita.**



## Otras consideraciones

### Revelaciones

Su información médica es privada, y, en general, usted tiene el derecho de decidir cuándo y cómo quiere compartirla.

Estos son algunos casos en los que su condición como portador de VIH podría ser relevante, junto con otros consejos de cómo afrontar estos casos:

#### **Parejas sexuales o de inyecciones**

Decirles a sus parejas que tiene VIH antes de tener sexo sin condón o compartir inyecciones puede ayudar a evitar la transmisión del VIH. También les da a sus parejas la oportunidad de tomar decisiones para que puedan proteger su salud.

#### **Aquí hay algunas ideas de cómo decírselo a sus parejas**

- Tellyourpartner.org es un servicio gratuito que le permite decirle anónimamente a sus parejas que han estado expuestas a una ETS. Ese sitio puede darles información de centros de pruebas de detección de VIH y también consejos sobre cómo pueden tener más adelante una conversación sobre su estado de portador de VIH.
- La mayoría de los departamentos de salud del estado ofrecen un recurso llamado “Servicios a las parejas” (Partner Services). Con este servicio, el personal del Departamento de Salud les dice a sus parejas actuales y exparejas que podrían haber estado expuestas al VIH, sin decirles su identidad. En su defecto, este servicio puede ayudarlo a informar a sus parejas, ayudándolo a usted, en persona, a tener estas conversaciones que se conocen como una remisión dual. El Departamento de Salud les dará a sus parejas pruebas de detección, orientación y remisiones a otros servicios. Para obtener más información, puede llamar al Programa de Servicios para Parejas (Partner Services Program, PSP) de Massachusetts al 617.983.6999.

#### **Proveedores de atención médica**

Su estado de portador de VIH está protegido por las leyes de privacidad de atención médica. Es importante que su equipo de atención médica sepa sobre su estado de portador de VIH para que puedan darle la atención más adecuada.

#### **Empleadores**

No tiene la obligación de revelar su estado de portador de VIH a su empleador.



## Las leyes protegen a las personas con VIH y sida

Si tiene VIH o sida, la sección 504 de Ley para Rehabilitación (Rehabilitation Act) de 1973 y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act, ADA) de 1990 lo protege contra la discriminación por motivos de su diagnóstico de VIH. La ADA también protege a su familia y amigos de discriminación por el estado de portador de VIH que usted tenga, según la relación que ellos tengan con usted.

La ADA prohíbe que empleadores, personal en instalaciones públicas y entidades gubernamentales estatales o locales discriminen a nadie. Ejemplos de entidades que podrían estar cubiertas por la ADA o la Sección 504 incluyen hospitales, clínicas, agencias de servicios sociales, centros de tratamiento contra las drogas, centros de atención residencial, clínicas médicas, clínicas dentales, guarderías, piscinas públicas y gimnasios.

Nuestro equipo de asistencia legal puede ayudar. Llámelos al 617.437.6200 o visite nuestro sitio web <https://aac.org/legal-services-client-advocacy/>

## Otros recursos

Aquí hay otros recursos para que pueda obtener información de cómo revelar su estado de portador de VIH:

- <https://www.poz.com/basics/hiv-basics/disclosure>
- <https://www.aidsmap.com/about-hiv/pros-and-cons-disclosing-your-hiv-status>
- <https://www.hivlawandpolicy.org/issues/confidentiality-and-disclosure>



## Investigación

En las tres décadas desde que se reportaron los primeros casos de sida, la inversión federal en investigaciones científicas básicas, biomédicas, conductuales y sociales han dado lugar a un sinnúmero de intervenciones para la prevención del VIH y para tratamientos que salvan vidas.

**The Fenway Institute (TFI)** es un centro interdisciplinario para la investigación, la educación, la capacitación y la creación de políticas, con una historia pionera de colaboraciones en la comunidad y en grupos académicos. Nuestra integración con los servicios clínicos de Fenway Health ha logrado el desarrollo de tecnología, la innovación en información médica e intervenciones clínicas en tiempo real.

TFI está comprometido con las necesidades de salud específicas de las minorías sexuales y de género (sexual and gender minorities, SGM) y las personas con VIH. Trabajan con la comunidad diversa y grupos profesionales interesados; hacen y publican investigaciones; crean y comparten material educativo, capacitan y dan asistencia técnica; crean y fomentan políticas públicas con respaldo empírico; y trabajan para cultivar y nutrir una comunidad multidisciplinaria y diversa de profesores y personal. En el centro de este compromiso están honrar la interseccionalidad de identidades y experiencias de vida, y tomar medidas para hacer avanzar la equidad racial y la justicia social.

## Cómo participar

The Fenway Institute siempre está en la búsqueda de miembros de la comunidad que quieran hacer la diferencia para la salud y el bienestar de los grupos LGBTQ+ y con VIH, participando en investigaciones.

Si le interesa obtener más información sobre la investigación en Fenway Health, o quiere saber si podría ser elegible para participar en alguno de nuestros estudios, [complete este formulario de contacto](#) en <https://fenwayhealth.org/the-fenway-institute/research/current-studies/> o comuníquese con TFI directamente llamando al 617.927.6450



## Información relevante de los estudios de investigación



El estudio CNICS refleja directamente los resultados de las decisiones clínicas y las opciones de administración que se hacen diariamente en la atención de personas infectadas con VIH y está ayudando a evaluar el tratamiento del VIH en las condiciones reales de un consultorio de atención primaria. Llame al 857.3136716 para obtener más información de CNICS y saber cómo participar.

