

VIH/SIDA

La Unidad Centralizada de Atención Médica Integral (Disease Management Centralized Care Unit, DMCCU) cuenta con un programa de atención integral del VIH/SIDA. Este programa le ayudará a entender y manejar mejor el VIH/SIDA. Podemos ayudarlo a establecer objetivos de salud y un plan de cuidados adecuado para su estilo de vida. Usted no se tiene que inscribir en el programa. Como miembro del plan de seguro médico, la inscripción es automática en el programa a menos que elija rechazarlo.

Si tiene VIH/SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) es un virus que ataca el sistema inmunitario. Con este virus es muy difícil que el cuerpo combata las infecciones y las enfermedades. El VIH es el mismo virus causante del síndrome de insuficiencia adquirida (SIDA), el cual aumenta el riesgo de que una persona adquiera ciertos cánceres e infecciones.

Queremos que sepa que usted puede estar en control. Algunas cosas sencillas como tomarse sus medicamentos correctamente, alimentarse sanamente, hacer ejercicio y observar su plan de tratamiento pueden tener un efecto muy positivo.

Mantendremos informado a su doctor sobre su enfermedad y los servicios que le proporcionamos. Su administrador de caso puede ayudarlo a aprender cuál es la mejor manera de controlarse el VIH/SIDA.

Cosas que debe saber:

- El sistema inmunitario ayuda a combatir las infecciones y las enfermedades.
- Los glóbulos blancos son una parte importante del sistema inmunitario. El VIH mata ciertos glóbulos blancos, llamados células CD4+. Si demasiadas células son aniquiladas, el cuerpo no puede combatir infecciones ni otras enfermedades.
- Si todavía tiene dudas sobre las medidas que puede tomar para reducir el riesgo de propagación del VIH/SIDA, consulte a su doctor u otro proveedor de cuidados de la salud.
- La infección por el VIH puede avanzar a SIDA. Las personas que tienen SIDA tienen una cantidad reducida de células CD4+. Les pueden dar infecciones que no afectan a las personas sanas.
- Tener el VIH no significa que tenga SIDA. Mucha gente que tiene VIH/SIDA puede continuar viviendo una vida larga y activa.

- Nosotros podemos darle más información para ayudarle a controlar su VIH/SIDA.

Cómo se trata el VIH/SIDA:

- Su doctor le hará análisis para vigilar el VIH y el funcionamiento de su sistema inmunitario.
- Usted y su doctor pueden hablar acerca de sus opciones de tratamiento.
- Tomar sus medicinas exactamente de la manera prescrita puede ayudarle a mantenerse sano. Es importante que no se le pase ninguna dosis.

Cómo tomarse sus medicamentos para el VIH/SIDA:

- Los medicamentos para el VIH/SIDA se llaman antirretrovirales.
- Tomar medicamentos antirretrovirales no es una cura para el VIH, pero pueden ayudar a que se mantenga sano por mucho tiempo.
- Es importante que se tome su medicina a tiempo. Si se le pasa una dosis o la toma tarde, podría no tener tan buen efecto.
- Consulte a su doctor antes de tomar cualquier medicamento nuevo. Eso incluye los medicamentos que se venden sin receta.

Podemos ayudarle a entender cómo funcionan sus medicamentos.

Lo que puede hacer para mantenerse sano:

- Deje de fumar. Las personas que tienen VIH corren más riesgo de tener un ataque cardíaco o contraer cáncer de los pulmones. Fumar aumenta su riesgo aún más. Nosotros tenemos programas y hay medicamentos que pueden ayudarle a dejar de fumar.
- Consuma una dieta sana y balanceada para que su sistema inmunitario esté fuerte.
- Haga ejercicio con regularidad para reducir el estrés y mejorar la calidad de su vida.
- No use drogas ilegales y limite su consumo del alcohol.
- Hable con su doctor sobre otras cosas que puede hacer para mantenerse sano.

Apoyo para ayudarle a controlar el VIH/SIDA:

- Nosotros podemos ayudarle a conversar sobre el VIH/SIDA con su familia o con la persona que lo cuida
- Le podemos ayudar a encontrar programas comunitarios y recursos en su zona.
- Sugerencias para hablar con su doctor y aprovechar al máximo su consulta:
 1. Haga cualquier pregunta que tenga sobre su infección. Puede anotar las preguntas y llevarlas cuando vaya a su consulta.
 2. Observe las indicaciones de su doctor. Plantee toda pregunta o inquietud que tenga a su doctor.
 3. No se olvide de informar a su doctor de todos los medicamentos que está tomando.

Exámenes de detección importantes:

- Depresión
- Otros problemas de salud
- Exámenes de detección preventivos, como los chequeos, las mamografías y los frotis vaginales o Papanicolaou

Para más información útil sobre cómo controlarse el VIH/SIDA:

- [U.S. Department of Health & Human Services \(Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.\)](#)
- [Centers for Disease Control and Prevention, CDC \(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades\)](#)
- [Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU.](#)
- [El cuerpo: el recurso más completo sobre el VIH/SIDA \(en inglés\)](#)
- [AIDSInfoNet.org](#)

Fuentes:

* Centers for Disease Control and Prevention, CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades) VIH/SIDA
<http://www.cdc.gov/hiv/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

* AIDSInfoNet.org
<http://aidsinfo.nih.gov/hiv-aids-health-topics/>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

*Healthfinder.gov
Use las medicinas sin correr riesgo (en inglés)
<http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/everyday-healthy-living/safety/use-medicines-safely>, página consultada el 8 de noviembre de 2013.

anthem.com/ca

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciatarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.

English

Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).

Spanish

يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.

Arabic

Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յանթեմ Բլու Կրոսի Սպասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:

Armenian

我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。

Chinese

ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن برزید.

Farsi

Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.

Hmong

យើងអាចបម្រើជូនដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខមាននៅលើកាត ID របស់អ្នក ។

Khmer

저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.

Korean

Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).

Russian

Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.

Tagalog

Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.

Vietnamese