

Cómo obtener apoyo si tiene **VIH**

Vivir con VIH puede ser difícil. Pero no tiene que hacer todo por su cuenta

Una persona o un grupo de apoyo le puede ayudar a:

- Recordar las citas y las pruebas
- Tomar a tiempo los medicamentos para el VIH
- Dar seguimiento a los efectos secundarios y síntomas
- Lidiar con la depresión o la ansiedad
- Ir a sus citas y regresar de ellas
- Comunicarse con su médico

¿Qué pasa si vivo solo/a?

El apoyo sigue estando disponible. Pregúntele a su médico sobre estas opciones.

- Mentores de pares de VIH
- Grupos de apoyo en persona y en línea
- Un consejero o terapeuta



Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Dónde puedo encontrar un mentor de pares para VIH?
- ¿Me puede recomendar un grupo de apoyo?
- ¿Qué debe hacerse para que yo pueda traer a un amigo o un mentor de pares a las citas?

