

# Living With HIV 101

**Start medical care and HIV treatment as soon as you find out you have HIV. Staying in medical care can keep you healthy and help protect others.**

## How Can I Stay Healthy With HIV?

- Get into medical care right away. Locate a provider by visiting [www.cdc.gov/hivtreatmentworks](http://www.cdc.gov/hivtreatmentworks).
- Take medicine called ART (antiretroviral therapy) as prescribed, regardless of how long you've had the virus. This treatment can keep you healthy.



- Stay in medical care. Visit your health care provider regularly.
- Find a local support group, and talk to others who have HIV. Locate a group by visiting <https://npin.cdc.gov/search/organization/support>.



## How Can I Get Help Paying For ART?

- If you have health insurance, your insurer is required to cover some medicines used to treat HIV.
- If you don't have health insurance, or you can't afford your copay or co-insurance amount, you may be able to get help through Medicaid, Medicare, the Ryan White HIV/AIDS Program, and community health centers. Visit [www.cdc.gov/hivtreatmentworks](http://www.cdc.gov/hivtreatmentworks) to learn more.



## How Can I Protect Others?

- Take ART every day as prescribed. Taking it every day can make your viral load undetectable. If it stays undetectable, you have effectively no risk of transmitting HIV through sex.
- Tell your sex or drug-using partners that you are living with HIV.
- Use condoms the right way every time you have sex.
- Choose less risky sex, like oral sex.
- If you inject drugs, never share your needles or works with anyone.
- Talk to your partners about them taking daily medicine to prevent HIV, called pre-exposure prophylaxis or PrEP.
- Get tested and treated for other sexually transmitted diseases (STDs).



**For more information please visit [www.cdc.gov/hiv](http://www.cdc.gov/hiv)**

National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention  
Division of HIV/AIDS Prevention



# Información básica sobre cómo vivir con el VIH

**Empiece a recibir atención médica y comience el tratamiento contra el VIH tan pronto como sepa su diagnóstico. Seguir recibiendo atención médica lo ayudará a mantenerse saludable y a proteger a los demás.**

## ¿Cómo me puedo mantener saludable con el VIH?

- Comience con la atención médica de inmediato. Para encontrar un proveedor, visite [www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/hivtreatmentworks](http://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/hivtreatmentworks).
- Tome los medicamentos llamados TAR o TARV (terapia antirretroviral) del modo correcto, todos los días, sin importar por cuánto tiempo haya tenido el virus. Este tratamiento puede ayudarlo a mantenerse saludable.



- Siga recibiendo la atención médica. Visite a su proveedor de atención médica con regularidad.
- Encuentre un grupo de apoyo local y hable con otras personas que tengan el VIH. Para encontrar un grupo, visite <https://npin.cdc.gov/search/organization/support>.



## ¿Cómo puedo obtener ayuda para pagar la TAR?

- Si tiene seguro médico, su aseguradora está obligada a cubrir algunos de los medicamentos que se usan para tratar el VIH.
- Si no tiene seguro médico, o si no puede pagar el costo del copago o del coseguro, es posible que pueda recibir ayuda a través de Medicaid, Medicare, el Programa de VIH/SIDA Ryan White y centros de salud comunitarios. Visite [www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/hivtreatmentworks](http://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/hivtreatmentworks) para obtener más información.



## ¿Cómo puedo proteger a los demás?

- Tome los medicamentos de la TAR todos los días. Esto lo puede ayudar a mantenerse saludable y reducir enormemente las probabilidades de transmitir el VIH.
- Dígalos a sus parejas sexuales o a las personas con las cuales comparta drogas que usted tiene el VIH.
- Use condones de la manera correcta cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Elija prácticas sexuales menos riesgosas, como relaciones sexuales orales.
- Si usted se inyecta drogas, no comparta nunca las agujas ni los implementos con nadie.
- Hable con sus parejas acerca de un medicamento diario, llamado profilaxis preexposición o PrEP, que pueden tomar para prevenir el VIH.
- Hágase las pruebas de detección de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS) y reciba el tratamiento necesario.



Para obtener más información visite la página [www.cdc.gov/hiv/spanish](http://www.cdc.gov/hiv/spanish)

National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD, and TB Prevention  
Division of HIV/AIDS Prevention

