





# MANTÉNGASE CONECTADO

## Sus redes

**Círculo íntimo:** Deje que lo ayuden cuando lo necesite.

Para algunas personas, el círculo íntimo está compuesto de:

- familiares;
- amigos;
- pareja(s);
- vecinos;
- personas con quienes practica su religión;
- una combinación de estas personas.



A medida que pasan los años, a veces nos encontramos con limitaciones. Tener cerca a un grupo establecido (o, aunque sea, a una sola persona) que lo ayude de vez en cuando hará posible lo que al principio podía parecer imposible.

**Equipo de atención médica:** Su equipo de proveedores de atención médica es una parte fundamental de su sistema de apoyo. Las personas mayores de 50 años que viven con VIH tienen una mayor probabilidad de sufrir:

- enfermedades de los huesos;
- enfermedades del riñón;
- problemas del corazón;
- cáncer;
- diabetes;
- problemas del hígado; o
- trastornos de salud mental.

A medida que pasan los años, su estado de salud y sus necesidades de salud podrían cambiar. Es importante que siga visitando a su proveedor de atención médica para mantener una continuidad en los exámenes y las vacunas. Podría tener que tomar más medicamentos y podría sufrir más efectos adversos. Asista a las citas con sus proveedores. De esta manera, puede ayudarlos a detectar a tiempo cualquier problema, para que se lo pueda tratar de inmediato.



# MANTÉNGASE CONECTADO

## Visite periódicamente a su:

- proveedor de atención del VIH;
- proveedor de atención primaria;
- especialista(s);
- dentista;
- nutricionista;
- terapeuta;
- trabajador social; y
- proveedor de servicios de apoyo (como un administrador de atención, especialista en derivaciones o trabajador par).



Su equipo de atención médica se fija si hay algo que le impida recibir la atención que necesita, como, por ejemplo, problemas con:

- su salud física o mental;
- el transporte;
- la alimentación;
- la ayuda con la vivienda; y
- el seguro.



Usted está a cargo de su atención médica y es el miembro más importante de su equipo de atención médica. Su equipo de proveedores colabora para mantenerlo en el mejor estado de salud posible. Tener una buena relación con cada uno de sus proveedores de atención médica hará que su experiencia en las citas sea mejor.

## Para dirigir a su equipo de atención médica:

- cuente cómo se siente;
- comparta todos los cambios que haya notado en su cuerpo; y
- haga preguntas.

Llevar a alguien de su círculo íntimo a las citas puede marcar una gran diferencia. Ir a una cita médica puede ser abrumador. Lleve a alguien para que lo apoye. Esa persona puede ayudarlo a mantener todo organizado.

## Una persona de apoyo para las citas puede ayudarlo a:

- recibir apoyo;
- hablar con su proveedor;
- completar formularios;
- recordar lo que dijo el proveedor.

