

Our+Care OC

Un boletín informativo creado por personas con VIH positivo para personas que viven con VIH



Lo que TE hace bien



Esta edición del boletín Our+Care se tratará de cómo usted, como cliente, puede mejorar la calidad de atención que recibe.

ManifíesTE la verdad

Una forma de asegurarse de que la atención médica que recibe sea la mejor es ser



honesto con su médico. En otras palabras, “manifíesTE la verdad”. La función de su médico no es juzgarlo, sino ayudarlo a mantenerse saludable. Infórmele si no toma alguna dosis de sus medicamentos para el VIH o si olvidó asistir a alguna consulta médica. Hable con su médico sobre sus prácticas y conductas sexuales que puedan aumentar las posibilidades de transmitir el VIH a otros. Ser honesto con su médico le permite trabajar mejor con usted para mejorar su salud.

A fin de prepararse para las consultas médicas, piense en cosas que le hacen sentir incomodidad o vergüenza y que quiera compartir con el médico. Practique compartir información con un amigo o un administrador de casos, o escribala. Los médicos están acostumbrados a hablar de asuntos personales y se esforzarán al máximo para hacer la conversación más llevadera.

Comparta cualquier cambio en su vida con su médico de VIH, incluidos los cambios en su seguro médico, su situación laboral o sus relaciones. Si está lidiando con otras enfermedades, como diabetes, hipertensión, hepatitis, etc., infórmele a su médico. Esto puede ayudarle a entender cualquier dificultad que usted tenga para tomar los medicamentos para el VIH habitualmente, ver a su médico y mantener su carga viral baja.



Cosas que puede compartir con su médico:

- ✓ Cualquier efecto adverso de los medicamentos
- ✓ Información sobre la salud sexual
- ✓ Consumo de drogas y alcohol
- ✓ Problemas de salud mental
- ✓ Cambios en el seguro médico
- ✓ Cambios en el estado civil
- ✓ Cambios en los hábitos de sueño
- ✓ Cambios en la situación laboral



Obtenga información

Otra forma de mejorar la calidad de su atención médica es obtener la mayor cantidad de información de su médico. Tome nota cuando esté en el consultorio del médico para recordar toda la información que el médico le dé. Mantenga un registro de su carga viral y controle si subió o bajó. Puede pedirle a su médico los resultados de análisis de laboratorio anteriores o mantener un registro de ellos usted mismo. Tener una carga viral baja es importante para mantenerse saludable. También ayuda a reducir la transmisión del VIH a otros.

Tenga una lista de preguntas para hacerle a su médico. Esto le ayuda al médico a entender qué es importante para usted y a abordar esos puntos primero.



Cosas para preguntarle a su médico:

- ✓ ¿Cuál es mi carga viral?
- ✓ ¿Qué significa mi carga viral?
- ✓ ¿Cómo se comparan los resultados de esta prueba con mis resultados de pruebas anteriores?
- ✓ ¿Hay otras cosas que pueda hacer para mejorar mi salud?
- ✓ ¿Cuándo es mi próxima consulta y qué debo traer?

Salud de calidad imperante

¿Le interesa ayudar a mejorar la calidad de los servicios relacionados con el VIH para usted y otras personas? ¡Puede hacerlo, uniéndose al Comité de Control de Calidad de Ryan White (Ryan White Quality Management) o el Comité de Clientes con VIH! Los comités revisan los datos de salud y desarrolla campañas para ayudar a las personas con VIH a mantenerse saludables. Para obtener más información, comuníquese con Martha Garcia al MGarcia@ochca.com.



Obtenga una tarjeta de su administrador de casos para mantener un registro de su carga viral.

COMITÉ DE CONTROL DE CALIDAD DE VIH DEL CONDADO DE ORANGE



Este es un proyecto del Comité de Control de Calidad de VIH del Condado de Orange (Orange County HIV Quality Management Committee) y del Comité de Defensa del Cliente con VIH (HIV Client Advocacy Committee). El Comité de Control de Calidad de VIH trabaja para mejorar la calidad de los servicios de Ryan White. Si tiene comentarios o sugerencias para futuros boletines informativos, comuníquese con **Mindy He** enviando un correo electrónico a MHe@ochca.com.

