

# Pandemia de COVID-19

## Recomendaciones básicas para personas con diagnóstico de VIH

No conocemos el impacto ni el riesgo de infección de COVID-19 en personas viviendo con VIH. Sabemos que el riesgo de mortalidad es mayor en personas con condiciones crónicas incluyendo enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, enfermedad crónica pulmonar e inmunosupresión.

Aunque muchas personas con VIH en tratamiento mantienen CD4 normales, pueden tener otros tipos de comorbilidades tales como:

- ✓ edad mayor de 50 años
- ✓ enfermedad cardiovascular, enfermedad pulmonar (incluyendo asma)
- ✓ inmunosupresión (CD4 menores de 200), o ausencia de tratamiento

### **Medidas básicas recomendadas a todo el mundo:**

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón o usar “hand sanitizer”.
- ✓ No tocarse los ojos, nariz y boca sin lavarse las manos.
- ✓ Cubrir la tos o estornudo con un pañuelo desechable y luego botarlo.
- ✓ Evitar contacto directo con personas enfermas.
- ✓ Aislamiento social si tienes síntomas.
- ✓ Continuar tomando tus medicamentos para mantener el VIH controlado y tu sistema inmune fortalecido.

### **Medidas adicionales para personas con VIH:**

- ✓ Busca tus “refills” de medicamentos para que tengas suficientes
- ✓ Aléjate de personas enfermas, limita el contacto con ellos y lávate las manos frecuentemente.
- ✓ Evita grupos grandes o multitudes.
- ✓ Si sales fuera de la casa, lava tu ropa al llegar.
- ✓ Si hay casos en tu comunidad, mantente en tu casa lo más posible, pero mantente conectado por las redes sociales.
- ✓ Conecta con tus proveedores por correo electrónico, WhatsApp, texto, llamadas o telemedicina si la tienen.

### **Busca ayuda psicológica**

La Dra. Marianela Rodríguez dará seguimiento por estrategias electrónicas (telemedicina) a las pacientes de CEMI.

La Línea PAS (Primera Ayuda Sicosocial) consta de una red de teléfonos (1-800-981-0023) atendidos 24 horas los 7 días de la semana por un equipo multidisciplinario de profesionales de la salud mental.

URL: <http://www2.pr.gov/agencias/assmca/Servicios/ServiciosTratamiento/Pages/LineaPAS.asp>

X .

Servicios CAVV para víctimas de violación (787)765-2285 y donde acudir para orden de protección de ser necesario [www.ramajudicial.pr](http://www.ramajudicial.pr)

### **Comunícate con el personal de CEMI**

Dra. Carmen Zorrilla (Ob-Gyn, Directora de CEMI) [carmen.zorrilla@upr.edu](mailto:carmen.zorrilla@upr.edu)

Dra. Jessica Ibarra (Médico especialista en VIH) [jessica.ibarra@upr.edu](mailto:jessica.ibarra@upr.edu)

Dra. Juana Rivera (Ob-Gyn y especialista en VIH) [juana.rivera2@upr.edu](mailto:juana.rivera2@upr.edu)

Karolyn González (Trabajadora Social) [karolyn.gonzalez@upr.edu](mailto:karolyn.gonzalez@upr.edu)

Iris García (Enfermera) [iris.garcia3@upr.edu](mailto:iris.garcia3@upr.edu)

Dra. Marianela Rodríguez (Psicóloga) [marianela.rodriquez@upr.edu](mailto:marianela.rodriquez@upr.edu)

