

Our+Care OC (Nuestro+Cuidado OC)

Un boletín informativo creado por personas con VIH para las personas que viven con el VIH



Este boletín de Our+Care es sobre usted, como clientes/pacientes¹, siendo un defensor de su propia salud. Los estudios muestran que las personas que participan activamente en su atención médica tienen mejores resultados de salud.² Cuando esté a cargo de su propia salud, obtendrá el máximo provecho de los servicios médicos. La intención de este boletín es proporcionar consejos sobre cómo ser un participante activo en su atención médica. Sigue leyendo para obtener más información.

3 Maneras de ser Auto-Abogado

1. Ser parte del proceso de toma de decisiones.

Cuando vaya a sus citas, comparta sus opiniones sobre su plan de salud o tratamiento. Si no está seguro de lo que se supone que debe hacer, informe a su médico. Si tiene una sugerencia para su médico, comparta sus ideas. No tenga miedo de decirle a su médico lo que piensa o cómo se siente acerca de su salud. A veces, los clientes ven a los proveedores como figuras de autoridad y pueden no querer hablar. Sin embargo, es importante que usted informe a su médico acerca de cuáles son sus pensamientos y opiniones sobre su salud.



2. Hacer preguntas. Los médicos son una gran fuente de información, por lo que si tiene alguna pregunta sobre su plan de salud, asegúrese de hacerles preguntas. Traiga un cuaderno con sus preguntas o póngalos en su teléfono celular.



Pregúntese:

- ¿Entiendo la información que me dieron?
- ¿Sé lo que significan mis resultados de laboratorio?
- ¿Sé cuál es mi carga viral?
- ¿Sé cuáles son mis próximos pasos?
- ¿Conozco el nombre de mis medicamentos actuales?

Si no es así, pregunte a su médico estas preguntas. Al aprender más acerca de su estado de salud, puede abogar mejor por sus necesidades. Si la información que se le proporciona es confusa o difícil de leer, pídale a alguien que se la explique. También puede ponerse en contacto con un administrador de casos para ayudarle con estas preguntas.

3. Hable de manera abierta y honesta sobre el VIH con su(s) médico(s).

No se sienta avergonzado o preocupado por escuchar malas noticias de su médico. Hablar con su médico hará las cosas mejor y ayudará con cualquier preocupación que pueda tener. Cuanta más información le dé a su médico, mejor podrá ayudarle a mejorar su salud. Si tiene un médico de atención primaria y un especialista en VIH, asegúrese de que ambos conozcan su plan de atención médica actual. Hable con su médico acerca de cómo está monitoreando su número de carga viral (VL).

Es posible que su médico le ayude a tener un diálogo abierto sobre el VIH con otras personas importantes de su vida, como la familia y los amigos.

Una visita con su médico primario...

Recuerde informar a su médico primario que sus medicamentos han cambiado...

¡Gracias! Esta es una gran noticia. Parece que su VL se ha reducido con los nuevos medicamentos.

Aquí hay una copia de mi VL que recibí cuando vi a mi especialista de VIH.

Creo que el cambio en los medicamentos hizo que mi VL disminuyera.

¹ Para este boletín, los clientes y los pacientes se utilizan intercambiamente.

² Hibbard, J.H., & Greene, J. (2013). Lo que la evidencia muestra sobre la activación del paciente: mejores resultados de salud y experiencias de cuidado; Menos datos sobre costos. *Asuntos de salud*, 32 (2), 207-214.

Abogando

La defensa del VIH tiene una larga historia que comenzó desde el comienzo de la epidemia del VIH. Desde la década de los ochentas, los individuos, independientemente de su condición de VIH, se han unido para promover las necesidades de las personas que viven con la enfermedad del VIH (PLWHD) y reducir el estigma relacionado con el VIH.

Hay muchas oportunidades para que los clientes y proveedores se involucren en la defensa de las necesidades de los PLWHD en el Condado de Orange.

- 1. Asistir a las reuniones locales de abogacía del VIH.** Algunas agencias tienen un comité de abogacía del VIH que habla de asuntos importantes que afectan a la comunidad de PLWHD. Estos comités suelen estar abiertos a las PLWHD, a los proveedores de servicios de VIH y a las personas que están interesadas en apoyar a la comunidad del VIH. (Ve la tabla para algunos de los grupos de abogacía del Condado de Orange.)
- 2. Ser parte del Consejo de Planificación del VIH.** En el Condado de Orange, el Consejo de Planificación del VIH (el Consejo) se encarga de identificar las metas y estrategias para los servicios financiados por Ryan White. El Consejo es un grupo de planificación compuesto por proveedores de servicios, PLWHD y otras personas con conocimientos en el campo del VIH. Ser parte del proceso de planificación del VIH es una gran manera para que usted pueda proporcionar sus aportes para ayudar a cumplir con las metas de reducir las nuevas infecciones y satisfacer las necesidades de los que viven con el VIH en el Condado de Orange. Para obtener más información sobre el Consejo de Planificación del VIH del Condado de Orange, visite <http://ochealthinfo.com/phs/about/dcepi/hiv/council> o llame al (714) 834-8399.



- 3. Asistir a eventos comunitarios.** Durante todo el año, varios recaudadores de fondos, galas y eventos comunitarios brindan conciencia a la comunidad del VIH. Al asistir a eventos comunitarios relacionados con el VIH, está mostrando su apoyo y abogando por las personas que viven con el VIH. Puede ponerse en contacto con una organización local de servicios relacionados con el SIDA para conocer los próximos eventos o dirigirse al sitio web de planificación y coordinación del VIH: <http://ochealthinfo.com/phs/about/dcepi/hiv/events>



Grupos de Defensa del Condado de Orange

Comité de Apoyo y Abogacía del Cliente con VIH (HIV Client Advocacy Committee HCAC)

Quién: Personas que viven con la enfermedad del VIH llamando al número de abajo)
Cuándo: 3rd Monday of the month at 6:00pm.
Dónde: Santa Ana
Para más información, llame al : (714) 834-8399

AIDS Services Foundation Comité de Abogacía del Cliente (AIDS Services Foundation Advocacy Committee)

Quién: Personas que viven con la enfermedad del VIH (Las personas interesadas deben registrarse primero llamando al número de abajo)
Cuándo: 1er miércoles del mes
Dónde: Irvine
Para más información, llame al: 949-809-5706

Intercambio de Agujas (Needle Exchange)

Quién: Abierto a todos los interesados.
Cuándo: Todos los lunes a las 7:00 pm.
Dónde: La ubicación alterna entre Orange e Irvine. Llame o envíe un correo electrónico para confirmarlo..
Para más información, llame al (714) 794-5643 OR Email staff@ocnep.org

Programa Embajador Shanti (Shanti Ambassador Program)

Quién: Abierto a todos los interesados.
Cuándo: Contacto admin@shantioc.org
Dónde: Laguna Hills
Para más información, llame al (949) 452-0888

Otros Recursos de Abogacía

La Coalición para la Reducción de Daños aboga por estrategias de reducción de daños tales como: acceso a jeringas, prevención de sobredosis, acceso a atención médica de calidad y reducción del estigma. Para mayor información por favor visite: <http://harmreduction.org/our-work/policy-advocacy/>

Proyecto Justicia Positiva se centra en la despenalización del VIH. Para mayor información por favor visite: <http://www.hivlawandpolicy.org/initiatives/positive-justice-project>

Positive Women's Network USA aboga por cambios que mejoren la vida de las mujeres que viven con el VIH al incluir a las mujeres en las funciones de política y toma de decisiones. Para mayor información por favor visite: <https://pwnusa.wordpress.com/>

National Minority AIDS Council defiende la normalización de la discusión sobre la raza dentro del movimiento del VIH, la reducción de nuevas infecciones por el VIH y la retención de personas de color que viven con el VIH en la atención. Para mayor información por favor visite: <http://www.nmac.org/>

COMITÉ DE CALIDAD PARA SERVICIOS DEL VIH DEL CONDADO DE ORANGE
(ORANGE COUNTY HIV QUALITY MANAGEMENT COMMITTEE)

Our+Care OC es un proyecto del Comité de Calidad para servicios del VIH del Condado de Orange y del Comité de Advocacia del Consumidor con VIH (HIV Consumer Advocacy Committee). El Comité de Calidad para servicios de VIH trabaja para aumentar la calidad de los servicios del programa Ryan White. Para mayor información sobre el comité, por favor llame al (714) 834-8711. Si tiene comentarios o sugerencias para futuros boletines, por favor comuníquese con **Grecia Estrada** al correo GEstrada@ochca.com.