

Cómo colaborar con su equipo de atención médica para cumplir su plan



Si está utilizando profilaxis previa a la exposición (PrEP) o está pensando en hacerlo, está dando un paso importante para proteger su salud. La PrEP es más eficaz cuando se adapta a su estilo de vida.

Esta guía está aquí para ayudarle a:

- Trabajar con su equipo de atención médica.
- Hacer preguntas con confianza.
- Crear un plan de PrEP que pueda seguir en el tiempo.

Aquí no se juzga, solo se ofrece apoyo.

La PrEP es más que una receta

La PrEP es una forma comprobada de prevención del VIH. La PrEP no consiste únicamente en tomar un medicamento. Se trata de tener un plan que le funcione.

Ese plan puede incluir:



Elegir una opción de PrEP que se adapte a su rutina.



Consultar con su equipo de atención médica de vez en cuando.



Hacer ajustes cuando la vida cambia.

El mejor plan de PrEP es aquel que puede seguir de manera realista.

Su equipo de atención médica es su aliado

Su equipo de atención médica puede incluir:

- Profesional médico, profesional de enfermería o profesional asociado.
- Coordinador/a de enfermería o atención médica, profesional de farmacéutica (a veces llamado químico en el Reino Unido) y, en ocasiones, administrador/a de casos o trabajador/a social.
- En muchas regiones, el término “equipo” incluye con frecuencia a trabajadores de salud comunitarios, personal de extensión comunitaria, pares de apoyo y personal de clínicas comunitarias o de clínicas de organizaciones no gubernamentales (ONG).

Están allí para:

- Responder preguntas.
- Ayudarle a elegir una opción de PrEP.
- Apoyarle si surgen dificultades.
- Ajustar su plan cuando sea necesario.

No es necesario que lo resuelvas por tu cuenta; puedes hablar al respecto.

El acceso a la PrEP y su seguimiento pueden variar según el lugar donde usted viva. Algunas personas acceden a la PrEP a través de una clínica de atención primaria, una clínica de salud sexual, una farmacia, un programa comunitario o un servicio de telesalud. Si no sabe por dónde empezar, consulte a su equipo de atención médica o acuda a una clínica local donde la PrEP esté disponible.



Cómo iniciar la conversación

¿No sabe qué decir? Puede probar diciendo una de estas frases:

- “Quiero hablar sobre la prevención del VIH”.
- “Tengo interés en la PrEP, pero tengo preguntas”.
- “Me preocupa cumplir un horario. ¿Podemos hablar de las opciones?”
- “¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis o asistir a un turno?”

No necesita las palabras adecuadas. Simplemente comience desde donde está.

Cómo elaborar su plan de PrEP

Un buen plan de PrEP se elabora conjuntamente entre usted y su equipo de atención médica.

Los aspectos que importan a la hora de elegir un plan incluyen:

- Su rutina diaria, como el trabajo, la escuela o los viajes.
- Preocupaciones sobre la privacidad.
- Qué le resulta más fácil: las pastillas o las inyecciones.
- Costo, seguro, cobertura, problemas de acceso o programas de asistencia local.
- Otras condiciones de salud o medicamentos.
- Estrés, salud mental o cambios de vida.

Está bien decir:

- “Esto podría resultarme difícil”.
- “Necesito algo más sencillo”.
- “¿Podemos volver a hablar de esto más tarde?”

Eso no es un fracaso. Es una planificación inteligente.

Seguir tomando la PrEP en la vida real

Seamos honestos. Nadie es perfecto. Es posible que se olvide una dosis o un turno.

Las estrategias útiles pueden incluir:

Relacionar la PrEP con algo que ya haga todos los días.

Usar recordatorios telefónicos si le funciona.

Planificar con antelación viajes o semanas ocupadas.

Si viaja con frecuencia o se traslada entre ciudades o países, consultar cómo planificar recargas y seguimientos con anticipación.

Consultar con su equipo de atención qué hacer antes de que un problema se vuelva estresante.

Si la privacidad le preocupa, puede preguntar sobre horarios de turnos más discretos, asesoramiento privado u opciones de retiro alternativas cuando estén disponibles.

Olvidar una dosis no implica que la PrEP haya dejado de funcionar. Significa que quizás sea necesario ajustar su plan.



Visitas de seguimiento y por qué son importantes

Las visitas de seguimiento son una parte habitual del uso de la PrEP. Ayudan a garantizar que la PrEP siga siendo la opción adecuada para usted.

En estas visitas, su equipo de atención médica puede:

- Hacer pruebas de VIH.
- Detectar otras infecciones de transmisión sexual.
- Revisar su salud general.
- Hablar sobre cómo le está yendo con la PrEP.

Estas visitas no son un examen que se aprueba o desaprueba. Son una oportunidad para revisar y mejorar su plan.

Si algo no funciona

Informe a su equipo de atención médica si:

- Tiene efectos secundarios.
- Tiene dificultades con el tiempo o los turnos.
- Tiene dificultades para pagar la PrEP.
- Está experimentando cambios en su vida o en su salud.
- No se siente con la seguridad suficiente para continuar.



*Los planes de PrEP se pueden cambiar, pausar o reiniciar con apoyo.
Lo más importante es mantener la honestidad y la conexión.*

Sus derechos como paciente

Tiene derecho a:

- Atención respetuosa y sin prejuicios.
- Explicaciones claras en lenguaje sencillo.
- Preguntar sobre las diferentes opciones de PrEP.
- Privacidad y confidencialidad.
- Participar en las decisiones sobre su salud.



Si algo no le parece correcto, está bien expresarlo.

Preguntas para llevar a su próxima visita

Quizás quiera preguntar:

- "¿Qué opción de PrEP se adapta mejor a mi vida en este momento?"
- "¿Qué debo hacer si me olvido de tomar una dosis o de hacer una visita?"
- "¿Con qué frecuencia necesito realizar seguimientos?"
- "¿Con quién puedo comunicarme si tengo preguntas más adelante?"

No hay preguntas malas. Solo las que no tienen respuesta.

Continuar

La PrEP es una herramienta poderosa, pero cada persona es experta en su propia vida.

Trabajar con su equipo de atención médica ayuda a que la prevención del VIH sea práctica, flexible y sostenible.

Merece un plan que brinde apoyo hoy y se adapte mañana.

¿Quiere saber más? Estas herramientas también pueden serle útiles: "Encontrar la opción de PrEP adecuada para usted" y "¿Está pensando en tomar PrEP de acción prolongada?"