



VIVIR Y ENVEJECER CON VIH

EXPLORAR SUS PENSAMIENTOS E INQUIETUDES

VIVIR Y ENVEJECER CON VIH

EXPLORAR SUS PENSAMIENTOS E INQUIETUDES

Si vive con VIH y tiene más de 50 años de edad, usted no está solo. Para el año 2020, el 70 % de las personas que viven con VIH en NYS tendrá 50 años de edad o más. Las probabilidades son que usted haya estado viviendo con VIH por muchos años, lo que puede ser un reto. Posiblemente hubo un momento en su vida cuando no pensó que se vería en su cumpleaños 50 o 60 o 70, pero aquí está. Esta herramienta le ayudará a pensar acerca de algunos datos importantes sobre el VIH y el envejecimiento que pueden ayudarle a identificar las claves para envejecer bien. Considere completar este folleto por su cuenta o con un Trabajador homólogo, proveedor de servicios de apoyo o con su proveedor de atención médica. Este tiene la intención de ayudarle a pensar acerca de envejecer con VIH, identificar sus necesidades y conversarlas con los miembros de su equipo de atención. Esta herramienta también se puede usar con un grupo dirigido por un homólogo, quizás como una serie de sesiones de una hora, en donde se discutirá uno de los hechos clave en cada una de las sesiones.

Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Salud sexual e intimidad son importantes para las personas de todas las edades, incluyendo las personas mayores con VIH.

Preguntas a explorar

¿Cuáles son mis pensamientos y sentimientos acerca del sexo y la intimidad?

¿Cómo han cambiado mis necesidades y deseos a través del tiempo?

¿Cómo me siento acerca de mis relaciones sexuales e íntimas?

¿Qué preguntas sobre salud sexual quisiera discutir con mi proveedor de atención médica?

Datos clave acerca del VIH y del envejecimiento

Cualquier uso de tabaco y uso en exceso de alcohol u otras sustancias puede tener un impacto negativo en la salud de cualquier persona, incluyendo personas mayores que viven con VIH.

Preguntas a explorar

¿De qué manera el uso de alcohol u otras sustancias afecta mi salud física, mental o emocional?

¿Mis amigos, familia o pareja sentimental alguna vez han expresado preocupación acerca de mi uso del alcohol, tabaco u otras sustancias?

¿El tabaco es un problema para mí?

¿Qué apoyo necesito para solucionar cualquier preocupación que tenga sobre el uso del alcohol, tabaco o sustancias?

¿Qué pasará a continuación?

Piense en sus respuestas a las preguntas indicadas arriba. Reflejan lo que ha aprendido o sentido. Hable con su(s) proveedor(es) de atención médica o con otros proveedores de servicios de apoyo sobre sus inquietudes y haga un plan para solucionarlas.

Recursos para personas que viven con VIH:

Usted puede tener acceso a una lista de servicios de salud y sociales relacionados con VIH en el siguiente sitio web:

www.health.ny.gov/diseases/aids/general/resources/index.htm

Recursos disponibles para adultos mayores:

Usted puede tener acceso a una lista de recursos para adultos mayores en los siguientes sitios web:

www.nyconnects.ny.gov/

www.aging.ny.gov/



Department
of Health