

# Trucos y consejos para el autodiagnóstico del VIH



## Prueba<sup>me</sup>

### Gracias por ordenar una auto-prueba de VIH de PruebaMe

**¿Necesitas ayuda? ¿Tienes preguntas sobre la prueba de autodiagnóstico del VIH o sobre el VIH en general? ¿Necesitas ayuda para acceder a los servicios?** Contacta a un «amigue» de Detección ahora!

Les **«amigues»** de Detección ahora están disponibles por teléfono, por mensaje de texto o por correo electrónico para ofrecer apoyo entre iguales y acompañamiento para un uso adecuado de la prueba de autodiagnóstico del VIH. Les «amigues» pueden también informar a las personas participantes diagnosticadas con VIH de recursos existentes como las pruebas de confirmación o herramientas de prevención del VIH.

Llamada/mensaje de texto gratuito: **1-877-607-2272**  
Correo electrónico: **[buddies@cbrc.net](mailto:buddies@cbrc.net)**

## ¿Cómo prepararme para realizar la prueba de autodiagnóstico del VIH?

- Mira este video explicativo, lee las instrucciones atentamente y revisa este panfleto.
- Piensa en hablarlo con un amigo, un/a profesional de la salud o un «amigo» de Detección ahora.
- Identifica un lugar seguro y planifica lo que harás después de la prueba.
- Puedes realizar la prueba estando solo/a o puede que quieras que alguien de confianza esté contigo.
- Conocer tu estado de VIH es lo mejor para tu salud y la salud de tus parejas sexuales, pero hay obligaciones legales importantes respecto a la divulgación del VIH si das positivo en la prueba.

**No dudes en contactar un «amigo» de Detección ahora en cualquier momento. Pueden ofrecer apoyo antes, durante o después de realizar la prueba.**

### Para empezar

- Si la prueba está fría o caliente por haber estado en el exterior, déjala que se aclimate a la temperatura ambiente antes de utilizarla.



**video amistoso  
2SLGBTQ+ (en  
inglés y francés)**



**Vídeo de instrucciones  
del fabricante con  
subtítulos en español**

- Mira uno de los videos explicativos, y revisa las instrucciones atentamente antes de realizar la prueba. Visita: [www.my-test.ca](http://www.my-test.ca) o escanea el código QR.
- Ten un pañuelo limpio disponible para limpiar tu dedo en caso de que sea necesario.
- Abre el parche para que esté listo para ser utilizado.
- Lee el resultado en una zona bien iluminada. Aunque el/los punto(s) sea(n) apenas visible(s), es un resultado válido.
- **No usar suficiente sangre es el problema mas común Que tiene la gente.**

## Recogida de la muestra sanguínea

- Seca muy bien tus manos después del lavado. Tener las manos húmedas puede dificultar el traspaso de la muestra sanguínea a la botella n°1.
- Destapa la botella n°1 antes de realizar la punción del dedo.
- Masajea tu dedo hacia la punta antes de realizar la punción. Después de haber realizado la punción de tu dedo, puede seguir masajéandolo para ayudar a la circulación sanguínea.
- Para verter la sangre en la botella n°1, iusa la gravedad y la paciencia! Cuando la gota de sangre sea suficientemente grande o pesada, caerá en la botella. Evita rozar el dedo con la botella.
- Una vez añadida la muestra de sangre en la botella n°1, el líquido debería tener un color similar al de la tapa roja. Si el líquido es de color rojo pálido añade otra gota de sangre. La mayoría de resultados inválidos se deben a no usar suficiente sangre.

## Lectura de los resultados

- Mira el resultado en una zona bien iluminada, aunque lo(s) punto(s) sea(n) apenas visible(s), es un resultado válido.
- Si sigues inseguro/a, puedes realizar otra prueba de autodiagnóstico del VIH, o consultar a un/a profesional de la salud para hacerte una prueba de detección convencional. (Visita el sitio [whereto.catie.ca](http://whereto.catie.ca) para ver donde puedes hacerte la prueba de detección del VIH cerca de donde te encuentras)

**Si tus resultados son positivos, negativos o inválidos, no dudes en contactar un «amigue» de Detección ahora para acceder a apoyo entre iguales.**

**Después de obtener un resultado positivo, el siguiente paso para acceder a un tratamiento es realizar una prueba de VIH confirmatoria con un/a proveedor/a de la salud, con tu consentimiento informado. Recibirás asesoramiento adicional e información sobre si se informará tu nombre a las autoridades de salud pública.**

La estigmatización del VIH existe en nuestras comunidades y las decisiones sobre la divulgación del estado de VIH son complejas y tienen implicaciones legales. Aunque legalmente no estás obligado/a a informar a la mayoría de las personas que tienes VIH, la ley penal establece que, en ciertas circunstancias, debes informar a tus parejas sexuales tu estado de VIH antes de tener relaciones sexuales. Para obtener información legal, comunícate con la Red Legal del VIH (HIV Legal Network, en inglés)

**[info@hivlegalnetwork.ca](mailto:info@hivlegalnetwork.ca) +1 416-595-1666**

## ¿Cuándo debería realizarme una prueba de autodiagnóstico del VIH?

Ninguna prueba puede detectar el VIH de manera inmediata. El período de ventana es el tiempo que transcurre entre el posible momento de exposición al VIH y el momento en que una prueba lo puede detectar. La prueba de autodiagnóstico del VIH detecta los anticuerpos (la respuesta inmunitaria del cuerpo) y no el virus en sí. Antes de poder ser detectados por una prueba de autodiagnóstico, pueden transcurrir de 3 a 12 semanas para que el cuerpo de una persona produzca suficientes anticuerpos de VIH.

**Si te preocupa un incidente específico ocurrido en las últimas 72 horas, puedes ir a la urgencia para recibir la profilaxis post-exposición (PPE) para el VIH, que es una manera muy efectiva de prevenir el virus después de haber estado expuesto/a.**

## ¡Corre la voz!

- Difunde a tu alrededor de que puede solicitar hasta 4 pruebas de autodiagnóstico del VIH aquí: [www.my-test.ca](http://www.my-test.ca)
- Ayúdanos a correr la voz compartiendo la información a través de las redes sociales.
- Utiliza las pruebas para ti, repítelas cada vez que necesites, o pásaselas a otras personas.

Mi Prueba es una iniciativa de autoevaluación del VIH dirigida por y para personas 2SLGBTQIA+. Mi Prueba es liderado por el Centro de Investigación Comunitaria (CBRC, por sus siglas en inglés), una organización nacional de salud 2SLGBTQIA+, en colaboración con Grindr for Equality. Mi Prueba es posible gracias al apoyo de la Agencia de Salud Pública de Canadá.

**Prueba**me

