

# YOUR ROADMAP TO UNDETECTABLE

You've been diagnosed with HIV.  
Where do you go from here? Follow our  
roadmap to help you live well with HIV.

Learn more at: [cdc.gov/StopHIVTogether/treatment](https://www.cdc.gov/StopHIVTogether/treatment).

#HIVTreatmentWorks



## GET IN CARE

Once you receive a diagnosis of HIV, it's important to get connected to care.

- Find health care providers who make you feel comfortable and supported.
- They will help you stay informed about your HIV care and connect you to other services.



## GET ON TREATMENT

Getting on HIV treatment is the best thing you can do for your overall health and the first step toward getting an undetectable viral load.

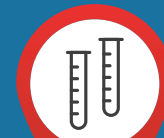
- HIV care and treatment are most effective when you actively take part.
- That means taking your medications as prescribed, going to your medical appointments, and communicating honestly with your health care provider.



## STAY IN CARE

Once you are on a treatment plan, work with your health care provider toward getting and keeping an undetectable viral load.

- "Undetectable" means the amount of HIV in your blood (viral load) is so low that a test can't detect it.
- Having an undetectable viral load is the best thing you can do to stay healthy.



## STAY UNDETECTABLE

People with HIV who take HIV medicine as prescribed and get and keep an undetectable viral load will not transmit HIV to their partners through sex. This is also called "U=U," or "Undetectable = Untransmittable."

- Most people can get an undetectable viral load within 6 months of starting HIV treatment.
- Many will become undetectable very quickly, but it could take more time for some.
- The only way to know if you are undetectable is by visiting your provider and getting tested regularly.

# SU MAPA DE RUTA HACIA UNA CARGA VIRAL INDETECTABLE

Ha recibido un diagnóstico de VIH.  
¿Cuál es el siguiente paso? Siga nuestra  
mapa de ruta para vivir bien con el VIH.

Obtenga más información en: [cdc.gov/StopHIVTogether/Spanish/HIV-treatment](https://www.cdc.gov/StopHIVTogether/Spanish/HIV-treatment).

#ElTratamientoDelVIHesEfectivo



## BUSQUE CUIDADO MÉDICO

Después de recibir un diagnóstico de VIH, es importante obtener cuidado médico.

- Busque proveedores de atención médica con quién se sienta cómodo y apoyado.
- Estos profesionales lo ayudarán a mantenerse informado sobre el cuidado del VIH y a acceder a otros servicios.



## OBTENGA TRATAMIENTO

Obtener un tratamiento para el VIH es lo mejor que puede hacer por su salud general y constituye el primer paso hacia una carga viral indetectable.

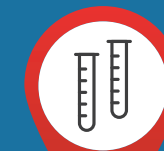
- El cuidado y tratamiento del VIH son más eficaces cuando usted participa de manera activa.
- Esto implica tomar sus medicamentos, según las instrucciones de la receta, acudir a sus citas médicas y comunicarse con honestidad con su proveedor de atención médica.



## MANTÉNGASE BAJO CUIDADO MÉDICO

Una vez que tiene un plan de tratamiento, colabore con su proveedor de atención médica para lograr y mantener una carga viral indetectable.

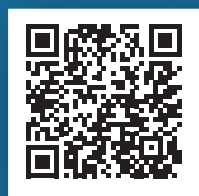
- "Indetectable" significa que la cantidad de VIH que tiene en la sangre (la carga viral) es tan baja que una prueba no puede detectarla.
- Tener una carga viral indetectable es lo mejor que puede hacer para mantenerse sano.



## MANTÉNGASE INDETECTABLE

Las personas con VIH que toman medicamentos para el VIH, según las instrucciones de la receta, y logran y mantienen una carga viral indetectable, no pueden transmitir el virus a sus parejas a través de las relaciones sexuales. A esto se le conoce como "indetectable es igual a intransmisible" o "I=I".

- La mayoría de las personas pueden lograr la supresión viral dentro de los 6 meses después de comenzar con el tratamiento para el VIH.
- Muchas personas lograrán una carga viral indetectable con rapidez, pero a otras podría llevarles más tiempo.
- La única forma de saber si su carga viral es indetectable es visitar a su proveedor de atención médica y hacerse la prueba regularmente.



Ending  
the  
HIV  
Epidemic