

Living Well with HIV — Your Wellness Basics

Heart, mind, sleep, and body — verified August 2026.

What "wellness" means with HIV

Modern HIV treatment works — most people on ART live nearly as long as anyone else. But **living well** is more than an undetectable viral load. Chronic inflammation, medication side effects, and the weight of a long diagnosis all affect your heart, your mind, your sleep, and your bones. This guide covers what to watch for, what actually helps, and where to get support.

Heart health — the #1 thing to watch

Heart disease is the leading non-AIDS cause of death for people living with HIV. Your risk is **about 2× the general population**, mostly from chronic inflammation. The good news: it's largely preventable.

Ask about REPRIEVE	The REPRIEVE trial (2023) showed daily statins cut heart events by 35% in PLHIV with low-to-moderate cardiovascular risk. Ask your doctor if you qualify.
Know your numbers	Blood pressure under 130/80. LDL cholesterol under 100. HbA1c under 5.7. Get labs checked with every HIV visit.
Move daily	150 minutes/week of anything that gets your heart rate up. Walking counts.
Stop smoking	Smoking is more dangerous for PLHIV than HIV itself in the ART era. Free coaching: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

Mental health — one in three of us

About 35% of PLHIV experience depression — far above the general population. That's not weakness. It's the biology of chronic inflammation, decades of stigma, and grief. Treatment works. Most modern antidepressants are safe with ART.

If you're in crisis right now

Call or text **988** — the Suicide & Crisis Lifeline. Free, confidential, 24/7. Trans Lifeline: **1-877-565-8860**. Trevor Project (LGBTQ+ youth): text START to **678-678**.

Sleep matters more than you think

PLHIV have higher rates of insomnia and sleep apnea. Poor sleep worsens inflammation, depression, and ART side effects. If you snore, wake up tired, or fall asleep during the day, ask about a sleep study.

Meds, Labs & Help Lines

Interactions to know. Labs to track. Numbers to save.

ART interactions — always check first

Some very common medications interact with HIV drugs. **Always** tell every provider you take ART. Ask a pharmacist or check [hiv-druginteractions.org](https://www.hiv-druginteractions.org) (free, University of Liverpool) before starting anything new — including supplements.

Acid reducers	Antacids and PPIs (omeprazole, Prilosec) can block rilpivirine (Edurant, Odefsey). Space doses or switch regimens.
Statins	Simvastatin and lovastatin are OFF-LIMITS with boosted PIs. Rosuvastatin and atorvastatin are usually safe. REPRIEVE used pitavastatin.
Erectile dysfunction meds	Start at a LOW dose with boosted PIs — levels can rise 4-fold. Cabotegravir/rilpivirine does not have this issue.
St. John's Wort	Cuts ART levels dangerously. Never combine. Same for high-dose calcium and iron near integrase inhibitors — space by 2 hours.
Cannabis	No major ART interaction, but heavy use can worsen depression and adherence. Medical marijuana is legal in Florida for PLHIV — talk to a certified physician.
Hormonal therapy	HRT for trans PLHIV is compatible with modern ART. Older PIs may need dose changes. Ask about integrase-based regimens.

Labs to track — bring this to visits

CD4 count	Every 6-12 months once stable. Above 500 is the goal.
Viral load	Every 3-6 months. Undetectable = untransmittable (U=U).
Kidney (eGFR, urine)	Every 6-12 months. TDF can affect kidneys; TAF is gentler.
Lipids + HbA1c	Annually at minimum. Ask about REPRIEVE (statin) eligibility.
Bone density (DEXA)	Baseline at 50, or earlier if fracture history. HIV accelerates bone loss.
Cancer screening	Anal Pap for MSM annually. Cervical Pap every 1-3 years for women. Colon at 45. Lung CT if smoking history.

National support lines — save these

988 Lifeline	988 (call/text)	Free, confidential, 24/7. Press 3 for LGBTQ+ specialist.
Trans Lifeline	1-877-565-8860	Trans-led crisis line. No cops, no involuntary holds.
SAMHSA National Helpline	1-800-662-4357	Substance use + mental health referrals. Free, 24/7.
The Well Project	wellproject.org	Women & HIV — resources, community, peer support.
Positive Peers	positivepeers.org	Younger PLHIV community and mental health tools.
Ryan White	findhivcare.hrsa.gov	Any Ryan White clinic connects mental health + medical care.

Companion guide

For every U.S. pathway to free or low-cost HIV medication, see our **Medication Assistance Pocket Guide** at riseuptohiv.com/assistance.

Vivir bien con VIH — Tu guía de bienestar

Corazón, mente, sueño y cuerpo — verificado en agosto de 2026.

Qué significa "bienestar" con VIH

El tratamiento moderno del VIH funciona — la mayoría de las personas con TAR viven casi tanto como cualquier otra persona. Pero **vivir bien** es más que una carga viral indetectable. La inflamación crónica, los efectos secundarios de los medicamentos y el peso de un diagnóstico largo afectan el corazón, la mente, el sueño y los huesos. Esta guía cubre qué vigilar, qué ayuda de verdad y dónde encontrar apoyo.

Salud del corazón — lo primero a vigilar

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte no relacionada con el SIDA entre las personas que viven con VIH. Tu riesgo es **aproximadamente 2 veces** el de la población general, debido a la inflamación crónica. La buena noticia: se puede prevenir.

Pregunta por REPRIEVE	El estudio REPRIEVE (2023) demostró que las estatinas diarias reducen los eventos cardíacos en un 35% en personas con VIH. Pregunta a tu médico si calificas.
Conoce tus números	Presión arterial menor a 130/80. Colesterol LDL menor a 100. HbA1c menor a 5.7. Revísalos en cada visita del VIH.
Muévete cada día	150 minutos por semana de cualquier actividad que aumente tu ritmo cardíaco. Caminar cuenta.
Deja de fumar	Fumar es más peligroso para las personas con VIH que el VIH mismo en la era del TAR. Coaching gratis: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).

Salud mental — uno de cada tres

Cerca del 35% de las personas con VIH experimentan depresión — mucho más que la población general. No es debilidad. Es la biología de la inflamación crónica, décadas de estigma y duelo. El tratamiento funciona. La mayoría de los antidepresivos modernos son seguros con el TAR.

Si estás en crisis ahora mismo

Llama o envía un mensaje de texto al **988** — Línea de Crisis y Suicidio (presiona 2 para español). Gratis, confidencial, 24/7. Trans Lifeline: **1-877-565-8860**. Trevor Project (jóvenes LGBTQ+): envía START al **678-678**.

El sueño importa más de lo que crees

Las personas con VIH tienen más insomnio y apnea del sueño. Dormir mal empeora la inflamación, la depresión y los efectos secundarios del TAR. Si roncas, te despiertas cansado o te duermes durante el día, pregunta por un estudio del sueño.

Medicamentos, análisis y líneas de ayuda

Interacciones importantes. Análisis a seguir. Números para guardar.

Interacciones del TAR — verifica siempre

Algunos medicamentos muy comunes interactúan con el TAR. **Siempre** dile a cada proveedor que tomas TAR. Pregunta a un farmacéutico o revisa [hiv-druginteractions.org](https://www.hiv-druginteractions.org) (gratis, Universidad de Liverpool) antes de comenzar algo nuevo — incluyendo suplementos.

Reductores de ácido	Antiácidos e IBP (omeprazol, Prilosec) pueden bloquear la rilpivirina (Edurant, Odefsey). Separa las dosis o cambia el régimen.
Estatinas	La simvastatina y la lovastatina están PROHIBIDAS con IP potenciados. La rosuvastatina y la atorvastatina suelen ser seguras.
Medicamentos para disfunción eréctil	Comienza con dosis BAJAS con IP potenciados — los niveles pueden multiplicarse por 4. Cabotegravir/rilpivirina no tiene este problema.
Hierba de San Juan	Reduce peligrosamente los niveles del TAR. Nunca la combines. Lo mismo con calcio y hierro cerca de inhibidores de integrasa — separa por 2 horas.
Cannabis	Sin interacción mayor con el TAR, pero el uso intenso puede empeorar la depresión y la adherencia. La marihuana medicinal es legal en Florida para PLHIV.
Terapia hormonal	La TRH para personas trans con VIH es compatible con el TAR moderno. Los IP más viejos pueden requerir ajuste. Pregunta por regímenes basados en integrasa.

Análisis a seguir — lleva esto a tus visitas

Conteo de CD4	Cada 6-12 meses una vez estable. La meta es más de 500.
Carga viral	Cada 3-6 meses. Indetectable = intransmisible (I=I).
Riñón (eGFR, orina)	Cada 6-12 meses. El TDF puede afectar los riñones; el TAF es más suave.
Lípidos + HbA1c	Al menos una vez al año. Pregunta si calificas para REPRIEVE (estatina).
Densidad ósea (DEXA)	Referencia a los 50 años, o antes si hay historial de fracturas. El VIH acelera la pérdida ósea.
Detección de cáncer	Papanicolaou anal para HSH cada año. Papanicolaou cervical cada 1-3 años. Colon a los 45 años. TC de pulmón si has fumado.

Líneas nacionales de apoyo — guárdalas

Línea 988	988 (llama/texto)	Gratis, confidencial, 24/7. Presiona 2 para español.
Trans Lifeline	1-877-565-8860	Línea de crisis dirigida por personas trans. Sin policía.
SAMHSA Línea Nacional	1-800-662-4357	Uso de sustancias + salud mental. Gratis, 24/7. Español disponible.
The Well Project	wellproject.org	Mujeres y VIH — recursos, comunidad, apoyo entre pares.
CDC Info Español	1-800-232-4636	Preguntas sobre VIH en español, 24/7.
Ryan White	findhivcare.hrsa.gov	Cualquier clínica Ryan White conecta salud mental + médica.

Guía complementaria

Para todas las vías de EE. UU. a medicamentos de VIH gratis o de bajo costo, consulta nuestra **Guía de Bolsillo de Asistencia con Medicamentos** en riseuptohiv.com/assistance.

Viv byen ak VIH — Gid byennèt ou

Kè, lespri, dòmi ak kò — verifye an out 2026.

Kisa "byennèt" vle di ak VIH

Tretman modèn VIH mache — pifò moun ki sou TAR viv prèske menm ak nenpòt lòt moun. Men **viv byen** se plis pase yon chaj viral endetektab. Enflamasyon kwonik, efè segondè medikaman, ak pwa yon dyagnostik ki long afekte kè ou, lespri ou, dòmi ou, ak zo ou. Gid sa a kouvri sa pou veye, sa ki ede vre, ak kote pou jwenn sipò.

Sante kè — bagay #1 pou veye

Maladi kè se premye kòz lanmò ki pa gen rapò ak SIDA pou moun k ap viv ak VIH. Risk ou se **anviwon 2 fwa** popilasyon jeneral la, akòz enflamasyon kwonik. Bon nouvèl la: yo ka anpeche l.

Mande sou REPRIEVE	Etid REPRIEVE (2023) montre estatistik chak jou redwi evènman kadyak yo 35% nan PLHIV. Mande doktè ou si w kalifye.
Konnen chif ou yo	Presyon san mwens pase 130/80. Kolestewòl LDL mwens pase 100. HbA1c mwens pase 5.7. Fè analiz nan chak vizit VIH.
Deplase chak jou	150 minit pa semèn nan nenpòt aktivite ki ogmante batman kè ou. Mache konte.
Sispann fimen	Fimen pi danjere pou PLHIV pase VIH li menm nan epòk TAR la. Èd gratis: 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).

Sante mantal — youn nan chak twa nan nou

Anviwon 35% PLHIV gen depresyon — plis pase popilasyon jeneral la. Sa se pa febles. Se byoloji enflamasyon kwonik, deseni estigma, ak lapenn. Tretman mache. Pifò antidepresè modèn yo an sekirite ak TAR.

Si ou nan kriz kounye a

Rele oswa voye tèks bay **988** — Liy Kriz ak Sisid. Gratis, konfidansyèl, 24/7. Trans Lifeline: **1-877-565-8860**. Trevor Project (jèn LGBTQ+): voye START bay **678-678**.

Dòmi enpòtan plis pase w panse

PLHIV gen plis ensomni ak apne dòmi. Move dòmi vin pi mal enflamasyon, depresyon, ak efè segondè TAR. Si w wonfle, leve fatigue, oswa dòmi pandan lajounen, mande pou yon etid dòmi.

Medikaman, tè s ak liy sekou

Entèraksyon pou konnen. Tès pou swiv. Nimewo pou sere.

Entèraksyon TAR — toujou tcheke

Kèk medikaman komen entèraji ak TAR. **Toujou** di chak founisè ou pran TAR. Mande yon famasyen oswa tcheke hiv-druginteractions.org (gratis, University of Liverpool) anvan w kòmanse anyen nouvo — enkli sipleman.

Redwit asid	Antasid ak IPP (omeprazol, Prilosec) ka bloke rilpivirin (Edurant, Odefsey). Separe doz yo oswa chanje rejim.
Estatin	Simvastatin ak lovastatin PA PÈMÈT ak IP ranfòse. Rosuvastatin ak atorvastatin anjeneral an sekirite.
Medikaman disfonksyon ereksyon	Kòmanse ak yon doz BA ak IP ranfòse — nivo yo ka multipliyè pa 4. Cabotegravir/rilpivirin pa gen pwoblèm sa a.
Zèb Sen Jan	Redwi nivo TAR yon fason danjere. Pa janm konbine. Menm bagay pou kalsyòm ak fè bò kote inhibite entegraz — separe pa 2 èdtan.
Kanabis	Pa gen gwo entèraksyon ak TAR, men itilizasyon lou ka vin pi mal depresyon ak adezyon. Marigwana medikal legal nan Florida pou PLHIV.
Terapi òmonal	TRH pou moun trans ak VIH konpatib ak TAR modèn. Ansyen IP yo ka bezwen ajisteman. Mande sou rejim ki baze sou entegraz.

Tès pou swiv — pote sa nan vizit yo

Konte CD4	Chak 6-12 mwa yon fwa estab. Objektif la se plis pase 500.
Chaj viral	Chak 3-6 mwa. Endetektab = pa transmèt (E=E).
Ren (eGFR, pipi)	Chak 6-12 mwa. TDF ka afekte ren; TAF pi dou.
Lipid + HbA1c	Omwèn chak ane. Mande si w kalifye pou REPRIEVE (estatin).
Dansite zo (DEXA)	Referans nan laj 50, oswa pi bonè si w te gen frakti. VIH akselere pèt zo.
Depistaj kansè	Pap anal chak ane pou HSH. Pap sèvikal chak 1-3 ane. Kolon a 45 ane. Ekzamen poumon si w te fimen.

Liy sipò nasyonal — sere yo

Liy 988	988 (rele/tèks)	Gratis, konfidansyèl, 24/7. Peze 3 pou espesyalis LGBTQ+.
Trans Lifeline	1-877-565-8860	Liy kriz dirije pa moun trans. Pa gen lapolis.
SAMHSA Liy Nasyonal	1-800-662-4357	Itilizasyon sibstans + sante mantal. Gratis, 24/7.
CDC Info	1-800-232-4636	Enfòmasyon VIH 24/7. Sèvis nan plizyè lang.
The Well Project	wellproject.org	Fanm ak VIH — resous, kominote, sipò ant kolèg.
Ryan White	findhivcare.hrsa.gov	Nenpòt klinik Ryan White konekte sante mantal + swen medikal.

Gid konpayon

Pou tout wout Etazini pou medikaman VIH gratis oswa a pri ki ba, gade **Gid Pòch Asistans Medikaman nou** nan riseuptohiv.com/assistance.