



10 Consejos para vivir con el VIH

Siendo VIH positivo, puedes mantener tu salud y prolongar tu vida considerablemente accediendo el cuidado y tratamiento adecuado.

October 4, 2021

[Haga clic](#) aquí para obtener un PDF.

1. Encuentra un médico

Siendo VIH positivo, puedes mantener tu salud y prolongar tu vida considerablemente accediendo el cuidado y tratamiento adecuado. Tu médico puede aconsejarte cómo mantenerte sano viviendo con el VIH y hablar contigo sobre varias opciones de tratamiento. No tengas miedo a hacer preguntas si no entiendes algo.

2. Toma tus medicamentos

El tratamiento para el VIH es más sencillo y seguro que nunca. Si bien es posible que haya efectos secundarios, el tratamiento protege tu salud y puede eliminar el riesgo de transmitir el VIH a otros. Saltarse las dosis o no tomarse los medicamentos como fueron recetados puede afectar tu salud y llevarte a desarrollar resistencia a los medicamentos. Si estás teniendo problemas con la adherencia, habla con tu médico.

3. Sé honesto

Habla con tu médico sobre lo que esté pasando en tu vida. ¿Qué ha cambiado desde tu última visita? ¿Estás deprimido o ansioso? ¿Bebes demasiado? ¿Tienes problemas para comer o dormir? Tu médico sólo puede ayudarte si eres honesto sobre tus problemas.

4. Pide ayuda

¿Necesitas ayuda para obtener seguro médico o vivienda o alguna otra cosa? ¿Estás buscando servicios de salud mental o ayuda con el abuso de sustancias? Pídele a tu médico que te refiera a un trabajador social o encargado de caso que pueda ayudarte a conectarte con los servicios que necesites.

5. Busca apoyo

Rodéate de familiares y amigos con los que puedas contar, en las buenas y en las malas. Los grupos de apoyo y los chats online también son buenas maneras de conectarte con otros. Busca a otras personas que vivan con el VIH para aprender de sus experiencias.

6. Aprende sobre el VIH

Conocer los datos reales sobre el VIH y su tratamiento puede empoderarte para tomar mejores decisiones acerca de tu propio cuidado y bienestar. Aprende la información básica y mantente al día con las últimas noticias sobre el VIH. POZ.com es un excelente lugar para empezar.

7. Practica el auto-cuidado

Ya sea que necesites recargar las baterías o relajarte, tomarte tiempo para ti mismo es esencial para mantenerte sano. Descansa y relájate practicando yoga, escribiendo un diario o tomando un baño de inmersión. Encuentra algo que funcione para ti.

8. Muévete

El ejercicio es fundamental para una buena salud general, sin importar tu estado de VIH. Tomarse el tiempo para practicar una actividad física casi todos los días es parte importante de una vida saludable. Elige una clase de ejercicio que disfrutes. El objetivo es encontrar actividades que encajen en tu rutina diaria para que te sientas motivado para hacerlas con regularidad.

9. Come alimentos saludables

Una dieta equilibrada es importante para mantener la energía y la fuerza, promover una buena función inmunitaria, reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud y mejorar la calidad de vida. Los expertos recomiendan consumir la mayoría de los nutrientes a través de una dieta equilibrada que incluya una amplia variedad de alimentos.

10. Deja de fumar

Fumar cigarrillos es un mal hábito para cualquiera, pero es especialmente dañino para las personas que viven con el VIH. Fumar aumenta los riesgos de desarrollar problemas de salud, como la enfermedad cardiovascular, el cáncer, el derrame cerebral y la enfermedad pulmonar. Si estás dispuesto a dejar de fumar, tu médico puede ayudarte.

[Haga clic](#) aquí para obtener un PDF.

