

Notas

¿Quieres saber más?

NAM es una organización comunitaria del VIH, con sede en el Reino Unido. Trabajamos junto a expertos en los campos de la medicina, la investigación y los trabajos sociales, y con personas afectadas personalmente por el virus. Producimos material impreso y electrónico con información sobre el VIH en inglés, además de recursos para personas que viven con VIH y para profesionales que trabajan en este área.

Este material se basa en una publicación con copyright original de NAM. NAM no es responsable del rigor de la traducción ni de su relevancia local.

Lamentamos, en tanto que organización de habla inglesa, no poder mantener correspondencia en español. No obstante, en nuestro sitio web aidsmap.com encontrarás una base de datos con un buscador de servicios sobre el VIH en todo el mundo. Puede ser de utilidad para encontrar una organización o servicio de salud cerca de ti.

También puedes visitar aidsmap.com para leer y descargar otros recursos ya traducidos.

básicos siete maneras de velar por tu salud



NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE
Reino Unido

Tel.: +44 (0) 20 7840 0050
Fax: +44 (0) 20 7735 5351
Website: www.aidsmap.com
E-mail: info@nam.org.uk

La información contenida en este folleto refleja la práctica recomendada para el tratamiento y cuidados del VIH en Europa.

El contenido y el diseño cuentan con el apoyo de NHS Pan-London HIV Prevention Programme and NHS South West Essex (Reino Unido).

La traducción es posible gracias al patrocinio de Merck, Sharp and Dohme.

Copyright® NAM 2009.
Si deseas traducir, adaptar o reproducir este folleto, por favor, contacta con nosotros.

Número de inscripción en el Reino Unido: 1011220

Cada año, NAM proporciona recursos informativos a miles de personas sin coste alguno. Si deseas contribuir con una donación, puedes visitar: www.aidsmap.com/donate

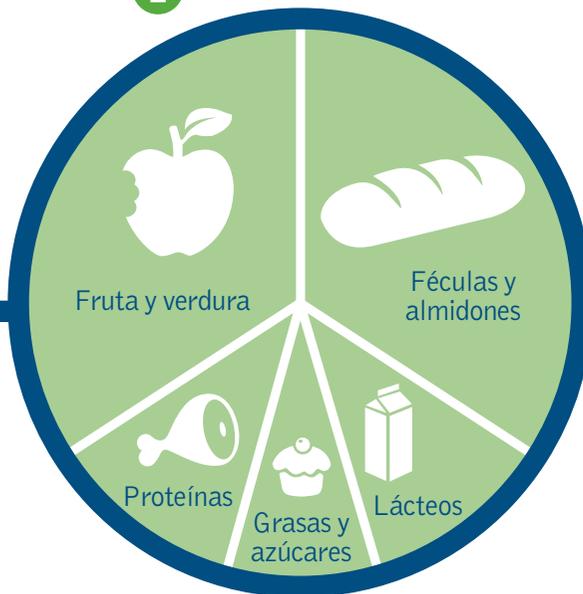
Gracias a gTt-VIH (Barcelona, España) por la traducción de este recurso.



www.gtt-vih.org

Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidarte. No se trata sólo de tomar pastillas.

1 Puedes tomar una dieta equilibrada.



2 Puedes hacer un poco de ejercicio.



3 Si eres fumador/a, prueba a dejarlo.



5 Habla con gente y consigue apoyo.

6 Acude a tus citas médicas y hazte análisis de sangre con regularidad.

4 Procura dormir y descansar lo necesario.

7 Toma la medicación para el VIH, si tus análisis indican que es mejor hacerlo.

A destacar

- Como para el resto de personas, ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar tu salud en general.
- Los análisis de sangre regulares dirán cuándo es aconsejable iniciar el tratamiento para el VIH.