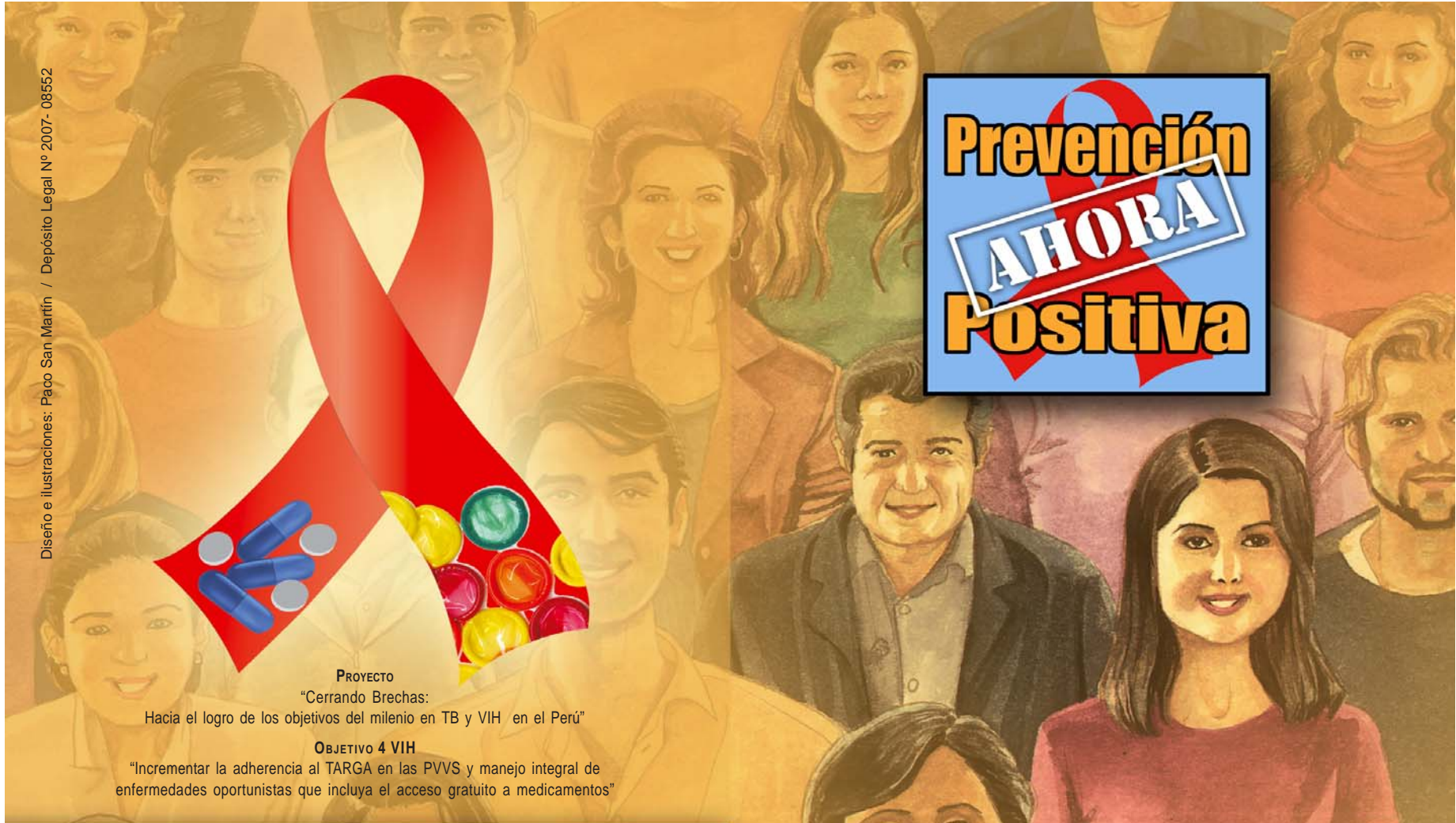


Diseño e ilustraciones: Paco San Martín / Depósito Legal Nº 2007- 08552



Prevención
AHORA
Positiva

PROYECTO

"Cerrando Brechas:

Hacia el logro de los objetivos del milenio en TB y VIH en el Perú"

OBJETIVO 4 VIH

"Incrementar la adherencia al TARGA en las PVVS y manejo integral de enfermedades oportunistas que incluya el acceso gratuito a medicamentos"



AUTOCUIDADOS

**Las Personas que vivimos con VIH
necesitamos protegernos de adquirir una ITS.**

**De reinfectarnos con nuevas cepas del virus
(para las que aún no existe tratamiento).**

**Y evitar transmitir el virus a
nuestra/s pareja/s e hijos/as.**

Necesitamos cuidar nuestra salud.



**NECESITAMOS
reducir los comportamientos de riesgo para VIH,
desarrollar destrezas y estrategias que
nos permitan adoptar conductas saludables, placenteras y
protegidas.**

PLANEAR el futuro

SIGNIFICA:

- Fijar metas claras, específicas y posibles de ser logradas.
- Hacer de cada momento una ocasión para aprender y afinar el conocimiento; ello es vital para el logro de los objetivos y para lograr el éxito.
- Tener motivación para lograr metas; para triunfar y alcanzar los objetivos, se necesita ser perseverante.
- Tomar decisiones concientes, responsables y de manera oportuna.
- Compartir esfuerzos y responsabilidades con los miembros del grupo familiar para tener mayor fortaleza.



**Las personas que gozan de buena salud emocional
se sienten bien acerca de si mismos y
tienen buenas relaciones interpersonales.**

**Tener proyectos de vida...
mejora nuestra**

CALIDAD DE VIDA

El recibir un diagnóstico de seropositividad no significa que la vida se acaba, para muchas personas significa aprender a valorarse y dejar atrás conductas auto-destructivas. Descubrieron que tenían habilidades que jamás sospecharon.



El AUTOCUIDADO

Es la actitud y capacidad que tienen todas las personas para tomar decisiones y realizar acciones informadas y saludables con respecto a su salud.

Es un deber, una responsabilidad para con uno mismo, que implica todas las actividades que se pueden realizar para mantener la salud y el bienestar.

Es importante considerar los autocuidados en la salud física y emocional.



**Mantenerse sanos, sentirse y verse bien,
es una decisión y una responsabilidad personal.**

Cuidados de la **SALUD FÍSICA**

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Es importante:

Beber mucha agua

El agua es el principal componente del organismo, se necesita un nivel de hidratación adecuada para funcionar correctamente, se recomienda beber más de 2 litros al día.



Cuidados de la **SALUD EMOCIONAL**

Recomendaciones para mantener una buena salud emocional:

- Aprender a expresar los sentimientos en forma adecuada.
- Guardar sentimientos de tristeza o de rabia dentro de si consume energía adicional y puede causar problemas en sus relaciones interpersonales en su trabajo o escuela.
- No obsesionarse con respecto a los problemas en el trabajo, la casa o la enfermedad. Hay que concéntrese en las cosas positivas en la vida.
- Cuidar el cuerpo haciendo ejercicio con regularidad, comiendo alimentos saludables y durmiendo lo suficiente. No usando drogas, ni abusando del alcohol y tabaco, puede ayudarlo.

Las personas con buena salud emocional también tienen problemas emocionales. Sin embargo, ellas han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y los problemas. Saben cuándo necesitan buscar ayuda de parte de su médico o de un asesor psicológico.

Actividad **FÍSICA**

El ejercicio físico ayuda a sentirnos mejor y fortalecer nuestro sistema de defensas.

La actividad física nos ayuda a:

- Aumentar la sensación de bienestar, reducir el estrés
- Mejorar el apetito, el sueño.
- Incrementar la fortaleza, resistencia muscular, cardíaca y pulmonar.
- Aumenta el nivel de energía para sentirnos menos cansados.

Recordemos:

- Lo recomendable es realizar ejercicios entre 30 a 40 minutos aproximadamente.
- Realizar los ejercicios correctamente para evitar lesionarnos.



¡Consultemos a nuestro médico para asegurarse de que puede hacerlo sin correr ningún peligro!

HIGIENE de los alimentos consumidos

El VIH disminuye las defensas, por eso hay que cuidar la posibilidad de adquirir otros patógenos (bacterias, virus) a través de la comida, por ello:

- No consumir leche sin pasteurizar.
- Lavar los huevos antes de consumirlos.
- No ingerir alimentos crudos o poco cocinados.
- Antes de manipular o consumir un alimento lavarse cuidadosamente las manos.
- Lavar bien la verdura fresca. Pelar siempre las frutas.
- Fijarse en la fecha de caducidad de los productos envasados. No comprar las conservas que tengan alguna abolladura.
- No consumir en lo posible, alimentos enlatados pues contiene preservantes.



DIETA equilibrada

Esto se traduce en los siguientes alimentos:

- **Proteínas:**
pavo, pollo, pescado (cocinado), huevos, nueces y la soya.
- **Hidratos de carbono:**
azúcar, pan, pastas, cereales (arroz, trigo, maíz, cebada) frutas y verduras.
- **Grasa:**
mantequillas, aceites, maní, leche (crema, quesos). Algunas PVVS tienen problemas para absorber estas grasas, pero esto no debe significar eliminar por completo la grasa de la dieta (es un nutriente básico).
- **Vitaminas y minerales:**
 - **Vitamina A:** leche y derivados, huevo (yema) y en las verduras y frutas de colores rojos anaranjados.
 - **Vitamina D:** leche y derivados, huevo y aceite de hígado de bacalao.
 - **Vitamina E:** huevos, vegetales de hoja verde (como la acelga o las espinacas), levadura de pan.
 - **Vitamina C:** frutas frescas, especialmente los cítricos.
- **Minerales:**
 - **Calcio:** leche y derivados
 - **Hierro:** legumbres (especialmente las lentejas)
 - **Magnesio:** verduras y menestras.
 - **Flúor:** pescado
 - **Zinc:** pescados, legumbres y cereales



La adecuada alimentación y el ejercicio son elementos importantes para mantener una buena salud física.