

# ÍNDICE

## I. PRESENTACIÓN

1. Introducción.....	7
2. Objetivos de la Guía de Calidad de Vida.....	8
3. Modelo de Intervención: Perspectiva de la calidad de vida.....	9
4. Personas destinatarias.....	10

## II. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

1. El ejercicio físico.....	14
2. Adherencia terapéutica.....	19
3. Reducción de riesgos asociados al consumo de alcohol, tabaco y drogas.....	25
4. Promover la sexualidad plena y la prevención de la transmisión.....	39
5. Proceso de adaptación emocional al VIH.....	32

## III. CUESTIONARIOS

1. Tabaco. Test de Fagestrom de abuso de tabaco (Válido para Cannabis).....	53
2. Alcohol. Evaluación del consumo del alcohol de test audit.....	55
3. Otras drogas.....	59
4. Afrontamiento: Cuestionario de Afrontamiento al SIDA (Adaptación española, Remor, 2001).....	64

## IV. ANEXOS

1. Anexo 1. Recursos de atención para el VIH.....	75
2. Anexo 2. Bibliografía.....	78