

6

**tips sobre
cómo mejorar
tu calidad de
vida si tienes
VIH**

EJECUTA



COFINANCIAN



Gobierno
de Canarias



Gobierno
de Tenerife

Descanso



El ciclo del sueño va cambiando a lo largo de la vida y el ser humano no siempre necesita las mismas horas de sueño en todas las etapas de su vida. No obstante, nadie podrá negar que dormir es muy importante para que el cuerpo funcione y es vital para nuestro sistema inmunológico. El cuerpo, en general, necesita mínimo entre 6 y 8 horas de sueño reparador. Si el cuerpo está fuerte y descansado, podrá defender mejor nuestro sistema de las infecciones.

En el caso de las personas con VIH, en ocasiones, puede existir una alteración en las fases del sueño, debido a la medicación, al estrés ocasionado por la infección, etc.

Salud mental



No solo la salud física es importante, priorizarte a ti por encima de todo lo que supere tus límites, también es cuidar de tu salud mental. Realizar actividades que te regulen en momentos de estrés o de bajón emocional es cuidar de tu salud mental. Dedícate tiempo de calidad a ti mismo.

Cuando necesites hablar, busca un espacio seguro que te permita abordar tus preocupaciones.

Actividad física diaria



La actividad física puede ayudarte a mantener una buena salud física y mental, ya que:

Aumenta tu fuerza y resistencia.

Reduce el riesgo de enfermedades de salud mental.

Ayuda al sistema inmunitario a combatir las infecciones.

Facilita la liberación de toxinas.

Tu red de apoyo



La falta de aceptación del estado serológico puede ocasionar que nos aislemos, ya sea por la culpabilidad, por el malestar emocional, por lo que es importante encontrar personas o lugares donde sentirte seguro para reducir tu sentimiento de soledad.

Disfruta de la vida



Solo tenemos una vida, recuérdalo.

Si quieres asesoramiento u
orientación sobre cómo mejorar tu
calidad de vida, puedes escribirnos
por WhatsApp

Cita previa gratuita:

644 57 53 30
636 61 83 09

Alimentación



La alimentación saludable es buena para tu salud en general, esto nos permite varios beneficios:

Proporciona la energía y los nutrientes que tu cuerpo necesita para mantener un buen sistema inmune.

Mejora la absorción de los medicamentos.

Ayuda a manejar posibles efectos secundarios.