

INSIGHT

¿QUÉ SIGNIFICA SER SEROPOSITIVA?

- Tu estado de salud no cambia por el hecho de un diagnóstico positivo, eres la misma de ayer. No te has convertido de repente en una enferma.

- Ser seropositiva significa que el virus existe en tu cuerpo. No significa necesariamente que vayas a desarrollar sida. Hay personas mucho tiempo infectadas que disfrutan de una envidiable vitalidad.

- Aún cuando tu diagnóstico sea sida (el sida se manifiesta con enfermedades), no significa que vayas a estar todo el tiempo mal. No abandones y lucha, porque siempre puede haber caminos, nuestra historia es individual.

- No estás sola en esta situación. Compartir, poder hablar con otras mujeres en tu misma situación puede ayudarte en tu estado emocional.

**Tienes un importante trabajo por hacer:
INFORMARTE y CONOCERTE para CUIDARTE**

No sólo el vih afecta a nuestro Sistema Inmunológico. Hay otros muchos factores: físicos, emocionales, sociales, espirituales....

Existen factores que atentan contra la buena forma de nuestro Sistema Inmunológico:

Estrés
Dieta pobre
Falta de sueño
Falta de ejercicio
Exceso de trabajo
Actitudes negativas

Falta de diversión y relax
Falta de equilibrio emocional
Alcohol, drogas, incluido el tabaco

Renunciar a las cosas que nos hacen sentir vivas

“... Cuando llegas es muy importante sentir que no estás sola, vas perdiendo el miedo, rompes el aislamiento, dejas de pensar que todo el mundo que tiene el vih se tiene que estar muriendo y pasas a comprobar que la mayoría de los positivos es gente corriente que vive su vida y que, incluso, vive muy bien ...”

SALUD MENTAL

Con la noticia del diagnóstico positivo es normal pasar por un estado de shock emocional, y un carrusel de emociones, dudas, miedos...

Asegúrate de protegerte emocionalmente y busca el compartirlo con quien, cuando y como necesites y sepas que vas a encontrar apoyo.

La confianza en tu médico es primordial para sentirte segura y tomar decisiones acertadas.

Permitete estar triste, llorar, tener miedo y también reír, jugar, sentir satisfacción y felicidad. Todas son emociones humanas que nos hacen sentir vivos. El problema sería engancharte a una emoción negativa.

Comprueba la satisfacción de conseguir cosas en pro de tu proyecto de VIHDA.

SALUD SEXUAL

Renunciar a la posibilidad de tener una pareja o de tener relaciones sexuales, supone renunciar a momentos o situaciones de una gran carga afectiva, de intimidad y de contacto contigo misma y con la otra persona, una gran carga de sentimiento de VIDA. Si decides VIVIR tu sexualidad, recuerda que ésta sólo tiene sentido si te proporciona placer y satisfacción. Si te supone un conflicto, no dudes en buscar ayuda. **PROTÉGETE:** no accediendo a prácticas que no te apetezcan; utilizando barreras (preservativo, preservativo femenino, barreras de látex) cuando te decidas por prácticas que puedan suponer un riesgo para ti o para la otra persona (penetración, contacto bucal o ano-genital con los fluidos sexuales y/o sangre de tu pareja). Un nuevo contacto con el vih podría complicar seriamente tu estado de salud. Las enfermedades de transmisión sexual tienen más difícil tratamiento en personas vih+.

EL EMBARAZO responderá en cualquier caso a una opción personal responsable e informada (existe un riesgo de entre un 8 - 30% de transmisión al bebé):

- _ Si decides ser madre: (Nada te lo impide). Es importante un chequeo previo y un estrecho seguimiento de tu embarazo
- _ Si decides interrumpir el embarazo, estás acogida al aborto legal terapéutico, cubierto por la Seguridad Social.

SOBRE TODOS ESTOS TEMAS PODEMOS AMPLIARTE INFORMACIÓN. TOMA LA DECISIÓN DE VIVIR Y VEN A COMPARTIRLA. PREGUNTA POR EL GRUPO DE MUJERES

CUIDA ESPECIALMENTE

-Tu alimentación. Intenta que sea suficiente y variada. Las frutas y verduras que vayas a consumir crudas requieren un esmerado lavado (incluso con unas gotitas de lejía); las carnes, pescados y huevos deben ser cocinados. Si deseas tomar algún suplemento alimenticio, consulta con una persona experta que esté al tanto de tu estado de salud. Disfruta de tu comida, saboréala y mastica suficientemente.

- Ejercicio físico. Adecuado a tu estado de forma. Busca las actividades que sean para ti más gratificantes y practícalas de forma regular, incluso prémiate con ellas (pasear, ir en bicicleta, nadar, correr, escalar, bailar...)

-Descanso. Tu cuerpo necesita reponer las energías consumidas a lo largo del día, merece 8 horas diarias de sueño como mínimo, así como algunos extras que le proporcionen un estado de relajación para paliar el estrés (meditación, tai-chi, leer, cualquier otra actividad que tenga en ti este efecto)

- Higiene. Concede la atención que se merece a tu aseo personal, especialmente a tu higiene íntima (utilizando jabones neutros o simplemente agua) y tu higiene dental (las infecciones orales pueden convertirse en un problema).

- Seguimiento ginecológico. Cada 6 meses si has pasado por algún proceso infeccioso o alguna enfermedad de transmisión sexual. En ningún caso alargues las visitas a tu ginecólogo a periodos superiores a un año. Merece una visita de urgencia cualquier alteración en tus periodos (flujo, sangrado, duración...); en tu vulva y/o tu vagina.

- Tu tratamiento: Su eficacia se ve afectada de forma importante por tu actitud: una actitud negativa por tu parte puede producir olvidos o rechazo; así mismo influyen actitudes positivas o indiferentes.

Por ello es aconsejable que mantengas con tu médico una relación abierta al diálogo (estás en tu derecho de elegir o cambiar de médico si esto no resulta satisfactoria esta relación). En cualquier caso, tu decisión sobre tu/s tratamiento/s, tanto convencionales como complementarios, debe ser informada, y recuerda: nunca te automediques, puede ser peligroso.

...PORQUE TU ERES IMPORTANTE..

... hemos conseguido poner en marcha un Programa para atender nuestras necesidades, desde el que se nos ofrecen actividades

- **Actividades individuales**, asesoría y seguimiento psicosexual, nutricional, ginecológico y social. Desde un espacio abierto a plantear tus dudas, miedos y reflexionar sobre tu positividad y proyecto de vida, cuestionando los prejuicios sociales con el apoyo de una amplia información y bibliografía que tenemos disponible para ti.

- **Actividades grupales**. Un grupo de ayuda mutua que puede ofrecerte la posibilidad de conocer a otras mujeres, compartir aquellas dudas o experiencias que, sola, se hacen tan difíciles. Desde aquí podrás decidir los temas específicos de los talleres (informativos-formativos) que organizaremos mensualmente.

PUEDES HACER ALGO POR TU BIENESTAR,

Solicita información en los locales de nuestra asociación:

AVACOS.

C/ Cuba, 61. Bajo Izquierda. 46006 Valencia
Tel: 96 - 380 07 37



EUROPEAN COMMISSION



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES
CONCEJALÍA DE SANIDAD Y CONSUMO

Alternativa
Positiva

Associação de Informação e Apoio sobre a sida

AVACOS

ASSOCIACIÓ VALENCIANA CONTRA LA SIDA



LEGA ITALIANA
PER LA LOTTA
CONTRO L'AIDS

R03066B

“... QUIERO VOLAR EN PARAPENTE, VISITAR LA INDIA, CREAR MI JARDÍN, COMPARTIR MIS GANAS DE VIVIR CON LAS PERSONAS QUE QUIERO Y ME LLENAN ...”

“... Sentirse viva y tener ilusión por lo que una hace, es la mejor medicina ...”

“Tenía miedo a decir NO por miedo a que dejaran de quererme. He aprendido a quererme y al mismo tiempo he aprendido a decir NO a las cosas que no quiero”.

“...Pensé que significaba una muerte a largo plazo, pero algo merecida...”

“... A veces pienso cómo puedo ser tan feliz. Las cosas pequeñas las vivo muy intensamente. Vivo más al día, pero no porque me vaya a morir, sino por que soy menos materialista, más humana y tolerante ...”

“... SI NO ME HUBIERA OCURRIDO ESTO, YO PROBABLEMENTE NO SERÍA EL TIPO DE PERSONA QUE SOY, Y AHORA REALMENTE ME GUSTO. CREO QUE TIENE MUCHO MÉRITO Y QUE AL MISMO TIEMPO ES MUY FUERTE QUE LAS PERSONAS TENAMOS QUE APRENDER A VIVIR GRACIAS A UNA ENFERMEDAD, LA QUE SEA ...”

“... Mi vida continuó igual, hasta que he tenido la primera caída e ingreso por tuberculosis y neumonía. Ahora intento aprender todo...”

“... He aprendido que el miedo mata, que la fe en medicinas o en tratamientos o en lo que sea, ayuda mucho, que estar bien conmigo misma, hacer lo que realmente me gusta, es bueno para mí ...”

“... Mujeres que son pareja, madres y cuidadoras. Y cuando les pregunto quién cuida de ellas, en el 90% de los casos, la respuesta es NADIE. Y si les pregunto si se cuidan a sí mismas, casi siempre la respuesta es NO ...”

B 07
B/8604

Porque **SIDA** **STUDI**

Associació de Servei i Documentació

ERES IMPORTANTE

Somos muchas
viviendo
positivamente
con VIH/SIDA

PROGRAMA INSIGHT:
MUJERES POSITIVAS