

Miembros de la Red Nacional de PvvS en Bolivia

Secretaría de la Red Nacional de PVVS en Bolivia

Responsable: Daniel Ruiz Diaz

Telf./Fax: 4400906

Casilla de correo: 5351

E-mail: idh@supernet.com.bo

rnpvvsbolivia@hotmail.com

Cochabamba - Bolivia

LA PAZ

Organización Wasy Nancywa

Fono: 2731371

Casilla: 8375

E-mail: wasynancywa@yahoo.com



Fundación + Vida

Fono: 2490983 - 2308543

71967200, 71570144

E-mail: funmasvida@yahoo.es



Voces VIHvas

(Grupo de Mujeres, Fundación +Vida)

Fono: 2490983 - 71967200

E-mail: violetitaross@hotmail.com

SANTA CRUZ

REDVIHDA

Fono: 3542006 Int. 141

E-mail: redvihda2002@hotmail.com



COCHABAMBA

Grupo Esperanza Positiva

Fono: (4) 4256002

E-mail: esperanza_positiva@hotmail.com

Grupo Vivo en Positivo

Telf./Fax: (4) 4400906

E-mail: danielruiz94@hotmail.com



TARIJA

Care-Yacuiba

Tel.: (4) 6822294

E-mail: adhebo@yahoo.com

RED NACIONAL
DE PERSONAS
QUE VIVEN
CON VIH-SIDA
EN BOLIVIA

GRUPOS DE
AUTOAYUDA
de Personas
que Vivimos
con el
Vih-Sida
en BOLIVIA



Programa SidAcción

Comunicar a los demás que
tú vives con el virus del VIH
es una decisión tuya,
como también el ser parte
de un grupo de apoyo
de personas que viven
con el VIH/SIDA.



Hola...! Somos Diego, María y Luis

Hace algunos meses, recibimos la noticia que teníamos el virus del Sida. En ese momento no pudimos creerlo. Nunca hubiéramos pensado que esto podría sucedernos. Cada uno vivía hasta ahora como cualquier joven, sin preocuparnos del Sida. De pronto nuestras vidas cambiaron al saber que teníamos el Vih.

Todos nuestros sueños se destruyeron. Al principio estuvimos culpando a otros y nos sentíamos muy solos, hasta que conocimos a personas que también viven con el virus.

Poco a poco nos dimos cuenta que no éramos los únicos en esta situación. Conocernos y apoyarnos nos dio fortaleza y nuevas ganas de vivir, para buscar juntos respuestas al reto de vivir con el Vih.

Ahora, para nosotros es importante compartir nuestra experiencia, con las personas que viven con el Vih-Sida y también con nuestros familiares, amigos y otras personas que no tienen el virus.

A las personas que viven con VIH, queremos decirles lo siguiente:

CONOCERNOS y ORGANIZARNOS nos fortalece y nos da la posibilidad de compartir nuestras experiencias y buscar soluciones para mejorar nuestra calidad de vida. Hay amigos que hoy se sienten mucho mejor al ser parte de un grupo de autoayuda con nuevos proyectos de vida. No estamos solos y es tiempo de tomar las riendas de nuestra vida para lograr una calidad de vida durante muchos años.



Cuando quieras ser parte de la respuesta al Vih/Sida y conocer a otras personas que viven con Vih, búscanos en las direcciones que te ofrecemos.

Algunos consejos para vivir mejor:

- Descansa 8 horas diarias o haz siestas cuando lo necesitas.
- Sigue una dieta equilibrada, evitando carne cruda o mal cocida de cerdo, huevos crudos y agua no hervida.
- Evita comer en lugares donde no estás seguro de la higiene de la comida.
- Haz ejercicio físico de manera regular.
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas, drogas y cigarrillos.
- Trata de reducir el estrés de tu vida.
- Consulta a tu médico regularmente.

TODOS DEBEMOS SABER QUE:

El miedo y el rechazo hacia las personas que viven con el Vih-Sida, proviene de las personas que no están informadas sobre el tema.

El Sida no es una enfermedad contagiosa, es transmisible, por lo tanto no hay ninguna razón para temer a una persona que vive con el Vih-Sida.

Las personas que vivimos con el virus del Sida, sabemos muy bien que:

- No debemos donar sangre, compartir instrumentos punzocortantes (en la sangre, el Vih se encuentra en gran cantidad).
- Todas nuestras relaciones sexuales con penetración deben ser protegidas con condón (también en el semen y las secreciones vaginales hay Vih).
- Si una persona con Vih se embaraza, tiene que saber que hay probabilidades que el virus pase de la madre al niño.

CUIDARNOS Y CUIDAR A LOS DEMAS ES TAMBIEN NUESTRA RESPONSABILIDAD



EL SIDA NO QUITA LOS DERECHOS:

- De ser atendidos en los hospitales
- De recibir tratamientos
- De una vida social normal
- De trabajar
- De amar y ser amados