

¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

USO DE DROGAS Y CHEMSEX SON DOS DE LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE MÁS PREOCUPAN A LOS PROFESIONALES DEL VIH

El consumo de drogas aumenta la probabilidad de infección por VIH, tanto las inyectadas, como las no inyectadas.



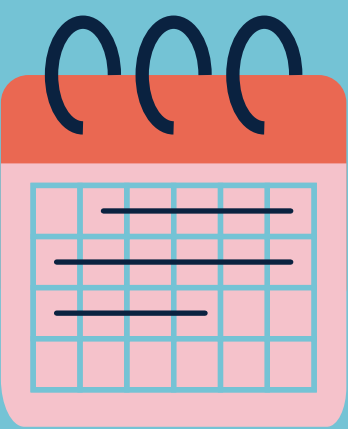
El sexo anal desprotegido es el principal factor de riesgo para la adquisición del VIH, **seguido del uso compartido de jeringuillas.**

El número de sustancias utilizadas aumenta el abandono del seguimiento médico, con peores pronósticos de salud.



El chemsex es también un factor de riesgo de VIH, caracterizado por el uso combinado de drogas, principalmente GHB, mefedrona, metamfetamina, éxtasis y cocaína

ESTRATEGIAS PARA SU PREVENCIÓN Y MEJORA



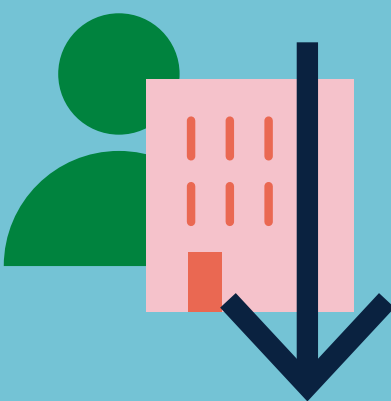
TERAPIA SUSTITUTIVA CON OPIÁCEOS

Es una terapia altamente efectiva, tanto en el control de la conducta adictiva, como en la prevención de otras enfermedades y comorbilidades.



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

El trabajo emocional ayuda al bienestar personal, así como a un mejor estado anímico y de ansiedad.



ESTRATEGIAS DE REDUCCIÓN DE DAÑOS

Se deben considerar siempre, sobre todo cuando el consumo está consolidado. Éstas incluyen los programas de intercambio de jeringuillas, o la asistencia a centros de encuentro y acogida, por ejemplo.



GRUPOS DE APOYO

En el chemsex, los grupos de iguales son de gran de apoyo en la vivencia personal y la mejora del estado de ánimo. Las asociaciones comunitarias y ONGs son siempre un gran recurso en este sentido.

Puedes consultar la bibliografía en www.fls-science.com

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA
I LES MALALTIES INFECCIOSES

Con el apoyo de:



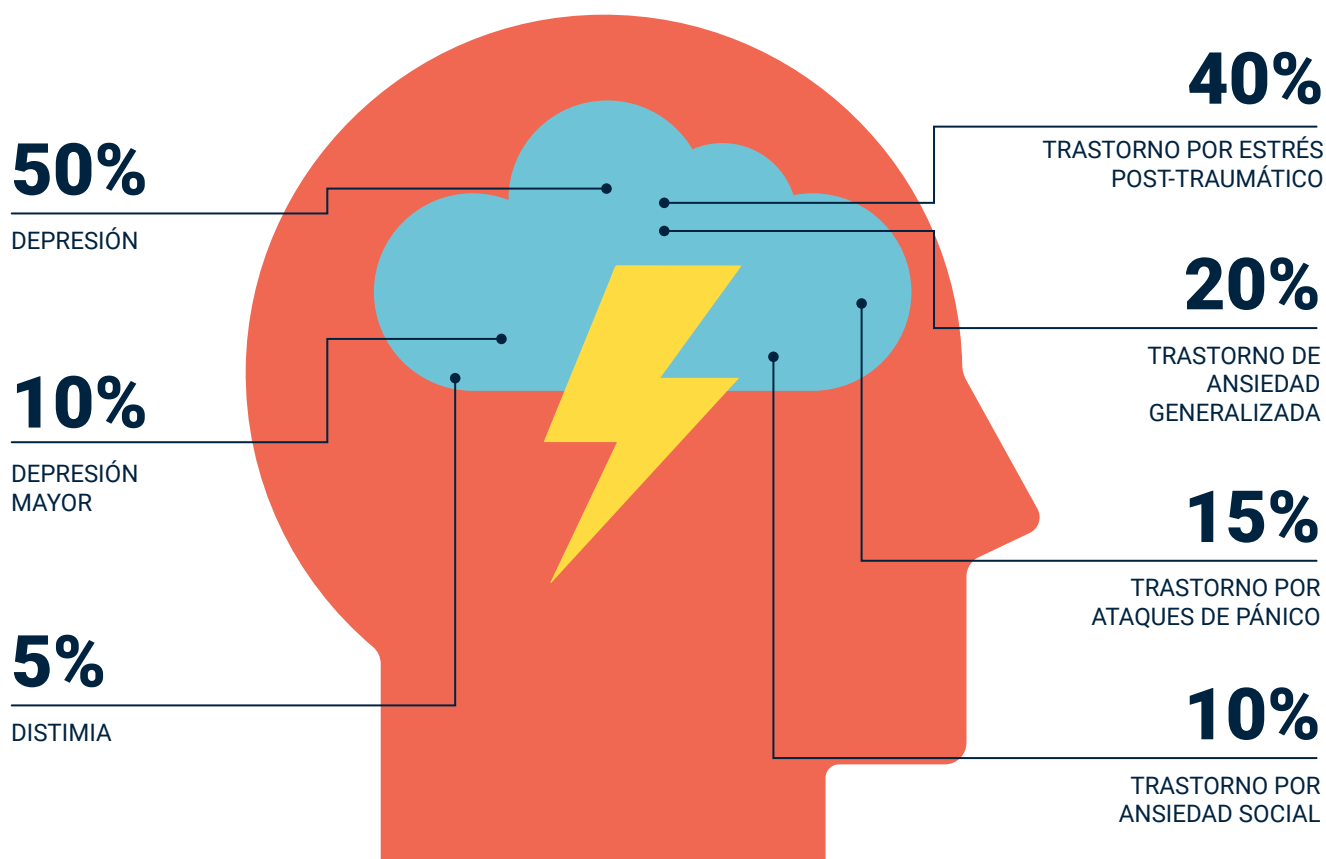
GILEAD
Creating Possible



FLS-SCIENCE.COM

¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

**LOS TRASTORNOS EMOCIONALES, COMO LA DEPRESIÓN Y LA ANSIEDAD,
SON COMUNES EN LAS PERSONAS CON VIH**



Puedes consultar la bibliografía en www.fl-s-science.com

CONSEJOS PARA PREVENIRLOS Y MEJORARLOS



HAZ ACTIVIDADES QUE TE GUSTEN Y MANTÉN VIDA SOCIAL CON TU ENTORNO



INTENTA MANTENER RUTINAS DIARIAS, POR EJEMPLO, PARA DESPERTARTE, COMER O IR A DORMIR



COMPARTE TUS SENTIMIENTOS Y PREOCUPACIONES CON AQUELLAS PERSONAS MÁS CERCANAS



EL APOYO PSICOLÓGICO Y LA PSICOTERAPIA HAN DEMOSTRADO GRAN EFECTIVIDAD EN LA MEJORA DE LOS TRASTORNOS EMOCIONALES ASOCIADOS AL VIH



EN LA ACTUALIDAD HAY TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS QUE PUEDEN AYUDARTE A MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO Y CONTROLAR LA ANSIEDAD



SI CONSIDERAS QUE NECESITAS AYUDA, NO DUDES EN SOLICITARLA. PUEDES COMENTÁRSELO A TU MÉDICO/A DE CABECERA O A TU MÉDICO/A DEL VIH

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA I LES MALALTIES INFECTIÖSES

Con el apoyo de:



¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

HASTA UN 75% DE LAS PERSONAS CON VIH
REFIEREN DIFICULTADES PARA DORMIR

Pero existen **múltiples estrategias** que ayudan
a mejorar el insomnio en las personas con VIH

1

MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO

SE HA DEMOSTRADO QUE LA
DEPRESIÓN DIFICULTA EL
SUEÑO EN PERSONAS CON VIH

2

CAMBIO DEL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

ALGUNOS ANTIRRETROVIRALES
ESTÁN ASOCIADOS A
DIFICULTADES PARA DORMIR

3

MEDICACIÓN

HAY TRATAMIENTOS
FARMACOLÓGICOS QUE SON
ALTAMENTE EFECTIVOS EN
LA CONCILIACIÓN Y CALIDAD
DEL SUEÑO

4

CONTROL DEL VIH

UN BUEN ESTADO VIROLÓGICO
E INMUNOLÓGICO AYUDAN A
LA PREVENCIÓN DEL INSOMNIO

5

EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

AMBOS FACTORES HAN
DEMOSTRADO EFICACIA EN LA
MEJORA DE LA CALIDAD DEL
SUEÑO EN PERSONAS CON VIH

6

BUENA SALUD GLOBAL

EL CONSUMO DE DROGAS,
ALCOHOL O TABACO
ESTÁN ASOCIADOS
INDEPENDIENTEMENTE A UNA
PEOR CALIDAD DEL SUEÑO



Puedes consultar la bibliografía en www.fls-science.com

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA
I LES MALALTIES INFECCIOSES

Con el apoyo de:



¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SON FRECUENTES EN LAS PERSONAS CON VIH

30%

TRASTORNOS
ADAPTATIVOS

50%

TRASTORNOS
NEUROCOGNITIVOS

45%

DEPRESIÓN Y
TRASTORNOS DEL
ESTADO DE ÁNIMO

75%

INSOMNIO Y
TRASTORNOS
DEL SUEÑO

50%

TRASTORNOS
DE LA ANSIEDAD

50%

TRASTORNOS FISIOLÓGICOS:
ALIMENTARIOS Y SEXUALES

Puedes consultar la bibliografía en www.fls-science.com

CONSEJOS PARA PREVENIRLOS Y MEJORARLOS



MANTENTE ACTIVO
Y HAZ ACTIVIDADES
QUE TE GUSTEN



¡COME BIEN!



DESCANSA EL
TIEMPO QUE
NECESITES



SAL Y MANTÉN UNA
VIDA SOCIAL ACTIVA



HAZ EJERCICIO
FÍSICO, Y SI ES AL
AIRE LIBRE, ¡MEJOR!



MANTÉN OTROS
HÁBITOS SALUDABLES
Y EVITA CONDUCTAS
DE RIESGO (p.ej.,
alcohol, drogas, sexo
desprotegido, etc.)

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA
I LES MALALTIES INFECCIOSES

Con el apoyo de:



Creating Possible



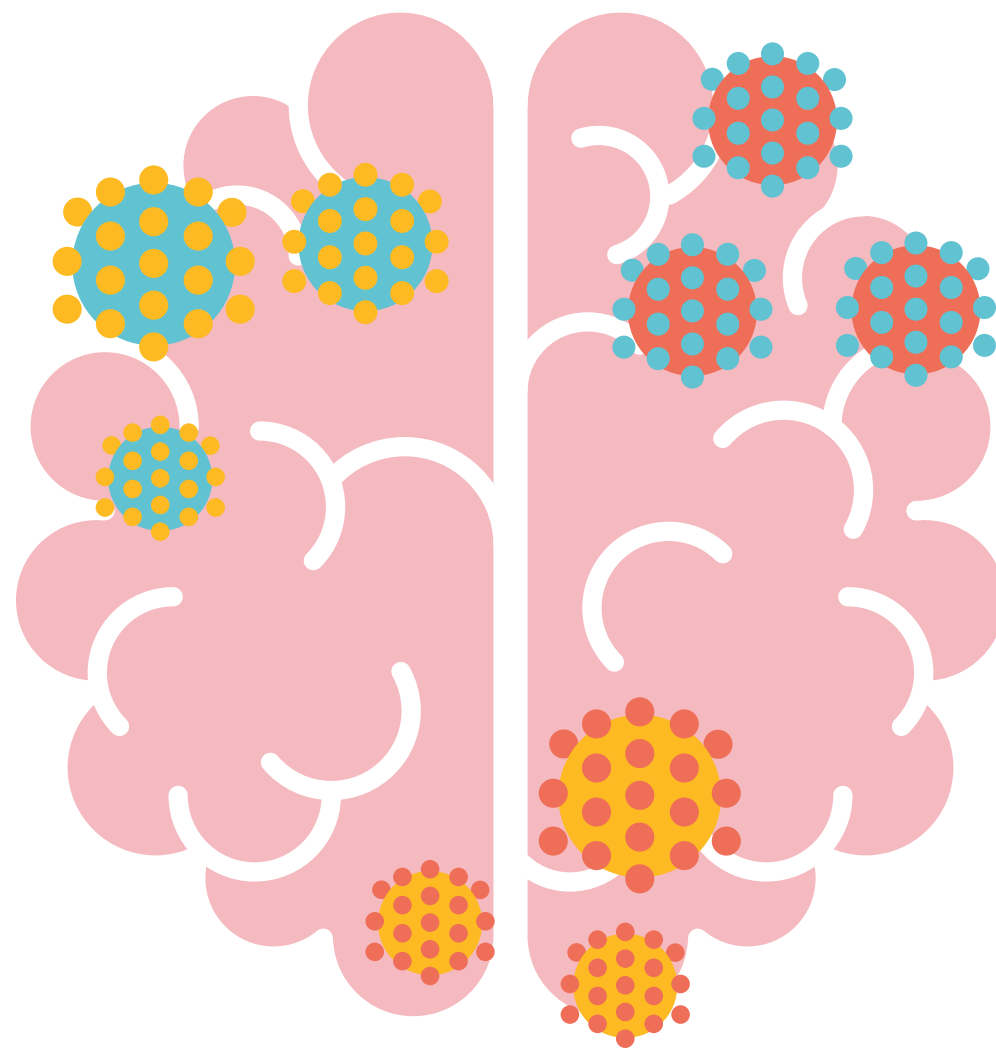
FLS-SCIENCE.COM

¡CUIDA TU VIH, CUIDANDO TU MENTE!

LOS TRASTORNOS COGNITIVOS SON UNO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS REFERIDOS POR LAS PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIH

¿Cuáles son los trastornos cognitivos asociados al VIH?

Hay 3 tipos y suelen implicar olvidos de memoria, problemas de concentración o dificultades con el lenguaje, entre otros síntomas.



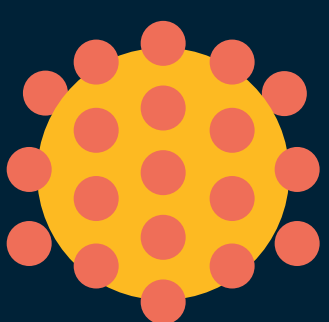
¿Cuáles son sus causas?

Pueden tener diferente origen, pero principalmente es el efecto del VIH y la afectación cerebral que provoca.

¿Existe un tratamiento?

A día de hoy, aún se desconocen tratamientos que sean suficientemente efectivos para revertirlos, pero diferentes estrategias han demostrado poder ayudar en su prevención y mejora.

ESTRATEGIAS PARA SU PREVENCIÓN Y MEJORA



TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL

Es la estrategia que ofrece mayor efectividad, sin duda. Controlando el virus se logra el mejor estado neurológico posible.



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Múltiples programas han demostrado mejora neurocognitiva, aunque el cumplimiento debe ser muy bueno.



EJERCICIO Y DIETA

Actividad física y alimentación saludable están asociadas ambas a una mejor salud cerebral y, en consecuencia, a un mejor funcionamiento cognitivo.



SALUD GLOBAL

Un elevado consumo de drogas, alcohol u otras conductas de riesgo, están asociadas independientemente a una peor salud mental.

Puedes consultar la bibliografía en www.fls-science.com

Coordinado por:



FUNDACIÓ LLUITA CONTRA LA SIDA
I LES MALALTIES INFECCIOSES

Con el apoyo de:



FLS-SCIENCE.COM