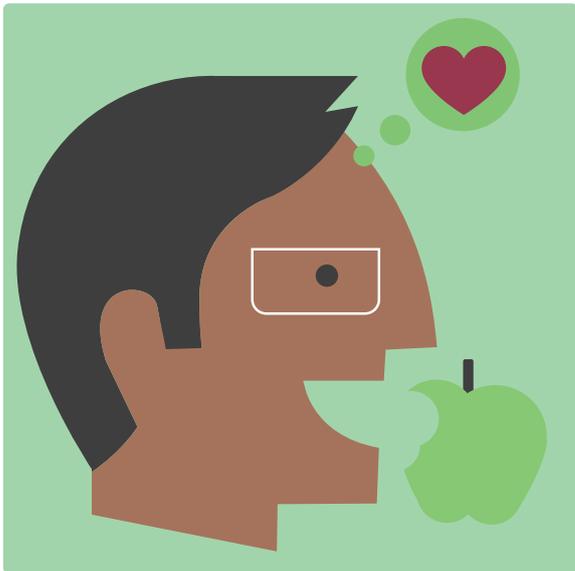


OCHO MANERAS DE VELAR POR TU SALUD



Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidarte. No se trata solo de tomar pastillas.

01

Intenta seguir una **dieta equilibrada**.



02

Procura hacer un poco de **ejercicio**.



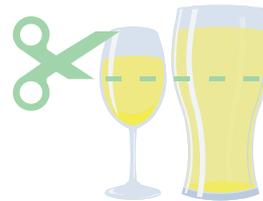
03

Si eres fumador/a, **prueba a dejarlo**.



04

Procura **reducir el consumo de alcohol y drogas**.



05

Procura **dormir y descansar** lo necesario.

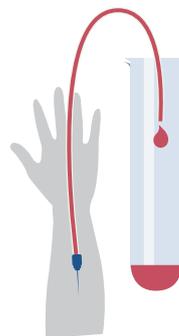


06

Habla con gente y consigue apoyo.

07

Acude a tus citas médicas y hazte **análisis de sangre con regularidad**.



08

Toma la **medicación** frente al VIH.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN

GOBIERNO DE ESPAÑA / MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
POR SOLEDADIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya / Agència de Salut Pública de Catalunya
Generalitat de Catalunya / Departament de Justícia

Ajuntament de Barcelona / ÀREA DE QUALITAT DE VIDA, IGUALTAT I ESPORTS
Diputació Barcelona / ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA

ETIS / TROPICAL DRASSANES



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA? PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41
consultas@gtt-vih.org

A DESTACAR

- Como para el resto de personas, ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar tu salud en general.
- El tratamiento frente al VIH te ayudará a reforzar tu sistema inmunitario y prevenir enfermedades.