

1. ENCUENTRA UN MÉDICO



Siendo VIH positivo, puedes mantener tu salud y prolongar tu vida considerablemente accediendo el cuidado y tratamiento adecuado. Tu médico

puede aconsejarte cómo mantenerte sano viviendo con el VIH y hablar contigo sobre varias opciones de tratamiento. No tengas miedo a hacer preguntas si no entiendes algo.

2. TOMA TUS MEDICAMENTOS



El tratamiento para el VIH es más sencillo y seguro que nunca. Si bien es posible que haya efectos secundarios, el tratamiento protege tu salud y puede eliminar el

riesgo de transmitir el VIH a otros. Saltarse las dosis o no tomarse los medicamentos como fueron recetados puede afectar tu salud y llevarte a desarrollar resistencia a los medicamentos. Si estás teniendo problemas con la adherencia, habla con tu médico.

3. SÉ HONESTO



Habla con tu médico sobre lo que esté pasando en tu vida. ¿Qué ha cambiado desde tu última visita? ¿Estás deprimido o ansioso? ¿Bebes

demasiado? ¿Tienes problemas para comer o dormir? Tu médico sólo puede ayudarte si eres honesto sobre tus problemas.

6. APRENDE SOBRE EL VIH



Conocer los datos reales sobre el VIH y su tratamiento puede empoderarte para tomar mejores decisiones acerca de tu propio cuidado y bienestar. Aprende la información

básica y mantente al día con las últimas noticias sobre el VIH. POZ.com es un excelente lugar para empezar.

7. PRACTICA EL AUTO-CUIDADO



Ya sea que necesites recargar las baterías o relajarte, tomarte tiempo para ti mismo es esencial para mantenerte sano. Descansa y

relájate practicando yoga, escribiendo un diario o tomando un baño de inmersión. Encuentra algo que funcione para ti.

8. MUÉVETE



El ejercicio es fundamental para una buena salud general, sin importar tu estado de VIH. Tomarse el tiempo para practicar una actividad física casi

todos los días es parte importante de una vida saludable. Elige una clase de ejercicio que disfrutes. El objetivo es encontrar actividades que encajen en tu rutina diaria para que te sientas motivado para hacerlas con regularidad.

4. PIDE AYUDA



¿Necesitas ayuda para obtener seguro médico o vivienda o alguna otra cosa? ¿Estás buscando servicios de salud mental o ayuda con el abuso de sustancias? Pídele a tu médico que te refiera a un trabajador social o encargado de caso que pueda ayudarte a conectarte con los servicios que necesites.

5. BUSCA APOYO



Rodéate de familiares y amigos con los que puedas contar, en las buenas y en las malas. Los grupos de apoyo y los chats online también son buenas maneras de conectarte con otros. Busca a otras personas que vivan con el VIH para aprender de sus experiencias.

9. COME ALIMENTOS SALUDABLES



Una dieta equilibrada es importante para mantener la energía y la fuerza, promover una buena función inmunitaria, reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud y mejorar la calidad de vida. Los expertos recomiendan consumir la mayoría de los nutrientes a través de una dieta equilibrada que incluya una amplia variedad de alimentos.

10. DEJA DE FUMAR



Fumar cigarrillos es un mal hábito para cualquiera, pero es especialmente dañino para las personas que viven con el VIH. Fumar aumenta los riesgos de desarrollar problemas de salud, como la enfermedad cardiovascular, el cáncer, el derrame cerebral y la enfermedad pulmonar. Si estás dispuesto a dejar de fumar, tu médico puede ayudarte.



START HIV TREATMENT.



HELP PROTECT YOUR HEALTH.

There is no cure for HIV, but find out how treatment helps make it possible to live a healthier life.

SEE INSIDE





A HEALTHIER LIFE CAN START WITH HIV TREATMENT.

It's important to start HIV treatment as soon as possible and stick with it. When you do, it helps stop the damage HIV causes. Plus, doctors and scientists have found that it can help reduce the risk of some infections, certain cancers, and even AIDS.

TREATMENT HELPS PREVENT THE SPREAD OF HIV.

If you're living with HIV, a major goal is to get your viral load to undetectable. This means that there is so little virus in the blood that a test can't measure it. How can you get to and stay undetectable? By taking HIV treatment every day.

Current research shows that getting to and staying undetectable prevents the spread of HIV to others through sex.



TALK TO YOUR HEALTHCARE PROVIDER.

Have an open conversation. There's no cure for HIV, but when you work together it helps your healthcare provider find the treatment that's right for you.



WATCH "HIV: It's Called Treatment as Prevention"

Learn about Treatment as Prevention (TasP) and see how staying on treatment can help protect you and the people you care about.

[YouTube.com/HelpStopTheVirus](https://www.youtube.com/HelpStopTheVirus)



STOPPING THE VIRUS CAN START WITH YOU.

Watch videos, share information, and see how we can all help stop the virus.

[HelpStopTheVirus.com](https://www.HelpStopTheVirus.com)

[YouTube.com/HelpStopTheVirus](https://www.youtube.com/HelpStopTheVirus)

STOP THE VIRUS.



GILEAD and the GILEAD Logo are trademarks of Gilead Sciences, Inc. All other marks are the property of their respective owners. © 2020 Gilead Sciences, Inc. All rights reserved.
UNBC7277 08/20

