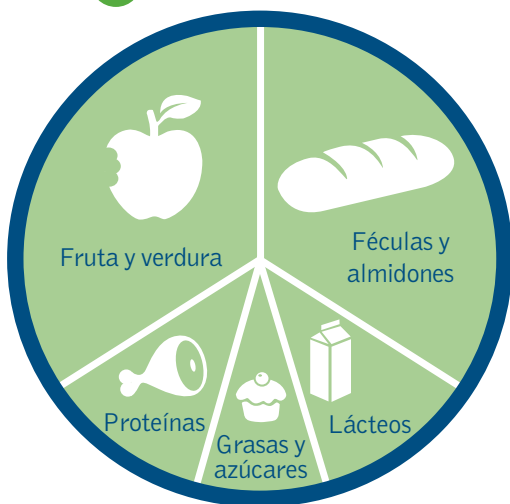


Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidarte. No se trata sólo de tomar pastillas.

1 Puedes tomar una dieta equilibrada.



2 Puedes hacer un poco de ejercicio.



Puedes reducir el daño a tu hígado **evitando el alcohol y/o las drogas.**

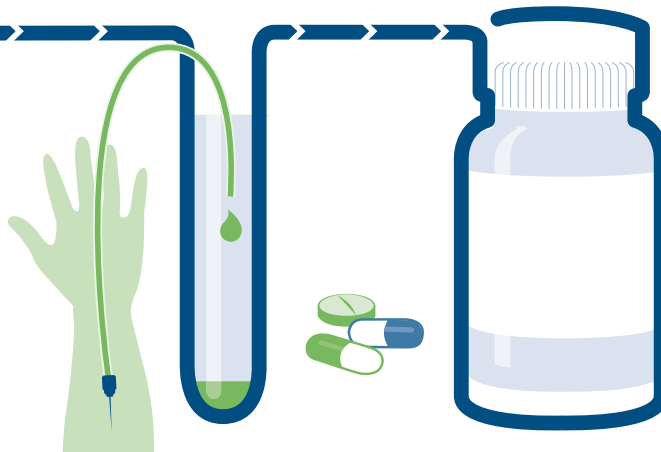
3



5 Habla con gente

Consigue apoyo e información.

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



7 Toma la **medicación para el VIH y la hepatitis C** tal como ha sido pautada por tu médico.

4 Procura **dormir y descansar**, como mínimo, ocho horas cada noche.

A destacar:

● Como para el resto de personas, ciertos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar tu salud en general.

● Tu médico podría cambiar tu pauta antirretroviral para hacerla compatible con el tratamiento de la hepatitis C.

● A diferencia del tratamiento del VIH, la terapia contra la hepatitis C se administra durante un período de tiempo limitado.