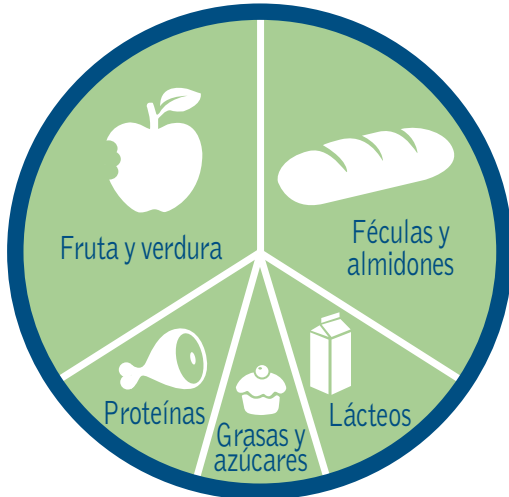


Hay muchas cosas que puedes hacer para cuidarte. No se trata sólo de tomar pastillas.

1 Puedes tomar una dieta equilibrada.



2 Puedes hacer un poco de ejercicio.



3 Si eres fumador/a, prueba a dejarlo.



5 Habla con gente y consigue apoyo.

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



A destacar

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

● Los análisis de sangre regulares dirán cuándo es aconsejable iniciar el tratamiento para el VIH.



Este material se basa en una publicación con copyright original de NAM, organización sin ánimo de lucro del VIH, con sede en el Reino Unido. La publicación original está disponible en www.aidsmap.com. La traducción de este material se ha realizado con la autorización de NAM.

grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
e-mail: contact@gtt-vih.org
website: www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Pla Director d'Immigració

Ajuntament de Barcelona
Àrea d'Acció Social y Ciutadania

Colaboran:
ETIS
TROPICAL DRASSANES