

¿SIENTES NERVIOS, MIEDO O ANSIEDAD?



Te recomendamos hacer la siguiente técnica de respiración diafragmática, es muy útil para que sientas más calma:

- Ponte en una posición cómoda, puede ser recostado/a o sentado/a y apoya una mano sobre tu abdomen.
- Si quieres, pon música suave o de relajación.
- Inhala durante 5 segundos, luego aguanta el aire durante 4 segundos y finalmente exhala durante 7 segundos.
- Durante el proceso, intenta llevar la atención hacia el aire que fluye por tu nariz, o bien en el movimiento de tus costillas o de tu abdomen.
- Es posible que se presenten algunos pensamientos mientras respiras, solo obsérvalos y lleva tu atención a la respiración.
- Repite la secuencia todas las veces que sea necesario hasta que te sientas mejor.



ATENCIÓN Y
TRATAMIENTO

Recuerda que la positiva adherencia al tratamiento antiretroviral dependerá del modo en que incorpores y adaptes a tu vida la experiencia de vivir con VIH.

Para esto, existen profesionales de la salud y organizaciones de la sociedad civil que pueden ayudarte a lograrlo y así tener una buena calidad de vida.

Guía elaborada por el Depto. Programa Nacional de Prevención y Control del VIH/SIDA e ITS, con la colaboración de Agrupación VIDA MAS, miembro de la Plataforma Social en VIH/SIDA y DDHH.

Guía de autocuidado **PARA PERSONAS VIVIENDO CON VIH EN CONTEXTO COVID-19**

Esta pandemia ha sido un reto para todos, hemos aprendido que es necesario tomar precauciones para prevenir la enfermedad y otras acciones para cuidar de nuestra salud. Por eso, aquí te sugerimos algunas pautas para tu autocuidado.

**¡No
olvides!**



Usar mascarilla



Distancia física



Lavar tus manos

¿QUÉ PODRÍA AYUDAR A TU BIENESTAR Y AL DE LOS DEMÁS?

HÁBITOS SALUDABLES

Trata de alimentarte e hidratarte bien, ten un buen dormir, y si puedes, realiza actividad física y mantén tu mente activa.



COMUNÍCATE

Mantén contacto frecuente con tu familia y amigos/as. Llámalos o usa las redes sociales que prefieras. ¡Es muy importante mantenerte comunicado!



PIDE AYUDA

Es posible que en algunos periodos sientas más deseos de fumar, consumir alcohol o drogas. Esto puede hacer que te olvides algunos problemas, sin embargo, puede que tus emociones y pensamientos se no sean buenos una vez que pase el efecto de estas sustancias, evítalas. Si te resulta difícil, pide ayuda a algún profesional de la salud o a organizaciones que ofrezcan el apoyo que necesitas.



AYUDA A OTRAS PERSONAS

Apoya y acompaña emocionalmente y situaciones cotidianas, a quienes más lo necesiten, especialmente a aquellas personas que estén en una situación o contexto más vulnerable situación



SEXO SEGURO

Recuerda siempre gestionar tu sexualidad de manera segura y placentera. Utiliza los métodos de prevención disponibles en los centros de atención de VIH y UNACESS. Para otros puntos de entrega de preservativos, consulta al 600 360 7777 de Salud Responde



Toma tu TAR todos los días, para tener controlada (o suprimida) la carga viral y así mantener bien tus defensas.

Consulta al equipo de atención cómo debes continuar con tus controles médicos. Si eres paciente estable, tus próximos controles podrían ser a distancia vía telemedicina y con profesionales preparados para entregar la atención que necesitas.

Si recién te han diagnosticado el VIH, acércate al establecimiento de salud que desees y solicita tu ingreso al programa.



ATENCIÓN Y TRATAMIENTO

¿QUÉ PUEDO SENTIR DURANTE ESTA ETAPA?

Es esperable sentir y pensar muchas cosas en este momento, tales como incertidumbre, pena, angustia, temor, e incluso aburrimiento. Muchas veces, hablar de esto con otras personas, puede ayudarte a recuperar la calma.

¿Cuándo debería pedir ayuda?

Aunque mencionamos que hay pensamientos y emociones que son esperables, algunas veces éstas pueden causar alteraciones del ánimo si se presentan de manera sostenida en el tiempo.

Si descubres que tú o alguien cercano presenta reiteradamente uno o más de los siguientes síntomas, busca apoyo en profesionales de la salud, o bien, entre pares y organizaciones que ofrezcan la contención que necesitas.

- 1 Angustia.** Sentimiento que algo negativo puede suceder, que está presente gran parte del día o te impide hacer tus actividades normalmente.
- 2 Tristeza.** Sentimiento de nostalgia o melancolía, que puede estar acompañado de llanto, sin motivos claros.
- 3 Irritabilidad.** Sentir y demostrar más enojo de lo normal para ti.
- 4 Pensamientos negativos.** Pensar muchas veces al día que eres inútil o culpable de las cosas malas.
- 5 Fatiga.** Sensación de cansancio que no es explicada por tus actividades cotidianas.
- 6 Síntomas cognitivos.** Dificultades para poder concentrarte, olvidos frecuentes.
- 7 Alteración del sueño.** Insomnio, dificultad para dormir, o exceso de sueño durante el día. Notable disminución o aumento del apetito.

Puedes encontrar más información y acompañamiento llamando al:

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

FONOSIDA
800 378 800