



TOTALMENTE TÚ

TU GUÍA PARA VIVIR
TU VIDA POSITIVAMENTE




¿Qué significa vivir POSITIVAMENTE con VIH?

*Es mantener hábitos saludables,
tomar sus medicamentos,
alcanzar un balance en la vida
y encontrar la paz mental.*

Cada día es una nueva experiencia enfocada alrededor de vivir positivamente.

UN PLAN PARA VIVIR +

 **Familia y Amigos**
Página 3

 **Fe y Espiritualidad**
Página 4

 **Estabilidad y Apoyo**
Página 5

 **Paz y Serenidad**
Página 6



 **Bienestar y Nutrición**
Página 7

 **Sexo y Relaciones Personales**
Página 8

 **Salud y Medicinas**
Página 9

 **Comunidad y Conexiones**
Página 10

 **Únete**
Página 11

Familia y Amigos



- ✦ Encuentre su tribu – un sistema de apoyo en el que usted pueda confiar.
- ✦ Aunque las amistades, las parejas y los familiares muchas veces pueden darnos su apoyo, este no siempre es el caso.
- ✦ Recuerde siempre, un compañero de apoyo va a estar a nuestro lado para ayudarnos cuando lo necesitamos.

Fe y Espiritualidad



- ✦ La fe y la espiritualidad pueden ser tan simples como enfocarse en su propia esperanza, salud y recuperación.
- ✦ Busque la felicidad, fortaleza y convicción para balancear su mente, cuerpo y alma.
- ✦ Encontrar la paz interna comienza al amarse uno mismo por lo que uno es.



Estabilidad y Apoyo



- ✦ No permita que el dinero sea un obstáculo para obtener los cuidados médicos y medicinas que necesita para el VIH.
- ✦ Pregunte cómo el Programa de VIH/SIDA de Ryan White y otros servicios le pueden ayudar a cubrir los costos de sus cuidados médicos, vivienda, transporte y otras necesidades económicas.
- ✦ Su equipo de cuidados también le puede ayudar a encontrar servicios y recursos.

Paz y Serenidad



- ✦ Haga un esfuerzo por no dejarse vencer por sus emociones. Respire profundo. Tómese un descanso. Cuide de usted mismo!
- ✦ Hable con otras personas que hayan pasado por la misma experiencia y le puedan ofrecer su apoyo y ser una guía para usted.
- ✦ La calma y la comodidad no están garantizadas. Las actitudes y creencias negativas crean un estigma. Aprenda que cuando pueda, simplemente debe avanzar. ¡Todo depende de usted!



Bienestar y Nutrición



- ✦ El cuidado propio es igual de importante.
- ✦ El ejercicio y la buena nutrición son parte de una vida integral y saludable.
- ✦ Un enfoque integral (bien balanceado) significa cuidar su salud física y mental — y también manejar su VIH.
- ✦ Beba mucha agua. Es una de las mejores cosas que puede hacer para su salud general.

Sexo y Relaciones Personales



- ✦ Compartiendo su estatus de VIH a su(s) pareja(s) es importante.
- ✦ Es un hecho: cualquier persona que no tenga una carga viral detectable no puede transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales.
- ✦ Educa a su(s) pareja(s) negativa(s) sobre N=N (no detectable = no transmisible)
- ✦ Discuta la profilaxis previa a la exposición (PrEP, por sus siglas en inglés) con su(s) pareja(s) negativa(s).



Salud y Medicinas



- ✦ Su proveedor médico en VIH conoce la información más reciente acerca de tratamientos. Hágale preguntas – aunque usted crea que es algo que pareciera ser básico.
- ✦ No se pierda una dosis de su medicina para el VIH. La terapia antirretroviral (TAR) es lo que le ayuda a reducir la carga viral, prevenir otras infecciones y prolongar su vida.
- ✦ Tome el control de sus cuidados médicos. Si su equipo de cuidados no llena sus expectativas, ¡no se quede callado! Explore otras opciones de cuidados médicos.



Comunidad y Conexiones



- ✦ No te alejes. Trate de no aislarse. Socializar puede ayudarle a mejorar su salud mental, emocional y física.
- ✦ Inscríbese en una clase o conéctese en línea con otros que tengan los mismos intereses.
- ✦ Únase en las plataformas de las redes sociales a grupos o foros.
- ✦ Conéctese con @TarrantCountyHIV en redes sociales.
- ✦ Pregunte acerca del acceso a la aplicación móvil del VIH.



Únete



- ✦ Comparta su opinión – organizaciones comunitarias como HIT HIV son una excelente manera de hacerse escuchar.
- ✦ Únase a grupos de apoyo y promoción cuyas misiones sean empoderar a la comunidad VIH, detener el estigma y acabar con la epidemia.
- ✦ Recuerde, la comunidad tiene mucho poder. “Nada sobre nosotros, sin nosotros, es para nosotros.”
- ✦ Pregúntele a su agencia o proveedor acerca de cómo unirse a grupos comunitarios.



Juntos podemos combatir el VIH.



ENCUENTRE RECURSOS, RESPUESTAS Y AYUDA AQUÍ:

- + BeatHIVTC.org
- + BeatHIV@tarrantcounty.com
- + 682-285-1155
- + TarrantCountyHIV  



PRODUCIDO POR:

