



Puede tener una  
*Vida* saludable  
con **VIH/SIDA**



El VIH/SIDA fue diagnosticado por primera vez en 1981. Desde entonces su tratamiento ha evolucionado mucho. Ya existen más de treinta medicamentos para tratar el VIH. Actualmente, las personas pueden llevar una vida plena si están atentas a su salud y siguen las recomendaciones médicas. Si usted o un ser querido tiene VIH o SIDA, manténgase informado, busque tratamiento y contacte a otras personas. Encuentre la ayuda que necesita para mantenerse saludable.

**Sitios web con información adicional:**

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)  
[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)  
[www.napwa.org](http://www.napwa.org)  
[www.positivelyaware.org](http://www.positivelyaware.org)

**Algunos consejos útiles para el bienestar de quienes viven con VIH/SIDA:**

- » Visite a un especialista en VIH cada tres o cuatro meses y siga sus recomendaciones.
- » Hágase exámenes sanguíneos como el de conteo de leucocitos CD4 y el de carga viral para poder monitorear el virus junto a su médico y tomar decisiones en cuanto a su tratamiento.
- » Siga el tratamiento. Los estudios muestran que quienes lo mantienen son capaces de controlar el virus y padecer de menos problemas asociados a la afección del VIH.
- » Practique el sexo seguro para disminuir las probabilidades de transmitir el virus a los demás o de ser infectado con otras enfermedades o cepas de VIH.
- » Duerma lo suficiente, aliméntese bien y haga ejercicios para mantener una buena salud en general.
- » Vea a otros médicos y siga el tratamiento que sea necesario para otras afecciones de salud.